

Энергия «третьего возраста»

16+

Сваты

Толока

# На пенсии

№ 7 (34), июль 2017 г.

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

**Индексация пенсий** стр. 12

**Личная аптечка травника** стр. 9

**Когда мы зря вызываем скорую** стр. 11

**Поехала на море одна — и не пожалела** стр. 19

**С нами уютнее!**

Подписные индексы:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

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

ISSN 2313-5670

17007>



9 772313 567679

**Жара и солнце  
без вреда для здоровья**

стр. 6

## ПРИТЧА

## Ад и рай

Высоко в горах Тибета жил был йог, который мог силой медитации переносить свой ум в различные уголки Вселенной.



Любовь  
Сергеевна

Однажды решил он отправиться в Ад. И оказался в комнате с большим круглым столом посередине, вокруг которого сидели люди. На столе стоял горшок с тушеным мясом, который был настолько большим, что еды с лихвой хватило бы каждому. Мясо пахло так вкусно, что рот у йога наполнился слюной. Тем не менее никто из людей не прикасался к еде. У каждого сидевшего за столом была ложка с очень длинной ручкой — достаточно длинной, чтобы дотянуться до

горшка и набрать полную ложку мяса, но слишком длинной для того, чтобы положить мясо в рот. Люди были ужасно



Михаил  
Михайлович

истощены, их лица были полны отчаяния и злобы. Йог понял, что страдания этих людей и в самом деле ужасны, и сочувственно склонил голову. Затем решил отправиться в Рай.

Он оказался в комнате, которая ничем не отличалась от первой — такой же стол, такой же горшок мяса, те же ложки с длинными ручками. И сначала йог подумал, что ошибся, но радостные лица людей, глаза, светящиеся счастьем, говорили о том, что он действительно попал в Рай. Йог ничего не мог понять, но потом присмотрелся, и ему стало ясно, чем отличался Рай от Ада. Различие было только в одном — люди в этой комнате научились кормить друг друга.

## Летние скидки на подписку!

С 1 июля по 31 августа проходит досрочная подписная кампания на 1-е полугодие 2018 года. Не упустите возможность сэкономить и выписать «Сваты на пенсии» на следующий год **по нынешней цене!** Подписной абонемент на полгода — также **отличный подарок к Новому году** для родственников и друзей. Помните, как в народе говорят: готовь сани летом! **Наши индексы: 04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания»** Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Женщинам для повышения самооценки йоги рекомендуют вдыхать аромат роз. Регулярная розовая ароматерапия способна излечить от депрессии и стабилизировать выработку эстрогена. Чем не повод поехать на даче розовый куст!



## Дыши со мной

Вот несколько расслабляющих дыхательных упражнений из йоги, которым научила меня дочь.

## Глоток бодрости

Это упражнение утром заменяет чашку кофе! Большим пальцем левой руки закрываю левую ноздрю и глубоко вдыхаю через правую. На пике вдоха нужно закрыть правую ноздрю безымянным пальцем и резко выдохнуть. Повторяю несколько раз.

## Антистресс

Находясь на природе (идеально — в лесу), останавливаюсь и начинаю

дышать медленно и глубоко через нос, считая от 1 до 4 при каждом вдохе и выдохе. При этом при выдохе сознательно расслабляю мышцы шеи и плечевого пояса, чтобы максимально задействовать диафрагму.

## Снотворное

Перед сном ложусь на спину, одну руку кладу на живот, вторую — на грудь. Вдыхаю воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди — практически не двигаться. Выдыхаю через рот. Повторяю до десяти раз.

## Как обмануть квартирного вора

В летний сезон квартиры надолго остаются без хозяев. Нередко этим пользуются воры. Где спрятать деньги и ценности?

★ В первую очередь вор обратит внимание на шкафчики и ящики в тумбочках. Люди прячут деньги в спальнях, т.к. подсознательно чувствуют себя здесь в безопасности.

★ Обычно злоумышленник уверенно ведет себя первые 10-15 минут, потом начинает нервничать. **Не оставляйте ценные вещи в сумках при входе, а деньги не вы-**

**кладывайте на столик в прихожей!** Обязательно проверит преступник и карманы курток и рубашек — там часто можно найти небольшие суммы.

★ Многие любят устраивать «сокровищницы» — хранят драгоценности в шкапулках на видном месте. **Не облегчайте «работу» вору!**

★ Уезжая надолго, найдите для денег и ценных вещей неожиданное место. Например, в кухне или ванной. Сюда воры заглядывают гораздо реже.

Один мой знакомый нашел оригинальное место для хранения накоплений в валюте. На время отъезда он засовывает купюры в полую трубку, на которой держится занавеска в ванной. Кто подумает там искать?



