



Rua Cónego Maio, 133
3810 – 089 São Bernardo
Tel. 234 342 890

ВЗАИМОПОМОЩЬ

МИГРАЦИЯ

ЕДИНСТВО



СОТРУДНИЧЕСТВО

ТВОРЧЕСТВО

ЕЖЕДНЕВНО

ВЫПУСК № 51

Сентябрь 2008

БЕСПЛАТНО

Евросоюз "жестоко осудил" признание Россией Абхазии



*Евросоюз осудил
признание Россией
независимости Абхазии и
Южной Осетии и
призвал остальные
страны не делать этого.
Об этом говорится в
утвержденной в
понедельник итоговой ...*

Янукович согласен стать президентом при премьер-министре Тимошенко

*Лидер Партии регионов
Украины Виктор
Янукович готов
сотрудничать с премьер-
министром страны,
лидером одноименного
блока Юлией Тимошенко
в том случае, если он
будет президентом, а она
- главой правительства...*



*Читайте в
сентябрьском выпуске
газеты «ВМЕСТЕ»*

**Новостная лента
«С миру по нитке»**

Стр. 2 – «Осуждение ЕС
признание Россией Абхазии»
Стр. 3 – «Начало роста
доллара из-за проблем в банках»
Стр. 4 – «Россия хочет
построить новый коллайдер»
Стр. 5 – «Поздравление Ленина»
Стр. 6 – «Тимошенко вимагає
Ющенко відновити коаліцію»
Стр. 7 – «Женская рубрика»



**Реклама Нашего Спонсора
Millennium bcp**

ЖУРНАЛ «ВМЕСТЕ» ИЗДАЁТСЯ АССОЦИАЦИЕЙ ПОМОЩИ ИММИГРАНТАМ

СПОНСОР: Millennium bcp

СОУЧРЕДИТЕЛЬ: ЖУНТА ДЕ ФРАГЗИЯ ДЕ САУ БЕРНАРДУ



Евросоюз "жестко осудил" признание Россией Абхазии и Южной Осетии и призвал мир за ней не повторять

Евросоюз осудил признание Россией независимости Абхазии и Южной Осетии и призвал остальные страны не делать этого. Об этом говорится в утвержденной в понедельник итоговой декларации саммита глав государств и правительств Евросоюза, передает ИТАР-ТАСС.

"Саммит ЕС жестко осудил одностороннее признание Россией независимости Абхазии и Южной Осетии, - говорится в документе. - Это решение неприемлемо, мы призываем остальные страны не признавать эту самопровозглашенную независимость и поручаем Еврокомиссии изучить практические последствия".



Более того, лидеры Евросоюза приняли решение перенести сроки начала переговоров с Россией по поводу заключения нового соглашения о стратегическом сотрудничестве, заявил сегодня по окончании заседания Совета ЕС президент Франции Николя Саркози.

Как пояснил Саркози, второй раунд переговоров по поводу соглашения о партнерстве между ЕС и Россией будет отложен до вывода российских войск из Грузии на позиции, предшествовавшие 7 августа. "Мы заинтересованы в отношениях с Россией, - заявил

он. - Евросоюзу нужна Россия, России нужен Евросоюз. "Холодная война" давно окончилась, сегодня не может идти речи противостоянии".

Что касается соглашения о стратегическом партнерстве ЕС и России, Николя Саркози подчеркнул заинтересованность ЕС в этом соглашении, однако отметил, что вести диалог о нем "в условиях демонстрации силы очень трудно".

"Мы хотим партнерства с Россией, мы хотим мира. Но мы требуем от России уважения отдельных позиций, в частности, соблюдения территориальной целостности соседних государств", - подчеркнул Саркози. Также из его слов следует, что кризис в Грузии требует от ЕС активизировать усилия по диверсификации источников энергии. "Нам необходима энергетическая диверсификация не только в географическом плане, но и в плане развития альтернативных источников энергии, и атомной энергетики. Это то, что позволит снизить зависимость ЕС от России", - подчеркнул он.

