

Суперсоветы для всей семьи

плюс  
ВНУТРИ  
5 полезных  
СХЕМ

16+

# Сваты

ТОЛОКА

№ 8 (146), апрель 2019 г.

«ХРУПКИЙ»  
ВОЗРАСТ.

стр. 4

Перелом шейки бедра

5 изумительных  
блюд  
из творога

стр. 21

«Слоеный пирог»  
для теплицы

стр. 19

ССОРИМСЯ  
по правилам

стр. 25

Пробивная  
сила амбиций

Поможет ли она семейному счастью?

стр. 24

ISSN 2305-5693

19008>



9 772305 569995





Наш эксперт — терапевт Лада Ступакова, г. Омск



## Эта непростая Омега-3...



Правда ли, что Омега-3 снижает в организме уровень «плохого» холестерина? И насколько ценен аптечный препарат этой жирной кислоты?

— Омега-3 способствует восстановлению стенок сосудов и препятствует отложению на них бляшек. А при выборе источника данного вещества нужно учитывать, какие именно кислоты в нем присутствуют. Наиболее полезные — эйкозапентаеновая (EPA) и докозагексаеновая (DHA) — содержатся в жире рыб. Менее ценная — альфа-линоленовая (ALA) кислота, присутствует в растительных маслах, грецких орехах, при определенных условиях может преобразовываться в EPA и DHA. Правда, способность организма для такой трансформации невелика. Следовательно, полноценный источник Омега-3 — жир рыб.

### Важно

1) Иногда на аптечной упаковке обозначен вес капсулы, а не «чистая»

доза действующего вещества. Суммируйте количество указанных в составе EPA и DHA: оптимальная суточная доза их комбинации для детей от 3-х лет — 300-500 мг, для взрослых — 1000 мг (при проблемах с сердечно-сосудистой системой и повышенных физнагрузках — до 3000 мг).

2) Беременным женщинам и людям, работа которых связана с мозговой деятельностью, нужен препарат с большей дозой DHA (до 700 мг в день).

3) Отдавайте предпочтение Омега-3 в форме триглицеридов (TG) — лучше усваивается организмом.

4) Проверяйте сертификат качества — солидный производитель заботится о высокой степени очистки рыбьего жира от солей тяжелых металлов.

Анна Егоровна, г. Королев

## Дорогие читатели!

Организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому.

Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

## Колено, не боли!

Если на перемену погоды разболелось колено, не спешу глотать анальгетики. Смешиваю по 1 ст.л. меда, сухой горчицы и растительного масла, подогреваю массу на водяной бане до терпимой температуры, выкладываю на хлопчатобумажную ткань и прикладываю к проблемному месту. Сверху — полиэтиленовую пленку и шерстяной платок. Держу 2 часа. Боль спадает.

Елена Викторовна,  
г. Днепр

# НОВИНКА

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сохраните сердце  
здоровым!

Помогите себе и детям  
дожить до 100 лет.



Реклама

Эффективные диеты

Простые упражнения

Советы кардиолога

В нашей книге-журнале собрана вся информация о сердце. Мы расскажем о профилактике болезней сердца, о том, как изменить образ жизни, какие диеты и упражнения помогут восполнить и сохранить ресурсы сердца, какие витамины называют сердечными, и почему.

120 страниц  
полезной информации

Спрашивайте  
в точках продаж!



## «Хрупкий» возраст. Перелом шейки бедра

**Эта травма для пожилых людей становится серьезной проблемой.**

Перелом шейки бедра встречается чаще у людей после 60 лет. Почему? С возрастом постепенно теряется костная масса, выше опасность развития остеопороза, провоцирующего хрупкость костей из-за дефицита кальция, нарушается координация движений. В группу риска также входят женщины в период постменопаузы.

Переломы шейки бедра самостоятельно не срастаются. В лучшем случае вам соединят отломки с помощью металлической конструкции либо заменят тазобедренный сустав (а услуга эта — не из дешевых). В худшем — при противопоказаниях к операции больной может навсегда остаться прикованным к постели.

**Чтобы не сожалеть после об одном неверном шаге, воспользуйтесь 5 советами по профилактике переломов.**

### 1) Правильное питание.

Включите в рацион пищу, богатую кальцием: молочку, зерновые и бобовые продукты, крупы, орехи и семечки (кунжут, миндаль, мак, семена подсолнечника), рыбу (окунь морской, сардина), зелень. Но учтите: кальций лучше усваивается в присутствии фосфора, магния и витамина D, поэтому добавь-

те в меню пшеничные/овсяные отруби, рыбий жир.

Суточная потребность в кальции у пожилых людей — 1000-1200 мг, у женщин в период постменопаузы — 1200-1500 мг.

### 2) Прием витаминных препаратов с содержанием кальция.

Самостоятельно подобрать правильный курс трудно — лучше проконсультируйтесь с врачом. При отсутствии противопоказаний можно принимать «Остеогенон», он улучшает структуру костей.

### 3) Лечение хронических заболеваний.

Они приводят к истощению организма, ослаблению мышц и костных тканей. Поэтому держите под контролем ваши недуги, регулярно проверяясь у специалистов.

### 4) Безопасность.

Скользкие полы в квартире застелите коврами, уберите из-под ног кабели и провода (уложите их в кабель-каналы ближе к плинтусам). Если в доме есть очень пожилые люди, не лишним будет оборудовать ванную и туалет специальными поручнями.



**Совет дня**

На улицу надевайте удобную обувь с плотной посадкой на ногу. При необходимости пользуйтесь тростью. Пожилым людям рекомендую приобрести бандаж с протектором шейки бедра (с прокладкой в тазобедренной области для предотвращения переломов при падении).

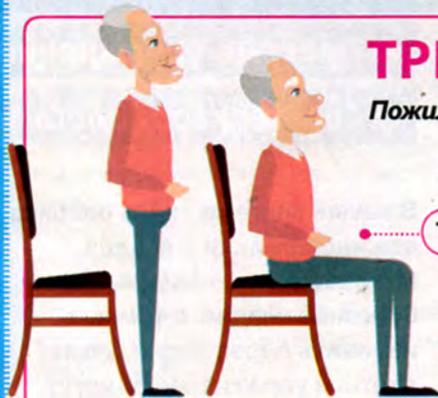
### 5) Физическая активность.

После 60 лет особенно важно следить за массой тела, поддерживать в тонусе опорно-двигательный аппарат и тренировать умение держать равновесие.

Не забывайте про прогулки на свежем воздухе: 30 минут ходьбы 3 раза в неделю пойдут только на пользу и здоровье, и настроению.

## ТРЕНИРУЕМ РАВНОВЕСИЕ

Пожилым людям полезно 3-4 раза в неделю выполнять следующие упражнения.



1

С прямой спиной встаньте со стула и сядьте обратно без помощи рук. Повторите 5 раз, увеличивая количество подъемов с каждым занятием.



2

Сидя на стуле, вытяните ногу вперед и двигайте ступней вверх-вниз (по 5 раз для каждой ноги). Затем — столько же вращений ступней (в обе стороны).



3

Встаньте прямо, ноги вместе. При нормальном положении головы поочередно закрывайте и открывайте глаза на 5 секунд. Затем аналогичные действия — при наклоне головы назад.

Встаньте на одну ногу и продержитесь так с открытыми глазами 5-10 секунд, затем столько же — с закрытыми. Повторите упражнение на другой ноге.

4



Николай ИСАЕВ, травматолог-ортопед, г. Могилев

# Возьмите от пенсии ВСЁ!

Современные пенсионеры активно догоняют молодое поколение, все больше осваивая новые финансовые инструменты и технологии. Банки понимают это и разрабатывают специальные продукты с учетом интересов клиентов старшего возраста. ПАО «Почта Банк» предлагает пенсионерам возможность получить максимальную выгоду и удобство от перевода пенсии на «Сберегательный счёт».

## НАДЕЖНЫЙ ДОХОД

У клиентов «Почта Банка», получающих пенсию на «Сберегательный счёт», есть возможность копить деньги и увеличить размер своей пенсии. На минимальный остаток средств (от 1 000 руб.), находившихся на счёте в течение месяца, ежемесячно начисляется до 6% годовых. Срок действия счёта не ограничен, а денежные средства во вкладах и на счетах застрахованы в рамках системы обязательного страхования вкладов физических лиц в банках РФ в общей сумме не более 1 400 000 руб.

## БОЛЬШЕ ПЛЮСОВ

Пенсионерам, получающим пенсию на «Сберегательный счёт» в «Почта Банке», доступны специальные условия по вкладам и кредитам наличными, рефинансированию действующих кредитов. Дополнительно к счёту выдается бесплатная неименная карта

«Мир» для покупок и получения наличных по всей стране. Пополнять счет можно самостоятельно, расходовать средства с него при первой необходимости, без комиссии снимать и вносить наличные во всех банкоматах «Почта Банка» и банков группы ВТБ, получать переводы от близких. Кроме того, у клиентов банка с тарифным планом «Пенсионный» по «Сберегательному счёту» есть возможность оплачивать без комиссии жилищно-коммунальные услуги, телефонию, интернет, ТВ и охрану. Отдельное преимущество – сервис социальной и психологической поддержки «Линия заботы», доступный получателям пенсии на «Сберегательный счёт» в «Почта Банке». Он предусматривает получение 10 бесплатных консультаций по широкому спектру юридических, социальных и медицинских вопросов.

## ОФОРМИТЕ ПЕРЕВОД ПЕНСИИ ЗА 1 ВИЗИТ

Чтобы получать пенсию на «Сберегательный счёт», не нужно обращаться в Пенсионный фонд РФ.

1. Посетите ближайшее отделение «Почта Банка»: более 18 тысяч отделений расположены в шаговой доступности по всей стране. Адрес ближайшего отделения можно узнать на сайте [pochtabank.ru](http://pochtabank.ru) или по телефону **8-800-550-07-70** (звонок бесплатный). Для открытия счёта вам понадобятся паспорт, СНИЛС и мобильный телефон.
2. Откройте «Сберегательный счёт» и получите к нему неименную карту «Мир», оформление и обслуживание счёта и карты бесплатно. Сервис «Линия заботы» будет подключен автоматически с момента первого зачисления пенсии.
3. Оформите заявление о доставке пенсии на «Сберегательный счёт» в «Почта Банке» для передачи в Пенсионный фонд РФ. В этом поможет сотрудник банка.

«Сберегательный счёт» – текущий счёт с ежемесячным начислением процентов на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение календарного месяца: тариф «Базовый» – 5% годовых на сумму от 50 000 руб., 0% годовых на сумму до 49 999,99 руб.; тариф «Пенсионный» (при поступлении пенсионных выплат) – 6% годовых на сумму от 50 000 руб., 4% годовых на сумму от 1 000 до 49 999,99 руб., 0% годовых на сумму до 999,99 руб. Комиссия за выдачу средств (в процентах от суммы операции), поступивших на «Сберегательный счёт» наличными; из Пенсионного фонда РФ; в качестве зарплатной выплаты/индивидуальной зарплатной выплаты; в рамках социальных выплат, пособий, компенсаций и иных денежных выплат, выплачиваемых органами социальной защиты населения по договорам, заключённым с ПАО «Почта Банк»; с открытого в банке вклада в размере суммы вклада и процентов по нему, если средства находились во вкладе 30 дней и более; с открытого в банке вклада в размере части вклада, внесённой наличными; в рамках предоставления банком клиенту потребительского кредита, а также в рамках иных выплат, осуществляемых банком по договору потребительского кредита; в рамках выплаты наследства и выплат на достойные похороны; в рамках выплат, осуществляемых банком в соответствии с Федеральным законом «О страховании вкладов физических лиц в банках Российской Федерации» на основании агентского договора с Государственной корпорацией «Агентство по страхованию вкладов»; любым иным способом, если средства находились на «Сберегательном счёте» 30 дней и более: в банкоматах и ПВН ПАО «Почта Банк» и банкоматах банков группы ВТБ – не взимается; в ПВН банков группы ВТБ, банкоматах и ПВН других банков – 1% (мин. 100 руб.). В иных случаях в пределах 100 000 руб. в месяц: в банкоматах и ПВН ПАО «Почта Банк» и банкоматах банков группы ВТБ – не взимается; в ПВН банков группы ВТБ, банкоматах и ПВН других банков – 1% (мин. 100 руб.); свыше 100 000 руб. в месяц – 7,9% (мин. 100 руб.). ПВН – пункты выдачи наличных. К счёту выпускается карта; комиссия за выпуск (в т.ч. за перевыпуск по истечении срока действия): «Мир» неименная - не взимается; «Мир» именная - 300 руб. Для тарифного плана «Пенсионный» оплата услуг ЖКХ через «Почта Банк» – не более 11 платежей в месяц без комиссии на осуществление переводов в счет оплаты коммунальных услуг, услуг связи, телевидения, интернета и охраны (не более 7 операций по оплате коммунальных услуг, не более 3 – за услуги связи, телевидения, интернета, не более 1 – за услуги охраны). При превышении указанного количества операций комиссия взимается в соответствии с тарифами, действующими по продукту, с которого осуществляется перевод. Специальные условия – относительно базовых предложений банка. Сервис «Линия заботы» подключается к тарифному плану «Пенсионный» по «Сберегательному счёту» автоматически при первом поступлении пенсии. Услуги в рамках сервиса оказываются ООО «ЕЮС». Сервис предусматривает до 10 обращений в год. Условия действительны на дату публикации. Подробная информация – на [www.pochtabank.ru](http://www.pochtabank.ru). ПАО «Почта Банк». Реклама.



## Букет для настроения

Пусть такая весенняя красота поселится и в вашем доме!

**Понадобились:** канва «Аида» № 16; нитки мулине и ленты (цвета — на схеме); белые бусины; иголка; швейные нитки; ножницы; пяльцы.

Размер: 21x24 см.

Вышила участки картины крестиком в 3 нити и стежком — в 2. Перешла к работе с лентами (брала отрезки по 40 см, кончики обрезала по диагонали и вдевала в иглу). Важно укладывать их свободно. На изнаночной стороне пришивала ленты к канве нитками в тон. Бутоны и сердцевинки роз выполнила «французским узелком» с одним обвивом. Тот же прием использо-

вала, чтобы получить розочки — сквозь ткань в точке «а» протянула ленту и свила ее в мягкий шнурок по направлению против часовой стрелки. Уложила спирально вокруг узелка и пришила нитками в тон. Закрепила на изнанке в точке «б».

Для «ленточного стежка» протянула элемент декора сквозь ткань на «лицо» в точке «а», прижала к канве. На расстоянии 1,5 см в точке «б» провела иглу сквозь ленту на изнанку.

Пришила бусины.

*Алена ПОПКО,*

*г. Барановичи. Фото автора*



Смотрите  
схему № 5  
на стр. 18



Наш эксперт — Кирилл Аксенов,  
генеральный директор ООО «Аксенов Сервис», г. Москва



## Обновим батареи



Хотим перекрасить радиаторы отопления в квартире. Какое покрытие посоветуете использовать?

*Валентина, г. Тверь*

— Покрытие выбирайте исходя из типа радиаторов. Чугунные, медные, стальные красить можно. Алюминиевые — нет: мелкие дефекты на них устраняют с помощью автомобильной шпатлевки.

### Виды покрытий:

- акриловые — самые безопасные, без запаха, быстро сохнут, выдерживают высокие температуры, прослужат 7-8 лет;
- алкидные — обладают высокой термостойкостью и антикоррозийными свойствами, прочнее акриловых, хорошо ложатся на поверхность. Но имеют неприятный запах, со временем желтеют. Можно использовать только в хорошо проветриваемом помещении;
- краски на основе алюминия и си-

ликатных смол — образуют плотный и эластичный слой, не требуют грунтования. Недостаток — сильный неприятный запах.

### Красим правильно

- Удалите с радиатора ржавчину, старую краску, пыль.
- Зачистите поверхность наждачкой; обезжирьте и прогрунтуйте (используйте средство для металла с антикоррозийными свойствами, совместимое с краской).
- Покрасьте в два тонких слоя, начиная с верхней части радиатора, чтобы не осталось подтеков. Кисть советую использовать с изогнутой ручкой — так удобнее прокрашивать труднодоступные места. Второй слой наносите после полного высыхания предыдущего.



