

№40  
26 сентября 2017

16+

# Все

для женщины

## Вкусная картошечка

Необычные  
рецепты  
из разных  
стран стр. 16



Торт из пряников  
Легко, быстро, стр. 18  
пальчики оближешь!

Депиляция  
стр. 8 без боли  
и раздражения

Как склонить  
стр. 26 мужчину  
к женитьбе



стр. 9 Правила  
похудения  
на соках

Советы  
разумной  
экономии!  
стр. 6

# За что не стоит платить в парикмахерской

На фото: Яна Орлова с сыном Ярославом, г. Санкт-Петербург

стр. 23 Гостеприимный Ереван:  
что посмотреть и где погулять



## Посмотреть

В романтическом Лос-Анджелесе встретились два самых неромантичных человека: она на первом свидании выбросила его букет в помойку, а он напоил ее отвратительным кофе... Картина режиссера **Сарика Андреасяна**



«Любовь в городе ангелов» в прокате с 28 сентября.

## Почитать

В центре новой книги **Александры Марининой** «Цена вопроса» — поиски убийцы-фанатика, от поимки которого зависит существование уникальной Программы



против коррупции и в правоохранительных органах. Если преступник не будет остановлен, программа потерпит крах...

## Улыбнись



Она:  
— Представь, мы стоим с тобой под холодными струями воды, прижавшись друг к другу, ты чувствуешь мое дыхание, я тебя обнимаю, и мы...  
Он:  
— ...закаляемся!



1-й класс. Учительница:  
— Итак, дети, отложили все свои смартфоны-телефоны, хватит переписываться, сегодня нам нужно выучить букву «А».



— Почему вы много успеваете и относитесь ко всему оптимистично?  
— А я просто ни с кем не спору.  
— Но это же невозможно!  
— Ну, невозможно так невозможно.

# 5 ЗАГАДОЧНЫХ ОБЪЕКТОВ ПЛАНЕТЫ

Таинственные и прекрасные, зловещие и мистические — некоторые из них до сих пор вызывают массу вопросов, сбивая с толку ученых



### ▲ ЛЕС ХОЙЯ, Румыния

Более века назад из обычного леса он превратился в жуткий и зловещий: деревья изогнулись, почва покрылась густыми мхами, животные и пернатые его покинули. Научных объяснений этому явлению пока нет.

### ▼ ГОЗЕКСКИЙ КРУГ, Германия

Это неолитическое сооружение находится в округе Бургенландкрайс. Ученые уверены, что круг в древние времена использовался для астрономических наблюдений и составления календаря.



### ▼ ТЕРРАСЫ БАДАБ-Е-СУРТ, Иран

Чудо природы, которое создавалось на протяжении нескольких тысяч лет. Террасы сформированы из двух горячих минеральных источников и окрашены в оранжевый цвет из-за большого содержания в них оксида железа.



### ▼ ПОДВОДНЫЕ ПИРАМИДЫ НА ОСТРОВЕ ЙОНАГУНИ, Япония

В ходе многочисленных исследований удалось установить, что возраст этих пирамид насчитывает более 10 тысяч лет. Но до сих пор неизвестно, созданы они природой или руками людей.



### ▲ СКРИЖАЛИ ДЖОРДЖИИ, США

Они представляют собой двадцатитонные плиты высотой больше шести метров, на которых высечены заповеди для будущих поколений. Установлены в 1979 году по заказу некоего Robert C. Christian.

# Скульптуры из кружева и дерева

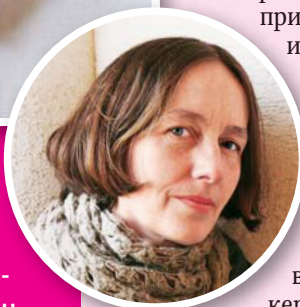
**В**енгерская художница Агнес Херцег виртуозно смешивает тонкое искусство плетения кружев с грубоватой текстурой дерева. В результате получаются фигурные работы, в основном изображающие женщин и природу. Для каждого изделия художница использует натуральные материалы – например, ветки деревьев, кокосовую кожуру, а также элементы, выполненные из керамики. Творче-



Свои работы художница называет фотографиями с кружевом



Работы Агнес как будто пронизаны лучами света, а сюжеты полны гармонии...



ство Агнес действительно выглядит неземным и оказывает на большинство его поклонников успокаивающее действие, ведь это искусство прочно связано с природой.

## Мечты сбываются!

**В** этом абсолютно уверены новозеландские психологи. В ходе нескольких исследований они пришли к выводу, что ожидание хорошего события действительно может заставить его произойти. Поэтому чаще всего мечты сбываются у оптимистов, которые каким-то чудесным образом внушают себе, что получат желаемое, и в итоге получают его! На самом деле чудеса здесь ни при чем. Просто эффект самовнушения, по словам исследователей, гораздо сильнее, чем было принято считать.



## Грызть орешки полезно



**С**огласно новому исследованию американских ученых, регулярное употребление грецких орехов может защитить от возникновения сердечных заболеваний, слабоумия и опухолей. По словам специалистов, всего 12 полных ядрышек (это около 50–60 г), съедаемых в течение дня, улучшают пищеварение, способствуя

росту в кишечнике полезных бактерий, обладающих противовоспалительными свойствами. Из-за высокой калорийности (около 650 ккал на 100 г очищенных ядер) людям, склонным к полноте, грецкие орехи употреблять не рекомендуется, но если заменить ими жирное мясо и сыр, макароны и печенье, эффект будет только положительным.

## 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](http://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.**



# Трио на все сл



Кардиган,  
oodji,  
от 1299 руб.

Блуза, Modis,  
от 629 руб.

Брюки,  
Mango,  
от 2499 руб.

Базовый гардероб – фундамент, на котором строится стиль. Это вещи на все времена, уместные в любой ситуации, подающие фигуру самым лучшим образом. Белая блузка освежает лицо и выглядит очень благородно, особенно в сочетании с прямыми или чуть зауженными (кому как идет) темно-синими брюками. Кардиган благодаря своей фактуре придаст хрупкости.

Подавайте их по-разному, примеряйте к ним разные стили и будьте уникальной!

Брошь,  
lady collection,  
от 490 руб.

Сумка, United  
Colors of Benetton,  
от 2799 руб.

Парка,  
bonprix,  
от 2699 руб.

Серьги,  
lady collection,  
от 390 руб.

Браслет,  
lady collection,  
от 390 руб.

Набор колец, diva,  
от 199 руб.

Тренч,  
bonprix,  
от 3850 руб.

Сумка, David Jones,  
от 2390 руб.

Ботильоны,  
Diamantique,  
от 2199 руб.

Сапоги,  
Ideal Shoes,  
от 2790 руб.

Необязательно иметь полный гардероб вещей, чтобы выглядеть соответственно ситуации и настроению!



Серьги,  
lady collection,  
от 390 руб.

Пальто, Sweet Miss,  
от 2990 руб.

Сумка, Vitacci,  
от 2899 руб.

Туфли,  
Lost Ink,  
от 3590 руб.

Часы, Aldo,  
от 2000 руб.

## Повседневное

Удобные сапоги на толстой подошве – подходящая обувь для прогулок по осенним лужам. Как и плотная куртка в модном стиле милитари. Лучше избегать военизированного цвета хаки: во-первых, он гасит нежный тон лица, а во-вторых, сейчас в моде непредсказуемость. Пусть куртка будет приглушенного красного цвета, который сочетается с осенней гаммой кардигана и идеально смотрится с темно-синим.

## Торжественное

Классические цвета для вечернего выхода, высокий каблук замшевых ботильонов, компактная сумочка... Накинув на плечи светлый плащ, можно не только согреться, но и позволить себе отправиться в театр или на концерт в офисном наряде. Все решают аксессуары: роскошные серьги, брошь... Оставьте кардиган в гардеробе вместе с плащом и будьте самой ослепительной в первом ряду партера!

## Классическое

Немного хулиганства не повредит этому сдержанному наряду. Конечно, можно было бы подобрать столь же классические черные лодочки, но почему бы не заменить их на дерзкие леопардовые? Тогда наряд заиграет новыми стилистыми красками. А что касается созданного образа, то звериный принт по палитре отлично поддерживается горчичным цветом кардигана и золотом аксессуаров.

# учаи жизни



Платок, Sabellino,  
от 249 руб.



Берет, United  
Colors of Benetton,  
от 999 руб.



Браслет,  
lady collection,  
от 590 руб.



Пальто,  
H&M,  
от 2999 руб.



Сумка,  
Carpisa,  
от 1999 руб.



Сапоги,  
Lost Ink,  
от 2499 руб.

## Романтичное

Прогулки по паркам, усыпанным золотой листвой, в обнимку с любимым человеком будут и романтичными, и теплыми. И не только из-за объятий: трикотаж тоже не даст замерзнуть. Узкие брючки можно заправить в высокие сапоги или ботфорты. Аксессуары выдержаны в одном цвете, но в разных его оттенках — это оживляет образ. А нежное пальто придает лицу столько же сияния, сколько и любовь.



Брошь,  
marmalato,  
от 290 руб.

Серьги,  
marmalato,  
от 290 руб.



Куртка, oodji,  
от 2499 руб.

Сумка,  
Vera Victoria Vito,  
от 2990 руб.



Кеды, Martin  
Pescatore,  
от 1699 руб.



## Спортивное

В сочетании с пестрой спортивной обувью, кожаной курточкой типа бомбера или косухи, оранжевым рюкзаком строгий и немножко скучный базовый комплект «белый верх, темный низ» станет задорным и стремительным. Но женщина должна оставаться женщиной даже в кедах. Кстати, попробуйте примерить вместо брюк темную юбку-карандаш — еще одну базовую модель. Вам понравится, как она по-новому зазвучит!



## Бюстгальтер: тонкости выбора

Следуйте трем правилам, чтобы подобрать идеально сидящее и поддерживающее грудь белье

**1 При примерке застегните бюстгальтер на крайний крючок:** пояс должен плотно обхватывать грудную клетку (на него ложится основная нагрузка), но не врезаться в тело. По мере изнашивания пояс растянется, и вам придется перейти на следующий крючок.

**2 Посмотрите на чашечки:** нужно, чтобы косточки располагались под молочными железами, примыкая к ребрам, а в подмышечной области не появлялись складки. Если чашечки садятся неидеально, возьмите бюстгальтер другого размера. Помните: длину пояса можно увеличить за счет дополнительной застежки (бра-экстендер — от 25 руб.) или уменьшить, ушив, а вот с чашечками ничего не сделаешь.

**3 Внимание на бретели:** они не должны впиваться в тело, поскольку выполняют дополнительную, а не основную удерживающую функцию. Ослабьте лямки: если чашечки чуть опустятся, а пояс останется на месте — размер верный. Если бретели спадают, купите специальную клипсу — от 19 руб. (она стянет лямки на спине, и они не будут соскальзывать).

# Как сказать нет парикмахеру

Не соглашайтесь на все, что предлагает мастер. Не исключено, что он заботится не столько о ваших волосах, сколько о собственной выгоде

## ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ СТРИЖКА РАЗ В МЕСЯЦ

Вы пришли подстричься, а мастер отчитывает вас, что давно не заходили. Мол, для здоровья локонов подравнивать кончики нужно каждый месяц.

**Не верьте.** Частые стрижки никак не сказываются на состоянии волос. Нет никаких причин подстригать кончики, если они не секутся. Вас устраивает форма стрижки, нет жалоб на здоровье волос, а тем более если вы отращиваете косы – тогда можете не посещать парикмахера столько времени, сколько захотите.

## ПРОЦЕДУРЫ ПЕРЕД ОКРАШИВАНИЕМ

Вы хотите покраситься, но мастер уверяет, что ваша шевелюра в ужасном состоянии, и предлагает

сначала сделать дорогостоящую маску.

**Не соглашайтесь.** Восстанавливающие процедуры не проводят непосредственно перед окрашиванием или химической завивкой. Для этого выбирают другое время, чтобы у волос была возможность откликнуться на уход. Кроме того, в состав качественных красок входят вещества, ухаживающие за локонами, а домашние маски гораздо дешевле и не менее эффективны, чем те, которые предлагают в салонах.

## ОКРАШИВАНИЕ ВСЕХ ВОЛОС ВМЕСТО КОРНЕЙ

Вам нужно закрасить корни, но поскольку у вас мелирование (шатуш, балаяж, омбре), мастер настаивает на полном окрашивании волос, чтобы потом осветлить пряди заново.

**Не соглашайтесь.** Такой подход свидетельствует о низкой квалификации или о корыстном интересе мастера. Зачем лишний раз подвергать волосы химическому воздействию? Опытный колорист составит новый рецепт смешивания тонов и нанесет на корни более темный оттенок, растянув его по длине, а ранее осветленные пряди, чтобы освежить, протонирует составом немного другого цвета.