Конфликт вокруг Грузии не является поводом для "игры мускулами" между Россией и Западом, продолжил Саркози. "Это не повод к большой войне, это не повод портить отношения, показывать мускулы. Санкции против санкций - кто из этой ситуации может выйти победителем?", - заметил президент Франции на пресс-конференции после саммита ЕС. Пресс-конференция транслировалась телеканалом "Вести 24". "Я не думаю, что решение носит военный характер, и я не думаю, что это решение находится в руках

НАТО", - также отметил президент Франции. Он сообщил, что Вашингтон изначально предлагал более жесткие варианты решений в связи с кризисом вокруг Грузии.



"В принципе, у США были более жесткие предложения, но лично я очень благодарен г-же Райс (госсекретарю США - прим. ред.), которая приехала во Францию" для переговоров по предложениям ЕС, отметил Саркози. По его словам, Кондолиза Райс "подтолкнула господина Саакашвили к принятию того (мирного) плана, который имеется", - сказал президент Франции. Говоря же о статусе Абхазии и Южной Осетии, признанных пока лишь Россией, Саркози заявил, что он должен определиться на международных переговорах. "Что мы хотим? Чтобы международные переговоры прошли по вопросам, которые были обговорены еще в документах ООН", - сказал президент Франции. Говоря о том, что Россия возражает против признания Косово, Саркози напомнил, что признание Западом независимости этого сербского края произошло после длительных многосторонних переговоров.

Янукович согласен стать президентом при премьере Тимошенко

Лидер Партии регионов Украины Виктор Янукович



готов сотрудничать с премьер-министром страны, лидером одноименного блока Юлией Тимошенко в том случае, если он будет президентом, а она - главой правительства. Об этом он сам заявил в четверг журналистам. "У меня хватает выдержки, хотя это не очень просто, условно говоря. У меня есть огромный опыт работы на разных уровнях с людьми. Поэтому я не вижу вообще препятствий", - приводит слова Януковича РБК-Украина.



Ранее в четверг украинская ежедневная газета "Сегодня" сообщила, что Тимошенко и Янукович достигли договоренности "на стратегическую и ближайшую перспективу". Ссылаясь на мнение ряда депутатов, издание утверждает, что "стратегия такова: Янукович - президент, Тимошенко - премьер".

"Президентские выборы состоятся в срок, то есть в конце 2009 года - в начале 2010 года. Тимошенко принимает участие в первом туре выборов, но во втором снимает свою кандидатуру. После чего в нем соревнуются Виктор Ющенко и Янукович. Побеждает, конечно же, последний", - считает издание.

По его информации, Тимошенко отказывается от поста президента, поскольку будет изменена конституция. "После президентских выборов

премьер-министр станет полновластным хозяином, за президентом останется внешняя политика и командование армией", - пишет газета.

Напомним, после распада правящей "оранжевой коалиции" назревший конфликт между президентом Ющенко и премьером Тимошенко вылился в открытое противостояние. В ночь на 4 сентября президиум пропрезидентской партии "Наша Украина" обвинил блок Юлии Тимошенко "в кулуарном заговоре" с Партией регионов и компартией. Накануне вечером Ющенко пригрозил распустить парламент и объявить досрочные выборы.

Доллар растет на фоне проблем в европейских банках

Сейчас уже нельзя говорить однозначно, что эпицентр финансового кризиса находится в США - в Старом Свете происходят не менее неприятные события. На этом фоне инвесторы вспомнили о долларе, как об одной из ведущих валют мира и поспешили вывести средства в долларовые активы, пишет "Финмаркет".

