

Энергия «третьего возраста»

16+

Сваты

ТОЛОКА

# На пенсии

№ 1 (40), январь 2018 г.

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

**Диагноз  
по линиям руки**

стр. 6

**Чудо-смесь  
от суставной боли**

стр. 8

**Пенсия:  
где больше**

стр. 23

**С нами уютнее!**

Подписные  
индексы:

04092 «КАТАЛОГ  
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

П1213 «Подписные издания»  
Официальный каталог  
ФГУП «Почта России»

**УЗЕЛОК НА СЧАСТЬЕ.  
Улучшаем свою энергетiku**

стр. 18

ISSN 2313-5670



18001>



9 772313 567679

ОТ РЕДАКТОРА

**Королева красоты**

— Сразу на пляж? И борща не сварите?! — остановил меня красивый грудной женский голос. Тамара Синявская, что ли?! У плиты в коротком сарафанчике стояла «гарная» красotka кустодиевских форм — загорелая, крепко сбитая — не ущипнешь. «Бабуля! — и в красотку с разбегу врезалось кудрявое создание лет пяти. — Женных звонит, беги!» И «Синявская» ланью понеслась к телефону.

Сколько лет прошло с того отпуски? Пять? А я до сих пор помню громкогласую соседку по «номерам»: до чего же хороши могут быть женщины после 60! Жизнелюбью нашей предела не было. Утром она варила борщ, потом бежала на пляж и, пока мы обсуждали, что в 11 следует прятаться в тень, подальше от жгучего солнца, «набирала» шоколадный загар до вечера, «одним куском». Вечером они с внучкой наряжались и шли гулять по парку. Само собой, перекусив перед этим котлетками с жареной картошкой. Какой размер платьев носила та прекрасная женщина? 58-й, не меньше. Другая бы — комплексовала, на ночь принимая только морской воздух... В «Синявской» было великолепно все! Мужики, как примагнитченные, шли на ее формы и чарующий голос: «Соня, тебе шоколадного или крем-брюле?» «Персикового, бабуля!» — откликнулась внучка, и Катя, так звали нашу королеву красоты, ничуть не стесняясь «бабули», покупала и персиковое, и шоколадное.

А осенью Катя вышла замуж. В Кельне невесту ждал измученный ревностью жених — чуть младше избранницы. Что неудивительно: всем нужна женщина, умеющая пить жизнь запоем. Ну — и готовит вкусный борщ!

Ирина ТОРПАЧЕВА, редактор



Любовь Сергеевна



Михаил Михайлович

**Дорогие друзья!**

Мы искренне рады встретиться с вами в новом году. И надеемся, что журнал по-прежнему будет создаваться в тесном содружестве с вами. Не стесняйтесь, присылайте в адрес редакции свои любимые рецепты, делитесь нажитым опытом, рассказывайте истории из своей жизни. Может быть, за тысячу кило-

метров от вас живет человек, который нуждается в этой информации. Давайте помогать друг другу! Не забывайте, что подписка продолжается в течение всего года. Наши подписные индексы указаны на обложке.

**Удачи всем в 2018-м!**

*Когда на душе становится плохо, прошу мужа вывезти меня в лес хотя бы на часок. Похожу возле сосен, подышу сосновым воздухом, постою немного, прижавшись спиной к дереву, и становится легче.*



**Дай лапу на счастье, сосна!**

Целебны не только сами деревья, но и веточки, плашки, кусочки коры. Нелишним будет держать дома несколько плашек разных древесных пород — пригодятся на все случаи жизни!

Осина снимет боль от ушибов. Береза хорошо влияет на кожу, размягчает уплотнения. Дуб полезен при сердечных аритмиях. Он придает силу и ясность мысли. Дикорастущие хвойные спасут от плохого настро-

ения. Когда на душе тяжело, прислонитесь к сосне или ели и постоит так несколько минут. Мрачные мысли уйдут безвозвратно.

Еловые лапы снимают раздражение и усталость, а еловые шишки помогают выйти из стресса. Подержите шишку в ладонях пару минут — и освободитесь от отрицательной энергии.

Юлия ГЕРЦВОЛЬФ, биолог, г. Новосибирск



*Каждую зиму вывешиваю за окно кормушки для синичек. Лучшая подкормка для них — несоленое сало, нежареные семечки, можно давать овсяные хлопья, залитые маргарином. Иногда просто вешаю «бусы» из кусочков сала.*



**Меню для синицы**

Несоленое сало — отличная подкормка для птиц в конце зимы. Главное — не подкладывать в кормушки от доброй души ржаной хлеб. Такое угощение синицам и воробьям противопоказано: плохо переваривается, а в мороз и вовсе закидает в зобу, что может привести к гибели пернатых. Как и соленые, жареные, острые, кислые продукты.

Семен ДИДЕНКО, орнитолог, г. Москва



Для здоровья!



Хорошая идея!



Экономно!

# Бывай, Петух!

— Почувствуйте, какое оно теплое, живое!

Светлана кладет мне в ладонь только что снесенное яйцо. Оно от ее любимицы — крохотной курочки цвета снега. И правда, чудо!

Чем заняться супругам, у которых дети выросли и разлетелись, а на работу уже можно не ходить? Найти себе занятие, которое займет их с головой. Могилевчане Светлана и Николай Бульбицкие решили разводить птиц. Благо квартиру в многоэтажке давно сменили на дом с участком. Сначала обзавелись фазанами. Но питомцы оказались на редкость пугливыми и совсем необщительными. Скучными, словом. Другое дело — гуси! И ухоженный двор заполнили очень важные птицы... с дурным характером.

— Крикливые, сварливые, непослушные, — делится хозяйка. — И Колю моего невзлюбили. Хотя, удивительное дело, узнавали его издали. Я еще не слышу машины

мужа, а они уже поднимают галдеж: хозяин едет! И правда — Коля открывает ворота...

Теперь у Бульбицких большой курятник, в котором счастливо живут необычные курочки и петушки редких декоративных пород. Лохматые; с черными чубами; крошечные — размером с мужскую ладонь; с воинственно торчащими красными перьями. И никто ни на что их менять не собирается.



— Это то, что мы искали, — делится Николай, — куры знают хозяев, не любят чужих, за ними интересно наблюдать. Выпал цыпленок из клетки — сразу реагируют. Начался галдеж — бежим в курятник, что-то случилось.

— Словом, не дуры, как у нас принято считать? — улыбаюсь я.



— Как только курица становится наседкой, это умная и ответственная мать, уверяю вас! Кстати, яйца от декоративных кур, по мнению хозяев этого удивительного курятника, который больше похож на пятизвездочную гостиницу для птиц (с пола есть можно!), намного вкуснее обычных.

Прощаясь с гостеприимными супругами, останавливаюсь у железного петуха с колокольчиком.

— Позвоните, это принесет вам счастье! — советует Николай.

Звоню изо всех сил, пусть сбудутся все мечты! И — прощай, год Петуха!

Надежда АНТОНОВА, г. Могилев.  
Фото из семейного архива

## Цигун все возрасты покорны

*В Минске живет удивительный человек, который помогает пенсионерам поправлять здоровье посредством восточной мудрости и целительных практик цигун, — Виктор Семенов.*

К восточным единоборствам Виктор Михайлович пришел 40 лет назад. Сейчас ему 70, и он полон жизненной энергии.

— В СССР восточные единоборства были под запретом, — вспоминает он, — занимались подпольно в полуподвальных помещениях. Арендовали спортзалы в школах якобы для игры в волейбол, а сами оттачивали мастерство карате или цигун.

Со временем и чиновники поняли, что цигун не только боевое искусство, но и своего рода лекарство, которое помогает накопить жизненную энергию, улучшить самочувствие. Позитивные эмоции провоцируют выработку эндорфинов,

которые способствуют расслаблению гладкой мускулатуры и снятию спазма. Сосуды расширяются — давление стабилизируется. Специально приносили в зал тонометр: до занятия давление 160, после — 130!



— Ко мне приходят люди с разными болячками, начиная от гипертонии и астмы, — рассказывает Виктор Михайлович, — заканчивая серьезными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. И все со временем в той или иной мере решают свои проблемы со здоровьем. Начинаем заниматься с понедельника?

Мария ВОЛКОВА, г. Минск.  
Фото автора

ВМЕСТО ПИЛЮЛИ

**Морковный чай**

Китайцы при упадке сил пьют морковный чай. Нарезают морковь соломкой и подсушивают. При необходимости 1 ст.л. заготовки заливают кипятком, настаивают около часа.

Пьют, не процеживая. Курс — месяц. И вы забудете про усталость.



**Лимонная смесь**

Ванга при упадке сил, одышке, сердечной аритмии советовала готовить смесь из лимонов с медом и абрикосовыми косточками. Особенно рекомендовала рецепт пожилым людям, страдающим стенокардией. На 0,5 кг хорошо созревших лимонов (нарезать, пропустить через мясорубку, предварительно вынув косточки) добавить 0,5 кг меда и 20 штук перемолотых абрикосовых косточек. Пить по 1 ст.л. натощак утром и вечером.



**Гречневые лепешки**

На Востоке от усталости, для нормализации работы сердца лекари рекомендуют выпекать специальные лепешки из гречневой муки. Но печь их нужно непременно на тандыре. По рецепту дрожжи (20 г) следует развести водой. В муку добавить немного грецких орехов, щепотку мяты, щепотку боярышника, 15 г фенхеля. Смешать. В смесь влить разведенные водой дрожжи. Размять тесто, постепенно добавляя воду, до состояния средней мягкости. Хорошо вымесить, сформовать лепешку и испечь. Те, кто пробовал, уверяют — помогает!

Виктория САМОЙЛОВА, Израиль



**Целебный бальзам от доктора Огренича**



В прошлом номере мы обещали поделиться рецептом известного травника. Выполняем обещание. Бальзам из почек черного тополя и березы помогает при лечении осложнений после лучевой и химиотерапии. Им можно

полоскать горло при ангине, стоматите и ларингите. Использовать в комплексном лечении кожных новообразований, подагры, ревматизма, простатита, гипертрофии предстательной железы.

**Как из экстракта получить бальзам**

Дело это трудоемкое, конечно, но результат того стоит. В аптеке можно найти лишь почки березы. Тополиные рекомендуется срывать с дерева ранней весной. 3 части липких (листовых) свежих почек тополя и 2 части почек березы подсушить и залить вровень водкой. Так заготовку можно хранить в темном месте 5 лет и более. Из этой заготовки, когда понадобится, и делают бальзам. Берем 200 мл заготовки, заливаем 200-250 мл водки и настаиваем в темном месте 20-25 дней. Процеживаем. Твердую часть заливаем кипятком (вровень), настаиваем 1,5-2 часа, процеживаем обе жидкости, смешиваем — бальзам готов. Хранить в холодильнике его можно до 5 лет.

**Как использовать в лечении**

1 ст.л. бальзама залить 150 мл кипятка, настоять 15-20 минут с открытой крышкой (для испарения алкоголя). Применять для полоскания зева и ротовой полости или приема внутрь по 50 мл 3 раза в день. При наружном применении можно использовать без разведения. Действие: антиоксидантное, антисептическое, антибактериальное, фунгицидное, болеутоляющее, проти-

**На заметку**

Отвары и настои на основе компонентов тополя черного способствуют быстрому устранению головной боли. Они являются незаменимыми помощниками в тех случаях, когда нет медицинских препаратов от головной боли, а также при наличии заболеваний печени, когда необходимо отменить прием лекарственных средств вообще.

воопухоловое, репаративное, вяжущее. Слабое мочегонное и желчегонное. Регулирует обмен веществ, активизирует пищеварение, нормализует микрофлору и функцию кишечника.

**Важно!**

- ❖ Беременным и кормящим матерям применять только наружно и для полоскания зева.
- ❖ Детям — использовать только разведенным из расчета 1 ст.л. бальзама в день на 1 год жизни.

Николай ОГРЕНИЧ, врач, фитотерапевт, г. Барановичи

**Дорогие читатели!**

Не забывайте, организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

## Как постройнить к весне

Если вы набрали за зиму пару лишних кило, ситуацию можно исправить. Включите в меню...



### ЦИТРУСОВЫЕ

Грейпфруты, апельсины, лимоны, мандарины — в них много витаминов, клетчатки и микроэлементов, которые запускают обменные процессы в организме. Пейте негазированную воду с лимоном — это ускорит обмен веществ и сгорание жира, очистит печень, пополнит запас витаминов.



### ЗЕЛЕНый чай без сахара

Он усиливает моторику желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение.



### МИНДАЛЬ

Активизирует обмен веществ, улучшает зрение, положительно дей-

ствует на сердечно-сосудистую систему.



### ЯБЛОКИ

Стимулируют обмен веществ в организме. Старайтесь съедать по несколько яблок ежедневно.



### ЧЕРНОСЛИВ

Содержит огромное количество грубых пищевых волокон, что способствует нормализации пищеварения.



### НАСТОИ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ И ЗВЕРБОЯ

Ускоряют обменные процессы, способствуя выведению шлаков из организма.

Никита ДАНЬКО, фитнес-тренер, диетолог, г. Минск



## Гвоздичное масло от боли

Хочу подарить читателям рецепт старинного средства для снятия мучительных головных, зубных и ушных болей.

Возьмите 100 мл кунжутного масла, доведите до кипения (но не кипятите!) и опустите в него 25-30 бутонов гвоздики. Вынимать их не нужно — это поможет усилить свойства масла со временем. Когда случится недуг, ватку или марлевый тампон смочите и приложите к источнику боли (зуб, лоб, щека и др.). При боли в ушах 3-4 капли гвоздичного масла закапайте в каждое ухо.

Галина СПИРЯГИНА, фитотерапевт, Красноярский край

## Когда болят суставы

### Позовите в помощники холод

Водный компресс эффективен при хронических болях. Смочив в холодной кипяченой воде льняную тряпочку, накладываю ее на сустав, укрываю полиэтиленовой пленкой и укутываю шерстяным шарфом. Сначала ощущается холод, потом — тепло. Через 45 минут компресс снимаю и обмываю проблемный участок кожи детским мылом. На следующий день наношу ватной палочкой на место сустава йодную сеточку. Процедуры чередую 10 дней, потом — семидневный перерыв. При необходимости повторяю курс.

### Артрит замучил?

Чай из листьев брусники полезно пить при артрите и спондилезе. 2 ч.л. сухого сырья заливаю стаканом воды, довожу до кипения и держу на слабом огне 15 минут. Охлаждаю, процеживаю. Выпиваю в течение дня.

При артритах разной этиологии помогает и сбор из взятого в равных частях измельченного сухого сырья: цветков бузины, листа крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы. 1 ст.л. сбора завариваю стаканом кипятка, держу 5 минут на слабом огне, охлаждаю, процеживаю. Пью по два стакана в день до улучшения состояния.

Анатолий СЕМЕНЦОВ, специалист народной медицины, г. Гомель



## Караул, голос пропал!



У моей подруги после простуды пропал голос. Она очень обрадовалась, когда обнаружила в интернете «приятный» рецепт без утомительного настаивания различных трав по несколько раз в день. Просто отварила арахис, рассказывала она мне, обсушила, обжарила — и жевать, голос восстанавливается очень быстро. Неужели и правда?

Алена ЦМЫГ, г. Смоленск

Отвечает Елена КРЕЗ, фониатр, г. Могилев:

— Дорогая Ирина, передайте своей подруге, что такой метод лечения опасен для печени. Арахис вреден. Обжаренный — тем более. Если же этого самого арахиса употреблять немерено (а есть среди нас такие любители), можно и рак печени заполучить. Пропал голос — сходите к врачу и выясните, что случилось с вашими связками. А потом вместе с ним решайте, как и чем лечиться.

## Выручит расторопша

Если летом мы сидим больше на салатах, то зимой в ход идут пельмени, отбивные, тушеная картошка с мясом... Поддержите свою печень расторопшей. Спросите в аптеке шрот — это порошок из семян этого замечательного растения. Я лично поступаю просто: сыплю в рот чайную ложку порошка и запиваю водой. Съели что-то жирное — вспомните про мой совет. А вообще можно пить курсом: 2 раза в день после еды хотя бы две недели. Очень эффективно для тех, кто страдает запорами.

Анна КУЛЕШОВА,  
г. Мстиславль

### Комментарий.

Соглашусь с автором.

Расторопша очень полезна нашей печени, она отличное желчегонное средство,

выводит из организма соли тяжелых металлов. Можно просто добавлять по ложке в еду. А еще расторопша — мощный гепатопротектор, что важно в период гриппа и простуд.

Евгений ГРИГОРЬЕВ, терапевт,  
г. Киев



## Читайте в журнале «Народный доктор» № 2

❖ Зеленая аптека. Луковая шелуха — целебное сырье для ингаляций.

❖ Из личного опыта. Ячмень прогнала пижмой.

❖ Большой вопрос. Тихая гипертония: не пропустить удар!

❖ Советует травник. Замучил варикоз? Почистите печень.

❖ Сезонное. Морозом по коже, или Как спастись от холодовой аллергии.

❖ Энциклопедия здоровья в одном журнале!