## Тумба «Цветущая весна»

**Добротная мебель времен бабушкиной молодости. Пора обновить!**

- 1) По поверхности всей тумбы (включая шуфлядки — их я предварительно извлекла для удобства) прошлась наждачной бумагой зернистостью 100.
- 2) Участки, которые планировала выполнить с потертостями, обработала свечкой.
- 3) Покрыла мебель белой матовой акриловой краской в 2 слоя с промежуточной сушкой.
- 4) После высыхания прошлась наждачкой по обработанным свечкой участкам.
- 5) Для декупажа взяла салфетки с

цветочными мотивами. Вырезала картинку, стараясь сложить фрагменты в логическую композицию. Обратную сторону каждого рисунка промазала тонким слоем клея и прикрепила к тумбе, разгладила складочки. Покрыла лаком.

- 6) Вставила на место шуфлядки.
- 7) Черной акриловой краской сделала набрызги по всей поверхности тумбы. Выбрала подходящую фурнитуру — и обновленная мебель готова поселиться в моей гостиной.

*Алена БОВАН, г. Киев. Фото автора*





### Корица или нет?

Посмотрите на фото и попробуйте угадать, в какой руке настоящая корица?

Если выбрали вариант слева — разочарую вас. Это так называемая кассия (коричник китайский) — пряность, похожая визуально на корицу, но отличается от подлинной грубой фактурой, более резкими вкусом и ароматом, трубочка обычно однослойная, красноватого оттенка. Истинная корица производится из иного дерева

— коричника цейлонского. И представляет собой соединение нескольких тонких слоев коры толщиной менее 1 мм, в отличие от кассии имеет желтоватый оттенок. Но в связи со сложностью производства настоящая корица стоит дороже, потому и встречается на прилавках реже.

Андрей РУДЬКОВ,  
шеф-повар, г. Хабаровск.  
Фото автора



Смотрите  
схему № 1  
на стр. 16



### Салфетка «Розовый вечер»

Приятно почаевничать вечером за столом с таким нежным декором.

Понадобились: 40 г пряжи Alpina «Katrin» (50 г/140 м, цвет: 53340); крючок № 3. Диаметр: 24 см.  
Набрала цепочку из 7 в. п., замкнула в круг соед. ст.  
**1 р.:** провязала в кольцо 21 ст. с/н.  
**2 р.:** в каждый ст. предыдущего ряда выполнила по ст. с/н, а между столбиками — по 1 в. п.

**3 р.:** в каждый ст. предыдущего ряда вновь провязала по ст. с/н, а между столбиками — пико (3 в. п. и соед. ст. в первую в. п.). Продолжила вязание согласно схеме. Готовую салфетку растянула по размеру и отпарила через влажную ткань.

Елена КИРЯШИНА,  
г. Ульяновск. Фото автора



**СПЕЦМАЗЬ**  
крем с пихтой  
сибирской  
и муравьиным  
спиртом

**8-800-200-53-77**  
звонок по России бесплатный



### «Тумба-хамелеон»

**?** В мебельном магазине присмотрела для ванной комнаты образец тумбы. Однако доставленный товар оказался другого оттенка. Продавец не нашел на складе нужную тумбочку и предложил мне забрать мебель с витрины, причем без доставки за счет магазина. Это правомерно?

*Алеся ЛАТЫШЕВА, г. Екатеринбург*  
— В вашем случае продавец обязан был передать товар, который соответствует образцу и (или) описанию (согласно п. 4 ст. 4 Закона «О защите прав потребителей» — далее Закон). Если это условие не выполнено, то вам должны заменить изделие на модель, выбранную первоначально. Для этого необходимо предъявить письменную претензию. Более того, если товар крупногабаритный и/или весит более 5 кг, то доставка его для замены осуществляется силами и за счет продавца (изготовителя). В случае неисполнения данной обязанности продавец возмещает потребителю расходы — согласно п. 7 ст. 18 Закона.



### И след простыл...

**?** Я поменял в квартире входную дверь, но она оказалась некачественной. Подал в суд иск на фирму, с которой заключал договор. Однако мне вернули заявление, так как договором предусмотрен досудебный порядок урегулирования споров. Проблема в том, что изготовитель переехал, а новый адрес мне неизвестен. Как поступить?

— Действительно, если не соблюден установленный законом или предусмотренный договором сторон досудебный порядок урегули-

*Илья С., Ленинградская обл.*  
рования спора либо истец не представил документы, подтверждающие соблюдение такого порядка с ответчиком, то судья возвращает исковое заявление (ст. 135 Гражданского процессуального кодекса РФ).

Из-за смены места регистрации организации ответчика вы не можете соблюсти это условие. В таком случае необходимо предоставить судье документы, подтверждающие невозможность урегулирования спора до судебного процесса. Это может быть отправленное ответчику письмо с отметкой почтового отделения о невозможности вручения адресату.

### Кто заплатит?

**?** Должны ли жильцы многоквартирного дома платить за опломбирование индивидуальных приборов учета воды?

— Обратимся к Федеральному закону от 07.12.2011 г. № 416-ФЗ (в редакции от 25.12.2018 г.) «О водоснабжении и водоотведении». В п. 5 ст. 20 документа указано, что такие приборы опломбируются организациями, которые осуществляют горячее, холодное водоснабжение и

*Константин Сергеевич, г. Коломна*  
(или) водоотведение на основе заключенных договоров, без взимания платы с абонента. Исключение: случаи, когда опломбирование приборов учета производится такой организацией повторно в связи с нарушением целостности пломбы по вине абонента или третьих лиц.



### Нежное яблочное пюре

Его любят не только малыши, но и взрослые. Как выбрать качественное?

- \* Продукт в стеклянной баночке хорош тем, что можно визуально оценить содержимое, а также убедиться в его пригодности (при вскрытии герметично упакованной тары должен прозвучать хлопок). А пюре в мягкой упаковке удобнее брать с собой. Но при покупке проверьте целостность заводского шва в такой таре.
- \* Пюре содержит природный сахар, поэтому не нуждается в подслащивании.

- \* В составе — никаких консервантов, ароматизаторов, красителей, крахмала!
- \* Для самых маленьких лучше брать гомогенизированное пюре (указывается на таре) — тонкоизмельченный продукт однородной консистенции проще усваивается.
- \* Цвет — бежевый. При включении в состав сливок — более светлый оттенок.

*Виталий ИГНАТЬЕВ,  
диетолог, г. Москва*



## Кардиган «Шиншилла»

**Понадобились:** 9 мотков пряжи Alize Superlana Klasik (100 г/280 м); спицы № 4.

Размер: 48-50.

Кардиган связан узором «Азиатский колосок». Каждый колосок вязала по отдельности, затем сшила между собой.

**Спинка:** набрала 132 п.

Р. 1: 8 лиц. п., остальные оставила не провязанными.

Повернула полотно, провязала 8 изн. п., продолжила работу на этих п., выполнив 15 рядов лицевой гладью.

Р. 16: провязала 8 лиц. п. с правой спицы и 4 лиц. п. с наборного края левой спицы.

Р. 17: выполнила 8 изн. п., остальные п. пока оставила.

Продолжила работу на 8 п. лицевой гладью 15 р., затем сместила на 4 п.

Далее постепенно все так же смещала на 4 п. до конца наборного края.

Воротник: 2 шт. (37х4=148 п.).

Рукав: 3 шт. (2 по 20х4=80 п. и 1 — 13х4=52 п.). Второй — аналогично.

Полочка: 2 шт. (33х4=132 п.). Вторая — аналогично.

Проймы: по 1 шт. с каждой стороны (26х4=104 п.).

Полочка: 2 шт. (33х4=132 п.). Вторая — аналогично.

Воротник: 2 шт. (37х4=148 п.).

Ирина КОРОЛЕНКО, Кировоградская обл. Фото автора



Смотрите схему № 2 на стр. 16

После этого выполнила 4 р. лицевой гладью на всех петлях, повернула работу.

Повторяла с 1-го р., но уже с изнаночной стороны и в другом направлении. Так же смещала постепенно на 4 п., как и на лиц. стороне.

Провязав все п., повернула работу, выполнила 4 р. лицевой гладью и снова начала с 1-го р. на лиц. стороне.

Таким образом получился один колосок.

На спинку мне понадобилось 5 шт. (33х4 п. = 132 п.).

Полочка: 2 шт. (33х4=132 п.). Вторая — аналогично.

Проймы: по 1 шт. с каждой стороны (26х4=104 п.).

Рукав: 3 шт. (2 по 20х4=80 п. и 1 — 13х4=52 п.). Второй — аналогично.

Полочка: 2 шт. (33х4=132 п.). Вторая — аналогично.

Проймы: по 1 шт. с каждой стороны (26х4=104 п.).

Полочка: 2 шт. (33х4=132 п.). Вторая — аналогично.

Воротник: 2 шт. (37х4=148 п.).

Ирина КОРОЛЕНКО, Кировоградская обл. Фото автора

Воротник: 2 шт. (37х4=148 п.).

Ирина КОРОЛЕНКО, Кировоградская обл. Фото автора

Ирина КОРОЛЕНКО, Кировоградская обл. Фото автора

## Дело — труба

Понравилась идея в Интернете, как удобнее высаживать семена на дачном участке.

Муж подобрал под свой рост кусок ПВХ-трубы, к верхнему концу скотчем примотал жестяную банку для семян.

А к нижнему с помощью фитингов присоединил составленные под углом отрезки такой трубы и закрыл заглушкой отверстие в торце.

Продавливает заглушкой на грядке через равные промежутки аккуратные лунки, а затем всыпает в них семена из банки сквозь отверстия основной трубы. И не надо нагибаться!

Лариса Анатольевна, г. Саратов. Фото с ресурса novate.ru



Покупая монтажную пену, не гонюсь за дешевыми вариантами. На «бюджетных» баллончиках часто указывают степень расширения содержимого 40-50% — ясно же, что таким продуктом точно и аккуратно узкие щели не запенишь. А излишне вышедшую массу после застывания все равно придется срезать и выбрасывать. Я предпочитаю заплатить чуть больше за баллон с профессиональной пеной, зато при расширении в 10-15% она расходуется экономнее, а результат работы получается более качественным.



# журнал «Сваты. Сканворды»

От самого известного журнала «Сваты»!

УЖЕ в продаже



Индекс ПР113 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Реклама

С 16 по 26 мая при оформлении подписки на журнал действует дополнительная скидка 5%

В КОМПЛЕКТЕ ВЫГОДНО



Индекс ПР118 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Подпишись и получи скидку -70%\*

С 16 по 26 мая при оформлении подписки на комплект действует дополнительная скидка 10%

\* При оформлении подписки на комплект на II полугодие, состоящий из двух журналов — «Сваты» (выходит 2 раза в месяц) и «Сваты. Сканворды» (выходит 1 раз в месяц), вы получаете скидку 70% на журнал «Сваты. Сканворды».



## Наследство на двоих

**При жизни супруг оформил завещание, по которому квартира должна перейти в собственность его дочери от первого брака. Знаю, что пенсионеры имеют право на обязательную долю в наследстве. Мне 55 лет: из-за повышения пенсионного возраста еще не отношусь к пенсионерам. Смогу ли получить часть наследства?**

*Людмила Г., по электронной почте*  
— 1 января 2019 г. вступил в силу Федеральный закон от 25.12.2018 г. № 495-ФЗ «О внесении изменения в Федеральный закон «О введении в действие части третьей Гражданского кодекса Российской Федерации». Здесь говорится следующее: правила о наследовании нетрудоспособными лицами, установленные ст. 1148, п. 1 ст. 1149 и п. 1 ст. 1183 Гражданского кодекса Российской Федерации, применяются также к женщинам, достигшим пятидесятипятилетнего возраста, и мужчинам, достигшим шестидесятилетнего возраста. Это значит, что вы имеете право претендовать на обязательную долю (не менее половины всего наследственного имущества, что перешло бы обязательному наследнику в рамках закона).

## «Вологодский гектар»



**Слышал, что землю в Вологодской области теперь можно получить бесплатно. Это правда?**

— С 1 апреля 2019 г. действует Закон Вологодской области от 28.12.2018 г. «Об особенностях предоставления земельных участков из фонда перераспределения земель сельскохозяйственного назначения на территории Вологодской области» (далее — Закон).

Из документа ясно, что местные власти будут распределять пустующие сельхознаделы бесплатно. Размер участка — от 1 до 10 га, для юридических лиц — до 100 га (ст. 5 Закона). В качестве пилотных районов выбраны Вожегодский, Вашкинский и Никольский: они максимально приближены к дорогам и иным объектам инфраструктуры, как объясняют разра-

*Вячеслав Борисович, г. Вологда*  
ботчики проекта. В перспективе возможность получить землю появится и в других районах Вологодчины. Земельные участки выделяются для сельскохозяйственного использования, кроме садоводства. Любой совершеннолетний россиянин может подать свою онлайн-заявку на сайте gektar35.ru.

Предполагается также выплата единовременного пособия в размере 10-кратной величины прожиточного минимума на душу населения (почти 110 тысяч рублей) тем, кто переедет на территорию области для работы в сельском хозяйстве. Соответствующие изменения планируется внести в местное законодательство.



**Уважаемые читатели! Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту [ru@toloka.com](mailto:ru@toloka.com).**

● Мы хотим, чтобы «Сваты» стали еще лучше благодаря вам.



## Юбилей и льгота

**Маме скоро исполнится 80 лет. После этого будет ли она обязана вносить плату за капремонт?**

— Обратимся к п. 2.1 ст. 169 Жилищного кодекса РФ. Законом субъекта Российской Федерации может быть предусмотрено предоставление компенсации расходов на уплату такого взноса. Он рассчитывается исходя из минимального размера взноса на капитальный ремонт на один квадратный метр общей площади жилого помещения в месяц и размера регионального стандарта

*Мария ДРОЗДОВА, Ленинградская обл.*  
нормативной площади жилья, используемой для расчета субсидий. Одиноко проживающим неработающим собственникам жилых помещений, достигшим возраста 70 лет, — в размере 50%, 80 лет — 100% соответственно. При этом также берутся в расчет члены семей, состоящих только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста и (или) неработающих инвалидов I и (или) II групп.

Отвечает юрист  
Светлана Делич,  
г. Москва



Следует обратить внимание: льгота носит компенсационный характер. Собственник жилого помещения должен ежемесячно делать взнос на капремонт, а потом ему возвращают деньги. Автоматически льгота не предоставляется. Чтобы ее оформить, нужно обратиться в орган соцзащиты с письменным заявлением.

## Сода — «друг» суперклея

**В «Сватах» № 5 с интересом прочел заметку о том, что суперклею на основе цианоакрилатов не «дружит» с водой. Все верно. Но есть у этого вещества и «друг», многократно умножающий его силу. Речь — об обычной пищевой соде.**

Зацепило!

Случайно уронил толстую книгу на открытый ноутбук — сломались пластиковые петли, которыми крышка-дисплей крепится к основанию. Пытаться отремонтировать их с помощью «Момент» или даже простого суперклея — пустая трата времени: нагрузка на петли большая, соединение будет ненадежным. Коллега посоветовал: попробуй суперклей вместе с содой. Я не очень верил в действенность этого рецепта, но решил: попытка — не пытка.

Зачистил места крепления крышки наждачкой, чтобы увеличить площадь соприкосновения клея с поверхностью пластика, и тщательно обезжирил. Совместил линии разлома и «огородил» участок будущего клеевого шва опалубкой из полипропиленовой изолянты (цианоакрилат ее не берет).

Смешал пищевую соду с черным тонером для принтера (до нужного колера), припудрил место соединения тонким слоем этого порошка, обильно смочил суперклеем и слегка разгладил скальпелем. Работал аккуратно: смесь схватывается практически мгновенно. После повторил такие действия еще несколько раз, соблюдая последовательность: сода+тонер/клей. Аналогично обработал линии разлома со всех сторон. Когда состав застыл, опалубку снял. Образовался не очень красивый «нарост», зато соединение получилось надежнейшим. Удалось даже восстановить выщербленные фрагменты на отремонтированных петлях! А окончательную «эстетику» на клеевых швах через сутки навел надфилем.

Николай ИГНАТОВ, г. Орша

## Дайте мне точку опоры!

Решил по лесной дороге срезать путь к дачному участку. Но не учел, что в низине почва еще не просохла — автомобиль прочно зашел в грязь. Сдвинуть машину не помогли ни привычное дерганье «взад-вперед», ни подкладывание веток под колеса.