## Кстати

### ПОКУПКА СРЕДСТВ ОДНОЙ МАРКИ

Бытует мнение, что шампунь, бальзам и маска для волос должны быть одного производителя и лучше из одной линейки. На самом деле это вовсе не обязательно, но, пользуясь таким представлением, недобросовестные мастера могут навязывать клиентам покупку комплексов определенных, обычно очень дорогих средств.

## Бьюти-словарь



## Эко-косметика

Другое ее название – органическая.

Но что кроется за этим словом?

### А-ля натюрель

Экокосметика – это средства для ухода за кожей и волосами, на 95% состоящие из натурального сырья. Оно должно быть выращено по правилам органического земледелия (без использования химических удобрений, пестицидов, антибиотиков, ГМО) или собрано в местах естественного произрастания.

### Знак качества

За рубежом есть организации, сертифицирующие эко-косметику на основе определенных требований.

**В ней запрещено использование:**

- синтетических отдушек и красителей;
- животного сырья (животных жиров, коллагена);
- синтетических консервантов;
- синтетических масел (парафина, вазелина).



### Изучаем состав

Выдать неорганическую косметику могут состав и срок годности.

- У настоящих органических средств срок годности редко превышает год.
- В их составе не может быть компонентов, оканчивающихся на -ан, -ен, -ат, -ол, – это окончания названий синтетических веществ.

Если вы пришли подстричься, но не намерены платить за укладку, заранее скажите об этом мастеру – пусть он не тратит пенку и лак, а только высушит волосы феном

# Лора домашняя «мезотерапия»

Альтернатива дорогим  
салонным процедурам



## Мезороллер + сыворотка

с высокой концентрацией пептидов и гиалуроновой кислоты.  
Прибор мезороллер с тончайшими иглами в 2 раза усиливает  
действие инновационной<sup>1</sup> сыворотки и обновляет кожу.

В серии Лора есть всё<sup>2</sup> для полноценного антивозрастного ухода:



Таблетки  
для красоты  
и молодости



Коллагеновый  
напиток



Крем  
для лица



Крем  
для контура  
глаз



Тоник-спрей  
для глубокого  
увлажнения



Солнцезащитный  
крем SPF50



Термальная  
вода

Спрашивайте в аптеках!

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

Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[www.Lora-beauty.ru](http://www.Lora-beauty.ru)

<sup>1</sup> Экспертное заключение ЦКБ РАН по результатам клинико-лабораторных испытаний сыворотки "Лора мезозффект" с мезороллером по показателям эластичности и влагосодержания.

<sup>2</sup> Серия «Лора» – самая широкая серия средств для полноценного антивозрастного ухода в ассортименте «Эвалар».

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Депиляция по правилам

Независимо от выбранного способа удаления волос, эта процедура требует соблюдения определенных правил. Вот пять этапов, которые нельзя пропускать

## 1 Пилинг

Сначала нужно очистить кожу от ороговевших частичек. Если этого не сделать, пострадает результат. В случае с **бритьем** лезвие будет недостаточно плотно прилегать к коже и волоски будут сбиты не очень тщательно. При **восковой депиляции** это приведет к недостаточному сцеплению поверхности кожи с воском и, как результат, низкому качеству депиляции и вращанию волосков.

**СОВЕТ.** Для отшелушивания ороговевшего слоя применяют **скрабы, гоммажи, пилинги** – такие средства можно купить в магазине или приготовить

самостоятельно из кофе, сахара, соли или других продуктов с абразивными частицами.

## 2 Увлажнение

Чтобы процесс удаления волос меньше травмировал кожу, после очищения нужно позаботиться об ее увлажнении. Насыщенная влагой кожа более эластична, она быстрее восстанавливается, а также менее чувствительна к внешним воздействиям.

**СОВЕТ.** Прежде чем браться за бритву, эпилятор или восковые полоски, нанесите на кожу увлажняющий **лосьон, молочко** или **масло**. Через 5 мин. удалите остатки салфеткой.

### Кстати

Не путайте: эпиляция – это способ удаления волос навсегда с разрушением волосяной луковицы, абритье, шугаринг и удаление воском, кремом – это депиляция.

## 3 Обезболивание

Прошли те времена, когда удаление волос было неразрывно связано с болью. С появлением специальных обезболивающих средств больше нет необходимости терпеть неприятные ощущения.

**СОВЕТ.** Купите в аптеке **анестезирующий крем для кожи** и смажьте им места предстоящей депиляции непосредственно перед процедурой. Это не только избавит от болезненных ощущений, но и уменьшит риск воспаления.

## 4 Завершающий уход

После того как все лишние волоски удалены тем или иным способом, коже требуется особая забота. Ее необходимо продезинфицировать, смягчить и увлажнить – только так вы избежите сухости и будете уверены, что в микроранки не попадут микробы.

**СОВЕТ.** Смажьте обработанные зоны **лосьоном** или **маслом для тела** (на средствах

должна быть пометка «после депиляции») в том случае, если до этого не был использован анестезирующий крем, – он и так обладает бактерицидным и противовирусным действием. В данные составы также часто включают компоненты, которые **замедляют рост волос, предотвращают их врастание**. Так что косметика не только увлажнит кожу, но и закрепит результат.

## 5 Защита

После удаления волос необходимо избегать травмирующих воздействий на кожу – это защитит от раздражения, гиперпигментации и других проблем.

**СОВЕТ.** Хотя бы в течение пары дней не носите тесное белье, натирающую одежду, плотно облегающие колготки, лосины и т.п. **Не посещайте бассейн, солярий, сауну** – после депиляции кожа гораздо более уязвима, чем обычно.

### Ваши помощники

1. Скраб для тела «Фитосалон», «Чистая линия». Цена: **от 210 руб.**
2. Масло для восстановления кожи после депиляции, Eveline. Цена: **от 195 руб.**
3. Лосьон «5 в 1» после удаления волос, Velvet. Цена: **от 120 руб.**
4. Успокаивающий гель для ног «Мульхэн», «Сибирское здоровье». Цена: **от 290 руб.**



Чтобы ножки выглядели идеально, депиляцию следует проводить не реже одного раза в неделю

# Как худеть на соках

Чтобы избавиться от лишних килограммов и не навредить здоровью, строго следуйте определенным правилам

## 5 НЕЛЬЗЯ на соковой диете

- ❌ **Нельзя худеть на соках слишком долго** — соковая диета должна длиться 1–2 дня.
- ❌ **Нельзя начинать соковую диету без подготовки:** за несколько дней до ее начала нужно отказаться от мяса и сдобы, чтобы организм легче перенес резкую смену рациона.
- ❌ **Нельзя пить покупные соки:** в них слишком много сахара и химических добавок; соки должны быть только свежевыжатыми, из натуральных плодов.
- ❌ **Нельзя готовить соки впрок:** выжимайте и пейте сразу, так как они теряют свои полезные свойства через 30 мин.
- ❌ **Нельзя пить чистые соки людям с заболеваниями ЖКТ.** Разведите их водой 1:1, чтобы снизить кислотность этих напитков.

## Что и как НУЖНО пить?

- ✅ Лучше всего уходит вес на овощных соках: калорий в них меньше, вкус нейтральный, эффект насыщения выше. Можно смешивать морковный, тыквенный, свекольный фреш, добавляя сок капусты или стеблей сельдерея. Для кишечника очень полезен томатный сок, но он противопоказан людям с мочекаменной болезнью.
- ✅ Устраивать разгрузки можно и на фруктовых соках, но лучше брать с мякотью. В них больше клетчатки, которая ускоряет процессы метаболизма.
- ✅ Проводить разгрузочные дни на соках разрешается не чаще одного раза в 7–10 дней, причем начинать лучше с одного дня — так организм не будет испытывать стресс.
- ✅ В течение суток можно выпивать по 2 стакана сока вместо завтрака, обеда и ужина. А можно просто развести 2 л сока водой (1:1) и пить его в те моменты, когда появляется чувство голода.

Фото: Legion-Media

Реклама

## 57 млн россиян формируют 40 млн россиян уже получают



### Официальная зарплата

Страховая пенсия формируется только с официальной зарплаты, с которой работодатели платят взносы на обязательное пенсионное страхование.



### Ежегодное повышение

Страховая пенсия неработающих пенсионеров и пенсионные права работающих граждан ежегодно повышаются.



### Досрочное назначение

Страховая пенсия может назначаться досрочно работникам отдельных профессий, многодетным мамам, за стаж на Севере и другие факторы.



## СТРАХОВАЯ ПЕНСИЯ ПЕНСИОННЫЕ БАЛЛЫ + ФИКСИРОВАННАЯ ВЫПЛАТА

Страховая пенсия по старости формируется в пенсионных баллах. Чем выше зарплата, тем больше пенсионных баллов. При выходе на пенсию баллы пересчитываются в денежные средства по стоимости одного пенсионного балла. В составе страховой пенсии также выплачивается фиксированная выплата.

Она ежегодно повышается, как и стоимость пенсионного балла. С апреля 2017 года фиксированная выплата составляет **4 805,11 руб.** в месяц, стоимость пенсионного балла — **78,58 руб.**

В 2017 году максимально можно сформировать 8,26 балла.



### Электронный кабинет

На сайте Пенсионного фонда можно контролировать формирование страховой пенсии, проверить отчисления на пенсию, узнать свои пенсионные баллы и стаж.



### Отложенный выход

Страховую пенсию по старости можно увеличить, если отложить обращение за ней или ее выплату на год и более.



### Социально значимые периоды

Уход за детьми и лицами старше 80 лет, инвалидами, служба в армии по призыву увеличивают количество пенсионных баллов и стаж.

### Общие условия назначения страховой пенсии по старости в 2017 году



≥ 8 лет страхового стажа



≥ 11,4 пенсионных баллов



≥ 55 / 60 лет возраста

Недостающие к моменту выхода на пенсию баллы или стаж можно сформировать, продолжив работать. Те, кто не заработал права на страховую пенсию, могут получать социальную пенсию: женщины — с 60 лет, мужчины — с 65 лет.

Узнайте больше о своей пенсии в личном кабинете на сайте [www.pfrf.ru](http://www.pfrf.ru)

8-800-302-2-302 по всей России

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ



На правах рекламы. ФЗ № 400-ФЗ от 28.12.2013



# Спальни на любой вкус

Несколько идей, как обустроить эту комнату в разных стилевых решениях

## ▲ С кованой кроватью

Металл прекрасно сочетается с такими материалами, как стекло и дерево. Благодаря этому в спальне можно составить идеальный ансамбль из кованой кровати, сундука и напольного зеркала в массивной раме.

## Лаконично и комфортно >

Небольшая по размеру спальня визуально увеличивается благодаря бело-песочной гамме, в которой выполнены отделка, мебель и аксессуары. Особенно здесь будет актуальна кровать с дополнительными местами хранения.



## В тему

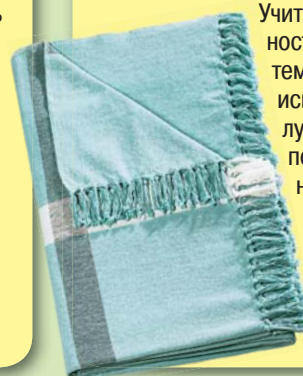
## Как выбрать подходящее покрывало

### Разностороннее

Верх и низ покрывала могут быть сделаны из различных материалов, что дает возможность выбора: сегодня можно застелить постель одной стороной покрывала, а завтра — другой, и благодаря этому фокусу каждый раз интерьер спальни будет выглядеть по-разному. Покрывало также может быть симметричным, тогда будет все равно, какой стороной его застелить.

### По типу освещения

Учитывайте освещенность комнаты. Если она темная, источник света искусственный, то лучше остановиться на покрывале насыщенных теплых цветов, а если комната солнечная — для нее подойдет однотонное покрывало пастельных тонов.



## Ближе к природе >

Для спальни, оформленной в экостиле, характерно применение только натуральных материалов: дерева, бамбука, льна, рогожки и т.п. — и природных сочетаний цветов: зеленого и всех его оттенков, белого, бежевого, коричневого, желтого.



## Классика жанра ▾

Пышно убранное ложе, зеркало в золоченой раме, изящная банкетка, роскошные портьеры — все это гармонично вписывается в стилистику классического интерьера с легкими «вкраплениями» барокко. Такая обстановка действует умиротворяюще.



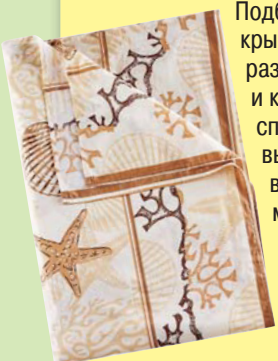
## < В строгих рамках

Интерьер, в котором преобладает белый тон, но при этом присутствуют и темные оттенки, достаточно строгий. Но он не будет скучным, если разбавить его элементами декора в пастельных тонах — розовом и светло-зеленом.