УЖЕ  
В ПРОДА-  
ЖЕ!



## Диагноз — по линиям руки

Линии на ладони начертаны не без причины, утверждал Гиппократ. Современная медицина склоняется к тому же выводу: линии рук действительно могут быть показателем здоровья человека.

Мы беседуем с известным хиромантом Сергеем Савоськиным, г. Минск.

### — Можно ли по линиям руки определить, какие проблемы со здоровьем есть или могут возникнуть в будущем?

— Ставить диагнозы, конечно, нельзя, но вот склонность к определенным заболеваниям выявить можно. Хиролог может лишь предложить обратить внимание на какие-то конкретные органы и системы, возможно, пройти медицинское обследование.

Ставить диагнозы могут только врачи, но все мы должны уметь ловить сигналы своего тела. Проще всего обращать внимание на ногти. Синеватые могут говорить о проблемах с сердечно-сосудистой системой, мертвецки-бледные — почти стопроцентно — нервное истощение. Некоторые варианты желтых ногтей — вероятные проблемы с желчным пузырем. Толстые продольные борозды — проблемы с пищеварением. Также по рукам можно оценить уровень стресса. Если много мелких, отрывистых линий на ладони — нервная система перегружена, нужно наводить порядок в голове. На подушечках пальцев много линий-трещинок — накопилось много

нерешенных проблем. Избыток вертикальных линий на фалангах пальцев — длительное напряжение, человек давно не отдыхал. Особенно если эти вертикальные линии заходят на верхние фаланги пальцев.

### — Рисунок левой и правой ладони с возрастом сильнее различается?

— Если все правильно, линии с возрастом станут более оформленными, структурированными. Особенно хорошо, когда появляются вертикальные линии — это показатель личностного роста.

### — Правда ли, что длинная линия жизни обещает долгую жизнь?

— Линия жизни показывает физический тонус человека, то, насколько комфортно ему в материальном плане, жизненную активность в разные периоды жизни. По ней можно оценить физический ресурс тела. Однако эта линия никак не отражает продолжительность жизни, и это очень легко проверяется на практике. Например, вполне можно увидеть короткую линию жизни на ладонях долгожителя.

Беседовала Александра АНЦЕЛЕВИЧ,  
г. Минск

## Путь в баню заказан?



Мне от мамы в наследство достался купероз, и вот теперь он начал проявляться — сосудистая сеточка на щеках становится все заметнее. Мне сказали, что путь в обожаемую мной баню теперь заказан — она мне только навредит. Это правда?

Лариса П., г. Бийск

Все, что может вызвать прилив крови к лицу: походы в баню, страсть к горячим напиткам, красному вину, сыру, пряностям, — провоцирует развитие купероза. Кроме того, вам нельзя пользоваться скрабами, агрессивными пилингами, разогревающими масками, делать ультразвуковые чистки и ручной массаж лица. Но не спешите впадать в депрессию. В клиниках и косме-

тических центрах предлагают специальные процедуры для лечения купероза: лазер, электрокоагуляция, лимфодренаж и т.д. В каждом отдельном случае методы и программу лечения может грамотно выбрать только врач. Он проведет необходимые тесты, осмотрит кожу и назначит терапию.

Ксения МАНКЕВИЧ, терапевт,  
г. Минск

# Движение вместо таблетки

Профессор Сергей Бубновский (г. Москва) сам едва вырвался из цепких лап болезни. И создал собственную систему оздоровления, основанную не на таблетках, а на движении, и ставит на ноги даже безнадежных больных.

— Сергей Михайлович, сейчас 10 часов утра. Зарядку сделать успели?

— Принял холодную ванну, позанимался на тренажерах... Поверьте, рано или поздно все приходит к тому, чтобы выполнять гимнастику. Мои пациенты с серьезными кардиологическими заболеваниями, начав делать упражнения по определенной системе, удивлялись лечебным феноменам, которые с ними происходили. Конечно, самое простое — проглотить таблетку от давления. Самое сложное — не глотать, а использовать те ресурсы организма, которые помогут избавиться от постоянного повышения давления. Ни один кардиолог в мире не может показать пациента, который вылечился от гипертонии, принимая лекарства. То есть вас подсаживают сначала на одну таблетку, потом на целую пригоршню...

— Заговор какой-то!

— Да, медициной управляют фармацевты. Как только человек забывает, после 50 лет, ему говорят: пора принимать кардиопротекторы. То есть у тебя появилась боль за грудиной, и вместо того, чтобы разобраться, почему она появилась, ты покорно идешь в аптеку и подсаживаешься на препараты, которые якобы создают профилактику ишемической болезни сердца. На самом же деле никакой профилактики не происходит, идет усугубление болезни. Потому что боль за грудиной — следствие недопомогания организма, а не причина. Надо разобраться, что происходит с сердцем, с сосудами. Об этом я пишу в своих книгах и привожу истории реальных людей, которые выкарабкались из болезней.

— Но все мы, болевая, первым делом идем, конечно же, к врачу...

— И если вам за 50, он говорит: а что ж делать, милоч, пора болеть! И выписывает таблетки. А человек их пьет и замечает: не помогает! И денег на лекарства не хватает! И тогда он открывает для себя другие лекарства — движение, дыха-



ние. Парадокс: у нас детей после болезни освобождают от физкультуры! Почему-то считается, что в движении человек непременно заболит, а вот лежа в кровати — выздоровеет. Но, как известно, под лежащий камень вода не течет. Мой товарищ Лев Лещенко однажды приехал с гастролей, где, упав, повредил плечо. Немцы все аккуратно зашили, но руку было не поднять: боль адская. Я объяснил: не будешь делать специальные упражнения, плечо усохнет. И он мужественно, через боль, делал...

— Да, с болью справиться сложнее всего.

— Боль — это всегда отек, скопление жидкости. И надо делать упражнения, которые бы прокачали жид-

кость из суставов. Стенокардия — тоже воспаление внутренней оболочки сосуда. И — появляется боль за грудиной. А мы вместо того, чтобы заняться прокачкой этого участка сосуда, ложимся в постель и начинаем глотать таблетки. Но я не видел ни одного человека, который «выкачался» бы лежа, глотая таблетки.

Пациенты меня спрашивают: «И что, теперь всю жизнь заниматься гимнастикой?» А это — как чистить зубы и умываться.

— С чего посоветуете начинать работу над собой?

— У меня такая триада: приседание, отжимание, пресс. Я встречался с художником Борисом Ефимовым, который прожил 108 лет. Спрашиваю у него: «Что делаешь, чтобы так долго жить?!» «Да ничего, — отвечает, — 450 (!) раз в день приседаю». И ведь это универсальный способ прогнать кровь по телу! Если вы будете ежедневно приседать с прямой спиной (10 раз — глоток воды, 10 раз — глоток воды), исчезнут многие проблемы. А еще хорошо бы утро начинать с холодной ванны — 5 секунд. И окунуться обязательно с головой. Можно принять и душ, но это похуже. Душ разбивает энергетику, ванна — собирает.

Беседовала Ирина БЕРЕПЕСТОВА

## ПРОСТО

**Целебная лепешка**

Мой любимый рецепт при болях в горле. Смешать по 1 ст.л. сухой горчицы, меда, муки и растительного масла. Замесить на них «тесто» и раскатать овальную лепешку. На ночь приложить ее к горлу, накрыть пленкой и укутать шарфом. Мне помогает.

Юлия АЛЕКСАНДРОВА,  
Волгоградская обл.

**На простуду — с бутербродом**

В сезон простуд и гриппа готовлю на ужин чесночную противогриппозную пасту из 4 зубчиков чеснока, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 10 ядер грецких орехов, 2 ст.л. майонеза и 0,5 пучка петрушки. Сыр натираю на мелкой терке, смешиваю с размягченным маслом, мелко нарубленной петрушкой, измельченным чесноком и орехами. Добавляю майонез и перемешиваю. Пасту мажу на хлеб. Микробы плачут!

Нина ЛУКАШУК, г. Брест

**Спасает медовая паста**

Если я простудилась, довожу до кипения 2 ст.л. водки, добавляю 1 ст.л. меда, немного сливочного масла. Принимаю — и в постель. Согревает и улучшает состояние.

Рената ИБРАГИМОВА, г. Москва

**Масло против ушибов**

В гололед трудно устоять на ногах, бывает, так ушибешься! В таких случаях смешиваю в равных пропорциях растительное масло, уксусную кислоту и воду, смачиваю в растворе ткань и прикладываю к ушибленной зоне. Накрываю пленкой и укутываю. Держу около 30 минут. И боль потише, и опухоль спадает быстрее.

Раиса ТАРАБАРОВА, травница,  
г. Микашевичи

**Суставы, не болеть!**

Хочу поделиться рецептом эффективного средства с теми, у кого больные вены на ногах. Избавляет эта чудо-смесь и от суставной боли. Можно ее принимать и просто как витаминную добавку.

Итак, на 1 л клюквы беру 0,5 кг красной свеклы и 0,5 кг очищенной черной редьки. Все это пропускаю через мясорубку и перемешиваю. Кладу смесь в 3-литровую банку и заливаю водкой. Сверху обвязываю плотной льняной тканью и ставлю на 10 дней в темное место. Затем процеживаю содержимое банки через марлю. Получается 1,5 л смеси — на курс. Переливаю



все в бутылку и ставлю в холодильник. Принимаю утром натощак по 30 мл. И мне, и моей тете такое «лекарство» очень помогло.

Оксана САЛМИНА,  
Нижегородская обл.

**Сода напугала шпору**

Очень страдала от пяточных шпор. Помогли содовые компрессы. Третью стакана пищевой соды заливала кипятком, чтобы получилась масса консистенции очень густой сметаны. Наносила кашицу толстым слоем на шерстяную тряпочку и прикладывала к пятке, поверх надевала носок. Держала 3 часа. После 10 процедур боль ушла, а шпора уменьшилась.

Теперь снова могу позволить себе сапоги на небольшом каблучке!

Ксения РАЗУМИХИНА,  
г. Санкт-Петербург

**Красавицы любят хурму**

Очень советую обратить внимание на хурму тем, кто хочет стать еще красивее. Самая простая маска «сочиняется» из протертой хурмы, смешанной со сливками. Чтобы очистить лицо от угрей (посоветуйте внукам!), хурму лучше смешать с желтком. А вот вялой коже поможет смесь протертой хурмы (1 ч.л.) с 1 ст.л. меда, желтком и 1 ст.л. растительного масла. Для густоты можно добавить крахмал.

Алеся КУХАРЕВА, косметик,  
Могилевская обл.

**Сделайте сердцу вкусно**

Этот рецепт хорошо подходит для укрепления сердечной мышцы. В равных частях беру изюм без косточек, курагу, очищенные грецкие орехи и 3 свежих лимона. Пропускаю все через мясорубку (лимон — с кожурой, но без косточек), добавляю стакан меда, перемешиваю и ставлю в холодильник. Съедаю по 1 ст.л.

каждое утро, пока смесь не закончится. Повторяю курс каждую зиму.

Валентина БОЧКАРЕВА,  
г. Бобруйск

**Доктор можжевельник**

Во время сезона простуд и гриппа всегда советую использовать ингаляторы, ароматерапию с бактерицидными растениями. 5 кг можжевельника могут оздоровить целый город! А еще его можно «прижечь» и дымом окурить помещение от вирусов.

Евгений ШМЕРКО, фитотерапевт

Елена Соловей рассказывает:

# «За семь недель я потеряла 31 кг без проблем и без диеты.»

(Раньше я носила 52 размер, а теперь 38!)

**ПОПУЛЯРНО В РОССИИ**

**В первые 24 часа после приема Кофе Минсер Форте я потеряла 2 кг! С тех пор прошел уже год...»**

Я всегда была полной, даже будучи маленькой девочкой. Мои одноклассники всегда из-за этого надо мной смеялись.

После рождения своего второго сына я очень стремительно стала набирать вес, и меня это сильно беспокоило. Можно было подумать, что все продукты, которые я съедаю, моментально превращаются в жир! Я много раз обращала внимание на эту проблему и пробовала есть меньше, но все заканчивалось тем, что я всегда была голодной, и между приемами пищи не переставала жевать



**ДО**

что-то, в том числе и сладости. Я стала замечать, что мой муж все меньше мной интересуется. Дошло до того, что ему было стыдно выходить со мной куда-либо. Я знала, что он меня стеснялся. Это было ужасно! Тогда я села на жесткую диету. Мне все время хотелось есть, но мой вес не двигался с места. Вскоре я перепробовала множество методов: «чудо-инъекции», таблетки, способствующие похудению. Через меня прошло все, что могло только существовать. Мне не помогло ровным счетом ничего. Я потратила на все эти многочисленные препараты огромную сумму денег! И каждое разочарование делало меня еще более несчастной. И каждый раз, когда мой размер увеличивался на один, я начинала паниковать.

**Я увидела, как моя подруга очень быстро похудела**

Каким же было мое удивление, когда я встретила свою подругу Наташу. Мы с ней не виделись всего лишь несколько дней. У нее также были проблемы с лишним весом. Но в день нашей встречи я ее не узнала: она была невероятно худой! Я немедленно начала расспрашивать ее, как ей это удалось в такие маленькие сроки! «Знаешь, я не хотела тебе говорить, прежде чем не попробую сама и не буду уверена в результате», сказала мне Наташа. Она мне рассказала, что заказала новый революционный кофе для похудения по совету ее врача. «Как видишь, результат великолепен! Мне не пришлось соблюдать диету. Я ела все, что мне хотелось, даже картошку фри». Наташа дала мне телефон **8(495)781-42-14**, по которому я тут же заказала инновационный продукт. Сенсационный результат моей лучшей подруги произвел на меня неизгладимое

впечатление и дал мне надежду. Уже через 2 дня я получила бандероль. И сразу же начала принимать Кофе Минсер Форте для похудения. На следующее утро, к своей большой радости, я весила на один кг меньше. Невероятно! Перед завтраком я снова выпила чашку Кофе Минсер Форте и продолжила прием пищи, не ограничивая себя ни в чем. К вечеру я встала на весы и увидела, что еще один кг ушел. С того самого момента я вновь обрела надежду похудеть.

**После недели приема кофе результаты были фантастическими**

Для меня этот опыт был действительно уникальным. Я не делала ничего особенного, теряя при этом вес и объем ежедневно. По истечении недели можно было увидеть явные результаты в зеркале. Я была довольна, потому как теперь я наверняка знала, что смогу потерять эти ненавистные жировые складки и приобрести красивый и гармоничный силуэт.

**За весь курс приема я потеряла 31 кг!**

С тех пор, как я похудела на 31 кг, я выгляжу на десять лет моложе. Моя талия приобрела красивые очертания, мои бедра и ноги стали привлекательными, а живот плоский и подтянутый. Моя грудь осталась такой же округлой формы, как и прежде, и это отлично. Отныне я могу носить любую понравившуюся мне одежду, даже очень обтягивающую. Теперь она только подчеркивает мой новый силуэт.

**Мой муж снова ревнует меня**

Он заново влюблен в меня, как будто мы только поженились. Он с гордостью идет со мной по улице и терпеть не может, когда другие мужчины сворачивают шею, чтоб на меня посмотреть. Я так счастлива! С момента моего похудения у меня началась совершенно новая жизнь. Именно поэтому я бы хотела рекомендовать Кофе Минсер Форте для похудения всем женщинам, которые страдают избыточным весом. Они поймут, насколько просто похудеть, а самое главное – очень эффективно.» Елена. (Мы изменили имя и фамилию, чтобы сохранить анонимность.)

**Попробуйте Кофе Минсер Форте для похудения и убедитесь сами. Воспользуйтесь нашим беспроигрышным предложением. Если вы останетесь недовольны результатом, мы вернем вам деньги. Кофе Минсер Форте для похудения настолько эффективен, что мы берем на себя все риски и предлагаем вам его**

попробовать. Если вы не обнаружите быструю потерю веса, то просто пришлите нам обратно остатки продукта в его оригинальной упаковке в течение 30 дней с момента получения. Мы вернем вам полную сумму, оплаченную вами (за минусом расходов на пересылку и упаковку). Таким образом, вы не потратите ни единого рубля. Не ждите ни секунды и отправляйте нам заполненный купон заказа, и вскоре вы станете обладательницей красивой и стройной фигуры, о которой вы так давно мечтали!\*



**ПОСЛЕ**

**ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ СОМНЕВАЕТЕСЬ, ТО ПРОЧИТЕ НАПИСАННОЕ НИЖЕ**

• Кофе Минсер Форте для похудения поможет вам избавиться от лишнего веса, даже если вы перепробовали множество безрезультатных средств. Благодаря своему воздействию на работу метаболизма, пища больше не превращается в жир. Все то, в чем ваш организм не нуждается, будет ликвидировано.

• Кофе Минсер Форте для похудения состоит из 100% натуральных компонентов, не причиняет вреда вашему здоровью. Вы теряете лишний вес естественным путем, не ограничивая себя в еде.