Ведущие банки Европы пока справляются с кризисом, однако многие другие, в том числе весьма и весьма крупные игроки, оказались более уязвимы. На прошлой неделе правительству Великобритании пришлось национализировать ипотечный Bradford & Bingley, частичной национализации подверглась бельгийско-голландская финансовая компания Fortis (это, впрочем, не помогло и внушительная часть Fortis отошла к французскому BNP Paribas). Что-то происходит даже в

обычно скудной на новости Исландии. Там государство приобрело 75 процентов акций одного из крупнейших банков страны Glitnir Bank. В Германии же правительство и финансовый сектор уже несколько дней стараются спасти ипотечный банк Нуро Real Estate. На этом фоне падением отметилась единая европейская валюта. На 14:00 мск в понедельник, 6 октября, евро стоил 1.3564 доллара, потеряв по сравнению с предыдущим торговым днем в Нью-Йорке более 1,5 процента.

Эксперты рисуют мрачное будущее: "Следует опасаться дальнейшего роста финансового напряжения в еврозоне, поскольку правительства могут столкнуться с необходимостью спасения все большего числа банков. Евро ожидает длительный спад", - полгает главный аналитик Mitsubishi UFG Осаму Такасима. По самым пессимистичным прогнозам, евро уже к концу недели может достичь отметки 1,3380 доллара.

В России хотят ограничить потребление "слабого" алкоголя и "энергетиков" - нация уже страдает подростковым алкоголизмом

В России могут быть ограничены торговля и потребление тонизирующих безалкогольных ("энергетиков") и слабоалкогольных напитков. Это произойдет в случае, если Госдума поддержит проект федерального закона "Об ограничениях розничной продажи и распития тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков", принятый законодательным собранием Краснодарского края. Необходимость ограничения потребления этих напитков



обусловлена тем, что их основными потребителями являются несовершеннолетние юноши и девушки, "которые в силу отсутствия должного жизненного опыта не в состоянии адекватно воспринимать рекламу тонизирующих напитков в средствах массовой информации, наружной уличной рекламе, а также многочисленных публичных рекламных акциях", сообщает "Интерфакс" со ссылкой на предоставленные копии законопроекта и пояснительную записку. Как считают авторы законопроекта, потребление тонизирующих напитков, содержащих кофеин синтетического происхождения, природные биологически активные вещества из разрешенных лекарственных растений или их экстрактов, может привести к негативному влиянию на здоровье детей, подростков, людей, страдающих различными хроническими заболеваниями.



"Употребление слабоалкогольных тонизирующих напитков влияет на характер алкогольного опьянения, снижая его выраженность, что может привести к неадекватной оценке собственного состояния, способствовать утрате контроля за выпитым и побуждать к повторному употреблению алкоголя", - отмечается в пояснительной записке к законопроекту. По данным

авторов, в России подростки начинают потреблять алкоголь в 12-13 лет. В возрастной группе до 24 года алкоголь потребляют более 70% человек. Как сообщил в своем интервью агентству ИТАР-ТАСС глава МВД РФ Рашид Нургалиев, на учете в милиции состоит около 191 тысячи хронических алкоголиков и 142,6 тысячи семейных дебоширов на почве пьянства. Нургалиев считает важнейшим направлением профилактики правонарушений борьбу с наркоманией и алкоголизмом, в том числе - пивным алкоголизмом подростков. "Реальная картина, как вы понимаете, намного хуже. По статистике, каждое пятое бытовое преступление в стране происходит на почве пьянства, при этом часто гибнут люди", - подчеркнул министр. По данным российского Минздрава, количество детей в возрасте до 18 лет, пристрастившихся к алкоголю, составляло примерно 6300 в начале 1990-х и выросло к 2007 до 20 тысяч, и с каждым годом эта цифра растет. В Москве за февраль 2007 года от отравления суррогатным алкоголем умерли 90 человек, девять из них - это подростки, которым не исполнилось и 14 лет. То есть, фактически каждой десятой жертвой суррогата становится несовершеннолетний, который не только не должен травиться алкоголем, но и вообще не имеет права его покупать.

Россия хочет построить в Подмоскowie коллайдер еще более мощный, чем Большой адронный

Следующий ускоритель, еще более мощный, чем Большой адронный коллайдер (БАК), по кольцу которого накануне был

успешно проведен первый пучок протонов, может быть построен в России, в Московской области, сообщил на пресс-конференции в Москве академик Виктор Матвеев, передает РИА "Новости".