В спальне оно акцентирует на себе большую часть внимания, поэтому при покупке учтем как его характеристики, так и особенности кровати и самого помещения

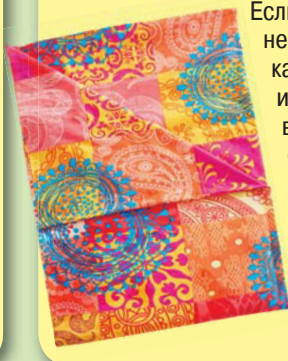
### Учитывая размер

Подбирайте покрывало исходя из размеров кровати и комнаты. Если спальня небольшая, выберите покрывало под цвет мебели и стен, иначе кровать будет визуально заполнять все пространство.



### Для смены обстановки

Если назрела необходимость кардинально изменить внешний вид спальни, остановитесь на покрывале с интересным рисунком или необычным узором.



### В целях маскировки

Чтобы хорошенько скрыть каркас кровати, используйте покрывало с подзором, который может быть строгим — со встречными складками на углах, пышным, стеганым и фигурным.





**Надежда  
КУЗНЕЦОВА**  
Юрист

# Просто о налогах

5 советов налогоплательщикам, как не оказаться в долгах и использовать возможности для экономии, данные государством

## 1 Декларируйте доходы

Часто люди даже не подозревают, что должны уплачивать налог с тех или иных доходов. Им облагаются:

- зарплата (налог – 13%);
- доход от сдачи имущества в аренду (налог – 13%);
- выигрыш, если его стоимость более 4000 руб. (налог – 35%);

→ доход с продажи имущества, если вы владели им менее 5 лет, а иногда менее 3 лет (налог – 13%). И это не весь перечень. По некоторым видам доходов, таким как, например, зарплата и прибыль от вклада в банке, налоги уплачивают за нас налоговые агенты – работодатель и банк. В остальных случаях человек сам

должен подавать декларацию в налоговую службу.

## 2 Платите вовремя

С транспортным налогом, налогом на имущество и землю все понятно: по ним приходят квитанции, в которых указан срок уплаты. А как быть с налогом на доходы физических лиц? Декларацию нужно подать до 30 апреля года, идущего за годом, в котором получен доход. То есть отчет за 2017 год вы должны сдать до 30.04.2018. А заплатить налог следует до 15 июля. Если вы просрочите подачу декларации, вам грозит штраф 5% от суммы налога за каждый месяц просрочки. Если опоздаете с уплатой налога, придется заплатить штраф 20–40% от суммы налога, плюс вам насчитают пени, так что следите за сроками.

## 3 Оформляйте вычеты

Посредством вычета государство возвращает уплаченные вами налоги. Вычеты бывают разные: стандартные (например, на детей), социальные (на обучение, лечение и приобретение лекарств), имущественные (после покупки жилья). Вычеты могут неплохо пополнить семейный бюджет, так что не ленитесь их оформлять.

### Совет

Проверить, нет ли у вас задолженности по налогам, можно на сайте [www.nalog.ru](http://www.nalog.ru) в личном кабинете. Здесь же можно заплатить налоги, не выходя из дома.

## 4 Используйте льготы

Незащищенные категории граждан – как правило, это пенсионеры, инвалиды, многодетные семьи и др. – имеют право на скидку при уплате налогов. А иногда и вовсе освобождаются от уплаты. В каждом регионе перечень льготников свой, поэтому уточните, не положены ли льготы и вам.

Имущественный вычет можно получить не только после покупки квартиры, но и если вы построили дом, купили земельный участок под строительство или уже с домом, в котором планируете жить

## Кстати

Многие граждане ошибочно полагают: если им не пришел квиточек на уплату налога на землю или автомобиль, тогда налог платить не нужно. Это не так. С 1 января 2015 года вступил в силу закон, согласно которому налогоплатель-

щики в случае неполучения налоговых уведомлений обязаны самостоятельно позаботиться об уплате налога: обратиться в налоговую службу и сообщить о наличии у них недвижимости или транспортного средства.

## ВОПРОС-ОТВЕТ



**Жанна  
ШМЕЛЕВА**  
Юрист

**?** Мы с мужем 10 лет прожили в браке. Теперь разводимся. У нас двое детей, есть общее имущество. Ска-

## Как быстро развестись

жите, как можно максимально быстро развестись? Не могу его видеть!

**Анна Квакшина,  
г. Хабаровск**

**Е**сли у вас есть общие несовершеннолетние дети, то развод возможен только через

суд. Чтобы ускорить судебный процесс, вам нужно предварительно **договориться о том, какое имущество кому останется, с кем останутся дети**. Советую сразу **составить алиментное соглашение** (договор, в котором прописаны размер, порядок и способ уплаты

алиментов). Если у вас не будет принципиальных разногласий по этим вопросам, вы очень быстро получите судебное решение. Любые же **разногласия или неявка одного из супругов в суд могут серьезно затянуть дело**. Так что перетерпите и попробуйте договориться.

# 8 советов, как спасти остатки продуктов

Многим из них можно дать вторую жизнь, используя в приготовлении новых блюд или обеспечив правильное хранение

Из фруктовой нарезки (твердых фруктов), оставшейся с праздничного стола, можно приготовить компот или салат, заправив его йогуртом.

Кусочки бананов очистите от кожуры, положите в zip-пакеты и отправьте в морозилку. Потом замороженные фрукты пригодятся для приготовления коктейлей, оладушек и т.п.



2 Добавьте в банку, где майонез остался только на стенках, винный уксус и ваши любимые специи, затем хорошо ее встряхните – получится сливочная заправка для салата.



## Кстати

Остатки майонеза также можно добавлять в тесто – они придадут ему пышности – или использовать для смазывания курицы (мяса), картофеля перед запеканием, чтобы получилась румяная корочка.



3 Мясные продукты, остатки шашлыка, колбасу можно смолоть в мясорубке и использовать в качестве начинки для пирожков, потушив с обжаренными луком и морковью, вареным рисом и измельченной зеленью.



Остатки любого твердого сыра можно сохранить в морозилке. Натрите его, стружку сложите в банку и поставьте в морозилку. Потом сыр можно будет использовать при приготовлении пиццы, запеканки, яичницы.

4 Зелень, начинающую вянуть или сохнуть, мелко нарежьте, сложите, утрамбовывая, в формочки для льда и залейте оливковым маслом или водой. Такие кубики очень удобно добавлять в самые разные блюда. Хранить кубики можно до 1 года.



6 Остатки цукини, баклажанов, болгарских перцев нарежьте на кусочки, разложите тонким слоем на поднос или тарелку. В сушеном виде овощи можно добавлять во многие блюда, особенно это будет актуально зимой.



Если белый хлеб начал подсыхать или зачерствел, нарежьте его ломтиками, разложите на противне и подрумяньте в духовке до светло-желтого цвета. Затем прокрутите сухари через мясорубку и ссыпьте в чистую сухую стеклянную банку. Используйте хлебные крошки для приготовления котлет, цветной капусты, запеканок. Черный хлеб нарежьте на кусочки, посыпьте приправой, солью, капните масла и подсушите в духовке – получатся вкусные сухарики.



8 Кожуру апельсинов, мандаринов, лимонов высушите, измельчите в блендере и смешайте с сухой заваркой – она получит цитрусовый аромат. Цедру можно добавлять в коктейли и домашние витаминные смеси.



## Идея

Свежую цедру можно заготовить впрок. Натрите ее, добавьте сахар в пропорции 1:2, сложите в банку. Храните цедру в холодильнике не более 6 месяцев.

# Салфетки для уборки

**Салфетки с высоким содержанием хлопка или целлюлозы (от 50 руб.)** беспощадны к жиру, хорошо очищают стойкую грязь и не царапают delicate поверхности. Эти салфетки многофункциональны и подходят для влажной и сухой уборки поверхностей из разнообразных материалов (металла, пластика, дерева, эмали) на кухне, в ванной и туалете.

**Салфетки из микрофибры, бамбука и вискозы (от 35 руб.)** идеально справляются с пылью. При уборке пыль с этих салфеток не разлетается по

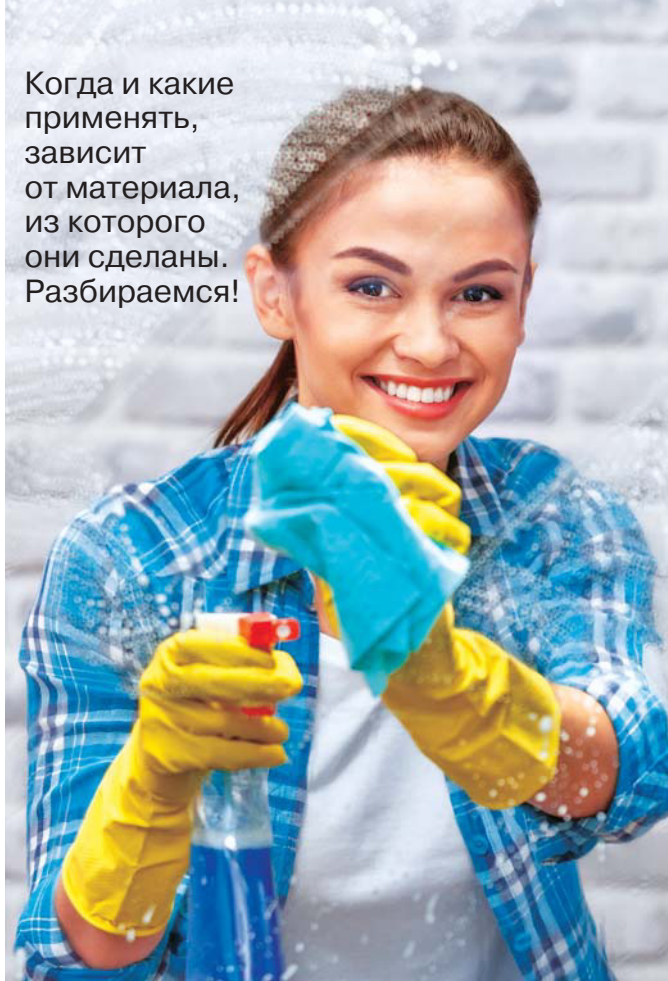
комнате, что очень важно, если в доме есть аллергики.

**Салфетки с антистатическим эффектом (от 40 руб.)** предотвращают скапливание пыли на бытовой и оргтехнике.

Махровые салфетки подходят для уборки всех типов поверхностей, а с гладкой текстурой — для глянцевых, пластиковых и стеклянных.

**Салфетки из латекса (от 35 руб. за 3 шт.)** легко справятся со следами от еды на столах, отпечатками пальцев на стекле, пятнами на плитке и сантехнике. Они особенно удобны при мытье окон и зеркал, стеклянных перегородок, кухонных столов и разделочных поверхностей, фаянса и кафеля в ванной и туалете.

Когда и какие применять, зависит от материала, из которого они сделаны. Разбираемся!



Актуально

## Чтобы зонтик дольше служил

Достаточно выполнять эти несложные правила, и ваш защитник от непогоды не подведет!

❗ Влажный зонт сушите только в полураскрытом состоянии. Полное открывание его в процессе сушки приведет к растягиванию ткани, что нежелательно.

❗ Стирайте зонт по мере загрязнения, используя для этого хозяйственное мыло

или щелочной шампунь (уровень кислотности у него должен быть выше 7). Приоткройте слегка купол зонта и нанесите на ткань мыльную пену или шампунь. Мягкой щеточкой или губкой потрите зонт, лучше это делать круговыми движениями. Затем

полностью раскройте купол и тщательно смойте пену теплой водой. Лишнюю влагу стряхните, спицы аккуратно протрите сухой тряпочкой, чтобы на ткани не появилась ржавчина. Купол прикройте. Сушите зонт в подвешенном состоянии.

Своими руками

## Маленький народец

**Вам потребуются:**

- тыквы ● белая и черная бумага ● мячики ● тесьма
- острый нож ● ложка
- поднос с бортиками ● клей
- осенние ягоды ● кисточка

**Как делать**

Срезаем верхнюю часть (крышку) у тыкв. С помощью ложки и ножа удаляем мякоть. Наносим

на отрезки тесьмы клей и прикрепляем к плодам. Вставляем внутрь тыкв готовые глазки. Можно сделать их из мячиков, приклеив бумажные зрачки. Накрываем сверху крышкой (как на фото). Расставляем наших обитателей на подносе, заполнив его яркими ягодами (боярышником, калиной и т. п.). Готовые кукольные глазки можно приобрести в магазинах для рукоделия.



Новинки



**В ВАННУЮ** ▲  
Водонепроницаемая штора Milardo (Cheeky owls).  
Размер: 180x180 см.  
Цена: от 869 руб.



«ЕЩЕ ВЫШЕ»  
Подвеска для горшка из джута с бусинами.  
Цена: от 990 руб.

**ДВА В ОДНОМ** ➤

Чайник-термос «Василиса» («Рябина»).  
Объем: 2,8 л.  
Цена: от 2399 руб.