**Гарантированные результаты с Кофе Минсер Форте для похудения:**

- Объем живота: минус 14-17 см
- Объем талии: минус 12-18 см
- Объем бедер: минус 9-16 см
- Объем ног выше колена: минус 12-19 см
- Объем ягодиц: минус 7-15 см

Видимые результаты согласно индивидуальному телосложению каждого.

Сделай заказ по телефону: **8 (495) 781-42-14**.  
 Пришли СМС\* на номер: **+7 (925) 007 30 03**.  
 Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры!  
 Отправь заказ\*\*\* на электронную почту:  
**kofeminc@mail.ru**  
**www.kofeminc.com**  
 Просто заполни купон, вырежи и отправь почтой

**КУПОН ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОФЕ МИНСЕР ФОРТЕ**

ФИО: \_\_\_\_\_  
 Индекс: \_\_\_\_\_ Область: \_\_\_\_\_ Район: \_\_\_\_\_  
 Город: \_\_\_\_\_ Улица: \_\_\_\_\_  
 Номер дома: \_\_\_\_\_ Квартира: \_\_\_\_\_ Моб.Тел: \_\_\_\_\_  
 E-mail: \_\_\_\_\_

- 3-недельный курс**  
 (Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 бесплатно.  
**Цена – 1799 руб.**  
**Код продукта – 502 04 077.**
- 2-недельный курс**  
 (Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно.  
**Цена – 1599 руб.**  
**Код продукта – 502 04 067.**
- 1-недельный курс**  
 (Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно.  
**Цена – 1299 руб.**  
**Код продукта – 502 04 057.**

Отправка почтой за наш счет  
**Наш почтовый адрес:** 115088, г. Москва А/Я №88.  
**ООО «Лаборатория клинической иммунологии»**



Многие люди думают, что диета – это наилучший способ похудеть. Но совсем недавно наука доказала обратное: соблюдение диеты является одним из самых нецелесообразных методов для потери веса, а самое важное – оставаться похудевшим и в дальнейшем.

**ЕСТЬ ДРУГОЕ РЕШЕНИЕ.**

Отныне существует новая разработанная методика специально для людей, страдающих избыточным весом, и для тех, кто не хочет или не может сидеть на диете. Кофе Минсер Форте для похудения состоит исключительно из 100% натуральных компонентов, действует быстро и уверенно и все это происходит в две фазы:

1. Утром Кофе Минсер Форте для похудения препятствует организму превращать калории в жир, устраняет токсины и беспощадно атакует жировые отложения и избыток жидкости в организме (целлюлит).
2. В обед Кофе Минсер Форте для похудения способствует ускоренному метаболизму, сжигает жировые залежи в вашем организме.

**Результат:** сами того не ожидая, довольно быстро вы получаете красивую и привлекательную фигуру. А самое главное – результат будет длительным.

\*Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. \*\* Гарантия действительна при доставке почтой. \*\*\* Заказывая продукт, я соглашаюсь Законом РФ «О защите персональных данных» соглашением предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр.1. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА. АГ78.В.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА

## Я перестала верить гадалкам

*Мы с мужем Михаилом Ивановичем отметили 45-ю годовщину совместной жизни. Семья у нас достойная, но ее могло не быть, если бы мы, молодые, прислушались к словам гадалки.*

### Провидица на обочине

В тот день я ездила автобусом в город. За вином. Сажали картошку, и квартирная хозяйка попросила купить 5 бутылочек. Везла их в авоське и немного стеснялась.

А Миша возвращался из армии — в форме, с чемоданчиком. Встреча была неожиданной, хотя познакомились



мы еще год назад, во время его отпуска. Вместе и вышли из автобуса. А навстречу цыганка:

— Давайте погадаю.

Мне не очень хотелось, но Миша уже протянул ей 3 рубля (по тем временам большие деньги!). Присели на обочине, и цыганка ошарашила меня фразой:

— У тебя с ним ничего не будет. Он обманет.

Миша рассердился: «Уходим, это плохая цыганка». Я видела, хотя нам было по 20 лет, что парень-добряк — на лице написано, и постаралась забыть о «провидице».

### В ЗАГС на грузовике

Встречались мы год. Я работала в библиотеке, и вся деревня знала,

что «Миша ездит к Гале». На велосипеде и всегда с цветами. Расцвела сирень — вез мне охапку. Появились ландыши — дарил букетик. На поле засинели васильки — собирал цветки — собирал цветок к цветку...

Предложение сделал оригинально. На 8 Марта я собиралась ехать домой. Он попросил:

— Возьми меня с собой.

— На что ты там? — спросила полушутя-полусерьезно.

— А может, мы с тобой будем жениться.

...Свадьбу справили меньше чем через полгода. В ЗАГС ехали на грузовике (Миша до сих пор помнит номер машины — 51-21). Жених с друзьями — в кузове, я — в кабине. Все было просто, зато очень весело.

Мы с мужем всегда были на виду. Вырастили замечательных детей, дождалась внуков (их у нас пятеро), и я никогда не пожалела о том, что не прислушалась к словам цыганки.

Галина СТРАХОВСКАЯ, г. Толочин.

Фото из личного архива



## Голубцы

Мой дед, деревенский парень, всю жизнь мечтал стать летчиком. И мечта сбылась! Вырос, выучился и первое время летал в гражданской авиации.

Как-то, оказавшись в крупном городе, вроде бы Якутске, дедушка вместе со своим товарищем, вторым пилотом, пошли в ресторан. Полистав меню, решили выбрать незнакомое блюдо под названием «голубцы». А то какая еда дома обычно — каша, суп или борщ, ну драники или мачанка с блинами. А тут что-то новое, необычное. Ждали заказа недолго, а когда перед ними поставили тарелки, с удивлением переглянулись. — Что это еще за капуста? Мы же голубцы заказывали! — возмутились посетители.

— Так вот же они! — пожалала плечами официантка.

Оказывается, оба молодых летчика, выросшие в деревне, были уверены, что голубцы — это голуби! Жареные или еще какие-нибудь. Разочарованные, ребята без энтузиазма сталиковырять вилкой подозрительное блюдо, но оба остались довольны его вкусом.

Потом дед женился на моей бабушке, и она часто готовила ему голубцы. И каждый раз, принимая из ее рук ароматную дымящуюся тарелку, он с напускным удивлением спрашивал: «Что это за капуста? Я же голубцы просил!»

И они вместе смеялись.

Марина КОМАРОВА, г. Могилев

## Как прабабушкам в любви признавались

Это сейчас мы все перекидываемся друг с другом на бегу эсэмэсками. Даже в любви признаемся посредством мобильного. Иногда еще и в сокращенном виде: «Люб.Прих.в 7.Це». Ну какая уж тут романтика? Какая волнующая загадка?! А вот раньше, при жизни наших прабабушек, существовал специально придуманный язык почтовых марок. Девушка, получая от ухажера письмо или открытку, первым делом смотрела, где же на конвертике приклеена марка. Если та «висела» бочком в левом верхнем углу, восторгу ба-



рышни не было предела. Это означало: «Я желал бы быть вблизи тебя». Хорошим вариантом считалась марка, расположенная чуть правее: «Я жду тебя», — говорила она. А вот

сама получательница могла и покапризничать: отправив «свежему» кавалеру ответ, приклеить бумажный треугольничек в правом нижнем углу: «Напрасно, ты мне не нравишься!» Существовали и более бережные варианты дамских ответов: «На свете все возможно, но осторожно», например. Место марке, сообщавшей об этом, отводилось вверх справа. А первые ученицы гимназий рассудительно клеили ответ в левом нижнем углу, имея в виду вежливое: «Я уважаю, но не люблю тебя».

Алла ЛЕОНИДОВА, г. Гомель

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУДОРОГ

Немного найдётся людей, которые не испытывали судорог. По медицинской статистике, судороги испытывают 75% людей.

Они бывают чаще у детей и пожилых людей, и чаще у женщин, чем у мужчин. Судороги мышц у взрослых людей появляются после физических нагрузок, причиной тому является потеря телом соли при потении. Также они могут возникнуть при переохлаждении или при длительном повторении одного движения, когда постоянно задействованы одни и те же мышцы. Женщины, проводящие день на каблуках, страдают от судорог икроножных мышц и мышц стопы.

## ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ, КАК ИЗБЕЖАТЬ СУДОРОГ, ВОЗНИКАЮЩИХ У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ.

Краткосрочным решением, когда судорога уже началась, будет расслабление сведённой мышцы и усиление кровообращения в этой области. Для этого нужно помассировать мышцу, погреть её грелкой или погрузить в очень тёплую воду. При судороге в икроножной мышце и мышцах стопы рекомендуется встать на эту ногу и размять её в ходьбе. Рекомендуют даже уколоть сведённую мышцу булавкой, но вряд ли это хороший способ.

Если вы знаете, что те или иные группы мышц регулярно сводит судорога, ежедневно делайте массаж или самомассаж этих областей, разогревайте их при помощи ванн и согревающих масел. Другими словами, добивайтесь, чтобы туда поступало больше крови и чтобы мышцы расслаблялись.

Но, конечно же, необходимо выявить и уладить собственно причину возникновения этого неоптимального состояния: помимо неприятных ощущений, судороги – это симптом недостатка определённых веществ в организме. Если не уладить это вовремя, судороги начнут сопровождаться головными болями, высоким давлением и т.д. Судорогам и спазмам могут быть подвержены не только мышцы конечностей, но и сердечная мышца, а также мышцы, отвечающие за рефлекторные движения – например, гладкие мышцы кишечника и дыхательной системы. Сердечные судороги обычно называются аритмией или сердечным приступом. Спазмы мышц кишечника обычно приводят к запорам. Последствием спазма мышц дыхательной системы могут быть разновидности астмы.

## ЧТО ЖЕ НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ СУДОРОГ В БУДУЩЕМ?

✓ **Вода.** Обыкновенная чистая питьевая вода, не менее трёх стаканов в день в дополнение к любой другой потребляемой жидкости (напиткам, супам и другой жидкой или сочной пище). Необходимо соблюдать питьевой режим, так как одна из причин судорог – обезвоживание. Летом и во время физических нагрузок потребление воды надо увеличить.

✓ **Соль.** Теряется с потерей влаги при потении и перегреве. Необходима в количестве 5-8 г на выпитый литр воды. Можно также положить щепотку соли под язык, подождать её растворения и запить водой.

Соль и вода теряются также, если вам приходится много разговаривать. Известно, что с дыханием человек выделяет до 1 л воды в сутки. Если вам по роду деятельности приходится много говорить, не забывайте пить воду и принимать соль, не дожидаясь появления симптомов обезвоживания.

✓ **Минералы.** Принимайте специальные препараты или просто ешьте овощи и фрукты в достаточном количестве – 3-4 овоща или фрукта. Как источники минералов особенно хороши сельдереи (стебли), помидоры, огурцы, бананы, груши, цитрусовые.

✓ **Кальций и магний.** Недостаток этих минералов – главная причина судорог. Вы теряете кальций и магний при стрессе, при перегреве, при физических нагрузках. Дефицит этих минералов возникает у растущего организма, так как они расходуются на построение мышц, костей, нервной системы.

Если кальций мы в достаточном количестве получаем из мяса, молочных продуктов, китайской капусты и т.д., то магния в нашей каждодневной пище явно недостаточно. Современная пища вообще бедна питательными веществами, особенно магнием. Что же делать? Рынок предлагает большое количество средств с магнием в том или ином виде. Врачи рекомендуют остановить свой выбор именно на цитрате магния, который обеспечивает до 100% усвоения этого минерала. Водорастворимый порошок **НатуралМаг** является цитратом магния. Всё, что нужно сделать, – это растворить нужное количество порошка в стакане горячей воды и не спеша выпить как чай – тем более что он приятен на вкус. Жидкая форма обеспечивает лёгкость его усвоения, и, по отзывам потребителей, бессонница, судороги, головные боли могут ослабнуть или исчезнуть уже в первый день применения. Закажите для начала бесплатную брошюру с пробником **НатуралМага** – это вас ни к чему не обяжет. Прочитайте брошюру, попробуйте пробник, и дальше примете осознанное решение, имеет ли смысл попробовать **НатуралМаг** в течение 1 месяца. Для этого вам достаточно будет приобрести самую маленькую упаковку весом 114 г. Для экономии средств также имеются упаковки на 2 месяца и на 4 месяца.

## Как эффективно помочь человеку, у которого проблемы с судорогами?

Какую роль в здоровье сердца играет магний? В какой форме следует принимать магний?

Узнайте об этом из книги «Чудо-минерал». **Вместе с книгой мы вышлем Вам пробник порошка **НатуралМаг** – источника натурального магния. Всё это совершенно бесплатно и без каких-либо обязательств.**

Наша цель – помогать людям быть здоровыми естественным путём. Прочитайте и попробуйте **НатуралМаг**. Информацию об аптеках где купить вы получите вместе с книжкой и пробником. Звоните нам с любыми вопросами.

**8-800-250-2556** (звонок для Вас бесплатный) **8-495-780-2556** **магний.рф**



Реклама.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

# Дворник, который умеет мечтать

Семен Бухарин из Ижевска прославился на всю страну, создавая рисунки на снегу обычной метлой.

И не только на всю страну, он даже получил французскую премию «Сирано» в номинации «Художник года».

— Я и сам не заметил, как стал рисовать, — признался нам Семен Викторович. — По профессии я художник-декоратор, хотя никогда не работал по специальности.

Сначала Бухарин вкалывал на шахте в Воркуте, потом 15 лет отдал пожарной охране. Выйдя на пенсию, открыл свое дело — занялся производством окон и дверей. А в 2011 году ушел в дворники в лицей. А что: на воздухе, и — постоянно в движении!

— Люблю рисовать утром, когда никого еще нет, дышится легко. Все мысли в голове проясняются, — улыбается Семен Викторович. —



Вспоминаю своих друзей, которых жизнь раскидала по разным городам, близких...

«Снежный» художник даже не подозревал, что за его работами кто-то следит, что у него сотни подписчиков в Instagram: далек от компьютеров и интернета. Это его лицейские «ребятишки» создали аккаунт, фотографировали и выкладывали работы в интернет.

Не бывает такого, чтобы у человека не было устремлений, целей и мечты в любом возрасте, считает знаменитый дворник из Ижевска. В свои 56 Семен Викторович уверен: у него все только начинается.

Записала Мария МЕЛЕХИНА.

Фото из личного архива Семена БУХАРИНА

## Финики, бассейн и хорошая книга

Новые знакомые категорически не верят, что мне в этом году «стукнет» 80 лет. Говорят: не выгляжу на этот возраст! А когда узнают, что я только в прошлом году ушла с работы, кидаются с расспросами: «А что вы для этого делали? Наверное, правильно питались?»

Питалась я и питаюсь крайне просто. Как говорят сейчас, не загоняюсь с едой совсем. Подруги, а они все моложе, чем я, пишут рецепты себе в блокнотик — и я вслед за ними. Только они в конце концов встают к плите, терпеливо готовят какие-то сложные блюда, а я куплю все нужные продукты и... ем их по отдельности. У меня всегда стоят на столе финики, орехи, курага, изюм, мед, в холодильнике — полный лоток цитрусовых. Супы варю просто на воде, не на бульоне. На второе лучше сварю курочку, чем поджарю котлету. Во-первых, жареное вредно, во-вторых — вкусно, съешь много, потому что удержаться трудно. А отварная курочка полезна, и не переешь. Утром — творожок и фрукты, легко и сытно.

С тех пор как работала участковым врачом, привыкла везде ходить пешком. И сейчас

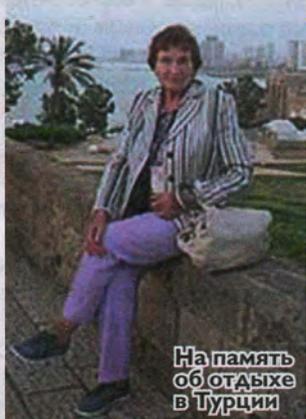
не стою на остановках. В гости на другой конец города? Прекрасно! Обуваюсь удобно — и иду себе в полное удовольствие. В библиотеку за книгами? Замечательно, сумку в руки — и вперед! Кстати, всегда и всем

советую много читать. И не электронные книжки, а бумажные — чтобы шуршали страницы, чтобы был переплет, который хотелось рассматривать. Хотя электронная книга у меня есть. И с компьютером работать я тоже умею. Зачем отказываться от возможностей нового времени, бояться их, ограничивать себя?

Небольшая зарядка по утрам, бассейн дважды в неделю и путешествия — тоже важная часть моей жизни. Они дают настроение, заряжают энергией и дарят впечатления.

Валентина БЕЛИКОВИЧ,

врач-гастроэнтеролог на пенсии, г. Могилев



На память об отдыхе в Турции

### Читайте в журнале «Сваты на даче» № 1

- ❖ Как вырастить деревья и кустарники, если почва не чернозем и мало солнца.
- ❖ Зачем семенам «наждачка».
- ❖ Колеус из семян? Вырастим!
- ❖ Черенкуем георгины.
- ❖ Займемся покупкой посадочного материала.
- ❖ Фирменный секрет суперурожая помидоров и огурцов от дачницы из Углича Юлии Драпеко.

**УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**



# Носим шляпки и не унываем

С волнением прочитала в вашем журнале материал «Дама без шляпки — как Париж без Эйфелевой башни». Дело в том, что я тоже, как и Евгения Григорьевна Блувол из Бобруйска, всю свою жизнь ношу шляпки. У меня их за 80 лет собралось такое великое множество, что перестала их считать. У меня и мама, и бабушка ходили только в шляпках. Дорогая Евгения Григорьевна, если не получается сейчас из-за здоровья выйти на улицу, надевайте шляпки дома — просто покрасьте в них перед зеркалом. Я иногда так и делаю. А иногда «вывожу» их в люди — на концерт в наш Дворец культуры. Или прихожу в них на кружок «Хозяюшка», где мы со сверстницами отмечаем дни рождения, поем и танцуем или просто пьем чай и болтаем. Иногда наряжаюсь, чтобы развеселить себя, — и просто иду кормить собаку. И — курицу, она у меня одна. Похожу по двору, потанцую и возвращаюсь домой с хорошим настроением. Много читаю, разгадываю кроссворды, даже рисую. Зимой хожу на лыжах.

**Дорогая Евгения Григорьевна, здоровья вам, хороших друзей и соседей! У меня тоже есть 90-летние подруги, мы стараемся не унывать.**

С уважением, Лидия Матвеевна ШВАЧКО, Хохольский р-н Воронежской обл.

## 26 • КРАСОТА НА ВСЕ ВРЕМЯ

### Дама без шляпки — как Париж без Эйфелевой башни

Евгения Блувол всю жизнь собирала шляпки. Они — давняя страсть пенсионерки. Белые, черные и цветные, соломенные и бисерные, тканевые и меховые, они хранятся в шкафах по всей квартире.

— Я очень люблю шляпки и знаю все магазины, где ими торгуют, — показывает мне Евгения Григорьевна шляпку из голубой и черной норки. — Когда в городе появились интересные панамы с меховыми изделаниями, я увидела ее, помнила и обомлела. Спросила о цене — удивительно дорого! Ну, думаю, ладно... И сделала себе подарок.

Евгения Григорьевна (встречаем ее на выставке) — 148 см роста! Она была наряжаться с юности, хоть и не всегда могла себе это позволить. Поступать в вуз пришла в туфлях знаменитой, в два ряда проходила в валенках. Стильница была маленькой, помощи из дома

не хватало... Выручили находчивость и «детали» — яркий шарфик, кружевная вставка на платье. И — тают, что дама без нее, как Париж без Эйфелевой башни.

— Первую шляпку показать не могу, ее сократились. — Разводит ее 40-х годов повариха мне на день рождения будущей муж. Пошла в магазин, и я выбрала фетровую ходила к моему черному пальто, Перешитому уже не помню из чего. Все остальные шляпки я покупала себе сама.

Из каждой поездки, независимо откуда, Евгения Блувол везла себе — Когда их надвело, мне жалко, что вы лежу пуще и молчок. — улыбается Евгения Григорьевна. Сегодня в коллекции Евгения Блувол не только шестидесятилетние шляпки и шпел. Коричневая узкая с черной обложкой, красная шляпка с синими, коричневая каркутинка с фиолетовым мехом... Летние, зимние, осенние и весенние варианты. К платьям, блузкам, костюмам и пальто.

— Вот я знай и была на торжественном вечере в честь своего 80-летия. — показывает кокетливо шляпку из фиолетовой соломки с бантом. — Купила, не посмотрела на цену. А стужа из белого бисера, мне подари-



На фото с 85-летия она в модном платии и павловопосадском платке на плечах. На голове — визанская на колосках шляпка.

Перенрав фотографами и не нагрянула ни одной, где Евгения Григорьевна была бы без шляпки и без улыбки. Даже в ситуации, где совсем не до смеха, найдет где-то улыбнуться. Как думаете, чем она развеселила зритель в театральном зале, когда складала плечо? Ким свистки, обнимались горно, и ему спомало руку, он мне вывихнул плечо...

Последний год двенадцатилетней Евгения Григорьевна не может — проблема с бедром, что тут подделана. Но форс дарит И начежи из трубки не знающая го- А в ту зиму посмотрела, хочу тебе посоветовать!

Мария ХЛАНЦОВА, г. Бобруйск, фото из личного архива



ФОТО: А. ПЕТРОВ

**Дарим любимым покупателям скидку 14% - на второй и последующие товары!**

**Ветчинница** **1190 руб.**  
 Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13×13×16,5 см.

**Домашний «Спиртзавод»** **3990 руб. 1990 руб.**  
 Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.

**Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»**

	от 1 шт.	от 2 шт.
Золушка	1190 руб.	990 руб.
Золушка-стерео	1390 руб.	1190 руб.

\* - в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.

**Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)**

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4310 руб.	5230 руб.
63 яйца	4460 руб.	5550 руб.
104 яйца	5480 руб.	6500 руб.

ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.  
 • Сам переворачивает яйца каждый час;  
 • создает оптимальную температуру. Россия.  
 Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

- нас знают уже 17 лет!
- Мы НЕ работаем с сомнительными товарами.
- Даем гарантию на товары от 3 месяцев до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

**Трость складная с фонариком** **1390 руб. 990 руб.**  
 • Устойчивая и надежная опора при ходьбе по лестницам, крутым поворотам, дорогам из песка и камней;  
 • раскладывается в 5 вариантах;  
 • не скользит; Легко помещается в сумку! Нагрузка 113 кг. Высота 94 см. Пластик, 0,5 кг.

**Антенна цифровая** **1690 руб.**  
 • Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, меню на русском языке! 6 Вт; пульт д/у в комплекте.

**Складной парник-теплица**

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (Ш)×4 (Д) м	1690 руб.	1940 руб.
1,2 (Ш)×6 (Д) м	1990 руб.	2290 руб.

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра;  
 • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складная (удобно хранить!). Россия.

**Пересъемная насадка** **2190 руб.**  
 Ощиплет 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит для дрель или шуруповерт. 18×18×13 см; 100 г; 1300 об/мин. Россия.

**Электрический измельчитель «Молния»** **1990 руб.**  
 Нажмите кнопку, и прибор нарежет овощи, фрукты, измельчит сыр, мясо или орехи. Готовьте супы, салаты, соусы, детское питание, десерты, и даже коктейли! 300 Вт; объем чаши -1,8 л; пластик, нерж. сталь.

**Чудо-дорога** **1590 руб. 990 руб.**  
 Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте. **Дополнительная машинка — 230 руб./шт.**

**Аппликатор магнитный** **480 руб.**  
 За счет воздействия специального магнита на рефлекторные зоны стопы аппликатор: устраняет воспаление и боль в ногах при варикозе, атеросклерозе сосудов ног; облегчает состояние ног при длительной нагрузке. **В комплекте 1 шт. Россия.**

**Увеличительные очки** **790 руб.**  
 Вы сможете прочитать самый мелкий шрифт на этикетке или вдеть нитку в иголку в этих очках! Очки-лупа: • увеличивают в 1,6 раз; • оставляют руки свободными; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.

**Мир Комфорта** Доставка по всей России и Казахстану  
 www.mir-c.ru

**Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!**  
**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)  
**8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.**  
 Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 86.

**Предложение действительно до 28 февраля 2018 г.** \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.  
 ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 86. реклама

## Конкурс «Бабушка рядышком с дедушкой»

Сваты  
На пенсии

Закончился год, а вместе с ним подошел к финалу и наш конкурс «Бабушка рядышком с дедушкой». В этом номере мы завершаем публикацию присланных на конкурс писем. Спасибо всем за искренность и доверие! И — ждите новых конкурсов, они обязательно будут! А мы, в свою очередь, ждем от вас писем с житейской мудростью, советами и интересными историями! Присылайте на SnP@toloka.com или по адресу: 220004, г. Минск, ул. К. Цеткин, 51, офис 1.

## Полвека в любви



С моим мужем Рафиком Мухаметовым мы вместе уже 50 лет. В 1966 году меня избрали секретарем комсомольской организации, а Рафик после армии по реше-

нию Башкирского обкома проходил учебу в Центральной комсомольской школе при ЦК ВЛКСМ в Москве. На одном из собраний мы и познакомились, хотя иногда я думаю, что наша встреча была предначертана на небесах. Помню, как работники райкома ВЛКСМ устроили нам торжественное бракосочетание в клубе, вручили свидетельство о браке... Как будто это было вчера.



Муж у меня большой молодец, я его очень люблю! За прошедшие полвека мы вырастили четверых детей, которым дали прекрасное образование, — каждый из них нашел свою дорогу в жизни. У нас девять внуков, успехи которых нас радуют, — это наша гордость. Старшие внуки — студенты Высшей школы экономики и Финансового университета при Правительстве РФ, внучка поступила в Екатеринбургский университет, еще две внучки учатся в колледже, остальные — школьники и дошколята. Наши дети видели наше отношение к работе и сами научились ответственности и добросовестности. На фото вся наша семья — 19 человек.

Лира МУХАМЕТОВА,  
с. Исянгулово, Башкортостан



## Валентин и Валентина

Свою рыжеволосую Валентину я встретил в сельском клубе в деревне Степаньково — это на границе Смоленской и Брянской областей. Судьбоносной оказалась та встреча! Семнадцатилетняя девчонка пленила мое сердце — она выделялась из толпы, и уже тогда я понял, что именно она должна быть моей женой. И вот уже 56 лет мы вместе.

У нас трое детей: две дочери и сын, есть внуки, правнуки — это такое счастье, когда наша большая семья собирается за одним столом. Дети — наша гордость, мы воспитали достойных людей.

Моя Валентина никогда не сидит без дела! В свое время она была членом правления колхоза, депутатом Совета районных депутатов, имеет многочисленные грамоты за ответственный труд, а также награду Брянской области. А какая она прекрасная хозяйка и рукодельница! Любит шить, вышивать, занимается плетением из лозы, а уж если затянет песню, то все подхватывают — она у меня душа компании.

Через годы мы пронесли нашу любовь, основанную на поддержке и взаимном уважении, но для меня она все та же семнадцатилетняя девчонка в клубе, которую я безмерно люблю.

Валентин СЕРГЕЕНКОВ,  
Брянская обл.

## Пропишите у себя курильский чай

В Сибири, на Камчатке и Курилах уважают курильский чай, или, как его называют в народе, лапчатку. И для этого есть как минимум три причины.

**Это растение:**

❖ **тонирует организм**

Высушенные листья и цветки мы используем для приготовления целебного тонизирующего напитка. Лично я завариваю такой чаек из расчета 1 ст.л. измельченного сырья на 250 мл кипятка, добавляю мед и настаиваю 30 минут. В листьях и цветках курильского чая содержится много аскорбиновой кислоты — в несколько раз больше, чем в лимонах, и почти столько же, сколько в ягодах черной смородины. Есть в них даже каротин, а еще танин, флавоноиды, органические кислоты, эфирные масла, смолы. Экспериментально доказана высокая активность курильского чая против возбудителей кишечных инфекций. Он лечит дисбактериоз у детей, нормализует обмен веществ, является мочегонным средством. А еще настой курильского чая успокаивающе действует при стрессе.

❖ **украшает сад**

В садах курильский чай выращивают уже около 300 лет. Чаще всего встречаются декоративные формы и сорта курильского чая кустарникового, или пятилисточника кустарникового. Больше всего подходят эти низкорослые растения (от 0,5 до 1,5 м) для каменистых садилов, альпинариев, жи-



вой изгороди и небольших композиций с многолетниками, невысокими тисами, можжевельниками, туями.

❖ **не капризничает**

Место для посадки лапчатки выбирают открытое, солнечное. Растение не требовательно к плодородию почвы, но плохо приживается на слишком плотном грунте.

Кустики размещают на расстоянии 60-80 см один от другого. Глубина посадки — 50-60 см. Дренаж обязателен, обычно это 20-сантиметровый слой битого кирпича или речной гальки. Корневая шейка должна находиться на уровне земли. Ямы засыпают смесью из листовой земли, перегноя и песка в соотношении 2:2:1. Посадки поливают и мульчируют на 3-5 см перегноем.

❖ **пить не просит**

Высаживать этот неприхотливый кустарник можно и весной, и осенью. А саженцы с закрытой корневой системой — вообще в любое время.

Курильский чай способен долгое время обходиться без воды. Только в очень жаркое и сухое лето рекомендуется поливать не менее трех раз за сезон (норма — 10-12 л под каждый куст) и опрыскивать вечером.

Александр СУШИЦКИЙ, Приволжье

## ШПАРГАЛКА

### Про морковь



Третий год не могу вырастить нормальную морковь. То кривая, раздвоенная, то мелкая...

Алла ГАЛУШКО, г. Волгодонск

**Вот главные «морковкины» правила от опытной дачницы из Могилева Анны КУЛЕШОВОЙ.**

★ Морковь лучше выращивать после капусты, которая требовательна к питанию, получает высокую дозу компоста и усваивает из него большую часть азота, оставляя много фосфора и калия.

★ Свежий навоз в почву под морковь добавлять нельзя.

★ Если осенью в грядку для моркови не вносили известковых удобрений, то весной не забудьте про доломитовую муку или мел. Это хорошо скажется на урожайности.

★ Морковь не сильно приветствует азотные удобрения. Переборщишь — корнеплоды вырастут «волосистыми» и раздвоенными, невкусными.

### Про песок для грядки



Мне рекомендуют добавить в почву на даче речной песок. Почему именно речной? А если — карьерный?

Иван НИКИТИН, г. Орел

**Наш эксперт — биолог Дмитрий ЗАБЕЛИН, г. Москва:**

— Речной песок улучшает состояние почвы. Он способствует сохранению влаги, в нем легко укореняются черенки, а корни растений легко разрастаются и не повреждаются при пересадке.

Можно использовать и карьерный, но только после предварительной обработки. Песок насыпают в таз и заливают его кипятком, тщательно перемешивают лопатой, чтобы всплыли мусор и мелкие частицы. Грязную воду сливают. Эту операцию повторяют несколько раз, пока не образуется практически чистая вода. Осталось добавить чуть-чуть марганцовокислого калия и просушить песок.

## «Садовод и огородник» № 2

❖ Нужно ли обрезать деревце после посадки? Как правильно это сделать? Ответы на эти и другие вопросы — в рубрике «Школа садовода».

❖ Как вырастить вкусную и крупную вишню? опытом делится садовод из Иркутска Иван Жеребкин.

❖ Земмалина: чудо или разочарование. Все разъяснит агроном Александр Лукшин.

❖ Севооборот на затененных грядках. Агроном-химик Янина Горбатенко рассказала о том, как получить максимальный урожай со сложного участка.

❖ Удобрение для огорода ищите на... кухне! Читатели «Садовода и огородника» рассказали о том, где хранят пищевые отходы зимой.



УЖЕ  
В ПРОДА-  
ЖЕ!

## Работы в саду. Февраль

В феврале фаза естественного покоя у плодовых деревьев сменяется фазой вынужденного. В это время нагрев ствола и сучьев солнцем может спровоцировать начало вегетации коры, а ночные холода — ее отмирание. Образуются солнечно-тепловые ожоги. Такие ожоги наиболее вероятны во второй половине февраля. Особенно это опасно для одиночных деревьев, с которых зимние дожди смыли побелку. Стволы таких деревьев мало отражают солнечной энергии, сильно нагреваются. Во время ночного охлаждения вода, попавшая в небольшие щели, замерзает и разрушает кору.

### Восстанавливаем побелку

Во второй половине месяца необходимо побелить стволы и ветви. Для февральской побелки раствор готовят так же, как и для осенней. В 10 л воды разводят 2-2,5 кг свежегашеной извести и добавляют 0,4-0,5 кг медного купороса, предварительно растворенного в воде. Для лучшей «прилипаемости»

в известковый раствор добавляют 1-2 стакана молока.

### Утепляем ягодники

В отдельные годы в феврале бывают оттепели, которые неблагоприятно отражаются не только на плодовых, но и на ягодных культурах. Если на плантациях земляники во впадинах стоит вода, необходимо срочно обеспечить сток. В тех местах, где снега совсем нет, землянику надо утеплить сухим торфом, сухой травой или соломенной резкой. Сами растения — прикрыть лапником.

Следует обратить внимание на яблони, привитые на клоновых (карликовых) подвоях. Если оттепели согнали снег у основания ствола, приствольные круги надо утеплить.

### Заготавливаем побеги смородины

В неморозные дни заготавливают однолетние побеги смородины для весеннего размножения черенками. Срезанные побеги связывают в пучки и хранят в подвалах, прико-



панными в умеренно влажном песке или закапывают в снег.

### Проводим санитарную обрезку

В Западной Европе, где, как правило, наблюдаются теплые зимы, основную обрезку садов проводят всю зиму. У нас же случаются сильные морозы, и в местах срезов сразу образуются морозобоины. Поэтому до конца марта обрезкой лучше не заниматься. Если вы все же решились, закрасьте срезы водно-эмульсионной краской для наружных работ. Но лучше всего осенью и зимой ограничиться санитарной обрезкой. Выпилите поломанные или засохшие ветки, остальное отложите на начало весны.