Для  
здоровья!



Хорошая  
идея!



Экономно!

## На струнах души

*Витебчанин Владимир Кисткин не любит, когда его называют поэтом или композитором. Всегда поправляет: «Я автор песен».*

Пишет их на собственные стихи и стихи других поэтов. Самому очень нравится песня на стихи Эдуарда Асадова «Улетают птицы» — и спустя годы она созвучна душе. Песни у Владимира разные: то протяжные и мелодичные, то ритмичные и будоражащие. Признание в любви родной стране и родному городу — лейтмотив большинства из них. На вопрос, как рождаются песни, пожимает плечами — нет рецепта. Музыка начинает звучать внутри, на струнах души. Есть у Владимира Кисткина цикл «Школьные годы». К 5-й годовщине вывода советских

войск из Афганистана написал «Афганский сон». Отнёс тогда песню в гвардейскую бригаду. Говорили, что ансамбль сразу исполнил ее на вечере. Долго Владимир Кисткин писал песни в стол — для себя, для души. Во-первых, только пять лет назад взял в руки гитару, а раньше играл на баяне и фортепиано и исполнить песню, если кто-то просил, не мог, инструмента не было. Во-вторых, его творчеством не заинтересовались ни на работе, ни в семье. Находкой стала встреча с поэтом Галиной Синяковой, с которой



теперь вместе выступают на авторских вечерах.

— Есть у вас любимая песня? — спрашиваю у Владимира.

В ответ слышу:

— Каждая песня как ребенок, все одинаково дороги. Ведь каждая, рождаясь в душе, дарит молодость и дает силы жить.

Ирина ДРУГИНА. Фото автора

## Двигаюсь — значит, живу

**Вера Петровна Кривоносова из поселка Сураж (Витебская область) в свои 92 года бодрa, энергична, сама управляется по дому. В чем ее секрет молодости?**

В больнице вынесли приговор: перелом шейки бедра. За операцию не хотели браться — возраст. Но я настояла. Сделали. Выписали меня на ходулях, однако я не сдавалась, не позволяла себе лежать и все время двигалась по дому. Даже огород сама полола — у меня 15 соток. О ходулях давно забыла, передвигаюсь самостоятельно и только, выходя на улицу, для подстраховки беру тросточку.

### «Виноваты» гены

Моя прабабушка прожила 120 лет. Умерла перед войной, которую предсказывала. У мамы тоже был долгий век — 90 лет. Так что в моем долгожительстве «виноваты» гены. А главное, не надо лениться, сидеть и плакаться, держать зло на людей, хитрить. Доброта, уважительное отношение продлевают жизнь, наполняют ее светом.

### Счастье в труде

У меня полвека трудового стажа — была заведующей ЗАГСом, работала в аптеке. Растила троих детей, держала поросенка, кур. Если соседям нужна была помощь, никогда не отказывала: и картошку помогала сажать, и сено сушить. Мы дружно жили. А еще успевала за летний день дважды сбегать в лес за грибами и ягодами. Труд — залог здоровья, и я под этой фразой подписываюсь обеими руками.

### Настояла на операции

В 88 лет я поскользнулась во дворе, в дом меня внесли уже соседи.



### Песня помогает

Мне был 91 год, когда ушла со сцены, — выступала в составе группы «Суражские вечорки». Объездили весь район с концертами. Даже после операции я развлекала палату песнями и частушками, которых знаю сотни и могу петь полдня. Больные слушали, смеялись и записывали слова.

### Близкие рядом

У меня дети, внуки и правнуки, которые меня не забывают. Есть даже праправнучка Варвара. Дети стараются помочь, волнуются, но я, если честно, не ощущаю свой возраст. В магазин хожу сама, в аптеку, к соседям. В огороде работаю по-прежнему. Это и есть жизнь.

Записала Нина ПИСАРЕНКО.

Фото из архива Веры КРИВОНОСОВОЙ

## НАШЕ ТЕЛО

## Нити здоровья

Многие недуги начинаются с нарушения работы капилляров. Как предотвратить их разрушение?

Общая длина капилляров в теле человека составляет километры! По ним кровь доставляет питательные вещества в каждую клетку тела. Нарушение периферийной кровеносной системы в пожилом возрасте влечет за собой такие болезни, как, например, трофические язвы на ногах. Некоторые медики считают, что старость — следствие «высыхания» организма, когда постепенно, один за другим, прекращают работать капилляры.

Как восстановить их работу?



❖ Физические нагрузки. Во время них увеличивается на литр-полтора объем крови, циркулирующей в организме. Усиление кровотока «пробуждает» и «уснувшие» капилляры.