По словам Матвеева, сейчас ученые обсуждают возможность создания Большого линейного коллайдера электронов и позитронов, который представляет собой два протяженных линейных ускорителя, сталкивающих пучки электронов и позитронов.

В отличие от кольцевых ускорителей, такой коллайдер не будет требовать мощных магнитов для отклонения летящих со световой скоростью пучков частиц, что упрощает его конструкцию.



"Российские ученые, работающие в рамках Объединенного института ядерных исследований в Дубне, выступили с предложением к мировому сообществу с идеей о сооружении такого ускорителя в России, конкретно на территории Московской области", - сказал Матвеев.

Он отметил, что международный комитет по подготовке сооружения такого ускорителя очень серьезно отнесся к данному предложению.

"Они... прислали очень влиятельную делегацию в



Дубну, которая детально изучила предложение, обследовала предлагаемые места, и считает, что это одно из наилучших мест в мире для такого рода сооружения", - сказал академик.

Установлен автор гигантского поздравления Ленину, которое увидели из космоса (ФОТО)

Снимки гигантского поздравления Владимиру Ленину, выполненного с помощью деревьев и адресованное космосу, удалось обнаружить с помощью картографического сервиса Google Earth. На снимке из космоса видно аккуратно посаженные деревья в форме надписи "Ленину - 100 лет" (ФОТО) между сибирскими поселками Труд и Знание и Звериноголовское, на границе России и Казахстана. Первыми артефакт заметили в блоге EnglishRussia, передает РИА "Новости". Длина всего сообщения превышает 600 метров.

Учитывая то, что Ленин родился в 1870 году, гигантская надпись сделана почти 40 лет назад.



хозяйства по Курганской области еще несколько лет назад в своей статье раскрыло личность таинственного "дарителя". К ней непосредственным образом причастен главный лесничий Звериноголовского лесхоза Курганского Управления лесами

Александр Григорьевич Каншиков 1936 года рождения.

В статье об этом человеке говорится следующее: "Автограф" Каншикова можно прочитать теперь со спутника или самолета. Огромными буквами высотой 100 и шириной 50 метров написано "100 лет Ленину". Надпись состоит из леса.

Россиянам снова разрешили участвовать в иммиграционной лотерее США

Вновь становится доступной программа Государственного департамента США по получению миграционных виз в страну - Diversity Visa-2010 – для граждан России и лиц, родившихся на территории РФ, сообщает PRIAN.ru. Все заявки должны подаваться в электронном виде. Заявки на участие в лотерее принимаются с полудня по Восточному летнему времени США 2 октября 2008 года до полудня по Восточному стандартному времени США 1 декабря 2008 года.

Несколько лет назад Россия была исключена из списка стран, имеющих право на участие в данной программе, в связи с тем, что это способствовало увеличению уровня эмиграции россиян в США. Напомним, недавно обнаружилось, что граждане России еще и самые успешные кандидаты на получение убежища в США. Решить эту проблему им проще, чем выходцам из других стран мира, считают специалисты Контрольной палаты США. Среди стран, гражданам которых американские суды

чаще всего дают "добро", Россия имеет рекордно высокие показатели, сообщает Washington Profile.

Так, убежище получили уже 73% россиян, которые сделали этот шаг в "наступательной" манере (то есть, пребывали в США легально, не имели проблем с иммиграционными службами и обратились к властям не для того, чтобы защититься от возможной депортации или иных санкций) и 46% подателей в "оборонительной" манере (заявление о предоставлении убежища было подано после того, как, например, иммиграционные службы США начали в отношении россиянина процесс выдворения из Соединенных Штатов).



Помимо России, также в большинстве случаев суды предоставляют убежище выходцам из Албании, Китая, Эфиопии, Ирана, Сомали и Югославии. Меньше всего шансов получить убежище в США у жителей Мексики, Сальвадора, Гватемалы и Гондураса.