Раиса МАТБЕЕВА,  
кандидат биологических наук,  
п. Самохваловичи Минской обл.

## А у нас растет гранат!

В моем саду растут четыре гранатовых дерева, но я решила не останавливаться на этом и вырастить целый гранатовый сад! Размножаю деревца черенками и отводками. Черенки нарезаю с вызревших побегов в феврале-марте, а летом — с полуодревесневших побегов после очередной обрезки. Укореняю их во влажном песке с нижним подогревом, а сверху обязательно накрываю пакетом. Пробовала укоренять в воде, но процент выживаемости был значительно ниже.

При размножении корневыми отпрысками гранат тоже начинает быстро плодоносить, только дает много корневой поросли.

При желании можно размножить гранат и семенами, но процент всхожести небольшой, зато на такие сеянцы можно привить желаемый сорт.

Чтобы завязи не опали, деревья часто поливаю, особенно в засушливое лето. Плоды вызревают в конце сентября — начале октября.



Гранат выдерживает морозы до  $-18^{\circ}\text{C}$ , поэтому деревья на зиму не укрываю.

Осенью после сбора урожая и весной провожу обрезку, удаляя обломанные, сухие и лишние ветки. Если этого не сделать, плоды мельчают, а куст развивается хуже.

Гранат — очень компактное растение, а какое красивое! Каждый год в конце мая — начале июня деревья зацветают ярко-красными цветами — это завораживающее зрелище. А какие плоды сладкие — дети и внуки в восторге!

Наталья КАРКАЧЕВА,  
Краснодарский край.  
Фото Татьяны САНЧУК

## Как победить пень

Любой дачник знает, как тяжело корчевать пни. Мы с зятем решили пойти по другому пути. Просверлили в пнях по 5-7 отверстий, аммиачную селитру смешали с каменной солью (2:1) и засыпали в отверстия. Смочили водой, посыпали смесью срез каждого пня и сбрызнули водой. Накрыли пленкой, засыпали пень землей и опять накрыли пленкой. К весне небольшие пни разрушатся, поросли не будет и можно на их месте делать посадки. Большие пни разрушатся за 2 сезона. Проверено.



Виталий САВАТЕЕВ,  
г. Санкт-Петербург

## К «старичку» — с почтением

Перевёз в дачный домик холодильник, который верой и правдой прослужил в городской квартире 27 лет, пока дети не подарили нам с женой более современный. Мой «старичок» и поныне исправно работает, да вот беда: пошла трещинами внутренняя пластиковая панель. Дело поправимое! Пропитал клеем для полистирола марлеву сал-



фетку подходящего размера, наложил ее на поврежденный участок панели, тщательно пригладил. Когда клей высох, зашлифовал заплатку мелкозернистой наждачкой. Получилось аккуратно: супруга даже не сразу обнаружила место ремонта!

Андрей КОЛЕСОВ,  
Краснодарский край

Теперьшние китайские отвертки очень ненадежны: металл слабенький, жало обламывается даже при небольшом усилии. Пришлось самому изготовить приличный инструмент. Отрезок стального прута длиной 250 мм и диаметром 12 мм я согнул в виде буквы Г, оба конца отбил на наковальне, заточил на абразивном круге и закалил. Получилась не просто отвертка, а супер: два прочных жала и хороший рычаг для отвинчивания «прикипевших» шурупов.

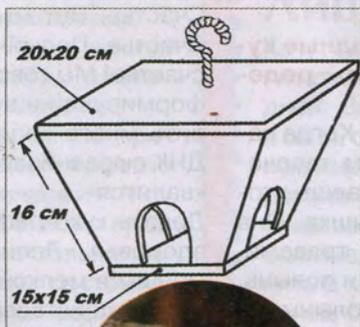


## «Столовая» для птиц

Январь — трудное время для птиц: холод + бескормица. Но если сей-

час не позаботиться о пернатых, кто в дачный сезон поможет защитить сад и грядки от прожорливых вредителей? Потому соорудил для пичуг вот такую кормушку. Конструкция простая, но очень устойчивая на ветру, а корм надежно прикрыт от снега и ветра.

Из листа многослойной фанеры вырезал ножовкой два квадрата: дно



(15 × 15 см) и крышу (20 × 20 см), а также 4 одинаковые трапециевидные боковины (20 × 15 × 16 см). В боковинах лобзиком выпилил «двери» для птиц. Кормушку собрал с помощью саморезов. В крышу вмонтировал проволочный крючок, чтобы вешать кормушку на ветки.

Насыпал на доньшко проса, положил несколько кусочков несоленого сала — милости просим, птахи!

Дмитрий САВЕЛЬЕВ,  
г. Орша

## Весной пригодится

Нашел в сарае сломанное полотно двуручной пилы — той, что в народе называют «Дружба-2». Выбросить жалко: раньше такой инструмент делали из качественной стали! Решил сделать тяпку для работы на грядках. С помощью болгарки вырезал из обломка заготовку в виде трапе-

ции, широкую кромку заточил. Приварил деталь к обрезку трубы, вставил в него черенок, зафиксировал шурупами. Тяпка получилась прочной и удобной: длинная ручка позволяет работать, не сгибаясь в три погибели.

Николай ИНИН, г. Орша



## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

### Каша не подгорит

Понадобился рассекатель пламени для газовой плиты, чтобы можно было готовить даже на слабом огне. Выход нашел простой: кусок 4-миллиметровой стальной проволоки свернул спиралью, а кончики закрепил сваркой. Такой рассекатель удобен тем, что его можно положить на решетку плиты над конфоркой любого диаметра. Теперь каша для внука никогда не подгорит!

Михаил АЛЕКСЕЕНКО,  
Могилевская обл.

### «Ария» крана

Водопроводный кран вдруг начал «петь», лишь только открутишь вентиль. Разобрал — вижу: резиновая прокладка со временем высохла и утратила эластичность. Новой расходной детали под рукой не оказалось, но проблему решил. Плеснул немного 10%-ного раствора нашатырного спирта в рюмочку и положил туда прокладку на час. Резина размягчилась, промыл ее в теплой воде с мылом и насухо вытер. Установил прокладку в кран — сантехнические «песни» прекратились.

Александр ЧЕРНОВ, Донецкая обл.

### Выручила химия

В прошлом году понадобилось заменить на даче сломанный столбик в ограде. Когда на улице мороз, это не самая простая операция: земля смерзлась, как камень. Чтобы сделать ее мягче, подсыпал на место будущей ямы немного негашеной извести, перемешав со снегом.

А дальше заработала химия. Соединяясь с тающим снегом, известь активно выделяла тепло — спустя несколько минут почва достаточно оттаяла для того, чтобы я смог пустить в ход лом и лопату. Через полчаса яма под новый столбик была готова.

Александр САЗАНОВЕЦ,  
Волгоградская обл.



# Принеси счастье, Берегиня!

Гульнара делает для меня куклу-оберег. Из лоскутков и красной нити рождается вепсская Берегиня-хозяйюшка, которая должна помочь быть счастливой, здоровой и с достатком. Сколько узелков — столько пожеланий. Я верю, что все они обязательно сбудутся.

**Бобруйчанка Гульнара Качан — потрясающая. У нее пятеро детей, которые обожают маму. И — увлечение, делающее ее счастливой.**

— Эту куклу раньше называли рванкой. Потому что создавали ее из старой одежды, которая бережет нашу энергию, — объясняет мне Гульнара. — А еще для работы нужны были чистые руки и чистые мысли, наполненные любовью к тому, кому предназначалась кукла. Каждое движение руки имело осознанный смысл. Обрезаем нить — убираем плохое. Проглаживаем ткань — желаем прямой дороги по жизни. Надеваем на голову повойник — оберегаем мышление. Нить — обязательно красная и идет все время по часовой стрелке и по спирали — символ жизненного развития. Поясок — «подпоясанного человека и Бог бережет». В прежние времена женщинам на роды даже давали мужской ремень, потому что он символизировал силу. А еще такие куклы делались нашими прабабушками непременно на коленях, чтобы в куклу пришла женская энергия.

**— А для мужчин?**

— Куклы — женская история. Исключение — Спиридон-Солнцеворот. Раньше княгини делали таких кукол, когда князья уходили в поход. Чтобы поход завершился непременно победой и мужья вернулись живыми. А еще Спиридон-Солнцеворот сулит перемены. Я себе тоже такую куклу сделала, когда почувствовала, что в жизни образовался застой.



**— Но почему куклы-обереги всегда безликие?**

— Безликая кукла не вселяет в себя духов. Если мы рисуем лицо, мы рисуем чужие глаза, чужой характер. А зачем нам чужое? Нужно быть самими собой.

**— Вы считаете, что народные куклы способны открывать родовую память?**

— Это на самом деле так! Когда начинаешь заниматься этим творчеством, постоянно открываешь что-то новое. Вот кукла Кубышка. Она по традиции набивается травами. Вот в этой Кубышке мята и полынь. Я и знать не знала, что полынь помогает от ста болезней. Раньше полынью мыли полы, она их дезинфицировала. А еще это отличный антибиотик. Вообще, считается, что с любой травой к нам в дом приходит Дух Здравницы. А при рождении вместе с пуповиной людям даются Духи Силы, Творчества, Ума и Дружелюбия. На Алтае пуповину при рождении не выбрасывают, а высушивают, обвязывают красной нитью и кладут внутрь Берегини вместе с травами и камешками. У такой куклы можно попросить помощи в трудную минуту.

**— Когда делаешь куклу, обязательно**

**но проговаривать пожелания вслух?**

— Слова имеют силу. И шепот — энергия, которая срабатывает. Плюс сила мысли, сила женских рук. Есть такая кукла — Женское Счастье. Вот мы сидим — делаем Счастье. Целый час у нас в голове счастье! Мы говорим слова — и они формируют нашу ДНК. Будем говорить много хорошего — структура ДНК выравнивается, плохого — она «валится».

Делать кукол вообще полезно для здоровья. «Лепишь» образ — занимаешься мелкой моторикой, а значит, задействованы все полезные точки на ладони. Долгожители, утверждают исследования, обязательно работали руками.

**— У вас сумка необычная. Лен. И — вышивка. Она что-то означает?**

— Дочка вышила древнюю богиню Макошь, ласково — Макошу, чтобы она меня оберегала. Сумку дважды перешивали, но Макоша на ней остается. Макошь — это языческая богиня судьбы, материнства, защитница женщин. Позже ее называли Параскевой-Пятницей. Она же, кстати, и Баба-яга, которая в сказках преподносится как чистое Зло. Но это неправда. Она наша защитница.

Ирина БЕРЕСТОВА, г. Бобруйск



## Сало по всем правилам



**Вышли с женой на пенсию, растим кабанчика к Пасхе. Впервые в жизни! Все переживаем: хорошее ли получится сало? Может, есть какие народные секреты на этот счет?**

Иван Геннадьевич, г. Могилев

Чтобы салыце получилось по высшему разряду, в последние месяцы перед убоем не стоит кормить кабанчика овсом, иначе ваш «стратегический продукт» может пожелтеть. И никакого рыбьего жира в этот период! А вообще, чтобы сало вышло нежным и мягким, лучше держать не кабанчика, а свинку. Освеживывать животину лучше на уходящую Луну. На третью неделю после новолуния бить вообще нельзя: будет много крови. Старички говорили: сало получается «красное». А еще они советовали никому не показывать своего пи-



томца — чтобы не было «сглаза». По дедовским законам ни за что нельзя после разделки выносить свиной хвост — достатка не будет. А сало я готовлю так: смешиваю с крупной солью перчик, лавровый лист, тмин. Потом выкатываю

в этой смеси куски сала, режу их на узкие полоски и складываю в стерилизованные банки. Закрываю крышками и ставлю в кладовку недели на две. Потом достаю, даю ему отлежаться часок на столе, обтираю марлечкой — и вот он, главный продукт!

Владимир АРИНИН, пенсионер, Закарпатская обл.

## Фигус любит кофе



**Мой муж постоянно выливает остатки кофе в вазон с фикусом. Я уже устала делать замечания: он на них просто не реагирует. А ведь такой «полив» наверняка вреден растению.**

Мargarита КУТЕПОВА, г. Москва

**Юлия ПОЛОВИКОВА, цветовод, г. Москва:**

— Вреда вашему фикусу спитый кофе не принесет. Кофейная гуща не только питает растения, но и благодаря высокому содержанию калия укрепляет их защитные свойства.

Не беда, если кофе был слегка сладковат: сахар активизирует почву.



## Лицо озябло

Хочу посоветовать очень хорошую питательную маску для холодных дней. Даю озябшей коже прийти в себя, очищаю ее. Потом смешиваю жирную сметану, жирный творог (по 1 ст.л.), несколько капель оливкового масла, 0,5 ч.л. меда — если мед густой, его стоит растопить в микроволновке или на водяной бане. Плюс несколько капель грейпфрутового или лимонного сока. Массу наношу на лицо минут на 15-20, смываю теплой водой и наношу любимый вечерний крем.

Алла ЗАКРЖЕВСКАЯ, косметик, г. Минск

## Совет от китайских мудрецов

Если вы хотите, чтобы ваша семейная жизнь была счастливой, возьмите за правило: в кухне хозяин дома должен сидеть за столом так, чтобы видеть входную дверь. Всегда! Тогда и в его жизни, и в



жизни его семьи все будет в полном порядке. Если же он сидит спиной к двери, что-то у человека не ладится, возможно — отношения на работе.

Нина СМОЛИНА, координатор Международного форума по фэншуй

## ПРОСТО

### Сохранить в чистоте

Перед тем как начать резать или чистить свеклу, смазываю руки каплей-другой подсолнечного масла. Потом останется их только помыть теплой водой.

Юлия ПОЛОВИКОВА, г. Москва

### Вернуть блеск

Чтобы вернуть обручальному кольцу прежний блеск, периодически чищу его красной губной помадой и полирую белой хлопчатобумажной тряпочкой.

Нина ЯРМАЛЮГИНА, г. Орша

### Улучшить вкус

Пикантный вкус бутербродам придает сливочное масло, приправленное хреном. Корень хрена помойте, очистите, натрите на мелкой терке. Добавьте по вкусу столовый уксус, сахар, соль и перемешайте со взбитым сливочным маслом.

Валентина ГЛЕБОВА, Брестская обл.

### Снять боль

Массаж струей холодной воды отлично снимает боль и воспаление при артритах и артрозах. Поливать больной сустав надо круговыми движениями не дольше пяти минут.

Юлия САЗАНОВЕЦ, г. Камышин

### Чай и зеркало отмоет



Если под рукой не оказалось специальных средств для мытья окон, зеркал и других стеклянных поверхностей, воспользуйтесь использованными чайными пакетиками. Накапится штук пять — я их опять завариваю, даю настояться, затем переливаю жидкость в бутылку с пульверизатором. И дальше как по плану: распыляю на стекло, вытираю насухо — и от разводов, отпечатков, загрязнений не остается и следа.

Татьяна БАЛУБА, Брестская обл.

## Мясо по-барски

- ♦ 0,5 кг мяса,
- ♦ 1 соленый огурец,
- ♦ 0,25 стакана грецких орехов,
- ♦ 125 г майонеза,
- ♦ чеснок и зелень по вкусу,
- ♦ растительное масло по надобности.

Нарезаю мясо небольшими кусочками, слегка обжариваю на растительном масле.



Готовлю соус: мелко режу соленый огурец, измельчаю орехи, чеснок, зелень, смешиваю с майонезом.

Заливаю соусом мясо и ставлю запекаться в разогретую духовку на 25 минут.

Нина ЛУКАШУК, г. Брест



## Суп «Французский»

- ♦ 2 плавящихся сырка,
- ♦ 1 небольшая морковь,
- ♦ 1 небольшая луковица,
- ♦ 4 картофелины среднего размера.

Очищенный картофель режу небольшими кубиками и ставлю вариться в 1,5 л воды. Морковь тру на крупной терке, лук мелко режу и тушу овощи на подсолнечном масле. Добавляю в суп. Сырки режу небольшими кубиками и кладу в кипящий овощной бульон. Помешиваю, пока сыр полностью не растворится. Солю и варю полчаса на маленьком огне.

Надежда ТЕРНОВСКАЯ,  
г. Воронеж



## Шоколадный брауни

- ♦ 100 г черного шоколада,
  - ♦ 100 г сливочного масла,
  - ♦ 3 яйца (два для теста, одно — для творожной массы),
  - ♦ 400 г творога,
  - ♦ 1 стакан муки,
  - ♦ 0,75 стакана сахара,
  - ♦ 1 ч.л. разрыхлителя для теста (или гашенная уксусом сода),
  - ♦ 200 г консервированной вишни.
- Шоколад разламываю на квадратiki, масло режу на кусочки. Складываю все в стеклянную посуду и ставлю в микроволновку на минуту. Можно растопить все и на водяной бане, но это займет больше времени. Хорошенько взбиваю яйца с сахаром, добавляю шоколадную массу и перемешиваю. Затем засыпаю

муку с разрыхлителем, снова перемешиваю ложкой.