❖ Регулярный массаж проблемных зон при помощи аппликатора Кузнецова — от поясничного отдела позвоночника до шейного.

❖ Специально для возрождения капилляров профессором Уманской разработан массаж пальцев рук. Большим и указательным пальцами правой руки массируйте пальцы левой руки от основания до кончиков, потом — наоборот.

❖ Чеснок. 200 г измельченного чеснока заливают 0,5 л водки и настаивают 15 дней. Процеживают, добавляют сок 6 лимонов и принимают по 1 ст.л. 2-3 раза в день, запивая водой, за 15 минут до еды — при атеросклерозе, спазмах сосудов головного мозга, гипертонии.

Ирина ЖЕГАЛО,  
врач-терапевт, г. Минск



## Мука и сахар — от ушибов

Это не рецепт блинчиков, а мазь, которая помогает при ушибах, ранах и нарывах. Работая на даче, муж упал с высоты и сильно поранил ногу. И тут я вспомнила про мазь, которой лечилась в молодости от мастита. Промыла рану раствором марганцовки и наложила повязку с мазью. Боль, отек и краснота вскоре ушли. Делала такие компрессы каждый вечер в течение недели, и нога быстро зажила. Сам рецепт: 1 ст.л. муки и сахара пере-

мешиваю, кипячу 100-120 мл (половину стакана) свежего молока, уменьшаю огонь и добавляю смесь муки и сахара в слабо кипящее молоко. Варю 2 минуты, постоянно помешивая. Охлаждаю и на куске полиэтиленовой пленки прикладываю к промытой ране. Прибинтовываю стерильным бинтом и утепляю полотенцем. Для каждой перевязки нужна свежесваренная мазь.

Вера НИКИТИНА, д. Заветное  
Витебской обл.



## ..... Комментарий специалиста .....

Главный действующий ингредиент в этом рецепте — сахар. Именно он помогает ранам заживать. Сахар можно также насыпать на свежий порез и забинтовать — боль быстро пройдет, а уже на следующий день порез начнет затягиваться и быстрее заживет. Только не надо снимать повязку и мочить рану.

Людмила РЕЗАНОВИЧ, терапевт, г. Минск

## Эликсир из малины и черемухи

Ехала в поезде к дочери в Калининград и разговорилась с попутчицей. Как всякие пожилые люди, говорили о детях, внуках и болезнях. Она посоветовала мне народное средство от сердечных болей и одышки. Веточки малины первого года и черемухи я взяла в равных долях (по 4-5 тонких веточек), добавила по 1 ст.л. ягод боярышника и шишек хмеля. Свежее или



сухое измельченное сырье залила 1 л холодной кипяченой воды, дала закипеть и варила 10 минут на маленьком огне, накрыв крышкой. Пила по литру в день в течение месяца, делала перерыв на месяц и повторяла курс. Этой зимой я не болела гриппом, весной не чувствовала слабость, а сердце болеть стало реже.

Евгения НИЧИПОРОВИЧ,  
д. Волосовка Гродненской обл.



## ..... Комментарий специалиста .....

Благодаря своему составу это народное средство восстанавливает сердечный ритм (за это отвечает боярышник в его составе); успокаивает (хмель), а малина и черемуха обладают мочегонным действием, что способствует снижению артериального давления. Нормализуется сердечный ритм — как следствие, уходит одышка. Кроме того, малина укрепляет организм, защищает от гриппа и простуд.

Людмила ЕВДОКИМЧИКОВА, фармацевт, г. Минск

## Очищение поджелудочной

Заболевания поджелудочной железы считаются трудноизлечимыми. Предлагаю рецепт, опробованный на себе. Вечером 1 стакан гречневой крупы, хорошо промыв, заливал 0,5 л кефира. Спустя 12 часов, утром, делил содержимое на 2 части. Одну порцию съедал вместо завтрака, вторую — за 2 часа до ночного сна. И так 10 дней, повторив курс еще

раз после 10-дневного перерыва. Во время перерыва ел два раза в день перед едой по 5 шт. абрикосовых ядрышек (но это не обязательное условие). В целом курс лечения составляет месяц. После него почувствовал облегчение. Проводить такое очищение можно 1-2 раза в год.

Валентин ДУБИН,  
натуропат, г. Одинцово



## Поможет капуста

Язвы, раны и абсцессы лечу капустным листом. Измельчаю белые листья капусты в мясорубке, выбрав те, что ближе к кочану. 1 ст.л. капустной кашицы смешиваю с белком одного яйца (лучше деревенского, а не покупного). Повязку с такой массой можно присыпать порошком корня аира или корня одуванчика. Накладываю ее на рану дважды в день (для каждой перевязки готовлю свежее капустное «лекарство»). Заживление идет быстрее.