## Селёдочный

На 4 порции

- 1 крупное яблоко
- 300 г соленой сельди
- 3–4 вареных яйца
- 400 г картофеля
- 1/2 луковицы ■ майонез

1. Картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте.
2. Лук очистите, мелко нарежьте, залейте кипятком, оставьте на 10 мин., слейте.

3. Яблоко очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте кубиками.
4. Яйца натрите.
5. Селедку разделайте и нарежьте кубиками. Все продукты смешайте, заправьте майонезом по вкусу.

**Время приготовления:**

**45 мин.**

**В одной порции около 275 ккал**



## Капустный

На 3–4 порции

- 1 крупное яблоко
- 200 г квашеной капусты
- 200 г ветчины
- 1 банка консервированного горошка
- 1 луковица
- растительное масло

1. Лук мелко нарежьте. Ветчину и очищенное от сердце-

вины яблоко нарежьте кубиками.  
2. Смешайте капусту, ветчину, лук, яблоко, горошек. Заправьте маслом.

**Время приготовления:**  
**10 мин.**

**В одной порции около 205 ккал**

### В ТЕМУ

Яблоки для салатов лучше использовать кисло-сладкие или кислые (не путайте с недозрелыми) и твердые.

# Добавим яблочко!

Помните знаменитую фразу Оленьки из кинофильма «Служебный роман»: «Я такой салат готовлю лучше, чем твоя жена. Туда надо добавлять тертое яблочко...»? Этот райский плод и впрямь придает салатам приятную нотку

## Куриный

На 3–4 порции

- 1 крупное яблоко
- 200 г куриного филе
- 2 огурца
- 50 г грецких орехов
- 400 г пекинской капусты
- 1/2 лимона
- соль
- 2–3 зубчика чеснока
- растительное масло
- черный молотый перец

1. Куриное филе отварите до готовности в подсоленной воде, остудите, снимите кожу, мясо нарежьте кубиками.
2. Огурцы нарежьте ломтиками или кубиками.
3. Листья капусты порвите руками на мелкие кусочки.

4. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками.

5. Орехи измельчите в блендере или скалкой.

6. Сделайте заправку. Для этого в растительное масло добавьте пропущенный через пресс чеснок, влейте сок, выжатый из половины лимона, посолите, поперчите, хорошо перемешайте.

7. Соедините салатные листья, филе, огурец, яблоко, орехи. Полейте заправкой, перемешайте.

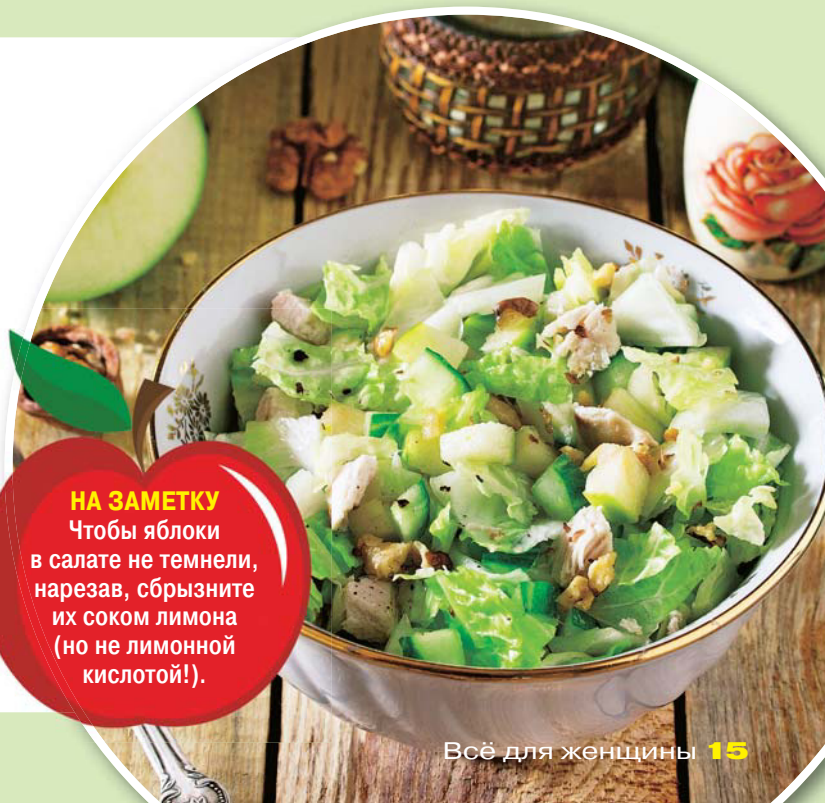
**Время приготовления:**

**1 час**

**В одной порции около 220 ккал**

### НА ЗАМЕТКУ

Чтобы яблоки в салате не темнели, нарезав, сбрызните их соком лимона (но не лимонной кислотой!).



# Мировая картошечка

Этот овощ уважают во многих странах. А подтверждение тому – рецепты блюд из Литвы, Белоруссии, Финляндии, Эстонии и Армении!

## Картулипорсс (картофельные поросята с мясом)

На 8–10 штук

Для теста:

- 1 кг картофеля
- 4 ст. ложки муки ■ 1 яйцо
- 100 г сметаны (20–30%)
- 1 стакан теплого молока
- 100 г сливочного масла

Для начинки:

- 500 г филе свинины
- 1 луковица
- соль ■ растительное масло
- черный молотый перец

Для кляра:

- 1 стакан муки ■ 1–2 яйца

Для оформления:

- 50 г твердого сыра
- гвоздика

1. Свинину и лук порежьте кубиками и обжарьте до готовности. Посолите, поперчите.

2. Для теста отварите очищенный картофель, разомните в пюре. Отдельно соедините молоко, сметану, яйцо, муку,

растопленное сливочное масло. Смешайте обе массы.

3. Для кляра в одной тарелке взбейте яйца, в другую высыпьте муку.

4. Мокрыми руками возьмите комоч картофельного теста, сделайте лепешку. На середину положите ложку мясной начинки и сформируйте овальную котлету. Обмакните котлету в яичную массу, затем обваляйте в муке и выложите на противень, смазанный маслом. Запекайте в нагретой до 180°C духовке 30 мин.

5. Когда готовые котлетки слегка остынут, оформите их, сделав из сыра ушки и пятачки. А из гвоздики – глазки и ноздри в пятачках.

Время приготовления:

1,5 часа

В одной штуке  
около 430 ккал



Эстония



Армения

## Кчуч рыбный

На 4 порции

- 200 г слоеного теста
- 1 кг жирной рыбы
- 4 луковицы
- 1 баклажан
- 4 помидора
- 4 сладких перца ■ соль
- 1 ч. ложка эстрагона
- 1/2 стакана белого вина
- 50 г топленого масла

1. Горшок смажьте маслом.

2. Рыбу разделайте на средние куски. Баклажан нарежьте кубиками, помидоры, перцы и лук – кружочками.

3. Все овощи разделите на две равные части.

4. В горшок сложите половину овощей слоями: баклажаны, лук, помидоры, перец. Затем – слой из рыбы, а сверху – вторую часть овощей. Приправьте

эстрагоном и посолите. Влейте вино (можно заменить рыбным бульоном).

5. Из теста сделайте лепешку, накройте горшок и прижмите края. В центре сделайте дырочку, чтобы выходил пар. Готовьте 40 мин. в духовке при 180°C.

Время приготовления:

1 час

В одной порции  
около 280 ккал

**ВАЖНО!**

Глиняную посуду нужно ставить в холодную духовку и только потом нагревать до необходимой температуры.





## Запеканка с селёдкой

### На 3–4 порции

- 4–5 картофелин ■ 1 луковица
- 1 солёная селедка
- растительное масло
- чёрный молотый перец
- 3 ст. ложки панировочных сухарей

### Для соуса:

- 1 стакан молока
- 3 яйца ■ 2 ст. ложки муки

1. Селедку очистите, отделите филе, нарежьте его кусочками.
2. Картофель и лук очистите. Картофель нарежьте кружочка-

ми, лук – полукольцами.

3. Смешайте в однородную массу яйца с молоком и мукой.

4. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите в нее продукты слоями в такой последовательности: картофель, лук, рыба, лук, картофель. Все залейте молочнo-яичной смесью. Сверху посыпьте сухарями. Запекайте в нагретой до 180°C духовке 40 мин.

**Время приготовления:**  
**45 мин.**

**В одной порции**  
**около 310 ккал**

## Деруны

### На 14–18 штук

- 1 кг картофеля ■ 1 яйцо
- 1/3 ч. ложки соды
- 2 ст. ложки сметаны (можно заменить майонезом)
- 3–4 ст. ложки муки
- растительное масло ■ соль
- чёрный молотый перец

1. Картофель очистите и натрите на мелкой терке. Затем отожмите. Жидкость слейте.
2. В картофель добавьте яйцо, соль, перец, сметану, соду, муку и перемешайте.
3. Сковороду смажьте растительным маслом, нагрейте

и выкладывайте картофельную массу, как оладьи. Жарьте до золотистого цвета с обеих сторон.

4. Готовые деруны подавайте горячими со сметаной и нарезанным салом.

**Время приготовления:**  
**30 мин.**  
**В одной порции**  
**около 200 ккал**

### А МОЖНО ТАК

В сковороду вылейте ложку картофельной массы, сверху выложите ложку фарша, на него – еще ложку картофельной массы. Жарьте с двух сторон. Получится сытно!



**Белоруссия**

## Цеппелины



### На 10 штук

#### Для картофельного теста:

- 1,5 кг картофеля
- 2 ст. ложки крахмала ■ соль

#### Для начинки:

- 500 г свинины
- 100 г говядины
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока ■ соль
- чёрный молотый перец

#### Для соуса:

- 200 г грудинки ■ 1 луковица
- 4–5 ст. ложек сметаны (25–30%)
- растительное масло

1. Для начинки перекрутите свинину, говядину, очищенный лук. Все перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.
2. Для картофельного теста 500 г картофеля очистите, отварите и разомните в пюре. Оставшийся 1 кг натрите на мелкой терке и жидкость отожмите.
3. Соедините картофельное пюре и сырой тертый карто-

фель, смешайте с крахмалом, посолите по вкусу.

4. Возьмите мокрыми руками часть картофельного теста, сформируйте лепешку толщиной 1,5 см. В центр положите мясную начинку и слепляйте края у теста так, чтобы начинка оказалась внутри, формируя овальный пирожок, как на фото.

5. Вскипятите кастрюлю с подсоленной водой. Цеппелины аккуратно погружайте в кипящую воду, чтобы они не соприкасались друг с другом. Варите 30 мин. после всплытия.

6. Для соуса тонкой соломкой нарежьте грудинку и лук. Обжарьте до румяного цвета, добавьте сметану и тушите 1–2 мин.

7. Подавайте горячие цеппелины с соусом, посыпав обжаренной грудинкой.

**Время приготовления:**  
**1 час 40 мин.**  
**В одной порции**  
**около 370 ккал**



Мастер-класс



Время приготовления: 30 мин.  
Время ожидания: 6 часов  
В одном кусочке около 460 ккал

# Торт из пряников (без выпечки)

Замечательный десерт, приготовить который по силам даже детям

## На 8–10 кусков

- 600 г шоколадных пряников
- 700 г сметаны (25–30%)
- 2 банана
- 100 г грецких орехов
- 100 г горького шоколада
- 1 ст. ложка сахарной пудры

1. Возьмите куполообразную миску и выстелите ее пищевой пленкой так, чтобы края свисали (**фото 1**).
2. Орехи обжарьте на сухой сковороде. Остудите и порубите в крупную крошку.
3. Приготовьте крем. Взбей-

те сметану с сахарной пудрой миксером на самой высокой скорости, пока она не увеличится в объеме (около 10–12 мин.).

4. Очистите бананы и нарежьте их не очень тонкими кружочками. Не нарежьте заранее, чтобы они не потемнели.

5. Крупные пряники разрежьте пополам вдоль, мелкие можно использовать целиком.

6. Окунайте пряники в сметанный крем и укладывайте в форму одним слоем (**фото 2**). Поверх слоем выложите кружочки бананов и посыпьте орехами. Так чередуйте слои, пока

не заполните миску доверху. Остатки крема вылейте сверху и разровняйте.

7. Затяните поверхность торта пищевой пленкой (**фото 3**) и оставьте при комнатной температуре на 1 час. Затем уберите в холодильник на 5 часов.

8. Выньте торт из холодильника, разверните сверху пищевую пленку, накройте форму тарелкой и переверните (**фото 4**). Уберите миску, в которой находится торт (**фото 5**), и удалите всю пищевую пленку.

9. Покройте верх торта предварительно растопленным шоколадом.

## Советы бывалого кондитера

Эти тонкости позволят готовить безупречный сметанный крем

1 Необходимо брать только свежую натуральную сметану. Ее жирность не должна быть менее 25%, но для крема больше подходит 30%.

2 Перед тем как начать взбивать, сметану, венчики и миску, в которой будет гото-

виться крем, нужно охладить (выдержать в холодильнике 3–4 часа).