"Мегафон" решил продавать субсидированный Apple iPhone по цене от 49 рублей

Сотовый оператор "МегаФон" намерен продавать коммуникатор Apple iPhone за 49 рублей. Эта новость стала неприятным сюрпризом для "Билайна" и МТС, которые



надеялись уникнути продаж субсидированих телефонів. Тепер конкурентам невольно придется выпускать похожие решения, пишет газета "Коммерсант".

Более того, у "МегаФона" смартфон от Apple будет стоить на 1-1,5 тысяч рублей дешевле, чем у МТС и "Вымпелкома".

У МТС и "Вымпелкома" стоимость телефонов составит от 23 тысяч рублей за смартфон с памятью 8 Гб и до 27 тысяч с 16 Гб. Абонентская плата в специально разработанных тарифных планах для iPhone у операторов составит 1000-2500 рублей.

Но продавать субсидированные аппараты будет только "МегаФон". У оператора будет пять тарифных планов, один из них предполагает отсутствие абонентской платы, при этом цена смартфона ниже, чем у конкурентов, - 22 и 25,5 тысяч рублей. Остальные четыре тарифа предполагают абонентскую плату от 700 до 2800 рублей в месяц. При этом сама трубка обойдется пользователю в сумму от 49 до 8499 рублей за 8 Гб и от 2999 до 11,999 тысяч рублей за 16 Гб.

В "МегаФоне" объясняют, что при продаже телефона с этими четырьмя тарифами с абонентами будет заключаться соглашение об аренде iPhone на 24 или 12 месяцев в зависимости от тарифа. Значительная часть ежемесячной абонентской платы будет уходит на оплату аренды, а пакеты минут и мобильного интернета будут предоставляться по льготным ценам.

Тимошенко вимагає від Ющенка відновити коаліцію й відкидає звинувачення у держзраді

Прем'єр-міністр України Юлія Тимошенко отримала повістку із Генпрокуратури на 11 вересня. Про це вона сказала сьогодні в ефірі УТ-1 на прес-конференції в Києві.

Прес-служба Генпрокуратури підтвердила сьогоднішню інформацію прем'єр-міністра України Юлії Тимошенко про те, що вона викликається на допит 11 вересня, інформує УНІАН.

При цьому у прес-службі Генпрокуратури підкреслили, що Тимошенко викликається на допит виключно як свідок у справі про отруєння кандидата у Президенти України Віктора Ющенка. У прес-службі відомства також наголосили, що цей виклик відповідає плану розслідування справи про отруєння Ющенка.

У Генпрокуратурі Юлію Тимошенко чекають 11 вересня о 10.00.



Прем'єр-міністр також заявляє про те, що за нею встановлено цілодобове стеження й прослуховування телефонних розмов.

Також у ході прес-конференції сказала, що вимагає від Ющенка відновити коаліцію, але зазначила, що відмовляється

скасовувати закони прийняті разом з ПР 2 вересня, не вважаючи їх антиконституційними: "Я абсолютно спростую звинувачення з приводу якоїсь конституційної змови або неконституційних законів, які були прийняті 2 вересня".

Тимошенко відкинула звинувачення Секретаріату президента у держзраді й неефективності роботи уряду: "Я хотіла б спростувати всі звинувачення президента щодо національної зради, щодо неефективної економіки... Ми абсолютно відкидаємо звинувачення в тому, що ми ведемо якусь нелогічну економічну політику. Я хочу запитати, коли країна, коли Секретаріат президента і окремі його люди дожили до такого маразму? Але найбільш неприємне, це те, що потім народився лист СБУ до Генпрокуратури, де Наливайченко, виконуючи політичне замовлення, пише про те, що викладені факти мають під собою певне підґрунтя і треба порушити кримінальну справу", - додала вона.

"Скажіть, будь ласка, у нас що є СБУ? Чи у нас просто купка людей, які працюють на замовлення Секретаріату президента для здійснення політичних репресій проти своїх політичних партнерів?", - запитала Тимошенко.

"На сьогодні, внаслідок цих дій, відкрито всі оперативно-розшукові справи проти керівника мого Секретаріату, проти керівника моєї прес-служби, проти прем'єр-міністра, проти великої кількості людей, які працюють в уряді", - повідомила прем'єр.