Для творожной прослойки измельчаю в блендере творог, 1 яйцо и 2 ст.л. сахара (можно добавить и ванилин) — масса должна быть однородной, без крупинок.

В силиконовую форму для выпекания выкладываю половину теста. Сверху распределяю творожную начинку, выкладываю вишню (без нее тоже вкусно). Третьим слоем станет оставшееся тесто. Ставлю в духовку (170-180 °С) примерно на 30 минут.

В мультиварке брауни тоже готовится превосходно, но чуть дольше — 45 минут.

Мария МАРТЕЙ, г. Могилев

## «Ачма» с лавашем

- ♦ 3-4 армянских лаваша,
  - ♦ 0,5 л кефира,
  - ♦ 2 яйца,
  - ♦ 100 г (можно и больше) тертого на крупной терке сыра,
  - ♦ сливочное масло по надобности.
- Смазываю форму сливочным маслом и кладу в нее 1 или 2 листа лаваша так, чтобы края свисали и ими потом можно было закрыть начинку. Оставшийся лаваш рву на куски произвольной формы и макаю в смесь кефира с яйцами, легонько отжимаю и в таком скомканном виде закладываю в форму. Сверху посыпаю натертым сыром. Кладу еще один слой лаваша, смоченно-



го в кефире, опять посыпаю сыром. Накрываю содержимое формы свисающими «крыльями» большого листа, выливаю остатки кефирно-яичной смеси, выкладываю сверху несколько кусочков сливочного масла. Выпекаю в духовке 20 минут до образования румяной корочки.

Наталья САМУИЛОВА, г. Воложин

К макаронам я готовлю отличную пасту с сыром. Беру 0,5 головки чеснока, 60 г сливочного или оливкового масла, 6 веточек базилика, 2 ст.л. тертого сыра. Чеснок растираю в ступке, добавляю базилик, перемешиваю, кладу масло и сыр. Хорошо размешиваю. Жена хвалит!



# Не рецепт — «бомба»!

Как добыть железо из чечевицы.

Диетологи утверждают, что в рационе каждой четвертой женщины не хватает железа. А ведь оно-то и придает нам энергии! Но положение не исправить, если просто есть богатую этим микроэлементом пищу. Например, чечевица — просто кладовая железа, его там почти 12 мг на каждые 100 г продукта, больше, чем в говяжьей печени (8,2 мг на 100 г). А кунжутные и подсолнечные семечки — вообще «железная бомба»! Однако, как известно, из печени железо усваивается гораздо лучше, потому что оно там так называемое гемовое, т.е. входящее в со-

став гемоглобина. Негемовое железо, поступающее в организм с продуктами растительного происхождения, почти не работает на наше здоровье. Получается, источник бодрости, содержащийся в чечевице, бесполезен?

А вот и нет! Попробуйте добавить в блюда из чечевицы красный болгарский перец, а семечками кунжута или подсолнуха посыпать салат с перцем и зеленью. Витамин С, который содержится в паприке, петрушке, укропе, черемше, как ключ, открывает для эритроцитов закрома, набитые полезным микроэлементом.

## Пюре с овощами

- ♦ 1 луковица,
- ♦ 1 средняя морковь,
- ♦ 1 болгарский перец,
- ♦ 170 г красной чечевицы,
- ♦ 0,5 л воды,
- ♦ 0,5 ч.л. куркумы,
- ♦ 2/3 ч.л. соли,
- ♦ перец по вкусу.

Овощи хорошо вымыть и очистить, крупно порезать и положить в кастрюлю. Залить водой, добавить куркуму и поставить на большой огонь. Как только вода закипит, огонь убавить и варить овощи еще 20 минут.

Чечевицу хорошо промыть и всыпать к овощам. Варить 10-12 минут до разваривания.

Переложить содержимое из кастрюли в блендер и взбить. Солить и перчить по вкусу. Не забудьте посыпать ваше блюдо укропом. При желании для улучшения вкуса и большей сытности можно добавить растительное масло.

Взбить еще раз. Разложить по тарелкам и подать на стол.

Людмила РОМАШКА,  
диетолог, г. Киев

## Растительные продукты, богатые железом



## Бульон? Только с морковью!

Трудно найти корнеплод, в котором было бы больше витамина А, необходимого организму для борьбы с инфекциями, лучше, чем морковь. Однако без цинка, содержащегося в курятине, нашему организму трудно извлечь полезные вещества из этого витамина. Витамин А может «путешествовать» по кровеносной системе только в соединении с белком, а цинк как раз необходим для формирования белка, связывающего витамин А. Поэтому, если в организме недостаточно цинка, витамин А не может попасть из печени в ткани организма. Вот почему куриный бульон с морковью — первый помощник при гриппе!

Алла КОНДРАТЬЕВА, терапевт,  
Могилевская обл.

Толстолобик — не только вкусная, но и ценная для нашего организма рыба, читал! Но многие ее не любят покупать из-за запаха, появляющегося при готовке. Хочу поделиться старым рецептом. Перед жаркой порционные куски толстолобика следует замочить в молоке с солью и черным перчиком. Через полчаса рыбку достаем и готовим. И использованное молоко, к сожалению, придется вылить.



## Полезный пудинг с сухофруктами

- ♦ 2 стакана муки,
  - ♦ 1/3 стакана сахара,
  - ♦ 1 стакан меда,
  - ♦ 100 г чернослива
  - ♦ 100 г кураги,
  - ♦ 100 г очищенных грецких орехов,
  - ♦ 0,5 стакана растительного масла,
  - ♦ 2 ч.л. молотой корицы,
  - ♦ 1 ч.л. разрыхлителя,
  - ♦ 1 ч.л. соды,
  - ♦ сливочное масло для смазывания.
- Нарежаю чернослив и курагу, орехи мелко рублю. Муку просеиваю с содой и разрыхлителем в большую миску. Смешиваю с орехами и сухофруктами. В другой миске смешиваю мед с сахаром, корицей, рас-



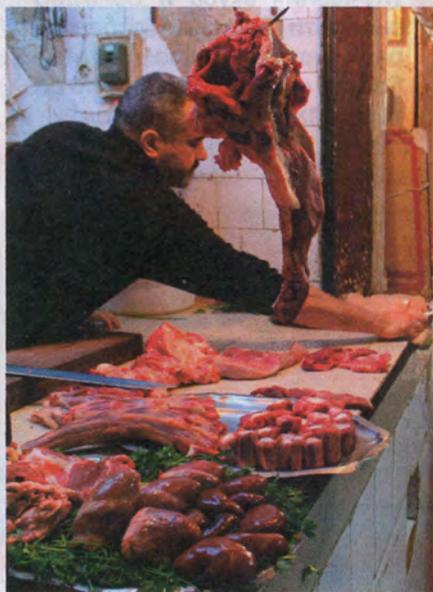
тираю до однородности, добавляю масло и еще раз растираю. Всыпаю муку с сухофруктами, перемешиваю. Смазываю форму маслом, выкладываю тесто так, чтобы до края осталось 3 см для подъема. Выпекаю в духовке при 200 °С.

Татьяна РУДЬМАН, г. Белоозерск

# Хитрые тефтели

Нина Ивановна вернулась с рынка с куском отборной, как ей казалось, говядины, чтобы приготовить фирменные тефтели, которые так любят внуки, — сын с невесткой должны были прийти в гости к вечеру. Мясо досталось по хорошей цене — продавец немного уступил, поэтому все предвещало волшебный ужин, и от этого настроение у Нины Ивановны поднималось еще больше.

Несколько часов на кухне — и ужин был готов, правда, на вкус фирменные тефтели оказались не такими волшебными. Несмотря на обилие приправ, мясо было слегка кисловатым. Блюдо было испорчено, а волшебство семейного ужина украдено недобросовестным продавцом, который продал Нине Ивановне испорченное мясо.



## Простая химия, господа!

Недобросовестные продавцы используют множество ухищрений, из-за которых по запаху очень сложно отличить испорченное мясо от свежего. Например, порченный продукт промывают в марганцовке, замачивают в уксусе, щедро сдабривают специями, ароматизаторами и красителями.

## Как распознать лежалое мясо?

**1.** Тщательно присмотритесь к внешнему виду — свежее мясо в надрезе блестит и имеет однородный насыщенный цвет, от розового до оттенка спелой малины. Несвежий продукт выглядит матовым, обветренным и имеет желтоватый, сероватый глинистый оттенок или даже зеленоватый цвет.

**2.** Надавите пальцем на мясо: ткани свежего продукта быстро приобретут прежний вид благодаря своей упругости. На лежалом куске отпечаток останется и будет очень медленно принимать прежнюю форму.

**3.** Приложите к мясу белую бумажную салфетку и подержите несколько секунд. Если продукт прошел обработку химикатами, на салфетке останется ярко-розовый след.

**4.** Жир на куске мяса должен иметь белый или желтоватый цвет и не липнуть к рукам. Если жир серого цвета — продукт начал портиться. Если жир розового оттенка — мясо явно замачивали в марганцовке для «обновления».

Анна ЮРКЕВИЧ, продавец



## Желаю чаю с бергамотом!



Люблю чай с бергамотом в пакетиках, но мама говорит, что чай в пакетиках некачественный!

Тамара Н., г. Осиповичи

Отвечает технолог Елена СИДОРЕНКО, г. Киев:

— Чай в пакетиках бывает качественным, однако к высшим сортам не принадлежит. Содержимое пакетика, как правило, — мелкие крошки чайного листа. Чтобы определить, приобрели вы подделку или нет, следует пакетик чая с бергамотом залить холодной водой: если вода сразу станет коричневой, чайные крупинки подкрашены. Особый вкус и нежный «бархатный» аромат с пряной ноткой придает чаю бергамотовое масло. Этот напиток помогает снять нервное напряжение и избавиться от усталости при условии, что масло натуральное.

На упаковках чая с бергамотом часто встречается надпись: «ароматизатор, идентичный натуральному». Это означает, что аромат бергамота был получен синтетическим путем и к бергамоту никакого отношения не имеет. Обычно такие чаи дешевые: аромат бергамота в них перебивает чайный. А вот ароматизированные натуральным маслом бергамота, что обязательно указано на упаковке, имеют нежный, сбалансированный вкус.

## Читайте в журнале «Сваты» № 2

- ❖ Иди за мной! Кто лучше для семейного счастья — лидер или глава?
- ❖ Если барахлит селезенка.
- ❖ Вяжем тунику для зимы.
- ❖ «Люблю я макароны...» Банальное блюдо может быть фантастически вкусным. Классика против экзотики. Домашняя яичная лапша. Рулет «Граф Трубочкин».

**БЕСПЛАТНЫЙ БОНУС** — мастер-классы с выкройками, аппликациями, вышивками, схемами вязания, поделками.

**Также в номере:** рецепты народной медицины, советы юристов, толковые подсказки мастеровитым хозяевам и рукодельницам, рекомендации цветоводам и дачникам, кулинарные рецепты на ужин и к празднику, истории из жизни, сканворд, встреча с кумиром — все это

**МУДРЫЕ И ДУШЕВНЫЕ «СВАТЫ»!**



УЖЕ  
В ПРОДА-  
ЖЕ!



Консультирует юрист Ольга МОИСЕЕВА, г. Смоленск

## Кто унаследует дом?



**Мой племянник много лет прожил с женщиной в гражданском браке. Племянник погиб, но остался дом, который они покупали в долях (по 1/2 на каждого). Имеют ли право на долю погибшего его родственники (сестра, племянники)?**

Галина Владимировна, Саратовская обл.

Когда умирает один из участников долевой собственности, наследование доли умершего осуществляется на общих основаниях. Гражданским законодательством Российской Федерации предусмотрено два основания наследования — по завещанию и по закону. Завещатель может совершить завещание в пользу одного или нескольких лиц (ст. 1116 Гражданского кодекса РФ, далее — ГК РФ), как входящих, так и не входящих в круг наследников по закону.

Если ваш племянник не оставил завещания, наследовать можно по закону. В этом случае родственники призываются к наследованию в порядке очередности, предусмотренной ст. 1142-1145 и 1148 ГК РФ. Каждая последующая очередь вступает в права, если нет наследников предшествующих очередей (или они отказались от наследства).

Наследники одной очереди получают равные доли за исключением наследующих по праву представления (ст. 1146 ГК РФ).

Всего существует восемь очередей. Наследниками первой очереди по закону являются дети, супруг и родители. Внуки наследодателя и их потомки наследуют по праву представления.



Что касается гражданской жены усопшего, то в ее собственности останется оформленная по закону 1/2 часть дома, а доля гражданского супруга будет унаследована родственниками в порядке очередности, предусмотренной ГК РФ, если усопший не оставил завещания.

Пока не прошло более полугода с момента смерти вашего племянника, безотлагательно обратитесь к нотариусу по месту жительства умершего.

## Как вернуть бракованную стиральную машину



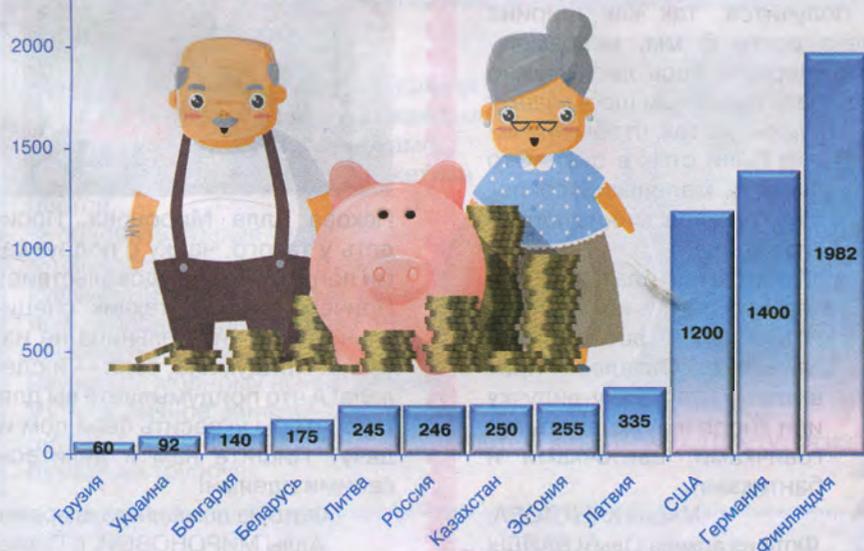
**Купили стиральную машину в интернете, привезли домой, рассмотрели и увидели, что машина бракованная: есть скрытый дефект корпуса. Продавец отказался обменять товар, так как гарантийный талон мы подписали при приемке. Как отстоять свои права?**

Василий ПЕТРОВ, г. Пермь

Следует предъявить претензию, ссылаясь на ст. 18 Закона «О защите прав потребителей». Укажите, что, учитывая особенности упаковки товара, обнаружить дефекты при обычном способе приемки было невозможно. На скрытые дефекты, заранее не известные покупателю, никакие расписки, выданные при доставке, не распространяются. Тем не менее нельзя ответить точно, будет ли признан данный вид дефекта скрытым. Товар при приемке нужно проверять тщательно. В случае если этого сделано не было, рекомендую, подписывая квитанцию о приемке, вносить фразу: «Товар принят без осмотра». Продавец обязан принять товар ненадлежащего качества у потребителя и при необходимости провести проверку. В случае спора о причинах возникновения недостатков товара продавцу (изготовителю) положено провести экспертизу за свой счет. Если в результате будет установлено, что недостатки товара возникли вследствие обстоятельств, за которые не отвечает продавец (изготовитель), потребитель должен возместить все расходы за проведение экспертизы, а также траты, связанные с хранением и транспортировкой товара.

## Где больше?

**Средний размер пенсии в 2017 г. (в долларовом эквиваленте)**



### Уважаемые читатели!

Обращаем ваше внимание, что публикуемые ответы юриста носят информационный характер и юридической силы не имеют.

# Шьем счастье внучке

У каждой девочки должен быть кукольный домик, считает автор текстильных домиков-сумочек Ольга Вайда из Санкт-Петербурга.

В сказочной квартирке, которая складывается и берется с собой куда угодно, есть все: спальня с кроватью и шкафом, кухня, стол с холодильником, ванная. В 2015 году Ольга сшила игрушку-раскладушку для своей трехлетней внучки Таисии, потом пришлось шить еще одну — для внучки Зои, и понеслось... В домиках-сумочках куколкам жить невероятно комфортно — и прищепки найдутся, и занавески на окна можно двигать, и наряды в шкафу висят. У десятисантиметровой куколки ручки подвижны, а платье — внимание! — двустороннее. Ольга специально задумала наряды именно такими, ведь девочкам так нравится переодевать кукол.

## Двустороннее платье для куклки

**Нам понадобится:**

- ❖ ткань х/б двух расцветок, лучше та, что подходит для пэчворка и не сыпется;
- ❖ два отреза для лифа 14 × 6 см, два отреза для юбки 25 × 5 см;
- ❖ узкое кружево — 25 см;
- ❖ липучка для застежки;
- ❖ мини-пуговицы, ленточки и цветочки для украшения платья.