3 Если хочется получить более воздушный и нежный крем, удалите из сметаны лишнюю влагу. Для этого возьмите кастрюлю, сверху закрепите

чистое проглаженное вафельное полотенце так, чтобы в центре получилось углубление, и влейте в него сметану. Затем накройте крышкой и уберите в холодильник на 3 часа. За это время лишняя сыворотка впитается в полотенце и стечет в кастрюлю.

4 Используйте сахарную пудру без лишних добавок: с антислеживателями (картофельный крахмал, E551 – диоксид кремния и т.д.) сахар растворяется дольше, за это время сметана успевает нагреться и хуже взбивается.

# Если устала спина

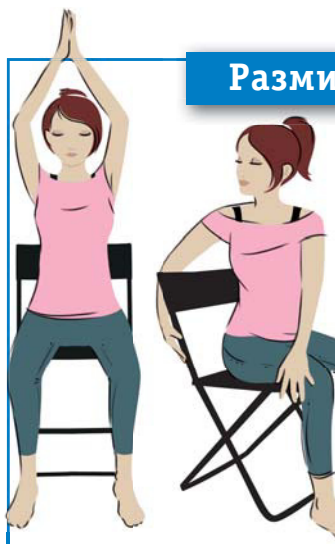
## В чём проблема?

Когда мы сидим, нагрузка на позвоночник возрастает. Для этой позы наше тело не приспособлено, и оно отвечает болью. Чтобы унять ее, нужно давать позвоночнику отдых, а мышцам – работу. Сделать это можно даже сидя.

### ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Если у вас сидячая работа, делайте такую зарядку каждый час. Есть возможность – встаньте и походите.

## Разминаем позвоночник



На вдохе поднимите руки над головой и сложите ладони вместе. На выдохе расслабьте плечи и поверните корпус направо, положив правую руку за спинку стула, а левую – на внешнюю сторону правого бедра, усильте поворот. Задержите дыхание на 10 с, затем выполните упражнение с поворотом влево.

**Повторите** 12 раз.

**Важно:** ноги и таз остаются неподвижными.

## Лечим плечи

Спина прямая, поставьте пальцы на плечи. На выдохе соедините локти перед грудью, на вдохе разведите в стороны.

**Повторите** 12 раз.

**Важно:** полезно также аккуратно выполнять вращения головой.



## Снимаем зажимы

Сделав глубокий вдох, прогнитесь, потянувшись грудью вперед, плечи максимально разведите, стараясь свести лопатки вместе. Руки, развернув ладони вверх, согните. Локтями потянитесь назад. Затем сделайте

длинный выдох. Руки через стороны поднимите вверх и, округляя спину, опустите перед собой (движение как при плавании баттерфляем) до уровня плеч, ладони разверните друг к другу, пальцы растопырьте.

**Повторите** 12 раз.

**Важно:** вдох и выдох должны быть очень глубокими.

## БОЛЬШЕ ЖИЗНИ!

В будни вам приходится в основном сидеть? Тогда в выходные двигайтесь больше! Это ваш шанс создать мышечный корсет, который будет поддерживать и разгружать позвоночник. Запишитесь в бассейн, дольше гуляйте, начните бегать или займитесь скандинавской ходьбой.

# Как уберечься от ангины

Эта болезнь чаще всего «берет нас за горло» осенью и зимой. Чтобы не заболеть, стоит уже сейчас заняться профилактикой

### ВИЗИТ К ВРАЧУ

Ангина (или тонзиллит) проявляется воспалением миндалин, в основном небных. Причиной болезни может быть инфекция, находящаяся в ротовой полости, например кариозные зубы. Поэтому важно перед началом холодов показаться стоматологу.

### ЗАКАЛИВАНИЕ

Для противостояния болезни нужен сильный иммунитет. Укрепить его помогут

контрастный душ, зарядка при открытом окне, плавание и частое пребывание на свежем воздухе. А вот пить ледяную воду и есть мороженое, чтобы «приучить» гланды к холоду, не стоит – такое «закаливание» горлу на пользу не пойдет.

### ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Чтобы предупредить развитие болезни, полезно в течение месяца пить общеукрепляющие травяные чаи. Вот два рецепта:

- Смешайте по 1,5 ч. ложки березовых почек, травы зверобоя и тысячелистника, по 2 ч. ложки цветков липы, календулы и травы череды. 1 ч. ложку полученной смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 5 мин., затем процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день.

- Смешайте 1,5 ч. ложки травы полыни, 2 ч. ложки травы череды и 6 ч. ложек цветков липы. Заварите чай, как описано выше, и пейте по полстакана 3 раза в день. Можно добавить в напиток 1 ч. ложку меда.





**Ольга БЫХАНОВА**  
Дерматовенеролог,  
К.М.Н.

## Словарик

**Хламидиоз** — это инфекционное заболевание, вызываемое микроорганизмами — хламидиями (*Chlamydia trachomatis*). Является одним из самых распространенных заболеваний, передающихся половым путем.

## Симптомы

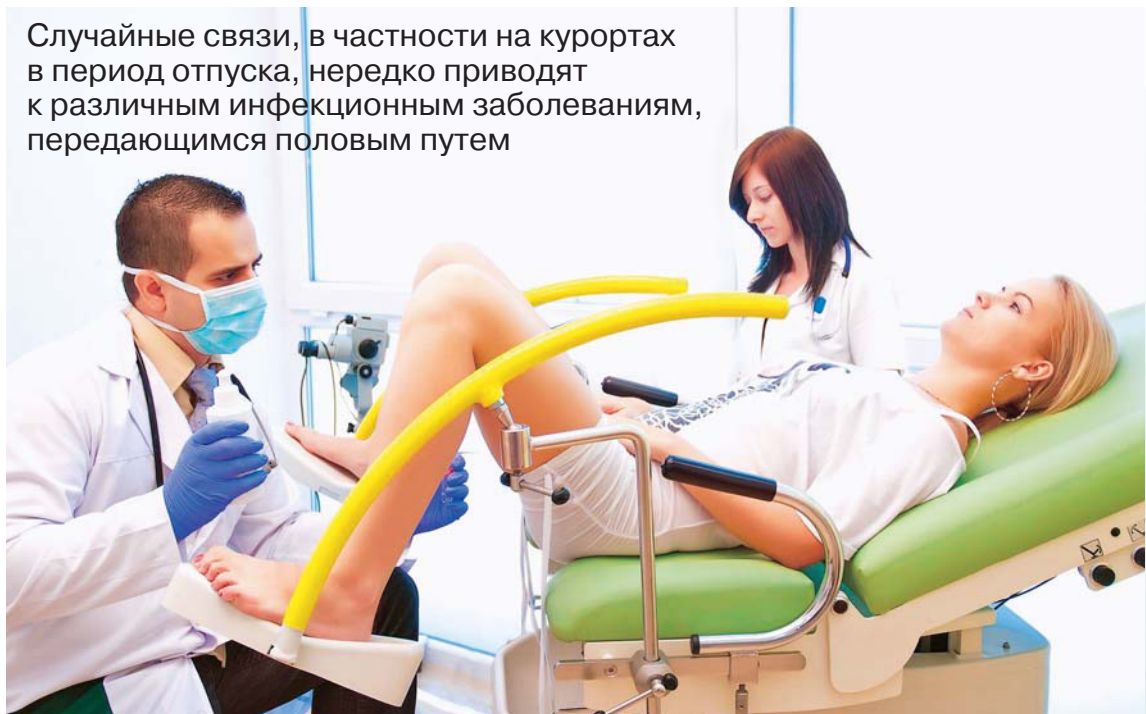
Инкубационный период хламидиоза длится от 2 до 4 недель. В это время **болезнь никак не проявляется**. Но и потом большинство инфицированных не ощущают дискомфорта, так как хламидиоз может протекать скрытно.

Если болезнь дает о себе знать, то по-разному. У женщин — тупой болью внизу живота, небольшим повышением температуры, выделениями с примесью гноя. У мужчин — болью при мочеиспускании.

## Анализы

Для диагностики инфекции нужно обратиться к врачу-дерматовенерологу в кожно-венерологический диспансер (КВД) по месту жительства. Для анализа **врач возьмет мазки из влагалища (уретры)**, прямой кишки и конъюнктивы глаз. Лабораторная диагностика проводится в рамках ОМС.

Случайные связи, в частности на курортах в период отпуска, нередко приводят к различным инфекционным заболеваниям, передающимся половым путем



# Хламидиоз: от диагноза до излечения

## Лечение

Для лечения хламидиоза применяются антибактериальные препараты различных фармакологических групп. Какие именно лекарства, как долго и в каком количестве придется принимать, **решает врач на основе анализов и клинической картины**. Самолечение недопустимо!

Заболевания, вызванные **хламидиями**, лечат даже у беременных. Но для этой группы пациентов разработана своя схема избавления от вредных микроорганизмов.

## А что потом?

Необходимо помнить, что инфицирование обычно происходит при непосредственном соприкосновении слизистых оболочек здорового человека и больного. Поэтому **до полного выздоровления нужно воздерживаться от сексуальных контактов**, даже с применением презервативов, так как они не дают стопроцентной защиты. Через 3–4 недели после окончания курса лечения придется снова сдать анализы, чтобы убедиться, что инфекция побеждена.

## Группы риска

Показаниями к обследованию с целью установления или исключения диагноза хламидийной инфекции являются:

- наличие субъективных и/или объективных симптомов воспалительных заболеваний органов мочеполовой системы;
- выявление других инфекций, передаваемых половым путем, а также ВИЧ-инфекции;
- установление диагноза «урогенитальная хламидийная инфекция» у полового партнера;
- планирование беременности;
- беременность (при первом визите беременной, далее — по показаниям);
- наличие симптомов конъюнктивита или пневмонии у новорожденного (обследоваться при этом следует матери).

## Осложнения и предупреждение

**!** Гинекологи отмечают, что желанная беременность у женщин, инфицированных хламидией, наступает реже и с существенной задержкой по сравнению со здоровыми. Среди последствий запущенного заболевания может быть даже бесплодие.

**!** Если у человека обнаружены хламидиоз или другую инфекцию, передающуюся половым путем, он обязан уведомить своего полового партнера (или партнеров) о заболевании, с тем чтобы он (или они) тоже обратился к врачу с целью диагностики и лечения.

**!** В аптеках продаются экспресс-тесты, которые обещают диагностику хламидиоза. Однако этот метод может выявить инфицирование только в 20% случаев. Естественно, ни один врач не станет назначать лечение на основе результатов такого теста.

# Спокойные ночи, счастливые дни!



Стрессы, подавленное настроение и раздражительность днем, недосыпание ночью... Возможная причина – в снижении уровня серотонина («гормона счастья») и мелатонина («гормона сна»). В этом случае обычные успокаивающие могут не дать ожидаемого результата. Воспользуйтесь «Формулой спокойствия Триптофан» от компании «Эвалар» с триптофаном природного происхождения и в оптимальной дозировке.



**Днем** из триптофана образуется серотонин, который дает ощущение счастья, хорошего настроения, эмоционального подъема и спокойствия.



**Ночью** из серотонина образуется мелатонин, который обеспечивает хорошее качество сна, позволяя выспаться и отдохнуть за более короткое время.

Произведено «Эвалар»: высокое качество по стандарту GMP.<sup>1</sup>

Спрашивайте во всех аптеках города! [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

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

Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

<sup>1</sup> Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSF International (США).



# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Любовь  
ГАЛДИНА

Автор модели,  
г. Омск

# Жакет «Строгие ромбы»

Если любите деловой стиль –  
эта модель то что надо.  
Носите ее с юбками и брюками

## Вам потребуется

● 500 г пряжи «Блюз» (30% вискоза, 70% акрил, 190 м/50 г) цвета светлый терракот ● 6 металлических пуговиц диаметром 30 мм ● спицы №2,5

## Как делать

**Плотность вязания:**  
10x10 см = 30 п. x 40 р.

### Рукав

Наберите 112 п. Вязите 10 см резинкой 2x2. Для скосов прибавьте по 1 п. с обеих сторон 8 раз в каждом 4-м р. (128 п.). Затем для оката закройте в каждом 2-м р. с обеих сторон: 5 п., потом 20 раз по 2 п. и 1 раз 5 п. Оставшиеся 28 п. закройте в один прием. Второй рукав вяжите так же.

### Спинка

Наберите 154 п. и вяжите 10 р. резинкой 2x2. Продолжите изнаночной гладью. На высоте 34 см для пройм закройте в каждом 2-м р. с обеих сторон: 4 п., 3 раза по 2 п., 7 раз по 1 п. (120 п.). На высоте 56 см закройте средние 32 п., для скругления с обеих сторон горловины в каждом 2-м р. 4 раза по 2 п. Оставшиеся 36 п. с каждой стороны закройте в один прием.