Вспомнил Архимедово правило рычага. Обернул трос вокруг ближайшей к машине сосны, его концы закрепил на буксировочной петле. Вставил между двумя «нитя-

ми» монтировку и стал вращать ее вокруг оси — будто белее выкручивал. С каждым оборотом монтировки трос становился короче — в конце концов, машина вылезла из грязевой ямы!

Но предупреждаю: монтировку надо держать в руках крепко и медленно раскручивать ею трос после завершения операции. Иначе он может спружинить — есть риск получить травму.

Александр САЗОНОВ, Волгоградская обл.



## 5 СОВЕТОВ: как предотвратить инсульт и инфаркт

Неутешительная статистика говорит о том, что профилактикой инсульта и инфаркта нужно заниматься как можно раньше. Предлагаем ознакомиться с нашими рекомендациями.

### Избегайте продуктов с высоким холестерином

Разнообразьте свое питание так, чтобы большую часть рациона составляли фрукты, овощи, зелень и продукты, богатые клетчаткой. Выбирайте диетические сорта мяса (куриная грудка, индейка, кролик). Для нормализации соотношения «вредного» и «полезного» холестерина употребляйте продукты, богатые омега-3 и омега-6. Это рыба, тыквенные семечки, льняное масло, миндаль.

### Забудьте об алкоголе и курении

Употребление алкогольных напитков с каждым годом подводит ближе к диабету и инсульту. А курение, увеличивает вероятность ишемического инсульта или инфаркта в несколько раз.

### Контролируйте уровень кровяного давления

Высокое давление способно увеличить риск развития инфаркта и инсульта. Поэтому так важно регулярно его измерять и поддерживать в норме.

### Принимайте препараты АСК

Ацетилсалициловая кислота (АСК) уменьшает процесс тромбообразования. Это позволяет минимизировать вероятность развития инфаркта миокарда, а также снизить риск возможной смерти от инфаркта миокарда.

В Европейских рекомендациях по артериальной гипертензии (АГ) указано, что всем пациентам с АГ, имеющим повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, следует назначать низкие дозы АСК\* — препараты на основе АСК в низких дозировках. Одним из таких препаратов является «Сановаск».

«Сановаск» — это отечественный препарат, который производится из сырья собственного синтеза.

«Сановаск» единственный препарат АСК, который производится в трёх дозировках: 50 мг, 75 мг, 100 мг. Разнообразие форм выпуска облегчает подбор дозировки АСК для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, тромбоза вен, инфаркта миокарда, инсульта головного мозга.



\*2007 ESH-ESC Practice Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: ESH-ESC Task Force on the Management of Arterial Hypertension. J Hypertension 2007; 25(9):1751-62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

## Космические байки

**Не суетись, женщина!**

**Самый оригинальный искусственный спутник Земли вывела на орбиту не ракетаноситель, а... банальная женская суетливость!**

В ноябре 2008 года американские астронавты Хайдемари Стефанишин-Пайпер и Стивен Боуэн с шаттла «Индевор» вышли в открытый космос, чтобы отремонтировать поворотный механизм солнечной батареи. Работа шла гладко, пока не настало время смазать узлы «поворотника». Хайдемари полезла в сумку за специальным смазочным пистолетом, а тот вдруг «взорвался» — невеста почему! Выплеснувшееся масло залило перчатки и видеокамеру на шлеме скафандра Стефанишин-Пайпер. Женщина на мгновение растерялась, словно студентка-первокурсница, начала лихорадочно очищать амуницию. И случайно выпустила из рук злополучную сумку с инструментами! Та уплыла в самостоятельное путешествие по орбите, провожаемая печальными взглядами обо-



их астронавтов. Любопытно, что за плечами 45-летней Хайдемари уже были и полет на шаттле, и опыт работы за пределами корабля. Позже астронавт не могла внятно объяснить причины той суетливости...

Кстати, чтобы избежать подобных казусов, члены российских экипажей перед выходом в открытый космос все носимое снаряжение непременно пристегивают фалами к скафандру.

**Вадим КОРНЕВ,**  
по e-mail

**Валька**

Соседская Валька была для моей мамы словно вторая дочка. Родители-выпивохи часто забывали про девочку, и та, вечно голодная, получала в нашем доме материнскую ласку и порцию картофельного пюре с котлетой. Вылизывая тарелку, всякий раз говорила:

— Спасибо, тетя Света! Так вкусно никогда не ела.

Как-то, перекусив, Валя стала мыть посуду и разбила любимую мамину чашку. В ужасе смотрела то на осколки, то на маму. А та поспешила успокоить бедолагу и дала еще пару пирожков с собой. Хоть мы с Валькой и дружили, но в тот момент я разозлилась на нее: мне бы за такой проступок досталось на орехи!

Иногда моя мама совала в руку девочке медяки на мороженое — мол, тетя передала. На самом деле тетя Валькина знать не желала племянницу. А подружка радостно бежала в киоск и покупала... открытки.

В 20 лет Валентина вышла замуж,

уехала в другой город. Но на праздники присылала нам по открытке из прошлого с одинаковым текстом: «Дорогие тетя Света и Олечка, поздравляю! Спасибо за все». Мама улыбалась и ставила послание в конверт.

Потом мамочка умерла, но Валя даже не приехала на похороны! А через месяц, незадолго до Пасхи, пришла очередная открытка: «Дорогие тетя Света и Олечка...». Меня как ножом полоснуло! После поздравления шла приписка: «Приезжайте в гости — наш новый адрес на конверте». Тут я и поняла, что Валя мою телеграмму о маминих похоронах не получила.

В Светлое Воскресение я приехала к Валентине. В доме аппетитно пахло куличами «по рецепту тети Светы». — Так вкусно никогда не ела! — сказала я, отобедав. И мы обе расплакались, вспомнив мою маму и эту фирменную фразу из детства.

*Ольга, по электронной почте*

**Вас не слышно...**

Гостила я у дочки. Вечером укладываю спать 3-летнюю внучку, а та — ни в какую. Взяла игрушечный телефон и как будто звонит мне:

— Привет, бабуля, — кричит в трубку.

— Здравствуй, внученька, — включаюсь я в игру.

— Как дела?

— У меня все хорошо. А вот ты почему не спишь до сих пор? Передача «Спокойной ночи, малыши» давно закончилась, пора в кровать.

Внучка на пару секунд о чем-то задумалась, потом отнесла от уха трубку и еле слышно бормочет:

— Алло, алло! Не слышу тебя, бабушка. Наверное, связь пропала...

И хихикает, маленькая хитрюга!

*Мария СТЕПАНОВИЧ, г. Минск*



## «Листотерапия»

Головная боль отступает, если прикладывать к вискам свежие листья сирени.

А для скорейшего созревания фурункула по несколько раз в день делала примочки. 2 ст.л. измельченных свежих листьев сирени заливала стаканом горячей воды, доводила до кипения и оставляла настаиваться под крышкой в течение 2-х часов. Жидкость процеживала, отжимая сырье. Это же средство можно использовать для промывания свежих ран.

Екатерина МЫКОЛЬНИКОВА, г. Климовичи.

Фото Александра ЛИТИНА



Молодые листья одуванчиков (собираю вдали от дорог) промываю и полчаса выдерживаю в растворе соли (3 ст.л. на 0,5 л остывшей кипяченой воды). Снова промываю и, ошпарив кипятком, пропускаю через мясорубку. Из полученной кашицы отжимаю сок.

Трижды в день обрабатываю им герпес — высыпания быстрее исчезают.

Галина, по электронной почте

Поставив диагноз «нейродермит», врач выписал мне лекарства и назначил диету. А как дополнение посоветовал фитосредства, которые улучшают регенерацию тканей, уменьшают зуд.

Смешивала по горсти листьев крапивы, земляники и малины (можно брать свежие и сухие). По вечерам залива-

ла стаканом кипятка, выдерживала 20-25 минут, затем отжимала настой. Смачивала в нем сложенную в несколько слоев марлю и делала примочки на 2 часа. По мере необходимости снова пропитывала марлю целебной жидкостью. Повторяла процедуру в течение месяца.

Наталья Д., Быховский р-н

**ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ, В ПОРЦИЮ ШАМПУНЯ ДОБАВЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ЭФИРНОГО МАСЛА ЧАЙНОГО ДЕРЕВА.**

## Первоцвет весенний

По-другому это растение называют примулой. Успейте заготовить впрок — запасетесь ценным лекарством!

● Несколько свежих или 1 ч.л. сухих листьев заварите стаканом кипятка, капните меду. Пейте по такой порции в день в течение 2-х недель — забудете про авитаминоз.

● Засыпьте в пол-литровую баночку горсть свежих или сухих цветков, покройте на 1 см растительным маслом. Оставьте в кухонном шкафчике на 3 недели. Процедите. Принимайте по утрам и вечерам по 2-3 капли средства, разведенного в кипяченой воде (1 ст.л.). Поможет укрепить иммунитет, нормализовать работу сердечно-сосудистой системы. Курс — 1 месяц.

● Мучает бессонница? 1 ч.л. измельченных корней растения залейте 120 мл воды, доведите до кипения и проварите минут 5. Процедите, дайте остыть, смешайте с медом до густой массы. Принимайте на ночь по 1 ч.л. При сильной бессоннице — 2-3 раза в день.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, язвенная болезнь, беременность.



Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары. Фото Лилии АПАРОВИЧ

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

# Подпишись

ПЕРВЫЙ журнал-наставник  
о диабете

Индекс ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

С 16 по 26 мая подпишись со СКИДКОЙ 5%

УЖЕ В  
ПРОДАЖЕ



## Хозяйке на заметку

Откинув на дуршлаг сваренные макароны, воду из-под них не выливаю: это — отличная основа для аппетитного соуса. 3-5 зубчиков чеснока измельчаю ножом, смешиваю с сушеным базиликом, слегка обжариваю на сковороде на растительном масле. Разбавляю жидкостью, в которой варились макароны, подмешиваю немного тертого сыра и заправляю вторые блюда. Вкусно!

Валентина Николаевна, г. Могилев



Открывая в кухне флакон с зеленой, случайно пролила несколько ее капель на линолеум. Тут же бумажной салфеткой промакнула их, обильно посыпала загрязнение содой и полила 9% уксусом. Когда химическая реакция закончилась, вытерла насухо — пятна исчезли.

Елена СЕРГЕЕВА, г. Киев



## «Мясная» сковорода

Какую сковороду посоветуете выбрать для жарки мяса?

Алена ЛАСТОЧКИНА, г. Пермь

— В первую очередь обратите внимание на материал будущей покупки. Для жарки при высокой температуре подойдет **чугунная** или **алюминиевая** сковорода с толстым дном. Если хотите со специальным антипригарным покрытием, ваш вариант — **керамическая** (можно разогревать до 450 °С). А модный **тефлон** боится температуры выше 200 °С.

Сковородки привычной круглой формы лучше прогреваются, чем прямоугольные. Для приготовления мяса гриль можно выбрать модель с рифленным дном: продукт прилегает к раскаленной поверхности не полно-

стью, а жир и лишний сок стекают в специальные выемки. Бонус — красивый рисунок на готовом стейке!

## На заметку:

**1)** большие сковороды практичнее брать со съемными ручками — утварь займет меньше места при хранении; **2)** оцените высоту бортиков сковороды. Оптимально — 4-4,5 см: жир не сильно разбрызгивается по плите; **3)** в качестве аксессуара можно купить пресс из тяжелого металла — чтобы прижимать ко дну большие куски мяса или цыпленка табака.

Ольга ПАНТЕЛЕЕВА, продавец, г. Могилев



Смотрите схему № 3 на стр. 17



## Юбочка «Жемчужинка»

Понадобятся: 4 мотка пряжи «Детский каприз» (50 г/225 м) сиреневого цвета и остатки — белого; спицы круговые № 3,5; бусины; нитка с иглой.

Размер: на ребенка ростом 92-98 см (2-3 года). Вяжем снизу вверх по кругу. Набираем 182 п.+1 п. для соединения в круг. Выполняем 3 р. изн. п., далее — по схеме, в высоту провязываем 2 раппорта (24 ряда). Затем — лиц. п. до пояса, делая убавки в каждом 6-м р. (10 раз) и провязывая 3 п. вместе. В одном р. 4 убавки (по 2 спереди и сзади).

Поясок: 1 р. изн. п., 4 р. лиц. п. В следующем р. делаем отверстия для шнурочка (накид, 2 п. вместе, 3 лиц. п., 2 п. вместе, накид, 4 р. лиц. п., следующий р. — изн. п. (для красивого загиба), далее 9 р. лиц. п. Последний р.: подгибаем поясок вовнутрь и закрываем обычным способом, захватывая петлю с нижнего ряда.

Белой пряжей вяжем полый шнур (можно купить готовый), продеваем в отверстия. Пришиваем бусины.

Светлана ШПАКОВА, пос. Гаврилово, Ленинградская обл. Фото автора



## Стильная шапочка

Весенняя двойная трикотажная шапочка для малышей. Напоминает шапку-бини, «хохолок» сверху можно уложить, закрепить (пришить или заколоть булавкой), оставить «торчком».

Понадобились: трикотажное полотно кулирка с лайкрой (можно футер с лайкрой) размером 54x54 см; швейная машинка, позволяющая выполнять эластичную трикотажную строчку (можно с оверлоком); нитки; ножницы; утюг.

На окружность головы 52 см.

**1)** Сложила ткань пополам вдоль долевой нити; затем — перпендикулярно ей — еще раз пополам (т.к. шапка двойная).

**2)** Приложила выкройку к сгибам ткани, сделала припуск по 1 см по остальным срезам (или по 0,7 см, если используете оверлок), выкроила деталь.

Смотрите схему № 4 на стр. 17



**3)** Сложила детали лицевыми сторонами, совместила линии среза, сколола булавками.

**4)** Проложила строчку на машинке, прогладила (заужить припуск можно на любую сторону).

**5)** Выполнила строчки для соединения маленьких клиньев вверху и внизу шапки, снова отутюжила.

**6)** Совместила швы, срезы остальных клиньев по верхней части шапки, закрепила булавками, проложила строчку на машинке, прогладила.

**7)** Вывернула изделие, совместила срезы по низу, обработала оверлоком (если его нет, припуски следует заправить внутрь и проложить строчку на машинке).

**8)** Совместила основу с «подкладкой», вручную закрепила вершину шапочки, чтобы не выворачивалась. Можно примерять и любоваться!

Елена ЧУЙКО, автор блога @loskutik\_elena, г. Днепр. Фото автора



## Шоколадно!

Не получается растопить шоколад: масса сворачивается и становится комковатой. Что я делаю не так?

— Есть два главных требования для получения однородной массы при растапливании: не перегреть шоколад и не допустить попадания влаги. Вероятно, каким-то правилом вы пренебрегли. Попробуйте такой способ.

1) Наломайте шоколад одинаковыми кусочками, сложите в пакет (подойдет разовый кондитерский мешок) и перехватите резинкой.



2) Поместите пакет с шоколадом на 7-10 минут в чашу для блендера и налейте горячую (50-60 °С) воду. Следите, чтобы верхушка упаковки не «утонула», иначе влага попадет в шоколад. Каждые 3 минуты разминайте пакет, чтобы кусочки быстрее растаяли.

3) Извлеките пакет, уберите бумажным полотенцем влагу с его поверхности и срежьте уголок. Все, можно декорировать выпечку!

Лариса Д., г. Иркутск  
Андрей РУДЬКОВ, шеф-повар, г. Хабаровск. Фото автора

Растянулись манжеты рукавов и низ свитера? Присобираю проблемные участки изделия и подшиваю к ним изнутри слегка натянутую резинку шириной 2 см. Вещь смотрится как новая.



## Удачный костюм

Захотели сшить себе костюм — подойдите серьезно к выбору ткани: от этого зависят и удобство обновки, и срок ее службы.

1) **Состав.** Натуральная шерсть — лучший вариант: она «дышит» и сохраняет тепло. Но сильно мнется и не любит глажки. Костюм из синтетики выглядит более эффектно, но летом в нем жарко, а зимой — холодно. Для повседневной носки лучше выбрать смесовый материал (55% шерсти и 45% синтетики).

2) **Сминаемость.** Сожмите в руке лоскут ткани и оцените, насколько быстро распрямляются складки. Хорошо, если в состав материала входит лайкра — не придется часто гладить костюм.

3) **Раздвигаем долевые нити.** Если между ними образуется просвет, то такая ткань невысокого качества. Около швов при натяжении она может расползтись, а на коленях и локтях быстро вытянется. Чтобы этого не допустить, лучше купить материал с эластаном или лайкрой.