Типичные ошибки при похудении

В основе похудения всегда лежит разница между потребляемой и расходуемой энергией. Если потребляет человек мало, а расходует много, то недостающая энергия будет извлекаться организмом из запасов, то есть, из жировой ткани. Однако эта простая формула хороша только на бумаге, в жизни все намного сложнее.

На подобном принципе построен так называемый арифметический подход к похудению. $A - B = C$, где A – расходуемая энергия, B – потребляемая, а C – успех предприятия.

Самый простой способ снизить потребление энергии, это усесться на гипокалорийную диету. Именно так мы и поступаем в большинстве случаев. И вот сидим мы на этой диете, терпим, считаем калории. По всему получается, что едим мы очень мало. Через неделю взвешиваемся, а результат ниже всяких ожиданий. Намучились килограммов на пять, а сбросили только 300 г. Почему? А потому что организм очень плохо подчиняется законам арифметики. Организм, это даже не алгебра. Уверю вас, по сложности своего устройства организм будет повыше самой высшей математики.

Главное, о чем нам следует знать и постоянно помнить – уменьшение потребления энергии с пищей (гипокалорийная диета) лишь в единичных случаях сопровождается адекватным снижением веса. Гораздо чаще вместо снижения веса мы наблюдаем снижение расхода энергии той или иной степени выраженности. Мы изо всех сил стараемся как можно меньше есть, а наш организм старается как можно меньше тратить, сводя все наши усилия к нулю.

Почему при похудении может замедляться расход энергии?

Организм нуждается в постоянном притоке энергии. Дыхание, сокращения сердца, поддержание мышечного тонуса, деление клеток, поддержание температуры тела, мышечная работа, все эти процессы для своего осуществления требуют энергии. Источников энергии у организма два – внешний, это наша с вами пища, и внутренний – запасы жира и очень небольшие запасы углеводов.

Когда с целью похудеть мы волевым усилием сокращаем еду, мы как бы побуждаем (или принуждаем) организм черпать энергию из запасов. Если по каким-то причинам (а этих причин масса) наш организм не может (или не хочет) извлечь из запасов необходимое ему количество энергии, а мы упорствуем и продолжаем соблюдать диету, то выход только один – взять и сократить расход энергии. К этому выходу он и прибегает. Но сначала организм подает нам сигналы голода, означающие, что энергии у него мало и раздобыть он ее не может. Голод – обязательный предвестник снижения расхода энергии.

Симптомы замедления расхода энергии

Если энергии не хватает, то в обязательном порядке значительно замедляется или прекращается совсем снижение веса. Однако выявить этот симптом не так просто, как кажется. Как его выявишь, если даже в норме колебания веса составляют один – полтора килограмма в день? Вот симптомы более ранние и более точные, которые мы ни в коем случае не должны оставлять без внимания.

Общая и мышечная слабость. Все правильно – нет энергии, снижается мышечный тонус. В тяжелых случаях дело может доходить до приступов головокружения и обмороков (снижение тонуса сосудов и артериального давления).

Снижение температуры тела – зябкость. Даже в жару люди спят одевшись, закутавшись в одеяла, надев на ноги теплые шерстяные носки. Голод, выше нами уже упомянутый. Он означает, что организм не может раздобыть энергию из внутренних запасов и остро нуждается в пище. Долго терпеть голод наш организм не может. Обязательно будет либо замедление расхода энергии, либо срыв.

Замедление расхода энергии неприятно не только тем, что оно сводит на нет все наши похудательные усилия.

Во-первых, после прекращения похудательных усилий (какой смысл худеть, если не худеется?) и возвращения к привычному рациону питания, наш обмен долгое время остается замедленным. Это приводит к быстрому восстановлению исходного веса, часто с приличным довеском.