Денис ОВЦОВ,  
с. Алешковичи Брянской обл.

## От аллергии на лекарства

Если приходится пить много лекарств, обязательно столкнешься с лекарственной аллергией. Преодолеть эту проблему мне помогает такой сбор. По 1 ч.л. порошка корня калгана (лапчатка прямостоящей), измельченных сухих листьев лавровишни, цвет-



ков календулы, листьев череды заливаю 500 мл кипятка вечером, настаиваю до утра. Утром процеживаю и добавляю 2 ч.л. гречишного меда. Пью трижды в день за 30 минут до еды, пока аллергия не пройдет.

Ксения РАЗУМИХИНА,  
г. Санкт-Петербург

## НАВСТРЕЧУ ЛЕТУ!

*Летом в парке - красота! Солнышко, зелень, птицы. Самое время пойти погулять.*

*Размять косточки и суставы после холодной весны и пройтись по летнему парку легко, соблюдая простые правила.*

**1** Придерживайтесь здорового, сбалансированного питания. Уменьшите потребление полуфабрикатов, жирной, сладкой, соленой пищи. Каждый сброшенный килограмм лишнего веса помогает снизить нагрузку на ноги и улучшить состояние суставов.

**2** Ешьте больше свежей зелени и овощей с низкой калорийностью. Добавьте в свой рацион перец чили и куркуму. Покупайте фрукты и ягоды, содержащие пектин: яблоки, красный грейпфрут, красную и черную смородину. Не забывайте готовить бурый и дикий рис, постное мясо (курицу, индейку, говядину) и рыбу нежирных сортов (треску, окунь, тунец, минтай).

**3** Во время и после еды пейте простую негазированную или кипяченую воду. Она помогает «сбить» аппетит и в отличие от чая, кофе и соков глубоко проникает в суставы. Известно, что вода составляет до 80% массы хрящевой ткани, и с возрастом наши хрящи из-за нехватки влаги становятся более хрупкими.

**4** Будьте активными. Регулярно делайте специальные упражнения. Гимнастика и прогулки на свежем воздухе сохраняют мышцы в тонусе, улучшают кровообращение и дают заряд положительных эмоций для выздоровления.

**А чтобы боль в суставах не мешала ходить, купите крем «Долгит»®.**

Крем «Долгит»® для наружного применения производится в Германии. Активное вещество крема (ибупрофен) проникает глубоко в ткани, оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие\*.

\* Инструкция по медицинскому применению препарата ДОЛГИТ® (DOLGIT®).



**«Купили крем «Долгит»® от боли в суставах и гуляем в парке каждый день!»**

Татьяна и Александр

**Спрашивайте в аптеке крем «Долгит»® от боли в коленях!**



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Большая беда от паучка

Как защитить себя от клещей и какова вероятность заразиться энцефалитом?

Чтобы избежать укуса...

- ❖ для похода в лес выбирайте одежду с длинным рукавом, с резинками, плотно прилегающую к телу;
- ❖ наиболее оптимальны химические репелленты с ДЭТА или ДМФ;
- ❖ волосы заправляйте под головной убор;
- ❖ регулярно осматривайте одежду и себя (клещи впиваются не сразу: 15-20 минут они ползают по коже и ищут подходящее место!);
- ❖ старайтесь не заносить в помещение свежесорванные растения, где могут быть клещи.

### Цифры

По статистике, в средней полосе носителями вируса энцефалита являются 6 клещей из 100, но заболевает после укуса зараженного насекомого лишь 5% человек.

### Симптомы энцефалита

Температура, головная боль, тошнота, рвота. Также может повышаться тонус мышц шеи, нарушаться сознание.

Чтобы поставить диагноз, нужно сдать анализ крови, который покажет заболевание лишь через 10-14 дней. В качестве лечения вводят иммуноглобулин в течение 48-96 часов после укуса. За это время проводят анализ клеща в лаборатории. Узнать, где его делают в каждом городе и области, лучше заранее.

### Прививка

Вакцинации от клещевого энцефалита проводят в феврале-марте. Но существует и экстренная схема вакцинации: с интервалом 14 дней делают две инъекции, иммунитет возникает через 21-28 дней. Переносится прививка достаточно легко.

Екатерина ШЕЛЕСТ,  
врач-терапевт, к.м.н., г. Москва



## Как пережить жару

Способность переносить жару индивидуальна. Тяжелее всего приходится тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

**\*Напитки лета.** Отлично утоляют жажду морсы из клюквы, вишни, смородины, вода с лимонным соком, негазированная минеральная вода, чай, особенно зеленый. Нельзя пить ледяные напитки, это может спровоцировать ангину. Выпивайте в жару не менее 2,5-3 л жидкости в день.