4) **Выбираем подкладку.** Вискозные или ацетатно-вискозные ткани лучше поглощают влагу и будут комфортны даже летом. А обычное ацетатное волокно менее гигроскопично и сохраняет следы от пота.

Светлана ПАРШИНА, портниха, г. Могилев



## Народный «полироль»

Любим всей семьей собираться за большим обеденным столом. Ему уже много лет, а выглядит как новенький. Все потому, что регулярно начищаю до блеска. Лучший помощник в этом — нашатырный спирт, разведенный теплой водой (2 ч.л. на литр). Распыляю средство из пульверизатора на столешницу и каркас стола, аккуратно натираю мягкой фланелевой тряпочкой.

Елена Л., г. Киев

## НОВИНКА!

Друзья!  
К началу дачного сезона мы представляем вам цикл журналов от портала Огород.ru



Важные нюансы

Подробные мастер-классы

«Работа над ошибками»

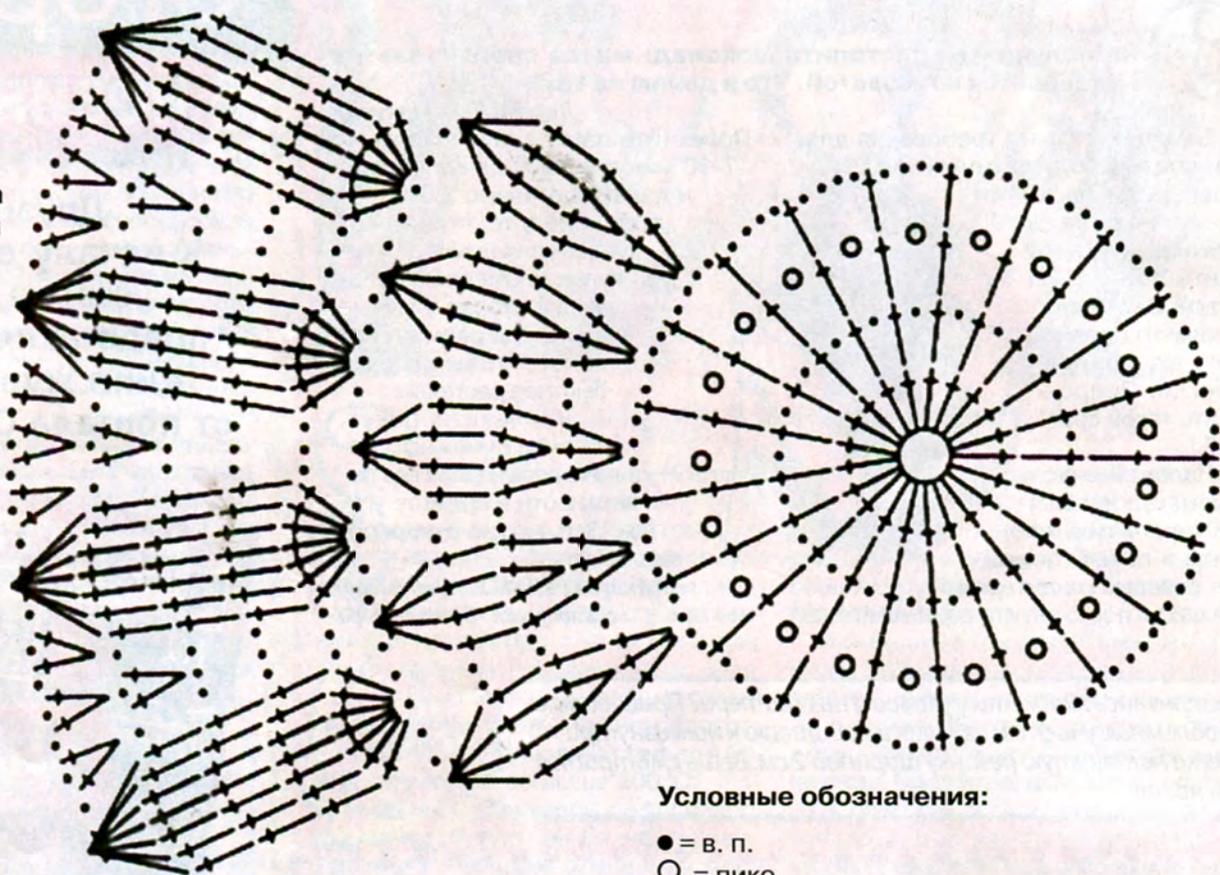
На страницах журналов вы найдете немало полезных рекомендаций по посадке и уходу за растениями, основанных на богатом опыте бывалых огородников и экспертов. Позаботьтесь о любимых культурах вместе с нами!

Реклама

Спрашивайте в точках продаж!

# 1

Салфетка  
«Розовый  
вечер»  
(стр. 7)



Условные обозначения:

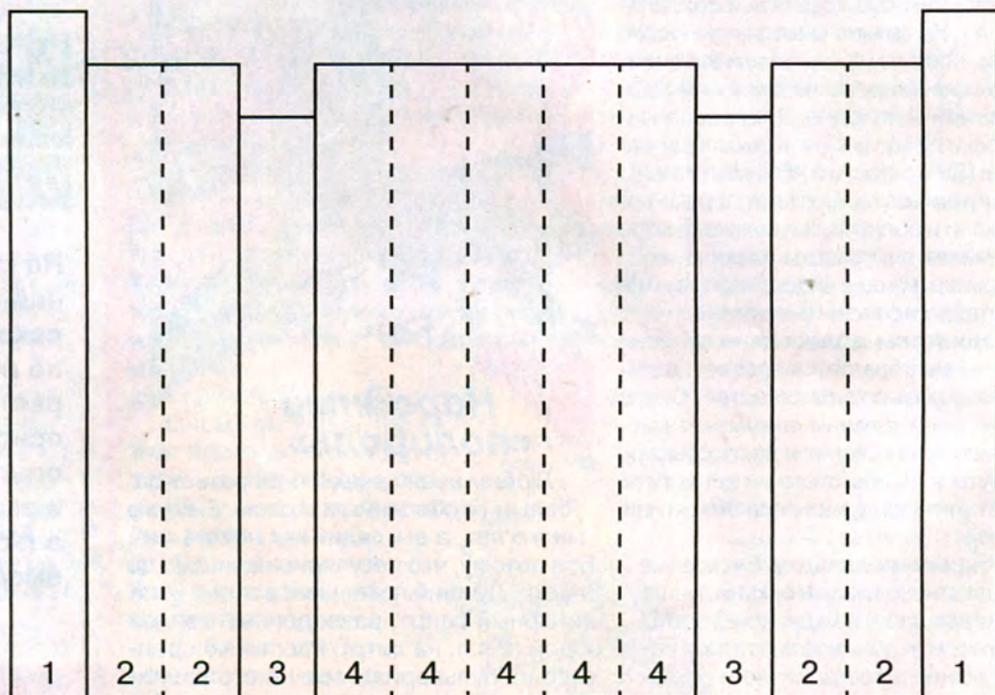
- = в. п.
- = пико
- † = ст. с/н

# 2

Кардиган  
«Шиншилла»  
(стр. 9)

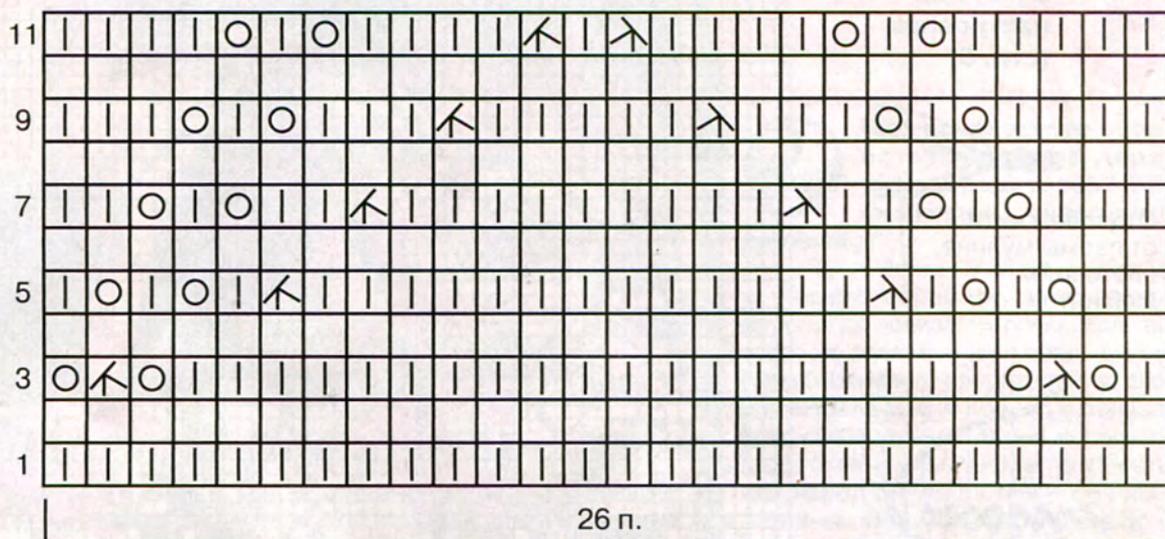
Условные  
обозначения:

- 1 = воротник (2 шт.)
- 2 = полочка (4 шт.)
- 3 = пройма (2 шт.)
- 4 = спинка (5 шт.)



# 3

Юбочка  
«Жемчужинка»  
(стр. 14)



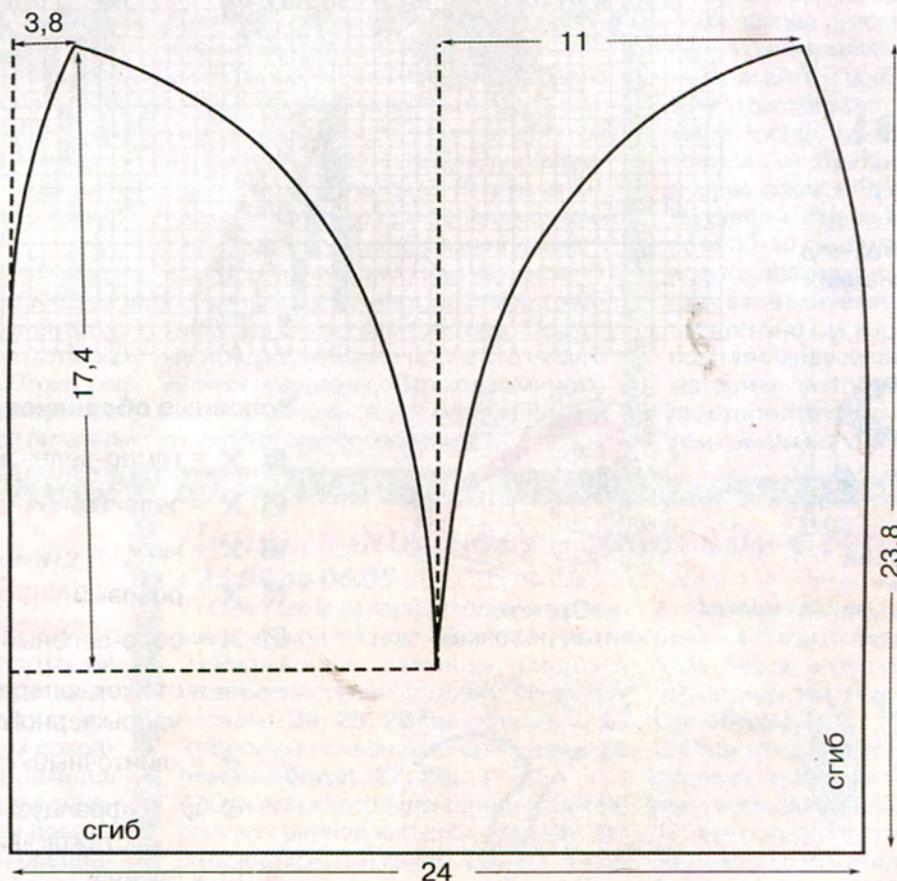
четные ряды — лиц. п.

**Условные обозначения:**

- = накид | = лиц. п.
- ↗ = 3 п. вместе с наклоном вправо
- ↖ = 3 п. вместе с наклоном влево

# 4

Стильная  
шапочка  
(стр. 14), см

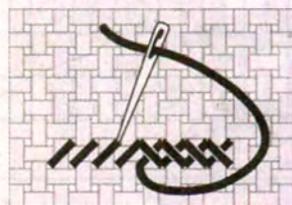


# 5

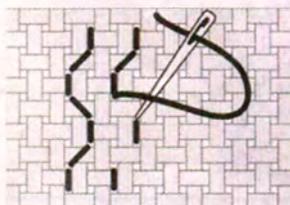
Букет для настроения  
(стр. 6)



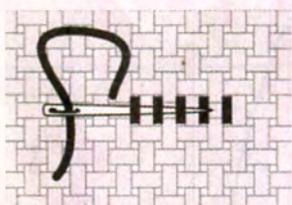
Отделяем нити от пасмы мулине, состоящей из 6 нитей



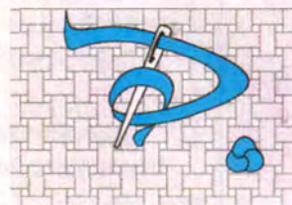
Крестик в 3 нитки



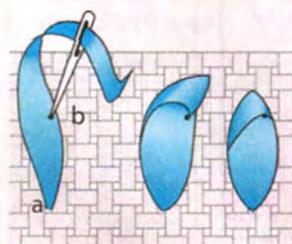
Стежок в 2 нитки



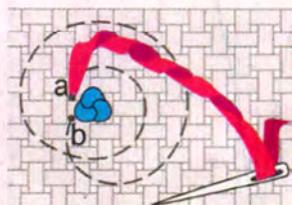
Крепление ниток под стежками изнанки



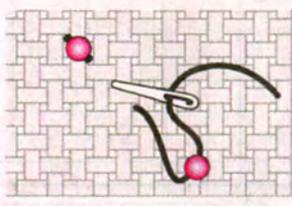
«Французский узелок»



«Ленточный» стежок



Стежок «витая розочка»



Крепление бусин



**Условные обозначения:**

- X = темно-зеленый
- X = зеленый
- X = хаки
- X = розовый
- X = серо-зеленый
- = стежок «вперед иголку»
- = узоры черного цвета
- = «ленточный» стежок
- = «французский узелок», стежок «витая розочка»
- = бусина

Наш эксперт —  
Татьяна Беляева, директор  
ОДО «Аграрно-  
Промышленный Дом»,  
г. Минск



## Опоздали? Не беда!

Чем посоветуете обработать садовые деревья от вредителей? Эффективны ли народные средства?

Елена СУРИНА, г. Жлобин

— Первую обработку сада проводят еще до появления почек. Если этого не сделали или в предыдущие годы было много вредителей, то дезинфекция в мае (в период бутонизации) обязательна! Можно использовать готовые химические препараты или народные средства — они экологичнее. В первом случае выберите одно из средств: «Инта-Вир», «Карате», «Фуфанон», «Кинмикс». Но помните: все они токсичны, поэтому предварительно изучите инструкцию и строго ей следуйте. Эффективны и минеральные подкормки: к примеру, мочевины (80 г на 10 л воды). Из народных средств рекомендую растворы:

- ❖ табачной пыли: 400 г сырья (приобрести в магазине) на 10 л воды;
  - ❖ чесночно-горчичный: смешайте 300 г чеснока, 2 ст.л. сухой горчицы и 40 г мыла, разведите в 10 л воды;
  - ❖ на основе луковой шелухи — полведра сырья залейте ведром кипятка, настаивайте 2 дня, процедите.
- Этими растворами опрыскивают деревья по кроне (только 1 раз в период бутонизации). Лучше проводить процедуру вечером, в безветренную погоду. На стволы плодовых деревьев (на высоте 30-40 см от уровня почвы) установите ловчие пояса — их можно купить в магазине или изготовить самостоятельно (из картона или плотной полиэтиленовой пленки). Подручный материал туго обвяжите вокруг ствола, отогните по нижнему краю, создав тем самым подобие крыши.



Наш эксперт — Ольга Исакова, агроном, г. Сергиев Посад



## «Слоеный пирог» для теплицы

Прежде чем высадить рассаду в теплице, займемся уборкой и обеззараживанием. Оставшиеся с прошлого сезона веревки, колышки, растительность утилизируем. Внутреннюю поверхность стекла или пластин поликарбоната достаточно вымыть мыльным раствором. Только делайте это аккуратно, чтобы средство не попало на почву. Для обеззараживания конструкции (если она не из металла) можно зачехлить серную шашку.