### Правая полочка

Наберите 74 п., вяжите 10 р. резинкой 2x2. Затем 17 п. изн. гладью, 24 п. ромбов согласно схеме, 33 п. снова изн. гладью. На высоте 34 см для проймы закройте в каждом 2-м р. 5 п.,

3 раза по 2 п., 11 раз по 1 п. (52 п.). На высоте 50 см для выреза горловины закройте в каждом 2-м р. 5 п., 2 раза по 2 п., 5 раз по 1 п. Оставшиеся 38 п. закройте в один прием. Левую полочку свяжите зеркально.

### Планка

С внутренней стороны полочек наберите по краю по 114 п., вяжите двойную планку: ряды 1, 3, 7, 9 – изн. п.; ряды 2, 4, 5, 6, 8, 10 – лиц. п. Загните планку на лицевую сторону и пришейте петли кеттельным швом.

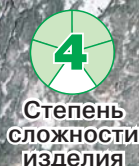
Наберите петли из петель ряда сгиба, выполните 11 р. резинкой 2x2. Закройте петли иглой. На правой полочке выполните отверстия для пуговиц в 5-м р.: 4 п. резинки, \*6 п. закрыть, 14 п. резинки\*, (от \* до \* повторить 5 раз), 6 п. закрыть, 4 п. резинки. В 6 р. на месте закрытых петель набрать новые. Закрыть петли иглой.

### Пояс

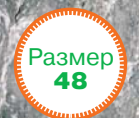
Наберите 15 п., вяжите 130 см резинкой 1x1. Закройте петли иглой.

### Сборка

Выполните боковые и плечевые швы, вшейте рукава. По краю горловины наберите 92 п., свяжите 3 р. лиц. п. Затем из каждой петли (кроме кром.) вывяжите 3 (лиц., накид, лиц.). Выполните 45 р. резинкой 2x2. Все петли закройте в один прием: лиц. петли как лиц., а изн. как изнаночные. Пришейте пуговицы.



Степень  
сложности  
изделия

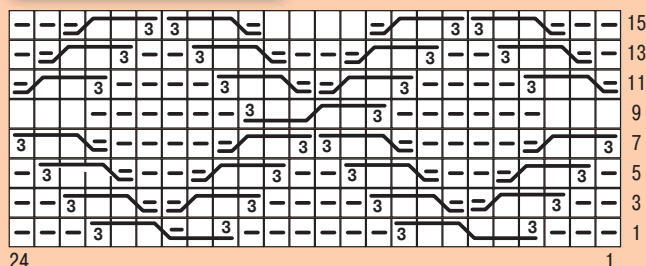


Размер  
48

## Выкройка



## Схема узора



## Условные обозначения

□ – лиц. п.; □ – изн. п.;  
□ – 1 п. на вспом. спице  
за работой, 3 лиц. п., 1 п. со вспом.  
изн.  
□ – 3 п. на вспом. спице перед  
работой, 1 изн. п., 3 п. со вспом. спицы лиц.

□ – оставить 3 п. на вспом.  
спице за работой, 3 лиц. п., 3 п. со  
вспом. спицы лиц.  
□ – оставить 3 п. на вспом.  
спице перед работой, 3 лиц. п., провя-  
зывать петли со вспом. спицы лиц.

## Парки и рынки



Куклы в национальной одежде – отличный сувенир

Что привезти в подарок

Ереван – очень зеленый город со множеством парков и скверов. Один из старейших – **Английский парк**, заложенный еще в 1860-х годах. Большое удовольствие доставит посещение **Ереванского зоопарка**, **Ботанического сада** и **Парка влюбленных**.

Перед отъездом обязательно посетите **Ереванский вернисаж**. Это открытый рынок, где продаются сувениры, картины, национальные музыкальные инструменты, посуда и др.

стр. 8

**Куклы, одетые в тараз** (так называется армянский национальный костюм).

**Армянский коньяк** – особенно ценятся «Арагат», «Мане» и «Арменика».

**Сувениры в виде граната** – он олицетворяет эту закавказскую страну.

**Изображения горы Арарат** – историческое изображение символа Армении.



Путеводитель

**Все**  
для женщины

В октябре в столице Армении уже нет жары, но еще достаточно тепло, чтобы насладиться прогулками по городу

## Вслед за летом в Ереван



Выверните из журнала страницу. Разрежьте ее и сложите согласно нумерации.

стр. 1

## Музеи и выставки

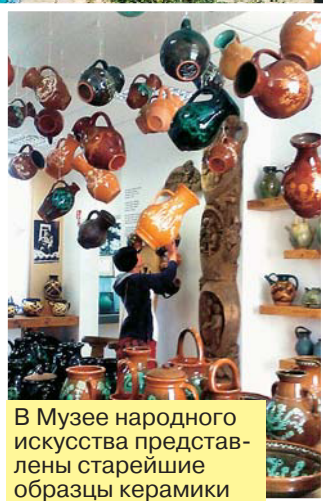


43-метровая скульптура «Мать Армения» в Парке Победы

В Ереване больше 30 музеев, но есть три, не посетить которые просто нельзя. Это **Матенадаран** (музей древних манускриптов), исторический музей «**Эребуни**» (в нем представлены глиняные клинописные таблички VIII в. до н.э.) и **Национальная галерея Армении** (художественный музей с богатейшей коллекцией армянской, русской и европейской живописи).

Любители **современного искусства** могут зайти в одноименный музей на ул. Эребуни и в **Центр**

стр. 6



В Музее народного искусства представлены старейшие образцы керамики

ней – здесь их пруд пруди! А завершить прогулку можно в знаменитом **комплексе «Большой каскад»**, со смотровых площадок которого открываются потрясающие виды **на гору Арарат** – символ Армении, который по иронии судьбы находится на территории соседней Турции.



▲ Саз – национальный инструмент Армении

Оформление Каскада отсылает к древней истории Армении ▶

## Как добраться

### Самолетом

В Ереван есть рейсы из многих городов России. Прямой перелет из Москвы займет всего 2 ч. 40 мин. Билет в одну сторону стоит около **5000 руб.**

### Поездом

Прямых поездов из России в Армению нет. Возможна лишь поездка с пересадками, однако в этом случае дорога займет не менее 4 дней, а по стоимости получится около **4000 руб.**



стр. 3

# Знакомство с городом

К удовольствию туристов, основные достопримечательности Еревана находятся в центре, так что большинство из них можно обойти пешком. Начните с **площади Республики**, где бьют красивейшие фонтаны, прогуляйтесь по **Северной авеню** с ее бутиками и ресторанами, дойдите до **площади Свободы**, на которой находится здание оперы и множество прекрасных

скульптур, – и вы почувствуете, как красив и гостеприимен этот солнечный город. Подкрепить первое впечатление от Еревана поможет обед в кафе с национальной кух-



Театр оперы и балета



стр. 2

Дом правительства и фонтаны на площади Республики

Одна из композиций «Большого каскада» – произведение современного искусства



**искусств Гафесчяна**, он располагается в «Большом каскаде». Если выберетесь в Парк Победы, обязательно посетите **военный музей**, открытый в основании статуи «Мать Армения».

Кроме того, в Ереване много домов-музеев прославленных армян: поэта **Егише Чаренца**, кинорежиссера **Сергея Параджанова**, писателя **Аветика Исаакяна** и др.

## Что попробовать



**Долма:** небольшие голубцы, где мясо обернуто виноградными листьями.

**Хоровац:** армянский шашлык с особыми специями.

**Кюфта:** удивительно вкусные мясные шарики.

стр. 7

## Церкви и мемориалы

Как известно, Армения была первой в мире страной, объявившей христианство государственной религией. Было это еще в 301 году н.э., однако храмы тех времен, увы, не

сохранились – все они были разрушены великим землетрясением 1679 года. Однако и более поздние постройки представляют большой интерес для туристов, ведь архитектура кавказских храмов и соборов разительно отличается от европейских и российских.

Древние традиции свято чтут и при постройке современных храмов, свидетельство тому – **кафедральный собор Святого Григория**



Мемориальный комплекс «Цицернакаберд»



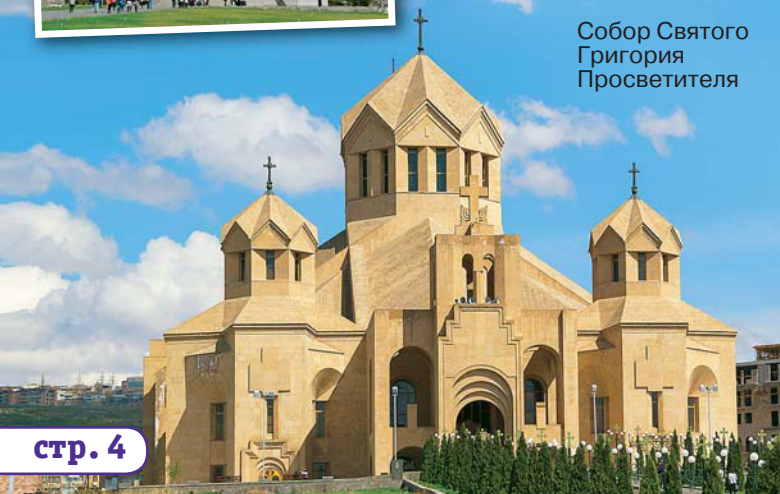
Эчмиадзинский кафедральный собор

**Просветителя**, возведенный в 2001 году.

Кстати, мощи святого, которому посвящен этот красавец-собор, хранятся не в нем, а в Эчмиадзине, что в 20 км от Еревана. **Эчмиадзин – главный собор всех армян**, где находятся также частица Ноева ковчега и Гегард – копые, пронзившее распятого Христа. По традициям Армянской апостольской церкви, каждый армянин должен хотя бы раз побывать здесь.

Священное место для армян – и **мемориальный комплекс «Цицернакаберд»**, посвященный памяти жертв геноцида армян 1915 года.

Собор Святого Григория Просветителя



стр. 4

## Где поселиться

### Отель

Если селиться не в самом центре, то двухместный номер в трехзвездочном отеле без завтрака обойдется в **1200–1500 руб.** за ночь.

### Апартаменты

Если вас не двое, а трое или четверо, выгоднее снять не гостиницу, а апартаменты. Цену – **от 1000 руб.** за ночь – разделите на всех.

### Хостел

Самый дешевый вариант – кровать в хостеле. Чем больше людей в комнате, тем дешевле. Начальная цена – **от 270 руб.** за ночь.



стр. 5

Этот пес – настоящая, да к тому же высокооплачиваемая фотомодел

Оказывается, скука и немного воображения могут полностью изменить вашу жизнь и даже сделать вас богатыми. Не верите? Смотрите сами!

### С поводка – в мир моды

Одним субботним вечером молодая пара из Нью-Йорка, Дэйв и Ена, сидела дома и совершенно не знала, чем заняться.

– Нам было скучно, и мы решили нарядить нашего пса породы сиба-ину Бодхи в мужской костюм. Неожиданно он весь преобразился и начал позировать для нас! – улыбаясь, заверяет Ена. Тогда шутки ради ребята решили выложить фото собаки в инстаграме...

### Популярность

На них просто посыпались лайки и комментарии. Это был успех!

– Мы решили завести блог, посвященный модели-псу. И люди просто сошли с ума! – говорит Ена.

На следующий же день популярный мужской журнал опубликовал фото собаки! А вскоре известные мировые бренды начали присылать свои костюмы и аксессуа-



Дэйв и Ена из хозяев превратились в богатых агентов

ры, чтобы пес их рекламировал. А Бодхи и рад стараться! Сейчас у него 322 тысячи поклонников в инстаграме, а известные фирмы по производству мужской одежды класса люкс подписали с ним, точнее с его новоиспеченными агентами Еной и Дэйвом, контракты на крупные суммы!

### Свой бизнес

Так ребята превратили хобби выходного дня в настоящую работу, полностью

посвятив себя Бодхи. А вскоре Ена стала придумывать собственные модели специально для собак и сама их

### Подписали контракты!

шить. Она также ведет блог, посвященный советам в области собачьей моды, а моделью служит все тот же улыбчивый пес. Дэйв и Ена планируют открыть линию одежды для собак, а часть прибыли отдавать в фонды защиты животных.

Елена КНЯЗЬКОВА, журнал «Вот это истории!»



# Мохнатая супермодель

Да что вы мне свои щеки пихаете, колбаски бы прислали, да пожирнее!



Еще больше потрясающих историй читайте в журнале

**ВОТ ЭТО ИСТОРИИ!**

В продаже 1 раз в 2 недели!

# Как подготовить мужчину к походу в ЗАГС

Получить от избранника предложение руки и сердца помогут наши советы



**Мария  
МОРОЗОВА**

Практикующий  
психолог

**В**ы уже достаточно долго вместе, но официально зарегистрировать отношения любимый не предлагает? Если вы уверены, что он – ваша судьба, действуйте!

## Поговорите начистоту

Нередко мужчины считают, что раз вам хорошо вместе сейчас, ничего предпринимать не стоит. Значит, **пора прямо поговорить, объяснив любимому, почему вам важен статус законной жены.** Скажите, что это придаст вам уверенности и послужит бесспорным подтверждением взаимной любви.