**\*Купание.** Не окунайтесь в холодную воду. Резкий температурный контраст может спровоцировать спазм сосудов и вызвать проблемы с сердцем. Теплый душ или ванна в жару помогут лучше наладить естественную терморегуляцию.

**\*Гипертоникам и сердечникам** необходимо регулярно принимать лекарства, назначенные врачом. Люди, перенесшие инфаркт или инсульт, должны в жару принимать препараты, разжижающие кровь, и всегда носить с собой аспирин на случай приступа. Режим дня у хро-



нических больных в разгар лета должен быть как в жарких странах: активность только с 6 до 11 утра и с 5 до 9 вечера.

**Внимание диабетиков!** У больных диабетом нарушается способность к потоотделению, организм быстро обезвоживается, уровень сахара растет. Необходимо иметь с собой все назначенные врачом препараты. Также учтите, что при высокой температуре инсулин действует менее эффективно.

Лилия КАЦЕР, валеолог, г. Минск

# Веснушки возраста мудрости

После 50 лет на коже начинают появляться светло- или темно-коричневые пятнышки разного размера. Опасны ли они?

Возрастная пигментация бывает нескольких типов.

❖ **Лентиго** — плоские пятнышки (наросты) округлой формы коричневого цвета. Появляются в зрелом возрасте вследствие нарушения работы печени или гормонального сбоя.

❖ **Старческие кератомы** — доброкачественные новообразования в виде серо-желтых бляшек, покрытых чешуйками, на руках, спине, груди, шее и других частях тела. Способны перерождаться в злокачественные образования, из-за чего их рекомендуют удалять.

❖ **Ксантелазма** — гладкие желтого или желто-оранжевого цвета бляшки. Встречаются чаще у пожилых женщин, располагаются у внутренних уголков глаз.

❖ **Старческая гиперпигментация** (печеночные пятна, возрастная пятнистая пигментация, старческие веснушки) чаще всего находится на тыльной части кистей рук, предплечьях.

За старческими пигментными пятнами следует постоянно наблюдать и при изменении в размере и цвете обращаться к врачу.

## Средства народной медицины против пигментации

**Фруктовые соки** содержат много кислот, которые действуют на кожу как естественный осветлитель. Смазывайте ее **соком лимона**, киви, абрикосов. Также можно делать маски из этих фруктов.

**Касторовое масло** выравнивает цвет кожи, при этом уменьшая количество старческих пятен. Его можно наносить на кожу на ночь, а смывать утром. Кисломолочные продукты содержат молочную кислоту. Используйте **сметану, натуральный йогурт, простоквашу**, нанося их как маску.

Маски лучше делать вечером и не в тот период, когда вы находитесь на даче, т.е. много бываете на солнце.

Елена СЕМЕНОВА, врач-гериатр, г. Минск



Йогурт можно быстро превратить во вкусное и полезное мороженое. Проткните фольгу деревянной или пластиковой палочкой и уберите в морозилку. Через три часа замерзший йогурт можно извлечь из упаковки.



# КАЛЬЦИЙ В КОСТЯХ, А НЕ В СОСУДАХ

Кальций относится к важнейшим элементам, отвечающим за огромное количество процессов в нашем организме. При его активном участии происходит внутриклеточный обмен, сокращение мышечных волокон, поддерживается нормальная вязкость крови. Именно кальций делает кости крепче, осанку красивее, а человека сильнее.

В организме кальций не вырабатывается. Поэтому мы вынуждены постоянно принимать его извне. Для этого покупаем в аптеке кальцийсодержащие средства, едим продукты, богатые этим макроэлементом. А кто-то по старинке употребляет яичную скорлупу с лимонным соком или мел.

**Какой бы источник кальция вы ни выбрали, не стоит забывать**, что его неправильный метаболизм в организме может привести к образованию камней в почках, мочевом и желчном пузыре, спровоцировать проблемы с суставами. Лишний кальций может оседать на стенках кровеносных сосудов, вызывая развитие сердечно-сосудистых патологий.

Для того чтобы кальций усваивался правильно — в нужном месте и в нужном количестве — принимайте в комплексе с любым источником кальция новое средство «Трансактиватор кальция Леколайк».



Дополнительная информация по телефону: **8-999-767-9040**  
[www.lekolike.ru](http://www.lekolike.ru)

Спрашивайте «Трансактиватор кальция Леколайк» в аптеках города.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## ЦЕЛЕБНЫЙ САДИК

## Травяные ванночки

Летом ноги быстрее устают, возникают отеки, ощущение тяжести, обостряются хронические кожные заболевания. Помогут травяные ванночки.