Даже если растения в теплице в прошлом сезоне не болели, обязательно замените верхний слой грунта (толщиной 5 см) — его можно использовать на открытых грядках. Почву в теплице прогрейте — накройте на сутки пленкой или воспользуйтесь более быстрым способом: выкопайте на грядках канавки (на расстоянии 50 см друг от друга) шириной 20 см и глубиной 10 см, заполните каждую ведром горячей (60-70 °C) воды — почва прогреется за 20 минут.

Огурцы имеют поверхностную корневую систему, поэтому требовательны к почве. Она должна быть нейтральной или слабокислой, а высота плодородного слоя — 15-20 см. Этому овощу подойдет окультуренный суглинок, супесчаные почвы или такой питатель-

ный субстрат: 50% торфа, 30% перегноя и 20% полевого грунта, лишние добавить перепревшие опилки или листья деревьев. Перед посадкой обязательно внесите в почву аммиачную селитру (30 мг на кв. м) и сернокислый калий (50 мг на 1 кв. м).

Можно под огурцы подготовить почву в виде слоеного пирога. Каждый пласт — одинаковой толщины: хвойные опилки, перегной, торф, перепревшие древесные опилки лиственных пород, навоз, чернозем. Такой состав снабдит культуру необходимыми элементами питания.

Помидоры также предпочитают слабокислую почву с хорошей воздухопроницаемостью. В теплице с томатами обязателен сухой воздух, а грунт не должен долгое время быть влажным. Идеальный вариант — смесь перегноя и дерновой почвы (1:1). Для лучшей аэрации добавьте песок (5-10 кг на кв. м). Непосредственно при посадке внесите в каждую лунку 3-5 г минерального удобрения «Фертика» или «Кемира».

И помните: основная проблема томатов в теплице — фитофтора. Поэтому предварительно пролейте землю «Фитоспорином», «Триходермином» или «Байкалом». А вот серные шашки от фитофторы бесполезны.

### Спецвыпуск

#### «Садовода и огородника» № 2

Огурцы



### «Огурцы: секреты высокого урожая»

Хотите вырастить на своем участке щедрый урожай огурцов и долго их сохранить? Вам в помощь

это издание, ведь в нем объединены знания, опыт, полезные советы читателей-огородников и специалистов. Уже в продаже!

## Лунный календарь садовода-огородника с 23.04 по 06.05

- 1) Сею семена корнеплодов, высаживаем яровой чеснок: **23.**
- 2) Размещаем саженцы плодовых растений; готовим почву для посадки: **24, 25, 26 (до обеда).**
- 3) Вносим почвенные гербициды: **26 (после обеда), 27, 28.**
- 4) Сажаем картофель ранних сортов, рассаду ранней капусты, редиса, салата в открытый грунт: **29, 30, 1 (до обеда).**

- 5) Семена свеклы, моркови, сельдерея — в открытый грунт; рассаду томата, перца — под пленку; высаживаем рассаду земляники садовой: **1 (после обеда), 2, 3.**
- 6) Раскорчевываем старые и больные деревья, кустарники; вносим почвенные гербициды: **4, 5.**
- 7) Сею семена цветов; садим клубнику, луковички гладиолусов, георгинов: **6.**

Валерий МАТВЕЕВ, астролог



## Укореняем черенки розы

Подскажите, как правильно укоренить срезанную розу? Иной раз дарят цветы таких красивых оттенков! Хочется, чтобы всегда глаз радовали.

Светлана БРУМИНА, г. Тюмень



— Придерживайтесь несложных правил.

- Возьмите розу (не полностью увядшую), удалите бутон и листья, на стебле оставьте 3 междоузлия со здоровыми почками.

- Под нижней почкой на расстоянии 1 см сделайте наискосок срез секатором — получится черенок.

- Рекомендую сделать несколько таких: у розовых, красных и белых роз успешно укореняются 60-70% черенков, у желтых и оранжевых — 50%.

- Разведите в воде «Фитоспорин-М» (из расчета 5 г порошка на 2 л), тщательно размешайте, поставьте в раствор на 2 часа подготовленные черенки — для профилактики грибковых инфекций.

- В горшок диаметром 10-12 см насыпьте грунт для роз (на глубину 2-3 см можно положить 1 таблетку глиокладина — поможет избежать почвенных инфекций), уплотните.

- Увлажните срез черенка, затем обмакните в порошок «Корневина» и опустите (до первой почки) в грунт, уплотните.

- Слегка увлажните землю.

Можно сразу поставить будущие розы поближе к свету либо на несколько дней накрыть горшок полиэтиленовым пакетом, а затем, сняв укрытие, перенести на подоконник. Грунт по мере подсыхания увлажняйте.

### Важно.

- Укореняемый черенок должен быть зеленым, если почернел — удаляйте из горшка.

- Длительность укоренения — от 14 дней до 1 месяца.

Елена ТЮРИНА, специалист «Фитокорпорации», г. Москва

## «Лекарство» от гнили

Попросила дочку поухаживать за моими цветочками пару недель. А она поливала их... холодной водой. Результат — поникшие листья и нездоровый внешний вид. Предположила, что это корневая гниль. Спасли ситуацию помогло средство, рецепт которого услышала когда-то от кумы.

Взяла по 2 ст.л. зубного порошка и древесной золы, 1 ст.л. медного купороса,

100 мл воды комнатной температуры, перемешала до однородности. Далее аккуратно подкапывала грунт у корней и наносила немного «лечебной» массы на них и на стебельки. После процедуры убрала все пострадавшие растения в темное место и не поливала неделю, чтобы «раны» затянулись. Цветочки выздоровели!

Елена КОВАЛЬ, Минская обл.

## Циссус: о подкормках и уходе

Неприхотливый циссус (комнатный виноград) идеально подходит для начинающих цветоводов. Расскажу, как я ухаживаю за ним.

- Держу в хорошо освещенном месте, но оберегаю от прямых солнечных лучей. В тени растение замедляет рост, листья мельчают, теряют свою яркость.

- Летом поливаю обильно (влага быстро испаряется из-за большого количества листвы), после того как просохнет верхний слой почвы, лишнюю воду из поддона удаляю. Опрыскиваю раз в день.

- Чтобы не возникло проблем с заливом, нужен дренаж (использую кусочки пенопласта) — минимум 2 см, но все зависит от объема горшка и корневой системы растения, хотя больше чем на 1/3 емкость заполнять не стоит.

- Хорошо отзывается комнатный виноград на горячий душ — купаю 1-2 раза в месяц (начните с теплой воды, постепенно доводя температуру до 60 °С). Грунт не прикрываю, а цветочный горшок возвращаю на место, когда стечет лишняя вода и просохнет листва (через несколько часов).

- 1-2 раза в неделю опрыскиваю циссус раствором янтарной кислоты —

1 таблетка на литр воды. Если растение приболело — 1 таблетка на 0,5 литра.

- Раз в месяц подкармливаю аспирином (1 таблетка на литр воды), витамином группы В (1 мл на литр воды). Этими растворами можно, кстати, проливать грунт и опрыскивать листву. Удобрять цветок только на следующий день после душа или полива.

- Для придания растению нужной формы провожу обрезку и прищипку, удаляю слабые листья, срезаю сухие усики.



- Грунт для пересадки использую универсальный с добавлением древесного угля, перлита, песка. Подсыпаю в него также немного сушеной кожуры банана, измельченной яичной скорлупы и самой малость золы (ее избыток не даст витаминам усваиваться).

- Размножается комнатный виноград черенками, в воде быстро дает корешки. Сначала

сажаю растение в пластмассовый стаканчик (осторожнее с поливом — корни «малыша» могут загнить), когда окрепнет — переваливаю в цветочный горшочек.

Оксана ДЖАФАРОВА, администратор группы в ВК «Любимые цветы», Донецкая обл. Фото автора

Чтобы садовые питомцы радовали пышным цветением и благоуханием, нужно позаботиться об их здоровье и защитить от вредителей. Какие мероприятия помогут в этом? Что из фунгицидов и инсектицидов закупить, а что можно приготовить самому? Рекомендации специалистов и советы опытных цветоводов вы найдете в выпуске «Школы цветовода» № 2 «Цветник без болезней и вредителей». Уже в продаже!



## 5 изумительных блюд из творога

Сколько вкусов можно приготовить из обычного творога! К чаю — сладенькие сырники или ароматные булочки, на обед — более сытную закуску. Выбирайте сами!

### Львовский сырник

Для основы: 500 г 18% сухого творога, 120 г сахара, 100 г сливочного масла, 4 яйца, по 1 ст.л. манной крупы и цедры лимона, 30 г изюма, ванилин по вкусу.

Для глазури: 5 ст.л. сметаны, 4 ст.л. сахара, 3 ст.л. какао-порошка, кубик сливочного масла.

Отделила яичные белки от желтков. Последние взбила миксером с сахаром. Подмешала размягченное сливочное масло, манку, цедру лимона, изюм, ванилин. Снова взбила. Добавила перекрученный через мясорубку творог.

Взбила белки в густую пену и аккуратно вмешала в творожную массу. Выложила в устеленную пергаментной бумагой форму и выпекала 45 минут в разогретой до 180 °С духовке. Достала, дала остыть в форме. Затем переложила на блюдо вверх дном и залила теплой глазурью. Для ее приготовления растопила масло с сахаром. Добавила сметану и какао, варила, постоянно помешивая, на слабом огне до закипания. Оставила сырник в холодильнике на ночь.

Людмила СЕМЕНЮК,  
г. Москва. Фото автора



### С овощами вкуснее

200 г творога, по 2 маленьких баклажана и зубчика чеснока, 1 болгарский перец, 2 ст.л. лимонного сока, по 1 ч.л. бальзамического уксуса, оливкового масла и прованских трав, зелень кинзы, соль и смесь молотых перцев — по вкусу.

Баклажаны наколола вилкой и вместе с болгарским перцем уложила в форму для запекания. Отправила в разогретую до 200 °С духовку. Очищенный от семян перец запекала около получаса, баклажаны — 50 минут. Сняла с овощей кожицу. В творог добавила кусочки перца, измельченный чеснок, сок лимона, прованские травы и соль. В каждом баклажане срезала боковую часть так, чтобы получилась «лодочка». Смазала «лодочки» оливковым маслом, посолила и поперчила, заполнила творогом. Сбрызнула бальзамическим уксусом, посыпала рубленой кинзой. Подавала в холодном виде.

Светлана БОБРОВА,  
Приморский край. Фото автора

### Пирог «Будем сыты!»

Для теста: 250 г творога, 190 г цельнозерновой пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. соды.

Для начинки: 300 г брокколи, 150 г твердого сыра, 50 г сметаны, 1 яйцо + 1 белок.

Для смазывания и посыпки верха: 1 желток, кунжут.

Отварила брокколи в подсоленной воде, откинула на дуршлаг и оставила остывать. Занялась тестом: растопила масло,

остудила и смешала с творогом. Добавила яйцо и соль, просеяла муку с содой. Замесила тесто и поставила в холодильник на 30 минут. Затем разделила на 2 неравные части. Большую распределила по смазанной маслом форме, сделав бортики. Наверх выложила брокколи (крупные соцветия разделила), затем — смесь из натертого сыра, яйца, белка и сметаны. Раскатала оставшееся тесто, накрыла им заготовку, защипнула края. Смазала желтком и посыпала кунжутом. Выпекала в разогретой до 180 °С духовке 35 минут.

Екатерина КОСТЮК,  
г. Киров. Фото автора



### Булочки «Аппетитные»

275 г пастообразного творога, 220-230 г муки + на формовку булочек, 30 г обычного и 10 г ванильного сахара, 2 яйца + желток для смазывания, 2 ст.л. подсолнечного рафинированного масла, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли.

В творог (если зернистый — пробейте блендером) добавила яйца, масло, 2 вида сахара и соль. Постепенно всыпала просеянную с разрыхлителем муку. Замесила неплотное тесто (липнет к рукам). Стол присыпала мукой, скатала «колбаску» из теста, нарезала на 8 частей. Из каждой

сформировала булочку (при необходимости присыпайте мукой). Устелила противень пергаментной бумагой и выложила заготовки, оставляя между ними место. Смазала желтком. Выпекала в разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки. При подаче сделала на теплых булочках крестообразные надрезы и сбобрила сливочным маслом.

Лариса  
ГУДКОВА,  
г. Саратов.  
Фото автора



### Плавленный сыр

400 г творога, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ч.л. соды, 1/3 ч.л. соли, свежая зелень по вкусу.

Продукты должны быть комнатной температуры. Слегка взбила яйца и смешала с содой, добавила мягкое сливочное масло и творог. Пробыла массу погружным блендером. Затем, постоянно помешивая, готовила на водяной бане около 15 минут — сыр должен тянуться. Если в массе остались комочки, еще раз пробейте блендером. Подмешала в сыр соль и мелко рубленую зелень. Переложила массу в миску, накрыла крышкой. После остывания убрала в холодильник.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,  
г. Саратов



### «Быстропицца»

1 пласт слоеного дрожжевого теста, 200 г мясного фарша, по 2 средних помидора и маринованного (или соленого) огурчика, 50 г моцареллы, по 1,5 ст.л. кетчупа и майонеза, 1 ст.л. горчицы, подсолнечное масло для жарки.

Фарш обжарила на подсолнечном масле в течение 10 минут. Тесто разделила на 2 равные части, каждую раскатала в овал и выложила на противень, устеленный пергаментной бумагой. Смешала в миске кетчуп, майонез и горчицу. Полученным соусом смазала тесто. Сверху выложила фарш, затем нарезанные помидоры. Отправила в разогретую до 180 °С духовку. Через 15 минут достала, добавила нарезанные огурчики и тертый сыр. Снова отправила в духовку при той же температуре до расплавления сыра (5-7 минут). Можно посыпать рубленой зеленью. Подавала пиццу горячей.

Яна БЕЛАЯ, г. Москва. Фото автора

### Рыба в ананасах со сладким перцем

1 кг рыбы (любой, но чем жирнее, тем вкуснее блюдо), по 1 ч.л. горчицы и меда, мука, банка консервированных ананасов (кусочками), 2 крупных болгарских перца, соль по вкусу.

Смешала горчицу с медом, натерла этой смесью и солью кусочки очищенной и потрошенной рыбы, оставила мариноваться на 40 минут. Затем обваляла в муке и слегка обжарила на сковороде — по 2 минуты с каждой стороны, переложила на противень. Запекла рыбу в духовке 20 минут при 180 °С. Нарезала перец (2x2 см), обжарила на сковороде. Жидкость из банки с ананасами слила, кусочкам дала немного подсохнуть и также слегка обжарила. Достала рыбу из духовки, выложила на блюдо, сверху — ананасы и перец. Дала настояться, перед подачей сбрызнула лимонным соком.

Клара ИВАНОВА, г. Казань

### Салат «Витаминка»

Простая, но очень вкусная и пикантная закуска.

2 крупные сырые моркови, 3 вареных яйца, 80 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч.л. черного молотого перца, 3 ст.л. майонеза, соль по вкусу.

Измельчила яйца, морковь и сыр на крупной терке, соединила ингреди-

енты. Добавила пропущенный через пресс чеснок, перец. Все перемешала. Заправила майонезом (можно сметаной), посолила. Быстрый и полезный салатик готов!

Ирина РЯБЦЕВА, автор

YouTube канала «Pro еду», г. Толочин

## Фаршированные колечки

200 г свиного фарша, 2 красных болгарских перца, 1/3 стакана рисовой крупы, 2/3 стакана воды, 1 яйцо, по 2 ст.л. соевого соуса и растительного масла, по 1/2 ч.л. тертого корня имбиря и молотого кориандра, 1/4 ч.л. молотого перца чили, половинка луковицы, 1 зубчик чеснока, листья салата для подачи, соль по вкусу.

Рис промыла, залила водой, довела до кипения и проварила на слабом огне 10 минут. В фарш добавила яйцо, соевый соус, измельченные лук и чеснок, имбирь, пряности и соль. Перемешала со

слегка остывшим рисом. Болгарский перец нарезала кружочками толщиной 1-1,5 см. Острым ножом удалила сердцевину. На кулинарную лопатку положила кольцо перца, заполнила фаршем, разровняла ножом. Отправила их на разогретую сковороду с маслом. Обжарила с одной стороны на сильном огне 2 минуты. Перевернула, накрыла крышкой и довела до готовности на среднем огне. Выложила на блюдо листья салата, а наверх — фаршированные кольца.