**!** *Всякие юридические моменты вроде прописки, алиментов (если он был женат) не поднимать!*

## Станьте незаменимой

Тогда ваша вторая половинка скорее задумается о женитьбе. Как правило, для брака одной любви и секса мало, нужны и другие точки соприкосновения. Вы можете помогать ему в работе, стать его правой рукой, секретарем, советчицей и другом. Еще вариант: **превратиться для мужчины в верного спутника по совместному досугу.** Когда общее хобби – неотъемлемая часть жизни, создание семьи кажется партнеру логичным шагом.

## Покажите свою практичность

Случается, что от свадьбы мужчину отвращают немалые и бессмысленные траты, а также неприятие официоза, когда на торжество собирается большая компания малознакомых людей. В этом случае пойдите

на уступки. **Скажите, что вам важнее сам факт регистрации брака, нежели околосвадебная мишура.** А имеющиеся средства предложите потратить на путешествие или обустройство жилища.

## Тешьте его самолюбие

Того, кто любит комплименты, не забывайте хвалить. Ревнивца подтал-

кивайте к браку вскользь оброненными фразами о других потенциальных женихах, а **для того, кому нравится роль всеильного героя, станьте слабой и беззащитной.**

### Важно!

Спекулировать мнимой беременностью не следует. Если обман вскроется, то вы потеряете доверие и свежеспеченный супруг может легко перейти в разряд бывшего.



## ВОПРОС-ОТВЕТ



**Марина  
РОМАНОВА**

Психолог

## Хочу уйти в другой отдел

**?** *В соседнем подразделении и зарплата побольше, и работа поинтереснее. Как раз сейчас там появилась вакансия. Как поступить, чтобы и в новый отдел взяли, и врага в лице нынешнего начальника не нажить?*

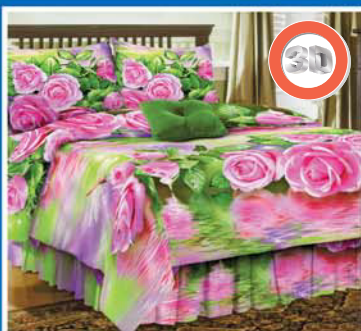
**Маргарита С.,  
г. Новосибирск**

**З**аранее продумайте аргументы для своего руководителя. Вы должны его убедить, каким образом ваши знания, опыт работы, образование, личностные качества принесут максимальную пользу компании именно в другом отделе. При этом не забудьте отметить, что начальник многому вас научил за время совместной работы.

**Пообещайте порекомендовать человека на свое место, доделать все дела, завершить проекты,** а также при выходе нового сотрудника на ваше место ввести его в курс дела и поначалу помогать в работе.

Если почувствуете, что начальник реагирует на вашу просьбу положительно, попросите его по возможности поспособствовать вашему переводу в соседнее подразделение. Удачи! Надеюсь, у вас все получится.





1,5-спальный комплект

**1699р.**

2-спальный комплект

**1999р.**

### Постель из роз

Устройте в своей спальне благоухающий розарий с помощью этого постельного белья! Материал: бязь (100% хлопок), Россия.

**Комплект постельного белья «Розы на воде»**



Компактное хранение

### Уютное тепло

Обогреватель безопасен, работает от обычной сети практически без потерь энергии и прост и удобен в использовании. Складывается в рулон для компактного хранения.

Напряжение: 220 В, потребляемая мощность: 400 Вт, радиус обогрева до 3 метров, эффективная площадь – до 20 кв.м, температура поверхности не более: 75 °С, тех. ресурс непрерывной работы: 50 000 ч. Размер: 100х50х3 см. Россия.

**Гибкий обогреватель на стену Доброе тепло – «Камин»**

**1999р.**



**2999р.**

### Наедине с красотой природы

Шторы выполнены из габардиновой ткани, не потеряют сочный цвет и форму после стирок. Крепятся к карнизу при помощи шторной ленты. Материал: габардин (100% полиэстер). Размер: 2 шт. х (150х270 см). Россия.

**Комплект штор «Сван», 2 шт.**

## МОЙ МИР

# Ваши секреты уюта, здоровья и счастья!



Чудесные мази изготавливают в Александро-Афонской Зеленчукской мужской пустыни из натуральных ингредиентов: трав, масел, меда. А сила молитвы усиливает их действие.

### «От варикоза»

Назначение: варикоз, усталость ног и отеки.

### «Здоровые суставы»

Назначение: артриты, артрозы, точные шпоры, ревматизм, боли в суставах, в спине, остеохондроз, отложение солей, бурсит, возрастные изменения, натертости.

### «Свободное дыхание»

Назначение: насморк, кашель, гайморит, отит, слизь в бронхах, профилактика простудных заболеваний.

### «От радикулита»

Назначение: радикулит, боли в суставах, остеохондроз, мышечная слабость, ломота в коленях, защемление нерва, люмбаго.

**399р.**

**ЗА КОМПЛЕКТ – 3 ЛЮБЫХ МАЗЕЙ**

**Мазь монастырская**  
Косметическое средство. 25 мл.

**199р.**

### «Гладкая кожа»

Назначение: морщины, растяжки, рубцы, сосудистая сеточка, папилломы, темные круги под глазами, слабые ногти, раздражение кожи, прыщи, пигментация, сухость кожи, заусенцы.

**499р.**

**ЗА КОМПЛЕКТ – 2 ЛЮБЫХ ЭЛИКСИРА**

### «Мудрость разума»

Способствует улучшению мозговой деятельности и памяти, восстанавливает силы и тонус и увеличивает работоспособность. Показан при повышенных нагрузках и головных болях.

Состав: кавказский мед, вытяжка лесного ореха, масло грецкого ореха, медовый экстракт, плоды черники, боярышника цвет, плоды шиповника, валериана, кипрей, золотой корень, подорожник, чабрец.

### «Молодость сосудов»

Показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, тромбозах, варикозном расширении вен и ретинопатии.

Состав: кавказский мед, медовый экстракт, полынь, эстрагон, черноплодная рябина, шиповник, малина лист, лист чайного куста, репешок, иван-чай, лист смородины.

**Кавказский эликсир**

**299р.**

### «Укрепление сердца»

Благотворно влияет на сердечную деятельность, улучшают работу сердечной мышцы и способствует облегчению боли. Давление нормализуется, а уровень холестерина значительно снижается.

Состав: мед, экстракты кавказских трав (астрагал, пустырник, мяты, манжетка, душица, рута, адонис и др.)

Объем: 200 мл. Россия.

Не является лекарственным средством.



**КОМПЛЕКТ:**  
**Книга женской силы**

**+ Амулет**

**«Для привлечения счастливой доли»**

В этом сборнике публикуются молитвы и разговоры, которые помогут достичь лада между детьми, беззаветной и преданной любви детей к матери, примирить мать и детей, снять душевную боль.

Формат 130х200, переплет, 320 с. 16+

**ШОК-ЦЕНА!**

**199р.**



**Ваши любимые зверушки**

Практичная ткань хорошо впитывает влагу и неприхотлива в уходе.

Материал: вафельное полотно (хлопок 100%). Размеры: 40х60 см. Россия.

**Набор полотенец «Домашние любимцы», 3 шт**

**199р.**

Действие кольца на проблемные зоны

1. Худеет лицо  
2. Худеет руки  
3. Худеет живот  
4. Худеет талия  
5. Худеет бедра



**ШОК-ЦЕНА!**

**299р.**

### Худейте красиво!

Это кольцо создает магнитное поле, нормализующее давление и работу сердца, снимает стресс, а также снижает аппетит. Носите его каждый день, и ваше самочувствие улучшится! Материал: недраг. металл с магнитом и гальваническим покрытием. Размер: универсальный. КНР.

**Магнитное кольцо для похудения**



**В ПОДАРОК**

**бесплатная доставка при любом заказе!**

**МОЙ МИР**  
moymir.ru

Звонок по России и с городского,  
и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

**8 (800) 250-21-76**

код заказа:  
**PM-17-196-ВЖ-ДОМ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.12.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-196-ВЖ-ДОМ.

# Как расшевелить ТИХОНЮ



**Ирина КОВАЛЕВА**  
Педиатр, детский невролог



Фото: Legion-Media (3)

Что поможет застенчивому, робкому ребенку стать более активным и общительным?

**М**едлительными и спокойными обычно бывают маленькие флегматики. Они никогда не станут быстрыми, как ветер, холериками (с темпераментом не поспоришь!), но тормозить и активизировать тихоню периодически все же нужно.

## Больше общайтесь

Находите способы разговаривать молчуна. После детского сада или школы обязательно расспросите сына или дочь, как прошел день. **Вникайте во все подробности, подбадривайте**, стимулируйте ребенка на дальнейший разговор фразами типа «Да ты что?!», «Ух ты!», «А расскажи еще что-нибудь».

## Много играйте

Вовлекайте чадо в подвижные игры, творческие конкурсы, читайте и ставьте по ролям любимые сказки, истории. Это вдохновит ребенка и придаст ему сил. **Проигрывайте дома сценки знакомства.** Можно привлечь мягкие игрушки: на них ребенок будет тренироваться. Цель игры – подготовить тихоню к знакомству со сверстниками в реальности.

## Кстати

В робости и медлительности есть свои плюсы. Такие детки обычно усидчивы и уделяют больше времени занятиям. Поэтому делают все тщательнее, чем их гиперактивные сверстники, выполняющие требуемое быстрее, но с ошибками.

## Раскрывайте таланты

Посещение кружков и секций многое дает ребенку: навыки общения, умение выразить свои мысли, отстаивать свою точку зрения. Но чтобы он смог развить все эти качества, **найдите ту сферу, в которой ваше чадо сможет раскрыться по максимуму.**

## Любите и хвалите

Чтобы тихоня не чувствовал себя изгоем среди бойких сверстников, **превращайте его минусы в плюсы.** Слова «нерешительный», «мямля» «тихоня» замените в своем лексиконе на «неконфликтный», «ласковый», «покладистый».

## Внезапные перемены

Если ваш ребенок, обычно активный и подвижный, вдруг стал тихим и замкнутым, это повод насторожиться! Возможно, он просто устал, не выспался или отреагировал на перемену погоды. Но могут быть и более серьезные причины: простуда, инфекция или даже депрессия.

**Как поступить?** Не пытайтесь насильно вовлечь малыша в подвижные игры, дайте ему отдохнуть, уложите спать. Сон не помог? Понаблюдайте за ребенком, чтобы выяснить, почему детский организм экономит силы. И конечно, чтобы избежать более тяжелых последствий, покажите сына или дочь врачу.

Делаем с ребёнком



Автор – **Елена ХРАМОВА**, г. Сызрань

## Осенний листопад

**Вам потребуются:**

- простой карандаш
- цветной картон
- цветная бумага
- ножницы
- деревянные прищепки
- лента атласная
- клей ПВА



## Гирлянда

На цветном картоне нарисуйте листья деревьев (березовые, дубовые, кленовые), вырежьте их. Из цветной бумаги вырежьте прожилки для листьев толщиной 3–4 мм. Приклейте их на листочки. Прикрепите листья прищепками к ленте. Украсьте комнату осенней гирляндой.



## Открытка

Согните лист оранжевого картона пополам. Приклейте на лицевую сторону половинки белый прямоугольник чуть меньшего размера. Сделав листочки как для гирлянды, наклейте их на белую основу. Из оранжевой бумаги нарежьте полоски-штрихи, их тоже приклейте на открытку.



# 5 правил для зелёного новосёла

## 1 Покупаем со знанием дела

Даже если на приглянувшийся вам цветок привлекательная скидка, **пересушенная земля, вялый вид растения, желтые пятна на листьях, а также проросшие корни через отверстия в горшке – повод воздержаться от покупки.** Шанс на то, что такое растение приживется в вашем доме, минимален.

Еще нюанс, о котором стоит помнить. Чтобы цветущие растения привлекали покупателей, их обрабатывают специальными растворами. Поэтому, приобретая азалию, хризантему или розу, стоит учесть, что в домашних условиях растение так пышно цвести не будет, а когда отцветет, может и вовсе погибнуть.

## 2 Отправляем на карантин

Зеленого новосела **разместите подальше от других растений и тщательно осмотрите на наличие болезней и вредителей**, лучше под лупой. Даже если цветок внешне здоров, две недели подержите его на карантине. Заметили что-то подозрительное? Обработайте растение слабым раствором марганцовки или зеленым мылом (продается в цветочном магазине). Лечение повторите 4–5 раз с интервалом в 3–5 дней.

## 3 Увлажняем воздух

По сравнению с оранжереей, в которой взращивался цветок, влажность в наших квартирах гораздо ниже. Резкая смена условий вызывает у цветка сильный стресс: сохнут листья, опадают цве-

ты. Поэтому **возьмите за правило поначалу опрыскивать новосела каждый день.** Можно разместить рядом с растением емкость с водой или прибор для увлажнения воздуха.