## Репейная — от усталости

50 г сухого репейника аптечного завариваю 1,5 л крутого кипятка, укутываю и настаиваю час-полтора. Процеживаю настой и вливаю в 10 л теплой воды. Опускаю в тазик ноги и держу 30 минут, периодически доливая горячую воду. После этого воду с репейным настоем надо сразу вылить, а для следующей ванночки приготовить свежую.

Репейную ванночку можно делать и от усталости рук. В этом случае 300 г настоя репейника размешиваю в литре горячей воды. Парю руки 15-20 минут, время от времени доливая горячую воду, чтобы поддерживать температуру примерно 45 °С. Курс — 5 ванночек через день (лучше вечером).

## Тонизирующая

По 20 г травы мелиссы, тысячелистника, полыни горькой, перечной мяты, 20 г корневищ аира и 40 г сосновых почек или побегов измельчаю, смешиваю, заливаю литром кипятка и настаиваю 1,5 часа. Процеживаю, вливаю в ванну с водой температурой 37-38 °С и погружаюсь в нее полностью. Ванну принимаю в течение 15 минут. Такая ванна снимет усталость рук и ног и подарит бодрость здоровым людям. Поможет и при кожных болезнях: инфильтративном псориазе, хронической экземе, нейродермите, атопическом дерматите (но только не в период обострения!). В этом случае ванны надо принимать курсом 10 процедур, каждую — через день.

Михаил ГОТОВЧИЦ,  
травник, г. Барановичи



## Поможет любящее сердце

Мужчины живут меньше женщин, и часто их уносят сердечно-сосудистые заболевания. Но мудрая и любящая жена может помочь мужу сохранить здоровое сердце. Например, приготовить сбор, который нужно пить вечером вместо чая. В равных долях беру сухие или свежие цветы боярышника, первоцвета, пустырника и корня одуванчика. 1 ч.л. смеси заливаю стаканом кипятка и настаиваю в течение часа.

Помогает и вечерняя ванна с отваром чабреца или шалфея (принимать ее, если есть проблемы с сердцем, больше 10 минут не стоит). Если муж жалуется на то, что «жмет сердце», готовлю настой цветков боярышника — 1 ч.л. на стакан кипятка, заварить и настоять. А компот из плодов шиповника у меня всегда на столе: как только захотелось пить, он под рукой!

Надежда ТЕРНОВСКАЯ, г. Воронеж

## Земляника для желудка

Всегда использую землянику для оздоровления органов желудочно-кишечного тракта, почек, печени, поджелудочной железы. Ем по стакану спелых ягод в день и пью чай из свежих листьев земляники с бутонами цветков. 1 ст.л. мелко нарезанных ли-



стья заливаю стаканом кипятка и настаиваю 20 минут. Пью трижды в день за полчаса до еды. Перед каждым приемом завариваю свежий чай. И так до конца земляничного сезона. И никаких проблем с желудком!

Виктория ВАСИЛИНЮК, г. Заславль

## ..... Комментарий специалиста .....

Свежевыжатый сок земляники, отвары и настои ее листьев, а также просто свежие ягоды действительно дают терапевтический эффект при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Земляника содержит витамин С, каротин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фолиевую кислоту. Клетчатка ягод отличается нежностью и в то же время усиливает моторную и секреторную функции органов пищеварения. Если заваривать и пить как чай свежие или сухие листья земляники, это будет способствовать очищению почек, выведению солей и улучшению обмена веществ.

Из ягод можно приготовить коктейль здоровья: стакан кефира и горсть ягод взбить в миксере с 1 ч.л. меда. И вкусно, и полезно. Но имейте в виду, что земляника, как и мед, — аллергенный продукт.

Светлана САЗОН, врач-терапевт, г. Минск

## Дорогие читатели!

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

# Личная аптечка травника

Хочу рассказать о лекарствах, которые находятся в моей аптечке.

## Целебные капли «ухо, горло, нос»

20 мл зверобойного масла, 20 мл масла багульника и 40 мл облепихового масла тщательно смешиваю с 20 мл 20%-ной настойки прополиса. Храню при комнатной температуре. Перед закапыванием прочищаю носовые ходы. Масло взбалтываю и капаю, запрокинув голову, наклоняя ее влево и вправо, в каждую ноздрю. Повторяю утром и вечером за 2 часа до еды. Взрослым масло закапывать рекомендую по 1 ч.л., детям — по 0,5 ч.л. Противопоказаний нет, но аллергическую реакцию стоит проверить нанесением каждого компонента на внутреннюю сторону локтевого сгиба руки. Курс лечения насморка — 1-2 дня. Если продуло, простудили ухо (болит, стреляет), прогрейте ухо солью или песком и закапайте 2-3 капли в ухо 1-2 раза. Наступит выздоровление.