Светлана БОБРОВА,

Приморский край. Фото автора



### «Нептун» для гурманов

По 300 г коктейля из морепродуктов в масле и помидоров черри, по 200 г листового салата и сыра «Фетакса», 50 г кедровых орехов.

Для заправки: 3 ст.л. масла от морского коктейля, по 1 ч.л. горчицы, сахара и молотого орегано, сок половинки лайма или лимона, 1 зубчик чеснока, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Приготовила заправку. В масло выдавила сок лайма, подмешала натертый чеснок и остальные ингредиенты. На блюдо выложила слоями: крупно нарезанные листья салата, половинки помидоров, кусочки сыра, морской коктейль, кедровые орешки. Полила заправкой.

Дина АПИМАХОВА,

YouTube канал «Коллекция Рецептов». Фото автора

### «Наша кухня. Спецвыпуск».

#### «Ягодное лето: от суфле до варенья»

Долгожданная клубника, яркая вишня, сладкая черешня, ароматная малина... Разве можно представить лето без спелых сочных ягод? Наевшись их вдоволь в свежем виде, хочется удивить близких кулинарными изысками да и на зиму сохранить. Спецвыпуск «Нашей кухни» поможет вам в этом. **Уже в продаже!**





**Совет дня**

### Бронхит забыт

В лечении бронхита мне, кроме аптечных препаратов, помогло народное средство. 2 ч.л. измельченных корней белокопытника лекарственного заливала стаканом кипятка, держала на слабом огне 10 минут. Процеживала, принимала по 1 ст.л. теп-

лого отвара 4 раза в день, сдобривая медом. Остаток хранила в холодильнике. Через неделю стало значительно легче. Пила средство еще несколько дней, уменьшив количество приемов до 2-х.

*Светлана, Приморский край.  
Фото Зои НОВИКОВОЙ*



### Комментарий специалиста

Белокопытник оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и иммуностимулирующее действие, что важно при бронхите. Для усиления лечебного эффекта советуем заливать корень растения не водой, а отваром перловой крупы (1 ч.л. сырья на стакан жидкости). Однако белокопытник содержит природный инсулин, который может негативно влиять на уровень глюкозы в крови. Нельзя лечиться

этим средством при индивидуальной непереносимости, болезнях печени, злокачественных новообразованиях, в период беременности и лактации. Остальным рекомендую предварительно проконсультироваться с врачом и уменьшить периодичность приемов до 3-х раз: белокопытник содержит алкалоиды, которые, накапливаясь в организме, действуют подобно яду.

*Виктор ЛОГИНОВ,  
терапевт, г. Казань*

### Надоели веснушки?

**Высветлить «солнечные пятнышки» на лице поможет отвар из листьев плюща обыкновенного.**

В 0,5 л кипятка засыпала 5 г сухого измельченного сырья и варила на слабом огне 15 минут. Дала настояться 10 минут, процедила. Смачивала в отваре ватные диски и накладывала на веснушки на 10 минут перед отходом ко сну. А утром просто протирала лицо этим средством (хранила в холодильнике). Эффект заметила через пару недель.

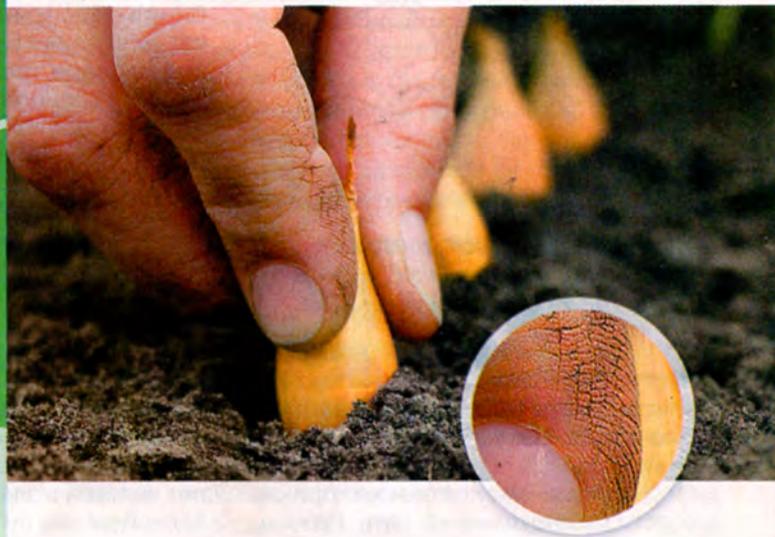
*Ольга*

*АЛЕКСАНДРОВА,  
г. Скадовск*



# СУХАЯ И ГРУБАЯ КОЖА?

## ТРЕЩИНКИ НА РУКАХ?



### РАДЕВИТ ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬ КОЖУ!

- Смягчает и увлажняет кожу
- Повышает эластичность кожи
- Заживляет мелкие трещинки, порезы

Мазь подходит для кожи, склонной к аллергическим реакциям.

Помощь при уходе за кожей у больных псориазом, экземой, дерматитом.

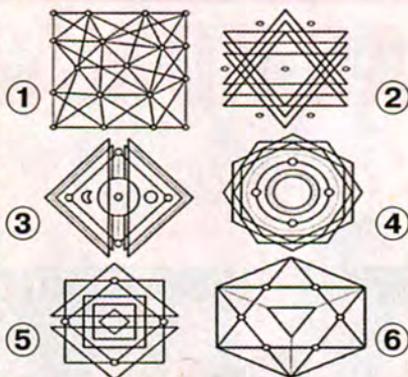
Продаётся в аптеке.

с витаминами



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

## ТЕСТ



### «Фигурный» характер

Выберите понравившуюся картинку и читайте, какие качества свойственны вам.

**№ 1.** Не любите тратить время на пустую болтовню. Предпочитаете сперва подумать, а потом сказать. Это предостерегает много недоразумений.

**№ 2.** Вашим смелости и напористости можно позавидовать. Даже когда шансы на успех минимальны, пытаетесь доказать: невозможного нет.

**№ 3.** Во всем предпочитаете последовательность. Любые происшествия «примеряете» на себя и свою семью — как это на вас повлияет.

**№ 4.** Позитивность у вас зашкаливает! Всегда напоминаете окружающим: даже худшие времена могут принести что-то хорошее.

**№ 5.** Зациклены на мысли, как сделать себя лучше. Но ваши старания чрезмерны, что отпугивает людей.

**№ 6.** Планировать — это не про вас. Вы живете сегодняшним днем, но вместе с тем часто пускаете все на самотек.

Ирина ПУЗИК,  
социальный психолог, г. Москва

### Мысли вслух

Константин Мелихан, писатель:

1) Говорят: «Чего хочет женщина, того хочет бог», но не договаривают, что только бог и знает, чего она хочет!

2) Не страшно, если ты — один. Страшно, если ты — ноль!

3) Если, по-твоему, человек тебя не любит, то вполне возможно, что он любит тебя по-своему.

4) Когда муж и жена не хотят слышать друг друга, их слышат соседи.

5) На фотоснимке видно, каким ты был, а на рентгеновском — каким ты будешь.

## Пробивная сила амбиций Помощник ли она семейному счастью?



Зять наш — человек отзывчивый, хозяйственный. Но уж больно амбициозный и самоуверенный. А дочь — наоборот: вечно в себе сомневается, плывет по течению. Переживаем с мужем: поладят ли между собой молодые?

Софья Леонидовна, г. Минск

— Так повелось, что понятие «амбиция» воспринимается многими как нечто негативное. Даже толковые словари трактуют это качество как обостренное самолюбие, а также спесивость, чванство. В нашем представлении амбициозный человек — это нередко циник, эгоист, готовый идти к поставленной цели по головам других.

А если посмотреть под другим углом? Амбициозность — это желание добиться большего, лучшего для себя, своей семьи. Амбиции подталкивают к действию! Человек знает себе цену и следует намеченным курсом. Если у вашего зятя именно такой настрой, что в этом плохого? Наоборот: достигнет человек желаемого — дом будет полной чашей, супруга и дети ни в чем не станут нуждаться, семья прослышет успешной в мнении друзей и соседей. В вашей ситуации я вижу другую опасность: если дочь и дальше будет «плыть по течению», мужчине может стать с ней неинтересно. Я бы рекомендовала женщине найти занятие по своим способностям, постоянно развиваться. Это может быть реализация в профессиональной сфере, семейной жизни, кулинарии, творчестве. Кстати, в достижении цели

способен помочь и зять: у него уже есть опыт успешности.

**Когда могут возникнуть проблемы?**

• Если конфликтуют амбиции обоих супругов. Борьба за влияние, отстаивание «единственно правильного» мнения нередко становится плодородной почвой для выяснения отношений. Выход — научиться договариваться, слушать друг друга, порой жертвовать личными интересами ради благополучия членов семьи.

• Амбиции ничем не подкреплены. Это часто встречается среди молодежи, которая хочет в два счета изменить жизнь, не обладая достаточным багажом знаний, опыта. Опять же: если не развиваться, можно годами болтать по поводу своей непризнанной гениальности.

• Самоутверждение за счет близких. Человек не замечает в себе недостатков, верит в собственную непогрешимость, властолюбив, не терпит иных точек зрения. Такая заносчивость отражается не лучшим образом на семейном благополучии: ведь жена и дети далеко не всегда готовы смириться со своими ролями «людей второго сорта».





**Ссоримся по правилам**

Подруги порой посмеиваются: мол, ты даже в магазин за хлебом не можешь сходить, чтобы жалобу не накатыть. У меня и дома не получается сдерживать эмоции: ссорюсь с мужем из-за любой мелочи! Но и жить по поговорке «Худой мир лучше доброй ссоры» не хочу...

— Женщины — натуры импульсивные, способны найти (или создать!) повод для скандала даже на пустом месте. Сегодня причиной может стать невымытая чашка, завтра — открытый тюбик с зубной пастой, в субботу — вечная нехватка денег. Да и мужчины здесь не отстают в изобретательности: невыглаженная рубашка, подгоревший омлет, долгая болтовня супруги по телефону... Но и копить обиды — не лучший выход: для здоровья вредно, да и проблема, «заметенная под коврик», нигде не исчезает...

**Назревает ссора? Пусть она будет «правильной».**

**1) В чем соль?** Постарайтесь сразу четко выяснить для себя и для супруга причину ссоры — иначе рискуете разжечь «скандал ни о чем».

**2) Выдержите паузу.** Даже если накопело, не стоит устраивать «разбор полетов» в разгар футбольного матча или когда муж торопится на работу. Скорее всего, вместо спокойного диалога получите в ответ раздражение и встречные упреки. Чтобы не пожалеть после о брошенных сгоряча слова, важно научиться вовремя замолчать. А через полчаса, глядишь, оба спорщика и вовсе забудут о ссоре.

**3) Контролируйте децибелы.** Вы ведь не желаете про-

слыть мегерой в глазах соседей?

**4) Не обобщайте и не «перескакивайте» на другую проблему.** Проще просто на основе одного промаха сделать «глобальные выводы»: муж забыл зайти в магазин — «ты вообще никогда не помогаешь!».

**5) Не выносите сор из избы.** Желая получить поддержку, женщина может привлечь к решению проблемы «третьейского судью» — собственную мать, подругу... Но это, как правило, способствует новому витку конфликта. К тому же с мужем вы назавтра помиритесь, а теща долго не сможет простить зятю обиду!

**6) Не бейте по больному.** За долгие годы совместной жизни супруги узнали уязвимые места друг друга. Запомните: это — запретная зона во время ссоры! В противном случае под угрозой окажется взаимное доверие, а значит, и семейное благополучие.

**7) Добавьте юмора.** Удачная и вовремя сказанная шутка способна снизить градус ссоры или даже вовсе погасить ее. Но при одном условии: это должен быть добрый юмор — сарказм и издевка лишь подольют масла в огонь.

Андрей ГРУЗД, психолог,  
Минская обл.

Сахарный диабет и избыточный вес все чаще называют эпидемиями 21 века. За лишними килограммами скрываются не только внешние недочеты фигуры, но и глобальные нарушения внутри организма. Почему избыточный вес так тесно связывают с сахарным диабетом?

Одной из причин этой взаимосвязи является тот факт, что лишние килограммы нарушают работу рецепторов к инсулину, они становятся «глухими» по отношению к нему, вследствие чего сахар накапливается в крови. Ученые называют это состояние инсулинорезистентностью. Чем больше лишних килограммов, тем более выражена инсулинорезистентность. Поэтому когда мы говорим о профилактике сахарного диабета, то имеем в виду профилактику избыточного веса, а если он уже есть, то его снижение.

Постоянно повышенный уровень сахара в крови негативно сказывается, прежде всего, на сосудах сердца, мозга, глаз, почек и конечностей. На сегодня доказано, что диабет не развивается от того, что человек ест много сладкого. Сладкое и мучное, употребляемое в избытке, приводит к увеличению массы тела, поэтому опосредованно может служить причиной возникновения сахарного диабета в будущем.

Набору лишних килограммов на талии способствуют не только погрешности в еде, но и нездоровый образ жизни, частые стрессы и переутомления, сидячая работа, отсутствие физической нагрузки. При избыточной массе тела и повышенном уровне сахара в крови специалисты в первую очередь рекомендуют пересмотреть меню:

- принимать пищу 3-5 раз в день небольшими порциями;
- готовить блюда на пару или отваривать;
- употреблять нежирные сорта мяса — например, курицу;
- не переедать.

Параллельно с изменением рациона питания специалисты советуют изменить образ жизни:

- увеличить физическую нагрузку;
- отказаться от вредных привычек;
- соблюдать режим сна и бодрствования.

В помощь тем, кто страдает от повышенного уровня сахара в крови, российские учёные разработали лекарственный препарат **Дибикор®**. Он способствует улучшению метаболических процессов в организме и нормализации уровня сахара в крови.

Ещё одним его неоспоримым преимуществом является то, что он помогает снижать уровень плохого холестерина, который зачастую идёт рука об руку с лишним весом и повышенным сахаром.



Номер  
регистрационного  
удостоверения:  
ЛП-000264

РЕКЛАМА

**Дибикор® – сахар и холестерин под контролем!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## Волосы: горчичная сила

**Вернуть шевелюре прежнюю густоту помог рецепт домашней маски. Эффект стал заметен уже после 4-х процедур.**

Смешала в емкости 100 мл кефира (комнатной температуры), 1 ч.л. горчичного порошка, по 1 неполной ч.л. репейного и оливкового масел. Нанесла средство на корни волос, надела шапочку для душа, обернула голову полотенцем. Через 30 минут все тщательно смыла. Повторяла процедуру каждую неделю. Горчица активно влияет на волосяные фолликулы, стимулирует их рост. А кефир смягчает горчичную жгучесть и позволяет использовать маску людям с сухими волосами и чувствительной кожей. Масла подпитывают ослабленные локоны, сделают их послушными и мягкими.

**Перед применением проведите тест на аллергическую реакцию.**

Лилия  
ПОДДУБСКАЯ,  
г. Могилев



## Мицеллярка и ПАВ



**Купила мицеллярную воду. На этикетке написано, что смывать ее с кожи не нужно. Но ведь в составе есть поверхностно-активные вещества (ПАВ)! Не навредит ли это?**

Ульяна КОРОТКЕВИЧ, г. Мурманск

— ПАВ не всегда вызывают сильное пенообразование, из-за чего требуют смывания с кожи. По сути, эмульгатор в косметическом креме — тоже ПАВ. Но они дают разный эффект в зависимости от заряда.

**Анионные** — самые агрессивные и сильные пенообразователи, к ним относятся сульфаты. Хорошо очищают, но при этом смывают липиды с кожи. В косметических рецептурах допускаются в минимальном количестве.

**Катионные** могут раздражать кожу, но ценятся за кондиционирующие свойства, особенно в шампунях. В состав мицеллярных вод не включаются.

В мицеллярку, как правило, входят **неионогенные ПАВ** (лаурил глюкозид, коко глюкозид). Они безопасны для кожи и отличаются полной биоразлагаемостью. Пену в мицеллярных водах не образуют, так как добавлены в минимальном количестве. Следовательно, смывания не требуют.