Два отреза ткани разной расцветки складываем лицевыми сторонами внутрь, обводим выкройку лифа, прострачиваем точно по нанесенным линиям, оставляя низ незашитым (длина стежка — 1 мм). Обрезаем излишки ткани, оставляя 2-3 мм по краям. Выворачиваем, отглаживаем и получаем лиф (фото 1).

Обратите внимание, что линии плеч оказались зашитыми. Это не страшно, важно, что все швы спрятаны и все выглядит очень аккуратно.

Шьем юбочку. Берем две полоски ткани разной расцвет-



ки. Обрабатываем нижний край (зигзагом или пришиваем кружево) и боковые срезы, сшиваем в кольцо. Для наглядности покажу на примере контрастной ткани (фото 2).

По верхнему краю нашей юбочки прокладываем две строчки на швейной машинке на расстоянии 3 мм друг от друга. Стягиваем, потянув за нити, до ширины лифа. Получаем юбочку-оборочку. Пристрачиваем юбочку сначала к одной стороне лифа, а потом потайным швом пришиваем лиф из другой ткани.

Плечики сшиваем друг с другом потайным швом. По-другому здесь не получится, так как ширина плеча всего 6 мм, невозможно вывернуть весь лиф. Нужно сшивать потайным швом с двух сторон, но так, чтобы плечики были стык в стык. Это и есть маленький секретик пошива миниатюрного наряда.

Получается платье, у которого нет изнаночной стороны, — все стороны лицевые! Осталось пришить застежку-липучку или кнопочки, украсить пуговичками, цветочками и бантиками.

Мария ХЛЫСТОВА.  
Фото из архива Ольги ВАЙДЫ



## Каждому семечку — по кармашку

Как-то перебирала вещи в кладовке и наткнулась на старые фотоальбомы с кармашками. Сначала хотела их выкинуть за ненужностью, но потом передумала. В таких альбомах удобно хранить пакетики с семенами. Располагаю их таким образом, чтобы было видно, как должно выглядеть растение, и описание на обратной стороне пакетика. После посева семян пакетик возвращаю в фотоальбом. Можно разложить по алфавиту, но я раскладываю по культурам: овощи отдельно, цветы отдельно.

Екатерина ХАРЧЕВКИНА,  
Брянская обл.

## Окно из лоскутов

Чудесное окно из кусочков разноцветных тканей создала на своем дачном участке рукодельница из



Пскова Алла Миронова. Посидеть у такого, чайку с подружками попить — одно удовольствие! Причем никаких техник специально наша читательница не изучала. Придумала, села — и сделала! А что придумываете вы для того, чтобы украсить свой дом и дачу? Пишите нам и делитесь своими идеями!

Фото из домашнего альбома  
Аллы МИРОНОВОЙ, г. Псков

## Прованс на пятом этаже

Нет ничего уютнее, чем собственная квартира. Даже самая маленькая. Здесь можно просто поваляться с книжкой на диване, забыв о том, какой на дворе век. Можно пригласить гостей и устроить пир на весь мир... в стиле ретро: отварная картошка, жареное сало, винегрет, толстые ломти хлеба и кувшин домашнего молока.



Стиль ретро сегодня в большой моде, и если у вас в комнате до сих пор стоит полированный чешский сервант середины семидесятых годов прошлого века, считайте, вы в тренде. Отполируйте его до блеска и гордитесь, что сохранили такую чудесную вещь. А возникло желание — оформите квартиру в стиле прованс. Тоже хит, между прочим! И руки заодно займете.

Для этого стиля характерны:

- ✦ побеленный потолок и вообще белый чистый цвет;
- ✦ потертости на мебели;
- ✦ обои в милые маленькие цветочки;
- ✦ корзинки и сундучки;



- ✦ комоды и комодики — пастельные, в клеточку или цветочек;
- ✦ простыни с вывязанными по краю кружевами;
- ✦ клетчатые хлопчатобумажные пледы;
- ✦ льняные занавесочки на окнах.

Состарить деревянную поверхность в стиле прованс не так уж и трудно.

1. Ошкурьте поверхность вашей мебели.
2. Пройдитесь сверху металлической щеткой.
3. Покройте обработанную поверхность белой лазурью.
4. Еще раз пройдитесь металлической щеткой.

Красиво, правда? Счастливой вам жизни в вашей квартире в любом стиле!

## Детали

Милые мелочи, которые способны украсить вашу комнату в стиле прованс, можно сделать собственными руками:

- ❖ грамотно засушить букетики цветов;
- ❖ обновить старые часы;
- ❖ выкрасить старые бутылки, кувшины и вазы в белый цвет, при желании разрисовав поверхность цветами. Или вовсе научиться модному нынче декупажу — отличное занятие для пенсионеров! А корзинки для любых надобностей, кстати, легко плетутся из бумажных трубочек.



Татьяна БАЛУБА, архитектор, г. Брест

## СУХОСТЬ КОЖИ?

Ваша кожа страдает:

Зуд и шелушение,  
Раздражение,  
Микротрещины

РУ № Р N000330/01 На правах рекламы



ЛЕКАРСТВЕННЫЙ  
ПРЕПАРАТ  
+  
РАДЕВИТ  
для смягчения и питания кожи

WWW.RADEVIT.RU

- **СНИМАЕТ ЗУД** при взаимодействии с синтетикой
- Устраняет сухость и шелушение кожи в холодный период года
- Восстанавливает обветренную кожу
- Легко впитывается, не оставляет жирных следов

ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

## Зимний уход за кожей

Всю жизнь я проработала в салоне красоты. Хочу рассказать, как без ошибок ухаживать за кожей в холодное время года.

Зимние заблуждения в уходе за кожей:

❖ **Зимой и летом — один крем.** С приходом холодов и молодая, и зрелая кожа становится суше, поэтому стоит сменить свой обычный крем на тот, который предназначен для более сухой кожи. Обладательницам зрелой кожи подойдет дневной защитный крем для очень сухой кожи.

❖ **В холода увлажняющий крем не нужен.**

Обычное заблуждение: раз увлажняющий крем содержит воду, он замерзает на морозе и наносит вред коже. Во-первых, вода есть в составе любого крема — и увлажняющего, и питательного, а во-вторых, крем не может замерзнуть на коже, ведь температура нашего тела — 36,6 °С. Но зимой наша кожа в первую очередь



нуждается в защите, и лучше выбрать более насыщенный дневной крем с питательными свойствами. И главное — любой крем наносите за 40 минут до выхода на улицу.

❖ **Зимой дополнительный уход для кожи не обязателен.**

Как раз зимнее время подходит для активного домашнего ухода, причем питательные и увлажняющие маски зимой можно делать чаще, чем летом: 3-4 раза в неделю. Зимой можно безопасно делать отбеливающие маски для лица (например, с лимонным соком), повышающие светочувствительность кожи (хотя даже зимой лучше все-таки наносить их вечером).

Заботьтесь о себе, будьте красивы, и зима вам будет не страшна!

Татьяна КИНДЕЕВА, г. Брест



## И тушь бывает опасной



Я не так часто пользуюсь тушью для ресниц. Но говорят, что ее долго хранить нельзя.

Ирина ШАПОВАЛОВА, г. Брест  
Тушь для ресниц надо менять каждые два-три месяца, иначе можно нанести серьезный вред глазам. На кисточке, которой вы краситесь, скапливаются бактерии. Потом эта кисточка помещается в футляр, где во влажной среде при комнатной температуре патогенные микроорганизмы активно размножаются. И при нанесении очередного макияжа они вместе с тушью попадают на ресницы, что может вызвать воспаление слизистой оболочки век. Если нет возможности часто менять тушь, рекомендую после каждой окраски ресниц тщательно промывать и вытирать кисточку.

Виктория САМОЙЛОВА,  
стилист, Израиль

## А не сварить ли нам перловку?

❖ **Много знаю о пользе риса, гречки и пшена. А чем полезна перловка?**

Инна КУШНЕРУК, г. Бобруйск  
Перловку можно назвать «кашей красоты». Главное ее богатство — фосфор, которого почти в два раза больше, чем в других злаках. А еще она насыщена лизином — он не только помогает справляться с микробами, вызывающими герпес и острые простуды, но и активизирует выработку коллагена, делающего кожу более упругой. Большое количество клетчатки, содержащейся в перловой крупе, содействует выводу из организма токсинов и шлаков, а также препятствует отложению жира.

Валентина ФИЛЛИПОВА,  
гастроэнтеролог,  
г. Минск

Чтобы кожа приобрела приятный оттенок, в крем для лица добавляю облепиховое масло и витамин Е. Для шеи отлично подходит смесь растительного масла и теплого воска. Такой смесью советую смазывать и кожу на локтях — смягчает и разглаживает.



## Прощайте, отеки

❖ **У меня нет проблем со здоровьем, но отеки по утрам замучили. Вроде и воды на ночь не пью. Может, подскажите, как с этим справиться?**

Возможно, вы спите лицом в подушку? Привыкайте засыпать на спине — это важно для женской красоты. А пока воспользуйтесь моими рецептами.

Хорошо справляется с отеками алоэ, а заодно увлажняет кожу и помогает разгладить мелкие морщины. Вы можете выдавить гель из свежесрезанных листьев растения, распределить его по коже, подержать несколько минут до высыхания, после смыть водой.

Светлана, г. Горки  
Еще один вариант — пропитать соком алоэ ватные диски, положить их в морозилку и использовать эти компрессы по мере надобности. Взбитый яичный белок также помогает подтянуть кожу и убрать припухлости. Его необходимо нанести пальцами или кистью на зону под глазами, подождать 10-15 минут и смыть холодной водой.

Алеся КУХАРЕВА,  
косметик, г. Могилев



# Эдита Пьеха: «У меня есть талисман»

Она всегда считалась одной из самых красивых артисток. Эдита Станиславовна славится изысканным вкусом и врожденной элегантностью. Кажется, время над ней не властно. В интервью «Сватам на пенсии» артистка рассказала о том, кто научил ее тонко чувствовать красоту.

— Эдита Станиславовна, вы всегда в прекрасном настроении. Как это удается?

— Если у меня хорошее настроение, могу встать и в пять утра и подвиги какие-то совершить. А вот сейчас приболела. Просто лежу, читаю, разгадываю кроссворды...

— Говорят, что сцена лечит.

— Да-да, вы знаете, происходит какое-то волшебство. Я даже запомнила один случай. Было это давным-давно, в советские времена. Артист ожидал в кулисах, его скоро должны объявить, достал из чехольчика лакированные туфли, а туда — тапки. Не выбежал на сцену, а выпорхнул — такой красивый, импозантный мужчина. Отработал номер. Возвращается, снимает туфли, надевает тапки и шаркающей походкой направляется к выходу. Так же и у меня: весь груз остается в кулисах.

— О ваших концертных нарядах ходят легенды. Откуда у вас такой утонченный вкус?

— Детство мое было неизбалованным, но выросла я на красоте, которую дарил папа. Он увлекался выращиванием цветов. Это просто удивительно: отец был шахтером, очень тяжело трудился — 20 лет провел под землей — и во время передышек занимался розами. Они у него были удивительные! На каждом стебельке прививал черенки, и были кустики, как разноцветные букеты — красные, желтые, розовые... Меч-



тал вырастить черную. А еще у нас были огромные кусты сирени. Разглядывая эту красоту, я научилась понимать, что в этой жизни достойно восхищения, а что — нет. Вот рассказываю об этом — и как будто вижу ту красоту.

Красивейшие кусты сирени, кстати, есть и на моем участке. А вот с розами не получается, не нашла пока хорошего садовника для них.

— Эта красота наверняка дает вам сильные положительные эмоции.

— Конечно! В отличие от города, где живешь в неимоверном гуле и грохоте, — такое не для моей души. Я выросла в тишине, на севере Франции, росла в маленьком польском городке — раз в день машина проезжала по улице. И сейчас вокруг меня тишина.

— Эдита Станиславовна, вы верите в приметы?

— Как-то даже по-детски верю. Иногда говорю себе: ай, это глупость!



А потом размышляю: ну эти же приметы народ придумал, значит, что-то в этом есть. Есть у меня и талисман — маленькая иконка образа Богородицы из польского города Ченстохова. Эта иконка досталась мне в детстве во время первого причастия.

— И сохранилась до сих пор?

— Да! С 1947 года она у меня, но краски не выцвели. В прошлом году, во время съемок документального фильма обо мне, наведальась в Ченстохов. В монастырь, где находится этот чудодейственный образ. Имела счастье на коленях помолиться перед ним. Икона вся увешана драгоценностями — это благодарность от тех, кому удалось исцелиться.

— Многие знают о вашем увлечении — коллекционировании кофейных чашек. Сколько их уже у вас?

— Ой, много! Недавно подарили новых пять или шесть. Надо еще один шкафчик покупать, чтобы все вместить. Это увлечение у меня от мамы. Она любила пить кофе из красивых чашек. Говорила, что тогда он приобретает особый вкус. Не так, как в советское время, из огромной кастрюли наливали в граненый стакан... Мамочка любила все красивое. У меня до сих пор сохранилась ее скатерть. Даже не знаю, сколько ей лет. В годы моего детства ее доставали из шкафа по большим праздникам — на Рождество, Пасху. В нескольких местах ткань протерлась, отреставрировали, но уже, честно говоря, боюсь на стол ее стелить: реликвия.

Беседовала Оксана ГЕЙДОР, г. Киев

# 25 января — Татьянин день

Православные почитают святую великомученицу Татьяну, а учащиеся празднуют День студента.

## С чего все началось

По преданиям, язычники подвергали юную римскую христианку Татьяну страшным пыткам, но наутро все ее раны заживали. Тогда было принято решение убить ее мечом. День смерти мученицы — 25 января (12 января по старому стилю) — и стал Татьяниным днем. А 25 января 1775 года императрица Елизавета подписала указ о создании первого в Российской империи университета. Такое стечение обстоятельств привело к тому, что 25 января празднуется День студента, а святая Татьяна считается покровительницей всех учащихся.

## Как праздновать

В народе было принято печь каравай или ковригу в виде солнца и делить ее между всеми членами семьи. Эта традиция напрямую связана с зазыванием весны: светило должно быстрее прогнать морозы, а каждому из домочадцев даровать немного тепла и здоровья.

А еще женщины свивали клубки пряжи как можно туже и крупнее на Татьянин день, чтобы кочаны капусты уродились тугими и крупными.



Замечено, что девочка, родившаяся 25 января, будет хорошей хозяйкой!

**Многие приметы на Татьянин день связаны с приготовлением обрядового каравая:**

★ если хлеб поднимался холмиком в середине, жди удачи в этом году — дела пойдут в гору;

★ каравай получался гладкий и без изъянов — верная примета спокойного года;

★ потрескался — тревожный знак.

**... и предвещают погоду:**

★ если идет снег, значит, лето будет с дождями;

★ солнечный восход сулит раннюю весну;

★ мороз и солнце — к богатому урожаю.

Мария ВОЛКОВА, эзотерик, г. Минск

КОНКУРС  
«БЫТЬ  
НЕ МОЖЕТ!»



Друзья, наш конкурс «Быть не может!» в самом разгаре. Присылайте нам невероятные истории, пережитые лично вами или вашими близкими, и, если ваше письмо будет опубликовано, получите приз — один из бестселлеров издательства «Эксмо».

стью усыпанное большими желтыми сочными плодами! Я набрала слив, поблагодарила за гостинцы, а на завтра пришла снова. И плодов не стало меньше! И вот чудо: никто будто не замечал моей волшебной полянки! Я опять набрала сочных плодов, поблагодарила сливу и сказала:

«Твоего угощения мне хватит надолго. Пусть теперь угощаются дети, которые бегают в парке». Когда я уходила, на поляне откуда ни возьмись появились дети и с радостью стали набивать желтыми плодами карманы.

Эту историю я рассказала соседке, и она очень удивилась, так как почти каждый день хо-

дила на работу через этот лесопарк, но никогда не замечала там сливы.

Потом еще много раз я ходила к своему деревцу, благодарилась за помощь, а однажды поделилась заветной мечтой о доме с участком, таким же красивым, как эта полянка. Ровно через месяц так случилось, что мы стали жить уже в своем доме, а на нашем участке росли точно такие же сливы с ярко-желтыми плодами.

Тамара ОРЕЛКИНА, Рязанская обл.

## Сливовое деревце

Эта история произошла с моей семьей в непростые времена — на дворе стояли 90-е годы. Мы жили в многоэтажке напротив лесопарка, из окон которой открывался чудный вид на аллеи. Мы с сыном любили гулять по этому аллеям и однажды забрали на небольшую полянку на окраине, где среди засохших яблонь нашли старый фундамент. Наверное, когда-то здесь был дом лесника. Чуть поодаль заметили прекрасное пышное деревце с золотистыми листьями. Нам так понравилась эта полянка, что каждый раз, выходя на прогулку, мы приходили полюбоваться на таинственное маленькое деревце, будто хранившее секреты чьей-то давно прошедшей жизни. Так прошла осень, потом зима, а весной наше деревце зазеленело,

распустило цветы, и мы поняли, что это слива. А возле фундамента среди травы проглядывали чудом уцелевшие садовые гвоздики и два кустика клубники.