**Приготовление настойки прополиса.** 20 г качественного очищенного прополиса разминаю и скатываю в палочку, которую охлаждаю в холодильнике. Затем на мелкой терке растираю в порошок, который растворяю в 100 мл 80%-ного спирта, месяц настаиваю, иногда помешивая. При отсутствии спирта можно использовать аптечную настойку боярышника.

**Зверобойное масло** готовлю так: наполняю банку 0,5 л измельченной сухой травой зверобоя, заливаю рафинированным подсолнечным маслом, настаиваю в теплом месте не менее месяца, периодически помешивая, процеживаю.

**Масло багульника.** Измельченную траву багульника в пол-литровой банке заливаю подсолнечным маслом и держу на водяной ба-

не 1,5 часа, затем неделю настаиваю, периодически помешивая смесь.

**Облепиховое масло** можно купить в аптеке.

## Чай из красного корня

Восстанавливает иммунитет. 1 ст.л. раздробленного в кофемолке корня заливаю 0,5 л крутого кипятка, настаиваю ночь в термосе или под шубой. Принимать советую ребенку — по 20-50 мл 2 раза в день перед едой, взрослому — по 100 мл и более также дважды в день перед едой.

## Настойка золотого корня

Принимаю при переутомлении, неврозах, гипотонии. Показаниями к применению также являются физическое истощение, импотенция. Но есть противопоказания: гипертонический криз, очень высокое кровяное давление. Лечебная доза настойки — 30 капель 3 раза в день в течение двух недель. При местном применении настойка снимает воспаления от укусов насекомых, способствует заживлению ранок. Незаменима в дачный сезон.

50 г измельченного золотого корня заливаю 0,5 л водки в бутылке из темного стекла, настаиваю не менее двух недель, иногда встряхивая. Срок хранения не ограничен.

Виктор ЧЕПУШТАНОВ, травник,  
г. Лунинец.

Продолжение следует



## Акулий жир – для здоровья ЭЛИКСИР!

### КОГДА БОЛЯТ НОГИ – БОЛИТ ВСЕ!

От ног усталых, вен больных с затками тромбофлебита, На свете есть одна защита - Крем «Акулий жир и троксерутин с конским каштаном»!

### СУСТАВЫ ВАШИ – ЗАБОТА НАША!

Чтоб суставы не страдали, Крем чудесный мы создали - «Акулий жир и бишофит с хондроитином»!

### ШИШКИ НА ПАЛЬЦАХ НОГ? ЛЕГКО РЕШИМ ПРОБЛЕМУ!

Крем «Акулий жир и лавр благородный» «Шишкастоп» и боль снимает, и шишки устраняет!



ТСН®РУД-РУ.АГ66.В.03556; ТСН®РУД-РУ.АЮ18.В.05381. Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Заказывайте на сайте АРТЕКА.RU с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

Тел.: 8-800-200-40-13; Сайт: www.luchiks.ru



АКУЛЬЯ СИЛА®

# С легким паром!

*Баня дарит здоровье и долголетие, если париться правильно, утверждает судья международной категории по спортивному парению, представитель Международной ассоциации банного искусства Геннадий МОРОЗ, г. Минск.*

— Многие дачники строят на своем участке баньку. Но всем ли можно париться? Есть ли возрастные ограничения?

— 8 апреля этого года на I Белорусском чемпионате по парению первое место занял 70-летний Арнольд Афонович Петров, оставив позади намного более молодых соперников. На чемпионат он пришел с другом, которого и парил, показывая судьям свое мастерство. На двоих у них было больше 100 лет банной практики! Так что возрастных ограничений нет.

— Ну а если у человека больное сердце или гипертония?

— Максимальная температура в парной для людей любого возраста не должна превышать 60 °С. А в этом случае нагрейте парную до 45-50 °С. Время парения — максимум полчаса. Надо спокойно лечь в парной, погреться немного, потом открыть окошко, проветрить, положить на лицо прохладный веник. Будет идеально, если в это время пожилому человеку сделают массаж ног теплым веником, разомнут суставы.

— Что плеснуть на камни?

— Очень полезна крапивная вода. Можно сшить несколько льняных мешочков, наполнить их свежей крапивой,

заварить в кипятке, дать подстыть и теплыми мешочками потереть тело вместо мочалки. Это и питание кожи, и дезинфекция. А воду, в которой запаривались мешочки, плеснуть на камни, помыть ею тело и голову.