Советую понаблюдать за реакцией кожи на новое средство. Хотя отмечу: покраснение, зуд или другие неприятные симптомы при использовании мицеллярной воды чаще возникают на отдушку, нежели на ПАВ.



## Расправим морщины?

**В Интернете пишут о том, что косметический пластырь помогает разгладить морщины. Эффективен ли он?**

Тамара Н., г. Харьков

— Цель косметического пластыря — расслабить мимическую мускулатуру лица, за счет чего морщинки должны стать менее заметными или исчезнуть. Выбирая пластырь, смотрите на его состав. Он должен содержать гиалуроновую кислоту, микроэлементы и витамины, а также экстракт гинкго билоба, зеленый чай (против отеков). Приклеить средство легко: очистите кожу лица, расправьте руками морщинку и, смочив пластырь водой, наклейте его так, чтобы он полностью закрывал проблемный участок. Можно оставить на ночь. Снимайте аккуратно, без резких рывков, предварительно смочив водой. Принцип действия пластыря — мышцы привыкают к расслабленному состоянию, и

морщинки расправляются. Лучше использовать средство курсом, около 10 процедур.

Противопоказания: наличие дерматологических проблем, ранок в местах применения пластыря, индивидуальная непереносимость компонентов.

Мое мнение как специалиста эстетической медицины: такой пластырь эффективен для небольших складок, но ждать чудес от него не стоит — перед глубокими морщинами средство бессильно.

Елена ЗЯБРОВА,  
дерматолог-косметолог, г. Алчевск



## Коротко

**Зачем обкалывать губы «химией»?! Добавьте им объема с помощью косметики! Карандашом в тон помады прорисуйте контур губ, на пару миллиметров выходя за естественные границы, — получится выразительнее.**

**Екатерина Кистень:**

## «Учусь жить играючи»

**Известная украинская актриса («Когда мы дома», «Слуга на рода», «Возвращение Мухтара», «Джамайка») рассказала, как сама осилила капитальный ремонт в квартире, а также призналась, почему у нее дома не бывает гостей.**

— **Вы много гастролируете. Быстро собираетесь в поездки?**

— Иногда встаю с рассветом, делаю зарядку, провожу внутреннюю подготовку: у меня есть своеобразная утренняя молитва — не религиозная, просто моя. И еще куча времени остается до выхода. А бывают дни, когда накануне шли тяжелые съемки, организм вымотался, — просыпаюсь от звонка водителя, который приехал забирать на работу. Понимаешь, что у тебя есть каких-то пять-семь минут. И за это короткое время успеваю сделать все, что нужно. Приходилось и прямо со съемок мчаться на спектакль: быстро крашусь и укладываю прическу. И, знаете, иногда на скорую руку получается даже лучше, чем если бы сидела долго, выкладывала по локону. Но это не значит, что такой рецепт срабатывает всегда.

Кроме того, у меня внутреннее состояние сильно связано с внешней обстановкой. Если вокруг царит хаос, у меня наступает какая-то расхристанность внутри. А если упорядочиваю, расставляю все в доме — налаживается состояние и в душе. Точно так же в случае поездки: в моем чемодане все сложено идеально, как в игре «Тетрис». Вот это иногда и занимает много времени!

— **В вашей творческой копилке уже немало наград. Где храните?**

— Моя «Киевская пектораль» живет в Театре на Печерске, где я служу. На длинной полке — там много таких же наград коллег. Начинаю переживать: хоть бы она не обвалилась! Дома у меня стоит «Телетриумф» за сериал «Когда мы дома» — очень изящная статуэтка. Честно признаюсь: я порой несерьезно отношусь к своим наградам. На стены дипломы не вешаю — где-то лежат вместе со школьной золотой медалью. Иногда для чего-то нужна рамка (например, для картины в спектакле) — я достаю из шкафа очередную грамоту... Все в дело!

— **Сериал «Когда мы дома» очень полюбился зрителям. Мы с дочкой каждый вечер у телевизора в ожидании новой серии. Вы успеваете смотреть?**

— Часто слышу хорошие слова об этом сериале. Отрадно, что существует такое доброе, уютное кино. Без пошлости, глупости, с умным юмором. Сама смотрела несколько серий в первые сезоны, когда мы только определялись с форматом и жанром, еще сложно было представить со стороны, что же получается. Сейчас бы с огромным удовольствием посмотрела все сезоны, но нет времени!

— **В одном интервью вы рассказывали, что купили огромный телевизор...**

— Да-да! Лишь бы он только не вышел из строя в ожидании кино вечеров. Я до него добираюсь раз в пятилетку. Даже элементарно в Интернете что-то посмотреть удастся лишь на ходу.

— **Часто дома бывают гости?**

— Не бывает вообще! И это грустно. Когда делала в квартире ремонт, специально планировала, где они будут сидеть, где оставаться ночевать в случае чего. Но так получается, что я рано утром ухожу из дома и возвращаюсь поздно вечером. В своей квартире только ночую. Если выдается выходной, убегаю на природу или уезжаю в путешествие. Очень люблю узнавать города, которых еще не видела.

— **Не сложно было хрупкой женщине затеять историю с капитальным ремонтом?**

— Я рискнула и очень довольна результатом. Даже не верится, что смогла! У меня фундаментальный подход: не люблю легковесное и поверхностное. Если что-то начинаю, должна проследить «от корня к ростку», чтобы каждый сантиметр квартиры был в



порядке. Но такой жизненный подход напрягает. Даже мама мне иногда говорит: «Катя, зачем так все усложняешь?» Иногда нужно жить играючи. Я этому учусь.

— **У вас прекрасная фигура. Сидите на диетах?**

— У моего рецепта стройности три составляющих. Первая — ежедневный спорт. Вторая — питание. Я плотно завтракаю, средненько обедаю, а на ужин могу выпить стакан кефира. Всегда слежу за количеством того, что ем. С годами научилась на глаз определять, сколько мне необходимо. На банкетах из моря вкусностей сразу выбираю то, чего мне действительно хочется. В юности могла за раз слопать килограмм мороженого! До определенного возраста все усваивалось, а потом началось... вопросы. Научилась себя контролировать. И третье правило: я все время занята какими-то делами. Валяться на диване — не моя привычка.

Беседовала Оксана ГЕЙДОР



# Астрологический прогноз на май

**В мае природа преобразается на глазах, расцветая пышным букетом деревьев и кустарников. Сделайте и вы свою жизнь более комфортной, не забывайте о романтике и удовольствиях. Больше проводите времени на свежем воздухе и обязательно выходите в люди: посетите театр, выставки, принимайте гостей и сами не отказывайтесь от приглашений.**



## Овен

(21 марта — 20 апреля)

Звезды в этом месяце советуют Овнам учиться гибкости в отношениях с людьми. Проверьте свой запас терпения, любую жизненную ситуацию рассматривайте с точки зрения разума, а не эмоций. Особенно это важно по отношению к старшим родственникам и детям. Время для долгосрочных приобретений.



## Телец

(21 апреля — 20 мая)

Май — звездный период для людей, рожденных под знаком Тельца. А значит, можно больше внимания уделить себе любимой (-му). У вас все получится, если научитесь просить, а не распорядиться. Если вы по каким-либо причинам одиноки, самое время подумать о постоянном партнере.



## Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Для вас май — не лучший месяц. Вы разочарованы в своих начинаниях и пассивны в действиях. Однако это не означает, что нужно поддаться чужому влиянию. Если нет сил и желания отстаивать свою позицию, то лучший выход — промолчать: «Спорить не буду, но скоро вы убедитесь, что приняли неразумное решение».



## Рак

(22 июня — 22 июля)

Родственники — это те люди, с которыми постоянно приходится общаться. В мае звезды советуют Ракам обдумать возможные варианты развития событий. Чтобы не было потом стыдно, будьте с близкими предельно тактичными. Повышенный тон противопоказан и чреват негативными последствиями.



## Лев

(23 июля — 23 августа)

Широкая натура и благородство Львов может обернуться различными недоразумениями по пустячному поводу. Например, вы подарили дорогую электробритву свату, а потом выяснилось, что он предпочитает традиционный метод бриться. Принесли красные розы коллеге-юбилярише, а оказалось, что ее любимый цвет — желтый.



## Дева

(24 августа — 23 сентября)

В этом месяце перед Девами открываются новые перспективы. Вы способны стать тем двигателем, который заставит шевелиться всех домочадцев. Благодаря налаженным связям и знакомствам вы при минимальных материальных затратах сможете, например, приобрести престижную путевку для семейного отдыха.



## Весы

(24 сентября — 23 октября)

Недоброжелатели есть у всех людей, но именно в мае они способны активизироваться против Весов, что обещает разнообразные проблемы в семье. Важно в этот период не поддаваться сплетням и наговорам. Постарайтесь быть тактичными и мягкими со всеми, что позволит избежать разногласий.



## Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Май принесет для представителей этого знака пусть незначительные, но достаточно приятные изменения в супружеских отношениях. Вы положительно оцените усилия второй половинки по созданию комфортной обстановки в доме и порадуетесь за свой выбор спутника жизни.



## Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Семейная жизнь Стрельцов не претерпит серьезных изменений. Находясь в курсе всех домашних проблем и интриг, вы способны погасить любые разногласия. Мало этого, ваши предложения о ремонте, новых приобретениях или совместной поездке окажутся решающими.



## Козерог

(22 декабря — 20 января)

Флегматики Козероги в мае преобразуются. Вы предприимчивы, полны планов и инициатив. Удерживать вас в жестких рамках семейной жизни бесполезно и даже небезопасно. А вот поддержать в авантюрных действиях следует. Даже при отсутствии материальной выгоды острых ощущений и эмоций будет достаточно у всех домочадцев.



## Водолей

(21 января — 18 февраля)

Вряд ли можно отнести Водолеев к людям, предпочитающим домашний уют дружескому общению. Но в мае все семейные дела вы будете воспринимать как должное и выполнять с удовольствием. Если придется выбирать: «вечеринка с друзьями» или «встреча с родственниками», то вы предпочтете второе. Позитива получите больше.



## Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Энергетика мая способствует раскрепощению Рыб. Вы открыты к активным контактам и сотрудничеству. Не стесняйтесь проявлять любопытство и заинтересованность в чужих делах — сможете с выгодой использовать полученную информацию. Смело обращайтесь за помощью — вам вряд ли будет отказано.

**В МАЕ ТЕЛЬЦАМ МОЖНО БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛИТЬ СЕБЕ ЛЮБИМЫМ. У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ НАУЧИТЕСЬ ПРОСИТЬ, А НЕ РАСПОРЯЖАТЬСЯ.**



Наш эксперт — невролог, к.м.н. Татьяна Стецкая, г. Курск



## Не торопите малыша!

**Ребенку 7 месяцев, а он не сидит без поддержки, заваливается на бок! Разве это нормально?**

Валентина МЕТРУХИНА, г. Омск

— Каждому родителю, бабушкам и дедушкам хочется, чтобы их малыш не отставал от сверстников. Поэтому мы постоянно сравниваем «умелки» своего малыша с другими. И если что-то «не сходится», начинаем паниковать. Вот временные интервалы, в пределах которых здоровый ребенок может овладеть тем или иным двигательным навыком (согласно данным Всемирной организации здравоохранения):

- ❖ самостоятельно сидеть — до 9 месяцев;
- ❖ стоять с поддержкой — до 11,5 месяца;
- ❖ ползать — до 1 года 1 месяца;
- ❖ ходить с поддержкой — до 1 года 2 месяцев;

❖ самостоятельно стоять — до 1 года 5 месяцев. Торопить детей не нужно! Если ребенок не сел в 6 месяцев или не пошел в год, но при этом здоров — это не повод назначать таблетки. Малыш по каким-то причинам «запаздывает» с определенным навыком — родителям лучше записать его на ЛФК, массаж, плавание. Поверьте, от этого будет гораздо больше пользы, чем от лекарственных препаратов. Двигательное развитие ребенка идет непрерывно. Он может в один день, совсем неожиданно для вас, сесть, поползти или встать на ножки. Всему свое время.



## Три в одном

Завалился пластиковый футляр из под видеокассеты? Это отличная основа для поделки! А функций у нее целых три: оригинальная фоторамка, игрушечный телевизор и «тайник», куда ребенок может положить сэкономленные карманные деньги.

- 1) Раскрываем футляр, как книгу, и измеряем габариты линейкой. Вырезаем из синего картона прямоугольник таких же размеров, вставляем под пленку футляра и изгибаем, чтобы повторить очертания. Достаем картон — благодаря изгибам видно, где можно рисовать экран телевизора.
- 2) Простым карандашом делаем наброски экрана, двух больших кнопок телевизора и решетки динамика. Фломастерами обводим и закрашиваем детали.
- 3) Канцелярским ножом вырезаем в экране «окошко». Вставляем в него и фиксируем клеем семейное фото или распечатанный кадр из любимого мультфильма. Возвращаем картонную заготовку под пленку футляра.
- 4) Основание антенны вырезаем из войлока. А ее рожки делаем из проволоки, закрепив на кончиках по бусине. С помощью клеевого пистолета соединяем элементы антенны и крепим деталь к коробке. Приклеиваем к основанию антенны 2 голубые бусины и полоску из бумаги того же цвета. Готово!

Василий БАРАНОВ, г. Москва. Фото автора



Идея из жизни

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Уже в продаже!

С 16 по 26 мая

**Подпишись!**  
со скидкой 5%

Первый журнал  
сканвордов  
для женщин  
Индекс ПР115

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»



Реклама

## Отзовитесь

**Вдова**, 64/163/80. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 80 лет, порядочным, добрым, материально обеспеченным. У меня — квартира, машина, дети устроены. **Тел.: 8-915-960-52-84.**

\*\*\*

**Женщина**, 43 года. Воспитываю 7-летнюю дочь, живем у сына. Хочу встретить человека серьезного, которому, как и мне, не интересны временные связи. **Тел.: 8-911-981-51-19.**

\*\*\*

**Галина**, 63 года. Вдова, желаю познакомиться с непьющим мужчиной 60-68 лет. Желательно из сельской местности. Живу в Саратовской обл., есть собственное жилье со всеми удобствами, детей нет. **Тел.: 8-937-220-41-70.**

\*\*\*

**Пенсионерка**, 62 года, без в/п. Живу в Тверской обл. Люблю кошек, музы-

ку, порядок в доме. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 65-70 лет, нежадным, непьющим, с автомобилем. Из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-915-746-87-20.**

\*\*\*

**Галина**, 60 лет. Живу одна в добротном доме, куда хотела бы пригласить достойного мужчину. Высокого, с автомобилем, близкого моему возрасту, из Омска или области. Вдвоем жить легче и интереснее! **Тел.: 8-951-426-67-69, 8-913-974-00-82.**

\*\*\*

**Николай**, 42/183/88. Стройный, симпатичный, верный, работающий, неконфликтный и заботливый, без в/п, усов и лысины. Люблю природу, домашний уют, жильем обеспечен. Считаю, главное — взаимопонимание. Познакомлюсь с хорошей женщиной для создания крепкой, дружной семьи и рождения детей. Согласен на переезд. **Тел.: 8-905-688-45-17. Адрес: г. Липецк, п/о 398041, до востребования Рябину Николаю Михайловичу.**

\*\*\*

**Жанна**, 37/170/90. Разведена, добрая и спокойная. Живу в квартире с сыном в г. Омске. Для совместной жизни познакомлюсь с одиноким мужчиной 40-50 лет. Пьющих, судимых прошу меня не беспокоить. Отвечу каждому. **Адрес: 644034, г. Омск, ул. 27-я Северная, д. 1а, кв. 76. Достоваловой Жанне Валерьевне.**

\*\*\*

**Николай**, 42/185/87. Вдовец, симпатичный, верный, заботливый, без в/п, автомобилист. Жильем и материально обеспечен. Для создания крепкой семьи, основанной на любви (с последующим рождением детей), ищу женщину 32-40 лет. Буду ее ценить и уважать. Согласен на переезд. **Адрес: г. Липецк, п/о 398005, до востребования Челябину Николаю Михайловичу.**

\*\*\*

**Молодой человек**, 29/192, холостой, скромный, без в/п. Ищу девушку 24-30 лет для серьезных отношений и создания семьи. **Адрес:**

**67320, Нижегородская обл., Дивеевский р-н, с. Дивеево. До востребования Гончару Демьяну Михайловичу.**

\*\*\*

**Николай**, 59/170/65. Спокойный, трудолюбивый. Живу в селе Пермского края. Веду небольшое хозяйство, благоустраиваю дом. Для создания семьи познакомлюсь с одинокой женщиной до 58 лет, не склонной к полноте, без в/п, без агрессивного характера, согласной на переезд. **Тел.: 8-922-339-14-27.**

\*\*\*

**Женщина**, 46 лет. Познакомлюсь с хорошим, надежным человеком без в/п, можно инвалидом II группы. Переезд — ко мне. **Тел.: 8-919-242-86-55 или 8-920-462-18-64. Адрес: 396440, Воронежская обл., с. Воронцовка, ул. Большая, д. 68.**

\*\*\*

**Евгений**, 64/180/82. Без в/п, живу в Москве. Познакомлюсь с симпатичной, стройной женщиной до 56 лет. **Тел.: 8-903-977-07-99.**

\*\*\*

**Николай**, 41/183/88. Вдовец, симпатичный, верный, неконфликтный, трудолюбивый. Для создания крепкой дружной семьи познакомлюсь с женщиной из хорошей семьи и без бурного прошлого. Очень люблю детей, хочу своих. Согласен на переезд. **Тел.: 8-905-688-45-17.**

\*\*\*

**Вдова**, 63 года. По гороскопу — Рыбы. Добрая, открытая, активная. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной до 65 лет, рост — 170 см. Надеюсь на встречу с человеком, который станет другом и опорой. **Тел.: 8-963-024-29-57, 8-904-236-01-37.**

\*\*\*

**Евгений**, 37/195. Симпатичный, без в/п, инвалид II группы, жильем и материально обеспечен. Ищу женщину 25-35 лет, желательно из сельской местности, любящую детей, уют и животных. **Тел.: 8-923-367-12-64.**



### Мамина пластинка

Музыка С. Дьячкова  
Стихи Л. Дербенева

Мамина пластинка,  
выщербленный край,  
Про любовь нам, про любовь нам  
Что-нибудь сыграй.