Во-вторых, с каждой похудательной попыткой наш организм как бы тренируется. Он старается как можно раньше и как можно глубже затормозить расход энергии и как можно дольше не восстанавливать его при срыве и возвращении к обычному питанию. Соответственно, результат с каждым разом оказывается все более скромным, а восстановление веса более скорым.

Как худеть правильно

1 Для успешного похудения необходимо знать, зачем вам это нужно. Значимый мотив повышает активность гормонов, способствующих расщеплению жира, и тем самым препятствует снижению расхода энергии.

2 Ни в коем случае не сводите свое похудение к одному лишь «сидению на диете» и не начинайте похудение с диеты. Используйте так называемый комбинированный подход – применяйте одновременно и рациональное питание, и тонизирующую двигательную активность, и позитивный настрой.

3 Нормализуйте сон. Недостаток сна сам по себе ведет к снижению расхода энергии.

4 Оптимально питание более частое с преобладанием белка и сложных углеводов и с ограничением жиров и сахаров. Не отказывайтесь от вечерней еды. Просто старайтесь, что бы в вечернее время еда была более частая и менее жирная.

5 Все ограничения в питании вводите очень осторожно. Если вы все сделали правильно, вы ни в коем случае не должны испытывать голод и дискомфорт.

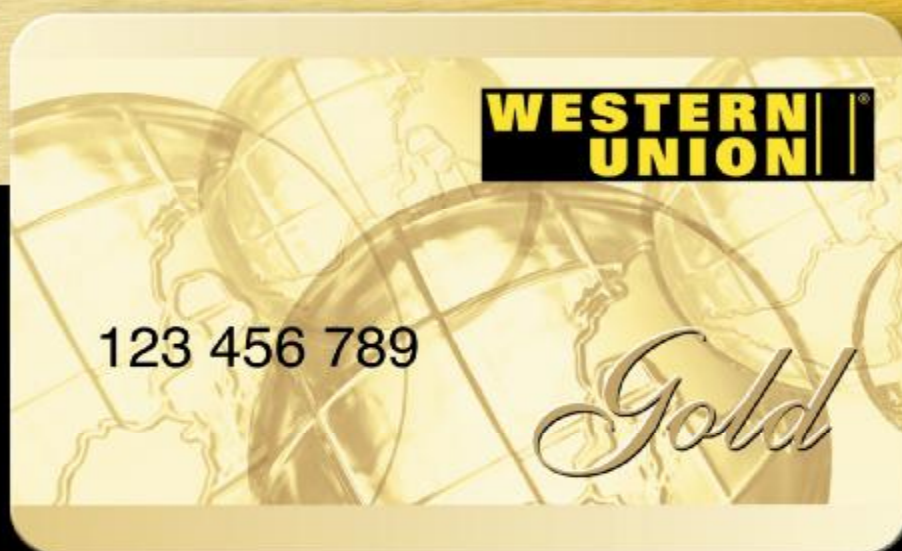
6 Используйте тонизирующий потенциал двигательной активности. Оптимальны в этом плане нагрузки средней интенсивности – оздоровительная ходьба и тонизирующие упражнения. Правильно подобранные тренировки ни в коем случае не должны вызывать у вас утомления и повышения аппетита.

7 Оправдано применение на фоне диеты витаминно-минеральных комплексов. Это предотвратит снижение расхода энергии, связанное с недостатком незаменимых факторов пищи. Выбирайте препараты, которые в профилактических дозах содержат как минимум витамины B1, B6, C, A, D и E, рутин и фолиевую кислоту, а из микроэлементов железо, медь, иод, хром, цинк и селен.



Карточка Western Union®

Вас интересуют выгодные предложения?



Спрашивайте карточку Western Union® в любом филиале Millennium bcp, позволяющую обменивать кредиты, накопленные с каждым совершенным денежным переводом, на премии. Карточка Western Union® бесплатна и доступна во всех отделениях Western Union в Португалии.

Накапливайте кредиты и обменивайте их на премии:



Снижение тарифа до 25 € за перевод



Бесплатное время телефонного разговора до 1ч45мин*

**WESTERN
UNION** | ®

Millennium
bcp