### НА ЗАМЕТКУ

✓ Перед тем как купить цветок, удостоверьтесь, что климат в вашей квартире ему подходит. Иначе покупка будет напрасной.

✓ Если вы приобретаете растение осенью или зимой, попросите продавца хорошо упаковать его в плотную бумагу, чтобы защитить от повреждений и холода во время транспортировки.



На что обратить внимание при выборе растения в магазине и как помочь новичку поселиться в вашем доме надолго?

## 4 Не торопимся с пересадкой

Немедленная пересадка требуется в том случае, если горшок явно мал для цветка или грунт заплесневел. В остальных случаях лучше подождать 2–3 недели, пока цветок не привыкнет к новым условиям жизни.

**Выбирая землю, предпочтение отдайте грунту для конкретного вида растения.** Универсальный субстрат подходит для абсолютно неприхотливых растений.

## 5 Соблюдаем правила полива

Пересаживая растение, обратите внимание на корни. Если они в хорошем состоянии и достаточно развиты, то сразу после пересадки полейте цветок. Если корней мало или они с признаками гниения, полив лучше отложить на несколько дней. Впоследствии, **берясь за лейку, руководствуйтесь состоянием цветка** и помните, что растения чаще гибнут от избытка влаги, чем от ее недостатка.

## ВОПРОС-ОТВЕТ



Татьяна ПРОСКУРЯКОВА

Цветовод,  
флорист

**?** В чем причина листопада и как помочь растению восстановиться?

Альбина М., г. Пермь

**П**ричин, почему растение теряет листья, несколько.

## Если фикус сбросил листья...

### → Переезд на новое место.

Фикус плохо реагирует на перемещение: выбрав для него место, старайтесь цветок не переставлять.

→ **Редкая пересадка.** Чтобы цветок хорошо развивался, пересаживайте его раз в два года.

→ **Истощение почвы.** Летом и весной подкармливайте цветок удобрением для фикусов.

→ **Недостаток влаги.** Следите, чтобы земля не высыхала боль-

ше 1/5 от общего объема. Но и не частите с поливом, иначе могут загнить корни. Оптимальный режим: летом – раз в неделю, зимой – два раза в месяц.

→ **Нездоровые корни.** Аккуратно выньте фикус из горшка и осмотрите корни. Подгнившие, сухие, сморщенные обрежьте до здоровой ткани. Срезы присыпьте золой. Пересадите растение, полностью заменив всю землю.



# Гастроли звёзд

|                     |                                          |                                       |                                                        |  |                                           |                                                                                    |  |  |                                           |               |                                                        |                                               |
|---------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Голово-ломка Рубика | Новый род войск - ... на лошадях-роботах |                                       |                                                        |  |                                           |                                                                                    |  |  |                                           |               | – Ты мне одного поля волчья ..., – сказал койот шакалу | Она же невестка                               |
|                     |                                          | Диета для мозга – в голове только ... | Ее главное требование – горячая ... в гостинице        |  | – Нас ... увлекало! – вспоминал чертежник | «Лужайка» в мегаполисе                                                             |  |  |                                           |               |                                                        |                                               |
|                     | Показная удаль                           |                                       |                                                        |  |                                           |  |  |  | ... цирка: «На арене - медведи-москвичи!» |               | На небе свистнул Рак – насмешил весь ...               |                                               |
|                     |                                          |                                       |                                                        |  |                                           |                                                                                    |  |  |                                           |               |                                                        |                                               |
|                     | Город ... накрыло потопом из нарзана     |                                       | Айвазовский нарисовал девятый ..., а десятый – не стал |  |                                           |                                                                                    |  |  |                                           |               |                                                        |                                               |
|                     |                                          |                                       |                                                        |  |                                           |                                                                                    |  |  | Уборка зерновых                           | Маршал Победы |                                                        | Обязательный напиток в его гострольном списке |

|                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                   |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Нужда в чем-нибудь                                                                  |  |  |                                                                                     |  |                                                   | Босс протекции                                                                      |
|  | Гора с крутизной                                                                   |                                                                                     | Иному теннисисту и ... кривой, и сетка не так натянута                              |                                                                                     | Гаишник для проверки просил водителей связать ... |  |
|                                                                                     | Беззаботная ребятня                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                   |                                                                                     |
|  |                                                                                    |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                   |                                                                                     |

[illegible]

|   |                                                                                     |                                                   |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|
|   | ... в России не прижился, но биты очень популярны                                   | Общий ... его реквизи́та — почти тонна!           |   |
| ↙ |                                                                                     | ↓                                                 | ↘ |
|   |  | Гнул спину на кулака                              | ↘ |
|   |                                                                                     | ↘                                                 |   |
| ↙ |                                                                                     | У плохого музыканта лучше всего звучит дурной ... |   |
|   | ... зеленая обычно нападает в дремучей тайге                                        | Жидкий шоколад →                                  |   |

|                                                                                      |  |                          |   |                                                               |  |                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------|---|---------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--|
| ..., гоняя на печи,<br>часто превышал<br>скорость                                    |  | Соседка<br>Латвии        | → |                                                               |  |                                                                      |  |
|                                                                                      |  |                          | ↙ | Досад-<br>ная<br>ошибка                                       |  | В ее гастрольном<br>меню должен быть<br>... с рынка                  |  |
|  |  |                          | → |                                                               |  |                                                                      |  |
|                                                                                      |  |                          |   | В чужое<br>... не суй<br>носа,<br>и чужую<br>рожь не<br>трожь |  | Одна ... –<br>другой:<br>«Вер-<br>немся<br>к нашим<br>бара-<br>нам!» |  |
|                                                                                      |  |                          |   |                                                               |  |                                                                      |  |
|                                                                                      |  | Буква –<br>знак<br>суммы | → |                                                               |  |                                                                      |  |

## Где взять денег на журнал?

Чтобы уменьшить расходы на питание, возьмите за правило отправляться в продуктовый магазин в выходной, а не после работы, вооружившись списком, куда включено все, что нужно для приготовления блюд на неделю (заранее продумайте меню, сверьтесь с тем, что у вас уже есть дома). В магазине изучите ассортимент, выбирая оптимальные по соотношению цена/качество продукты (часто самые дешевые прячутся на нижних полках). Эта тактика убережет вас от спонтанных покупок и позволит сэкономить, так что вы спокойно купите журнал «Всё для женщины» (20 руб.), и у вас еще что-то останется.

**Всё**  
для женщины

## В следующем номере

### Закуски из селёдки

Салаты и рулетики с соленой рыбкой для дружеского застолья: оригинальные сочетания, интересная подача.

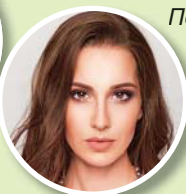


### Признаки рака

Узнайте, какие сигналы подает тело, когда эта болезнь зарождается в вашем организме.

### Экспресс-макияж

Пошаговая инструкция по быстрому преображению.



### 8 СУПЕРдиет

Улучшаем фигуру без стресса и не голодая. Худейте вкусно и легко!



Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 3 октября!



MEDIA GROUP

Еженедельный журнал «Всё для женщины» №40 (591), дата выхода в свет 26 сентября 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)

Бильдиредатор: Екатерина Егорова

Координатор редакции: Анастасия Юрасова

Редакция: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, Алла Табекова, Гузель Хуснетдинова

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» — 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.

Перепечатка и использование материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

Подписано в печать 12.09.2017 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: 420 009 экз.

Розничная цена свободная

# Гороскоп для вас

26 сентября – 2 октября



## ОВЕН

21.03 – 20.04

Звезды создали все условия для перемен на личном фронте: смело начинайте новые отношения. Никого достойного на горизонте нет? Во вторник и четверг не упустите судьбоносное знакомство.

Самые удачные дни: 30–2



## ТЕЛЕЦ

21.04 – 20.05

Удачная неделя для принятия важных решений и начала любых новых дел. Главное – не заикливайтесь на трудностях и не обращайтесь за помощью к мелким неудачам. И все получится!

Самые удачные дни: 27–29



## БЛИЗНЕЦЫ

21.05 – 21.06

Хорошо будут удаваться дела, решения по которым принимаются коллегиально. При обсуждении вы сможете увидеть больше нюансов и выработать наилучшую стратегию. В пятницу ждите гостей.

Самые удачные дни: 26, 1, 2



## РАК

22.06–22.07

Ссор в семье вполне можно избежать. Перестаньте критиковать любимого и хотя бы на день заройте топор войны и претензий. Вторую половину недели проведите вместе, сходите в театр или кино.

Самые удачные дни: 27, 29, 1



## ЛЕВ

23.07 – 23.08

Если вам нужно что-то разузнать, сейчас самое время закинуть удочку и прощупать почву. Люди с удовольствием будут идти на контакт и поведают вам даже больше, чем вы ожидали.

Самые удачные дни: 28–30



## ДЕВА

24.08 – 23.09

Важная встреча, которую вы давно планировали, пройдет на ура! Ваш собеседник не только согласится на все выдвинутые условия, но и учтет ваши личные интересы.

Самые удачные дни: 26, 29, 2



## ВЕСЫ

24.09 – 23.10

Отличное время для самообразования. Выберите направление, в котором хотите преуспеть, – и за учебу! Новые друзья, которые появятся на этой неделе, также окажут помощь в получении знаний.

Самые удачные дни: 27, 30, 1



## СКОРПИОН

24.10 – 22.11

Посиделки с друзьями или прогулка с подружкой – это то, что надо: вам очень нужно выговориться, а они с удовольствием послушают и дадут дельный совет. Встречаться лучше в среду или субботу.

Самые удачные дни: 29–1



## СТРЕЛЕЦ

23.11 – 21.12

Не стройте далеко идущие планы – их придется менять из-за постоянно возникающих новых обстоятельств. Не бойтесь принимать решения молниеносно: ваша интуиция не дремлет и подскажет верное направление.

Самые удачные дни: 28, 30, 2



## КОЗЕРОГ

22.12 – 20.01

Во вторник и пятницу звезды советуют заняться решением юридических и коммунальных вопросов. В среду обязательно позвоните в гости друзьям – общение будет весьма информативным.

Самые удачные дни: 28, 29, 2



## ВОДОЛЕЙ

21.01 – 19.02

Пора отдохнуть: привести мысли в порядок и восстановить нервы. Полезно будет заняться медитацией или йогой. Выберите для этого спокойное место, чтобы абстрагироваться от всего мира.

Самые удачные дни: 26–28



## РЫБЫ

20.02 – 20.03

Избегайте откровенных разговоров с малознакомыми людьми. Сейчас велик риск встретить нечистых на руку. Ограничьте общение с близкими и родственниками с длинными языками.

Самые удачные дни: 26, 28, 30



# Импортозамещение от Эвалар

Выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА\*

### Для мозга



от **295 руб**

от **593 руб**

#### Гинкоум\*

Экстракт гинкго билоба – 40 мг

- Улучшает память и внимание
- Устраняет головную боль и головокружение

### Для сердца



от **303 руб**

от **458 руб**

#### КардиоАктив Таурин\*

Таурин – 500 мг

- Улучшает работу сердечной мышцы
- Умеренно снижает артериальное давление, холестерин, сахар в крови

### При климаксе



от **299 руб**

от **448 руб**

#### Ци-Клим\* таблетки

Экстракт цимицифуги – 20 мг

- Негормональная терапия при климаксе
- Устраняет приливы, потливость

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА\*

### При приливах



от **309 руб**

от **436 руб**

#### Ци-Клим Аланин\*

Бета-аланин – 400 мг

- Способствует уменьшению частоты и выраженности приливов

### Источник энергии



от **390 руб**

от **420 руб**

#### Левонарнил\*

Левонарнил – 300 мг/1 мл

- Повышает работоспособность, выносливость и устойчивость к физическим нагрузкам

## КОСМЕТИКА

### Уход за поврежденной кожей



от **156 руб**

от **459 руб**

#### Пантенол плюс хлоргексидин

Крем 5% декспантенола

- Восстанавливает структуру кожи, обладает противовоспалительным действием

## БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ\*\*

### Для женского здоровья



от **878 руб**

от **2667 руб**

#### Индол Форте\*\*

Индол-3-карбинол

- Способствует поддержанию здоровья молочной железы

### Для суставов и позвоночника



от **1189 руб**

от **1661 руб**

#### Хонда Форте\*\*

Хондроитинсульфат натрия – 500 мг  
Глюкозамина гидрохлорид – 500 мг

- Способствует улучшению подвижности и гибкости суставов

### Для почек



от **287 руб**

от **468 руб**

#### Нефростен\*\*

Золототысячник, Любисток, Розмарин

- Поддерживает работу почек и мочевого пузыря

Спрашивайте во всех аптеках города! [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-525-52 (звонок бесплатный)

Цены приведены по данным розничного аудита компании ЗАО «Группа ДСМ» за июнь 2017 г. \* В пересчете на 30 таблеток.



Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

\* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ  
\*\* НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