Есть тебе что вспомнить  
В этот тихий час:  
Ведь влюблялись, ведь влюблялись  
Люди и до нас.

**Припев:**  
Когда мы встретимся  
совсем случайно,  
Мой взгляд, быть может,  
вам откроет тайну.  
Ваш милый облик много лет  
меня тревожит,  
Но не решаюсь я об этом  
вам сказать.

\*\*\*

Голос хриловатый слышится едва,  
И смешными, и чудными  
кажутся слова.  
Нам бы поновее музыку найти,  
Только мама, просит мама  
эту завести.

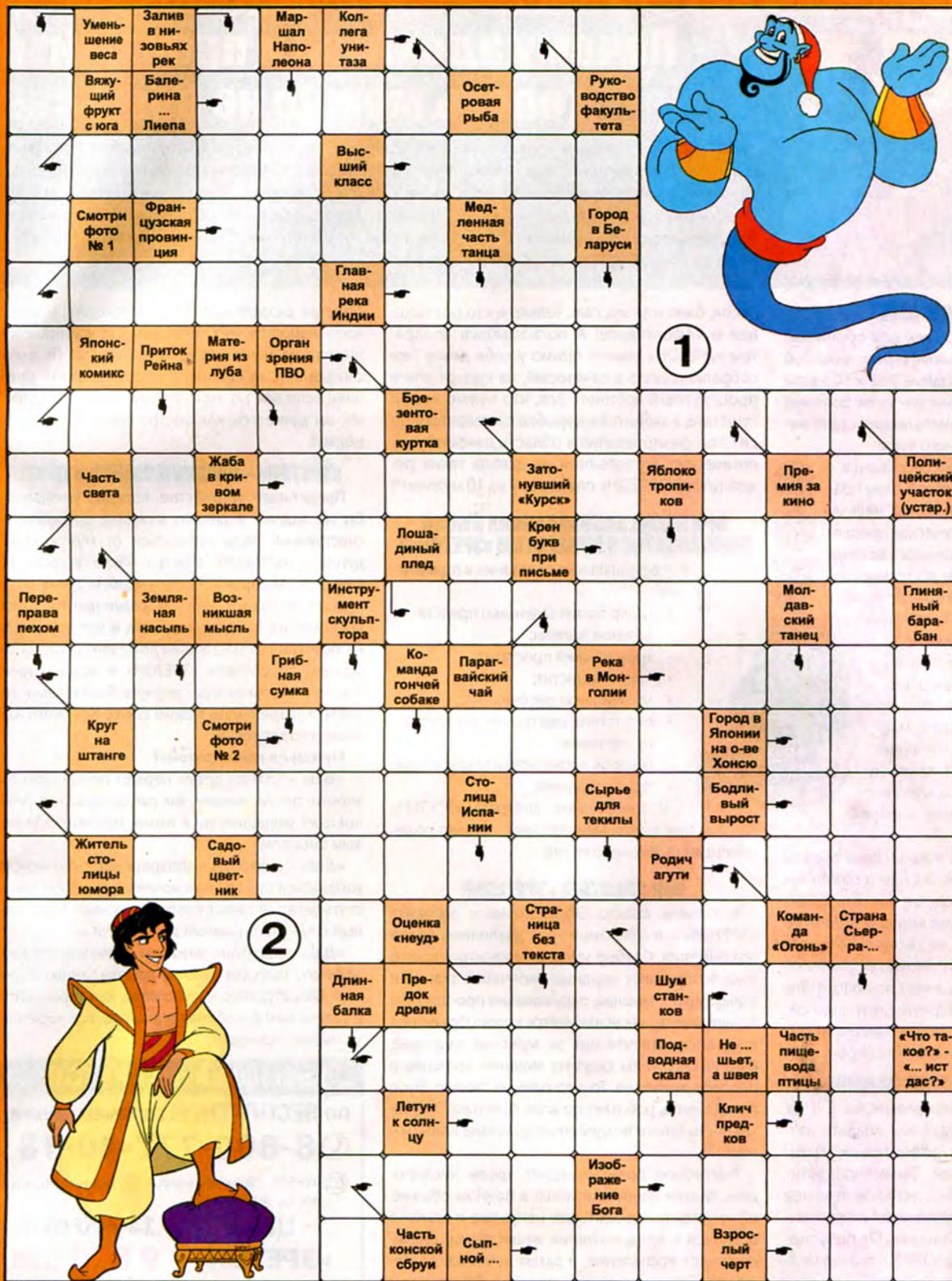
**Припев.**

\*\*\*

Кружится пластинка,  
чуть дрожит игла.  
Непонятной, непонятной  
та любовь была.  
Мы забудем песню через полчаса,  
А у мамы, а у мамы по щеке слеза.  
**Припев.**

Письма в «Клуб друзей по переписке» присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com  
Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно, редакция рассылкой контактных данных не занимается.





**По горизонтали:** Биде, Илзе, Хурма, Люкс, Анжу, Джинн, Ганг, Радар, Наруго, Атомоход, Абаж, Европа, Наклон, Попона, Блин, Орхон, Аладдин, Ота, Одессит, Рог, Клубба, Пака, Гул, Два, Игла, Бурва, Икар, Зов, Узда, Икона, Тиф, Бес.

**По вертикали:** Похудание, Лиман, Белуга, Деканат, Ланн, Адажио, Гродно, Роба, Рур, Тапа, Оскар, Околоток, Вал, Анона, Падуб, Брод, Идея, Юлила, Хора, Нагара, Аск, Ату, Мадрид, Агава, Пли, Вакат, Лене, Брус, Риф, Зоб, Вас.

## СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Сваты, Сканворды»  
«Наша кухня»  
«Салаты и закуски»  
«Наша кухня»  
«Выпечка»  
«Сваты на даче»  
«Сваты на кухне»  
«Сваты на пенсии»  
«Цветок»  
«Народный доктор»  
«Домашний»  
«Садовод и огородник»  
«Золотые рецепты наших читателей»  
«Толока. Делаем сами»  
«Волшебный»  
«Счастливая и красивая»  
«Саша и Маша»  
1000 приключений»  
«Ягодное лето: от суфле до варенья»  
«Огурцы: секреты высокого урожая»  
«Цветник без болезней и вредителей»

## «Сваты» 16+

№ 8 (146), 23 апреля 2019 г.

Свидетельство о регистрации  
П/И № ФС77-51460 от 19 октября 2012  
выдано Федеральной службой по надзору в  
сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор САНЧУК Т. И.

Учредитель и издатель  
ООО «Издательский дом «Толока»  
Юридический адрес:  
Россия, 214000,  
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а

Адрес редакции: Россия, 214000,  
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.  
E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск,  
Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;  
E-mail: ru@toloka.com svaty@toloka.com

Подписные индексы:

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания». Официальный

каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

Тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 12.04.2019 г. в 16.00

Тираж 116 500 экз. Зак. № 01232

отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18,  
8 (903) 615-56-07. E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность не-  
сет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны  
только с письменного разрешения редакции. Рукописи не  
рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For  
distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и  
распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется  
только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.  
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой  
адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. 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.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получе-  
ния, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого  
устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публи-  
кации и при наличии следующих персональных  
данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый  
адрес (в случае его отличия от регистрационного), номер  
телефона, серия и номер паспорта, когда и кем  
он выдан, дату рождения, номер свидетельства госу-  
дарственного пенсионного страхования, ИФН. При  
изменении вышеуказанных сведений и выполнении  
функций и обязанностей, возложенных на опера-  
тора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com,  
Rusmediabank.ru.

Издается с апреля 2013 года.  
Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет  
7 мая 2019 года

# КОНЕЦ МУЖСКИМ МУЧЕНИЯМ!

## Почему аденомы и простатита теперь можно не бояться?



Как победить возрастные недуги? Как бороться с простатитом и аденомой и оставаться мужчиной, несмотря на годы? Современная медицина предлагает различные решения: от таблеток до операции. Но все ли так эффективно и безвредно? Хорошо, что сегодня нам доступна физиотерапия. Вот что уж точно может давать положительный результат в лечении урологических заболеваний! Как это возможно без побочных эффектов и химии? Берете в руки аппарат «ЭРЕТОН» и решаете проблему!

### РЕШЕНИЕ В ПРИЧИНЕ

Возрастные изменения в мужском организме усугубляют вредные привычки, стресс, тяжелый труд, плохая экология и питание. Уже к 50 годам мужчина сталкивается с множеством болячек! Но простатит, аденома и импотенция стали настоящим бичом современного мира.

Разве хоть один мужчина расстанется с полноценной жизнью по своей воле? Запускать болезнь ни в коем случае нельзя! Операция? Любое хирургическое вмешательство чревато негативными последствиями. Зачем же доводить до крайности? Вы можете уже сегодня начать успешно бороться с болезнью! И потрясающий аппарат «ЭРЕТОН» вам в помощь!

Что же умеет «ЭРЕТОН»? Он позволяет мягко и эффективно воздействовать на органы малого таза, нормализуя кровообращение. Ведь застойность крови – причина большинства заболеваний, включая болезни сердца, сосудов и суставов. Исправьте это с помощью аппарата «ЭРЕТОН»!

Не успели оглянуться, а жизнь снова обрела смысл! Наладился кровоток, а с ним и обмен веществ в органах малого таза. Клетки тканей «задышали», жадно «глотают» кислород и полезные элементы, которых им так не хватало! Когда перед вами откроется путь к полному восстановлению, все заработает совершенно по-новому! Вы начнете обретать былую уверенность в своих силах, которыми будет наполняться Ваш организм. Поверьте, эти ощущения ни с чем не перепутать!

### ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ – ЗНАЧИТ НАДЕЖНЫЙ

Российским учёным-физиологам из СЗГМУ им. И. И. Мечникова удалось создать по-настоящему надежное и эффективное средство от мужских болезней. Физиотерапевтический аппарат «ЭРЕТОН» с успехом прошел проверку в клинических условиях\* и является гордостью отечественной науки. От популярных зарубежных аналогов «ЭРЕТОН» отличается лишь доступной ценой.

Воздействие аппарата основано на магнитном поле, электрическом токе и механических вибрациях. Это так же полезно, естественно и привычно, как солнце, морской воздух, теплый

песок, баня или массаж. Только в сто раз мощнее и эффективнее! А пользоваться аппаратом «ЭРЕТОН» можно прямо у себя дома! Уже собрались ехать в санаторий, на курорт или в процедурный кабинет? Все, что нужно вашей простате, находится в коробке с аппаратом! До сих пор физиотерапия в области лечения урологических заболеваний не давала таких результатов: «ЭРЕТОН» помогает 9 из 10 мужчин\*!

### ПРИ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АППАРАТОМ «ЭРЕТОН»?

Вот официальные показания к применению:

- гиперплазия (аденома) предстательной железы;
- хронический простатит;
- простатоцистит;
- эректильная дисфункция;
- отсутствие или потеря сексуального влечения;
- синдром хронической тазовой боли;
- простатодинамия.

Использование аппарата «ЭРЕТОН» при других заболеваниях – только по рекомендации лечащего врача.

### КАК РАБОТАЕТ «ЭРЕТОН»?

Все очень просто. Эффективность аппарата «ЭРЕТОН» – в сочетании трех различных видов воздействия. Слабые импульсы электрического тока возбуждают нервные окончания тканей и стимулируют мышцы, окружающие простату. Вы почувствуете, как усиливается кровообращение в органах, отвечающих за мужское здоровье. Вместе с этим вы ощутите мощную эрекцию и половое влечение. То, что раньше тяжело было представить, работает по всем фронтам! Эффективность такого воздействия доказана клинически\*.

Магнитное поле насыщает кровь кислородом. Клетки начнут питаться в полном объеме, обновляться, выводить все ненужное и активно бороться с вредоносными веществами. Сначала спадет воспаление, а затем начнется долгожданный процесс восстановления. С аппаратом «ЭРЕТОН» Вы оставите болезненные состояния позади! Как страшный сон!

Низкочастотная механическая микровибрация, как и импульсы тока, усиливает кровоток.

Мышцы раздражаются – происходит мощное кровенаполнение. Обмен веществ усиливается, выводятся из тканей вредные вещества! Процесс очищения, заживления и восстановления запущен! Если вас до этого пугала растущая аденома, вы удивитесь, как быстро простата придет в норму!

### «ЭРЕТОН» – ВАШ ПОМОЩНИК И ДРУГ!

Представьте устройство, которое умещалось бы на ладони и делало мужчину здоровым и счастливым! Ведь избавиться от мужских недугов – настоящее счастье! Такое устройство уже есть. Аппарат «ЭРЕТОН» удобен, доступен и прост в использовании. Он создан для того, чтобы помогать каждому мужчине, и всегда придет на помощь как настоящий друг! Уже сегодня вы можете приобрести «ЭРЕТОН» и кардинально поменять свою жизнь – вернуть былое самочувствие и уверенность в своих силах! Крепкого вам мужского здоровья!

### Нужен ли вам «Эретон»?

«Да!» – уже во время первой процедуры Вы можете почувствовать, как растет мужская сила, крепнет уверенность, а жизнь наполняется новым смыслом!

«Да!» – с помощью аппарата «Эретон» можно избавиться от боли при мочеиспускании и перестать бегать в туалет, особенно ночью. А спокойный сон – это огромный заряд энергии!

«Да!» – «Эретон» вызывает «лавинообразный эффект», запуская цепочку долгожданных перемен. Вы забудете о таких словах, как «простатит» и «аденома»! А любимая оценит то, как «Эретон» усиливает эрекцию!

### Заказывайте «ЭРЕТОН»

по БЕСПЛАТНОЙ горячей линии

☎ 8-800-777-40-18

📍 433507, г. Димитровград, 🌐 www.ereton.ru  
а/я 73, заказ Г-40

Цена 13 700 руб.

«ЭРЕТОН» 9 870 руб.

Ваша экономия 3 830 руб.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

### Рекомендуем!

Дезинфицирующее средство для обработки кожи и зонда.

Цена 290 руб.

Гель для комфортного проведения процедур.

Цена 450 руб.

Вернем 100% от стоимости покупки!

Закажите аппарат «Эретон» и получите 9 870 бонусов на следующие покупки. 1 бонус = 1 рубль\*

ИП Епифанова Татьяна Владимировна. ОГРНИП 308730226600012. Пер. удост. ФСП 2012/13666. Реклама

\*Протокол исследования № 27/11 от 10.10.2011 г. СП КК ФГУ «НМХЦ» им. Н. И. Пирогова. У

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.