Время в стране было кризисное, людям выдавали пайки, на фрукты денег не хватало. А здесь бесплатные витамины детям!

Однажды, хлопоча на кухне, я будто почувствовала зов маленького дерева на поляне: «Приди ко мне». Сначала я подумала, что мне причудилось, но позже ситуация повторилась, и в выходные решила навестить свою красавицу.

Каково же было удивление, когда я увидела знакомое деревце, полно-



# Лунный календарь повседневных дел в феврале

(время московское)

**С 22:00 30 января до 22:00 1 февраля**

♦ **Благоприятно:** поступление на работу; организация презентаций и выставок; новые знакомства; стрижка волос.

♦ **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов; любая коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов.

**С 22:00 1-го до 1:00 4-го**

♦ **Благоприятно:** оформление завещаний; начало длительной поездки, кроме водной; посредническая деятельность.

♦ **Неблагоприятно:** покупка недвижимости; знакомства; бракосочетание; кастрация животных.

**С 1:00 4-го до 7:00 6-го**

♦ **Благоприятно:** покупка одежды; бракосочетание.

♦ **Неблагоприятно:** продажа и покупка животных, домашнего имущества.

**С 7:00 6-го до 17:00 8-го**

♦ **Благоприятно:** поиск пропавших вещей.

♦ **Неблагоприятно:** поступление на работу; заем денег в долг; коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов; бракосочетание; поездки.

**С 17:00 8-го до 5:00 11-го**

♦ **Благоприятно:** поступление на работу; заем денег; начало дальней поездки.

♦ **Неблагоприятно:** начало строительства; обещать больше, чем можно исполнить.

**С 5:00 11-го до 18:00 13-го**

♦ **Благоприятно:** покупка дома и земельного участка; начало ремонта квартиры, дома; востребование долга.

♦ **Неблагоприятно:** смена места жительства; обращение с просьбами о материальной помощи; бракосочетание; знакомства.

**С 18:00 13-го до 0:00 15-го**

♦ **Благоприятно:** общение с друзьями и спонсорами; заем денег в долг; публикация объявлений.

♦ **Неблагоприятно:** ремонт электроприборов.

**Новолуние: 16 февраля.**

За сутки до и после новолуния новых дел начинать не рекомендуется.

**С 0:00 17-го до 15:00 18-го**

♦ **Благоприятно:** решение юридических вопросов; благотворительные акции; знакомства; бракосочетание.

♦ **Неблагоприятно:** начало длительной работы; стрижка волос.

**С 15:00 18-го до 22:00 20-го**

♦ **Благоприятно:** любая краткосрочная работа; решение семейных проблем.

♦ **Неблагоприятно:** оформление денежных документов и завещаний; покупка недвижимости; бракосочетание.

**С 22:00 20-го до 3:00 23-го**

♦ **Благоприятно:** оформление финансовых документов и завещаний; начало строительства; покупка, обмен квартиры; покупка домашних животных, семейные торжества.

♦ **Неблагоприятно:** работы на высоте и другие, связанные с риском получения серьезных травм.

**С 3:00 23-го до 6:00 25-го**

♦ **Благоприятно:** поступление на работу; сбор справок и документов; публикация объявлений.

♦ **Неблагоприятно:** начало любых долгосрочных работ; дальние поездки; покупка домашних животных и вещей длительного пользования; бракосочетание.

**С 6:00 25-го до 8:00 27-го**

♦ **Благоприятно:** решение семейных проблем; покупка домашних животных; возврат одолженных денег.

♦ **Неблагоприятно:** начало любого строительства; решение квартирных вопросов (покупка, обмен, новоселье); бракосочетание; просить и давать в долг.

**С 8:00 27-го до 9:00 1 марта**

♦ **Благоприятно:** налаживание деловых контактов; знакомства; стрижка волос.

♦ **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов; коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов.

## ЗДОРОВЬЕ

Лунный цикл имеет огромное влияние на человека, на его настроение и здоровье. Эффективность лечения и оздоравливающих процедур зависит от фазы Луны и ее пребывания в том или ином знаке зодиака. Календарь здоровья расскажет, какие дни в каждом месяце будут для этого благоприятными.

\* **Лечение и протезирование зубов.** Лучшие дни: 4, 5; неблагоприятные дни: 11, 12, 13, 18, 10, 20.

\* **Визит к гинекологу.** Лучшие дни: 21, 22; неблагоприятные дни: 6, 7, 8.

\* **Дни, когда лекарственные препараты для профилактики заболеваний и поддержания здоровья действуют наиболее эффективно:**

♦ **Мозговая активность:** 18, 19, 20.

♦ **Болезни сердца:** 1, 27, 28.

♦ **Работа мочеполовой системы:** 6, 7, 8.

♦ **Болезни желудка:** 25, 26.

♦ **Простудные заболевания:** 21, 22.

♦ **Почки, диабет:** 4, 5.

♦ **Печень:** 9, 10.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма:** 23, 24.

♦ **Пищеварительная система:** 2, 3.

♦ **Невралгия:** 14, 15.

♦ **Кожные болезни:** 11, 12, 13.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 16, 17.

\* **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 13, 14.

\* **Массаж:** 4, 5.

\* **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 15.



Будьте особенно внимательны 9, 14, 23 и 24 февраля — это так называемые «сатанинские» дни.



## ПОЗНАКОМИМСЯ!

**Москвичка**, 67/156/63, без материальных проблем, жильем обеспечена, детей нет. Познакомлюсь с мужчиной-москвичом от 67 до 75 лет без жилищных и материальных проблем для серьезных отношений.

**Тел.: 8-985-427-16-88.**



**Радмила**, 60 лет, Водолей, средней полноты, спокойная, скромная. Люблю природу и позитив. Хорошо готовлю. Познакомлюсь с серьезным одиноким мужчиной, ведущим здоровый образ жизни. Спокойным, уравновешенным, с добрым сердцем и умелыми руками. Предпочтение отдаю вдовцам, бывшим военным со своим жильем, умеющим водить автомобиль. Буду верной спутницей, окружу теплом и вниманием. Возраст — в пределах разумного относительно моего возраста. Альфонсов и хамов, ленивых и судимых прошу не беспокоить.

**Тел.: +7-908-88-03-227.**



**Евгений**, 59 лет. Стройный, спортивного телосложения, очень одинокий. Ищу свою половинку. Есть дом, машина, не хватает только хозяйки. Живу в Башкирии.

**Тел.: 8-917-352-11-72.**



**Нина**, 65/162/65, москвичка, Стрелец. Имею желание познакомиться с мужчиной-москвичом такого же возраста, без материальных и жилищных проблем.

**Тел.: 8-916-546-87-91.**



**Ольга**, 56/168/62. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет для серьезных отношений, желательно из Санкт-Петербурга или Ленинградской обл. Безработных, пьющих и лиц из МЛС прошу не беспокоить.

**Тел.: 8-923-508-82-44.**



**Владимир**. Познакомлюсь с женщиной 45-57 лет, уставшей от одиночества. Я общительный, добрый, люблю природу и животных. Живу в своем доме в Подмосковье.

**Тел.: 8-925-846-06-75.**



**Ольга**, 50 лет. Живу в сельской местности, есть несовершеннолетние дети. Для серьезных отношений познакомлюсь с трудолюбивым мужчиной. Из МЛС просьба меня не беспокоить.

**Тел.: 8-920-124-62-55.**



**Нина**, 63/154/58. Вдова, привлекательная, жизнерадостная, добрая, хозяйственная, с чувством юмора и умелыми руками. Дети живут отдельно. Увлекаюсь фотографией, хожу в бассейн и тренажерный зал. Познакомлюсь с мужчиной — добрым, веселым, хозяйственным. Жду писем из Гатчины и Санкт-Петербурга.

**Адрес:** 188341, Ленинградская обл., Гатчинский р-н, д. Шпаньково, до востребования Кирилловой Н.В.



**Светлана**, 46 лет. Москвичка, хозяйственная, люблю кулинарию, природу, домашний уют, без в/п. Есть 12-летняя дочь. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной — 46-56 лет, без в/п, работающим, хозяйственным, заботливым, любящим детей, из Москвы или ближнего Подмосковья.

**Тел.: 8-985-263-13-94.**

## Дорогие читатели!

Письма в рубрику

«Познакомимся!» шлите на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии».

E-mail: SnP@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8-499) 253-44-28, (8-903) 615-56-07.

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47.

Вы можете оформить подписку по индексам:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

государя и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, адреса прописки.



## Трава у дома

Слова Анатолия Поперечного

Музыка Владимира Мигули

Земля в иллюминаторе,  
Земля в иллюминаторе,  
Земля в иллюминаторе видна...  
Как сын грустит о матери,  
как сын грустит о матери,  
Грустим мы о Земле — она одна.

А звезды тем не менее,  
а звезды тем не менее  
Чуть ближе,  
но все также холодны...  
И как в часы затмения,  
и как в часы затмения  
Ждем света  
и земные видим сны.

### Припев:

И снится нам  
не рокот космодрома,  
Не эта ледяная синева,  
А снится нам трава, трава у дома,  
Зеленая, зеленая трава.

А мы летим орбитами,  
путями неизбежными,  
Прошит метеоритами простор.  
Оправдан риск и мужество,  
космическая музыка  
Вплывает  
в деловой наш разговор.

В какой-то дымке матовой  
Земля в иллюминаторе,  
Вечерняя и ранняя заря...  
А сын грустит о матери,  
а сын грустит о матери,  
Ждет сына мать,  
а сыновей — Земля.

### Припев.

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ.

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в своей адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Цена свободная  
Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Журнал «Сваты на пенсии» № 1 (40), январь 2018 г.  
Издается с октября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Главный редактор Татьяна Ивановна САНЧУК  
E-mail: ru@toloka.com

Редактор Ирина Анатольевна ТОРПАЧЕВА  
Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока».  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-58832 от 28.07.2014 г.

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс).

Номер подписан в печать 10.01.2018 в 15.00

Тираж 190 600 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»  
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской Революции, 38-54.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: SnP@toloka.com

Зак. №00039

Ответы  
на сканворд



СЕГОДНЯ ТАКЖЕ  
ВЫШЛИ:

- «Народный доктор»
- «Толока. Делаем сами»
- «Счастливая и красивая»
- «Домашний»
- «Суперсовет»
- «Цветок»
- «Саша и Маша: 1000 приключений»
- «Золотые рецепты наших читателей»
- «Садовод и огородник»
- «Волшебный»
- «Сваты»
- «Сваты на кухне»
- «Сваты на даче»
- «Уроки обрезки плодовых деревьев»
- «Ароматная выпечка»



Следующий  
номер выйдет  
20 февраля

Составил Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

ОТКРОВЕННО



Дам вам совет, будущее поколения. Меня послушайте. Не смиряйтесь, до самого края не смиряйтесь. Даже тогда — воюйте, отстреливайтесь, в трубы трубите, в барабаны бейте, в телефоны звоните, телеграммы с почтамтов шлите, не сдавайтесь, до последнего

мига боритесь, воюйте. Даже тоталитарные режимы отступали, случилось, перед одержимостью, убежденностью, настырностью. Мои победы только на том и держались. Характер — это и есть судьба.

Майя ПЛИСЕЦКАЯ,  
советская балерина

Каспийская плтва	Бог инду-сов	Налог у мусульман	Укол в фехтовани	Водный массаж	Жалюзи по сути	Сани с кладью	"Папа" Робин-зона	Одежда инди-анки
			Крупа из проса				Критик повара	Не ... шьет, а швея
Малайский остров	Слоистый известняк			Бедствие в ванной	... Вески, певица	Род пастилы		
					Эстонский композитор	Грузинские скачки		
Голос выше тенора	Ими шьют и штопают	Вид тополя					Герой пьесы "Власть тьмы"	Яблочный праздник
		Плюс к массе	Котел рыбака		Певица Патриция ...			
Сосуд для масла	"20 000 ... под водой"	Рассказ А.Грина					"Плакучее" дерево	Один в поле не ...
							Еврейский пророк	
Смотри фото	"... Баскервилей"	Персонаж Достоевского, "Идиот"						
Бык в ярме						Пьеса Аleshина	Думный чин на Руси	Монета Персии
		Спец по добыче молока						
Дураки и дороги						Французский пехотинец	Алкоголь папуасов	
		"... сладки" (посл.)	Бесхозный кусок металла					
Дворянский титул	Арбуз по своей сути			Серый попугай	Сиделка при больном	Веление президента		
				Источник знаний			Порт в Израиле	... ума на ладони
Зимняя корка	Попытка узнать	Пленка на меди	Любая работа		Лаконичный отказ	Буксирный канат		
				Город, взятый "конем"	Высота звука		Финикийский бог	Река в Западной Сибири
	Тетрадь для записи оценок	Жидкий металл				Инертный газ		
				Проем для света			Пояс кимоно	
Домашний "сейф"	Спутник Сатурна					Служитель Фемиды		

# Без гипертонии и без лекарств

«Те, кто страдает гипертонией, меня поймут. При погодных изменениях давление подскакивает до 220/180, голова раскалывается так, что хочется выть. Говорят, что все болезни от нервов, а гипертония от чего? Знаю, что скачки давления приводят к инсульту и инфаркту, боюсь этого очень! Помогите! Может быть, есть какое-нибудь средство (помимо таблеток), чтобы держать давление в норме?»

Татьяна, г. Иркутск

Татьяна, есть средство, о котором мало кто знает, — амарантовое масло «Амарант Актив». Оно не новое, а проверенное, и тем лучше. Бесценность масла в том, что в его состав входит уникальное вещество сквален. Сквален — это богатейший источник активного кислорода. Попадая в организм, он мощно воздействует на три главных фактора:

- сосуды (укрепление стенок и очищение)
- сердце (питание клеток)
- мозг (насыщение кислородом)

В результате — давление в норме! Сквален — уникальная природная формула, о которой Вы теперь знаете!

**ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**8-800-301-12-12**

(звонок бесплатный)

## ОТЗЫВЫ:

«Я принимаю масло «Амарант Актив» около двух месяцев. За это время почувствовала себя значительно лучше. Я гипертоник, давление доходило до 240/120. После употребления масла стало 140/80. Таблетки я почти не пью. Уверена, что со временем давление у меня нормализуется».

Г.М. Степанова, г. Москва

«Глубокоуважаемые сотрудники компании! Пишет вам человек, который не один раз брал у вас масло «Амарант Актив». Раньше, до использования масла, мое давление было очень высоким (180/110), приходилось не раз вызывать скорую. Начав употреблять «Амарант Актив», обнаружила, что давление снизилось до 130/80 и держится стабильно. Это просто ЧУДО! Никаких лекарств, только одна ложка масла с утра, и я отлично себя чувствую! Ваше масло облегчает жизнь, буду и в дальнейшем им пользоваться».

Н.С. Свистунова, г. Москва

«Я благодарю компанию и всех ее сотрудников за волшебное масло «Амарант Актив»! Принимала его по 2 чайные ложки 3 раза в день за 20 минут до еды и почувствовала себя значительно лучше. Прибавилась силы, меньше стала кружиться и болеть голова, так как нет резких скачков давления. Легче стало дышать (у меня астма и хронический бронхит), лучше отделяется мокрота, реже приступы удушья. Улучшилось настроение! Спасибо вам и «Амарант Активу»!

Т.И. Стоянова, г. Петрозаводск



**ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ВКУСНО!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Реклама. ООО «РОСТ», 115184, г. Москва, ул. Пятницкая, д. 62, стр. 7, пом. 1. ОГРН: 1147746265479

## Есть ли спасение «от давления»?

Стоит немного понервничать или переутомиться — и давление сразу поднимается? Погодные изменения отражаются на сосудах, как на барометре? Домашняя аптечка переполнена лекарствами от давления?

**Гипертония не приговор, и нормализовать давление можно без лекарств!**

**СПАСИТЕЛЬ — Функциональное питание масло «ЖивАс».**

Это 100% натуральное ЖИВОЕ масло из травы лабазника (таволга). Уникальный по своему составу продукт! Функциональное питание масло «ЖивАс» содержит уникальное соединение гликозид гаултерин — природный «живой» аспирин, который разжижает кровь, корректирует давление, и не повреждает слизистую ЖКТ. А главное — все это создано самой природой! Функциональное питание масло «ЖивАс»

воздействует на три жизненно важные системы организма: сосуды (очищение), сердце (питание клеток), мозг (насыщение кислородом). Давление в норме!

К функциональному питанию относятся пищевые продукты, которые имеют клинически доказанное положительное влияние на здоровье и иммунитет человека, эти продукты не только способствуют

профилактике заболеваний, но и продлевают жизнь.

Функциональное питание масло «ЖивАс», помогает контролировать давление, улучшает общее состояние здоровья и защищает Ваш организм!

**ПОДРОБНО, БЕСПЛАТНО:**

**8 800 700 37 37**

**ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ВКУСНО! «ЖивАс» в каждом доме!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Реклама. ООО «РОСТ», 115184, г. Москва, ул. Пятницкая, д. 62, стр. 7, пом. 1. ОГРН: 1147746265479