— Окунуться в холодную воду пенсионеру не вредно?

— Лучше, чтобы температура воды была комфортной — 17-20, или даже 22-23 °С. Я не советовал бы обливаться ледяной водой. «Датчики температуры» у человека находятся в руках и ногах. А когда шарахаем ледяную воду на голову после бани — это шок для организма. Хотите облиться — сперва встаньте ногами в тазик с прохладной водой, чтобы сердечно-сосудистая система подготовилась к холоду.

— Можно ли пожилому человеку одному ходить в баню?

— Лучше, если с ним будут люди, которые знают о нюансах его самочувствия. Рекомендую ходить в баню в любом возрасте, но париться разумно. Ведь баня — как лекарство: в нужной дозировке излечивает множество болезней, но при неправильном использовании может нанести вред.

Беседовала Кристина СТРИЖ, г. Минск



## Давайте высыпаться!

*С возрастом многие испытывают проблемы со сном. Чем опасна бессонница?*

Врач-сомнолог Ирина КОБЯШЕВА называет 9 негативных факторов хронического недосыпания.

**1. Появляется лишний вес.** Уставшие клетки головного мозга подают сигнал «голод», хотя на самом деле нуждаются во сне.

**2. Из-за недосыпания мы раздражаемся** по любому поводу. Эмоциональный эффект от бессонницы — депрессия.

**3. Ослабевают иммунитет.** Недостаток фаз быстрого и медлен-

ного сна мешает организму защищаться от внешних источников заражения.

**4. Увеличивается риск заболевания диабетом** второго типа.

**5. Уменьшается эффект от вакцин.** Это происходит в том случае, если вы спите менее 6-7 часов в сутки.

**6. Возрастает риск инсульта и инфаркта. Восьмичасовой сон снижает риск заболеваний сердца на 24%.**



**7. Разрушаются кости.** Недосып провоцирует остеопороз: изменение плотности и минерального состава костных тканей.

**8. Ухудшается память.** Наша память упорядочивается во сне (этот процесс как раз и вызывает сновидения).

**9. Снижается продолжительность жизни.** В фазе медленного сна ткани организма восстанавливаются, увеличивается мышечная масса.

Записала Валентина ШИМОЛИНА

### Сбор для здорового сна

Смешиваю по 100 г сухого сырья: вереска, мелиссы, пустырника, листа бадана черного (перезимовавшего), корней синюхи голубой, котовника лимонного. 1 ч.л. сбора заливаю стаканом кипятка, настаиваю 1,5 часа, выпиваю перед сном теплым с 1 ч.л. меда. Курс — 3 недели, потом 2 недели перерыв. После трех таких курсов бессонница уйдет без следа.

Михаил ГОТОВЧИЦ, травник, г. Барановичи



## Когда пора вызывать скорую

*Есть люди, которые вызывают бригаду скорой помощи по поводу и без, а есть те, кто терпит до последнего, надеясь, что «само пройдет». При каких состояниях вызывать «неотложку» действительно необходимо, рассказал врач-статистик организационно-методического отдела УЗ «Городская станция скорой медицинской помощи» г. Минска Николай ИВАНЧИК.*

— Когда пожилому человеку стоит набирать 103? А когда можно обойтись приемом таблеток?

— Вызывать скорую нужно тогда, когда в состоянии вашего здоровья произошло внезапное, значительное ухудшение. Например: сильная головная боль с тошнотой, рвотой, изменением зрения; выраженные боли в груди или в области сердца, которые протекают необычно и не купируются привычными лекарственными средствами; внезапно появившиеся асимметрия лица, нарушение речи, нарушение функции конечностей; температура выше 38,5 °С, которую невозможно «сбить» жаропонижающими средствами; подозрение на сотрясение, ушиб головного мозга и т.д. Когда же события развиваются по привычному сценарию, нет непосредственной угрозы жизни и здоровью, можно обойтись приемом таблеток, вызвать участкового терапевта или обратиться в поликлинику.

— Приведите примеры, когда скорую вызывают зря.

— Сейчас многие имеют тонометры для измерения артериального давления. И вот больной, самостоятельно определив повышение давления, но чувствуя себя вполне удовлетворительно, вме-

сто того, чтобы принять таблетки и подождать в спокойной обстановке, пока лекарства подействуют, вызывает бригаду скорой помощи. При болях в груди, в области сердца, протекающих привычно для пенсионера, он, часто приняв необходимые лекарства и купировав приступ самостоятельно, тем не менее вызывает скорую, чтобы «на всякий случай» сняли электрокардиограмму. При незначительных травмах, когда человек вполне может обратиться в поликлинику, также часто вызывают скорую. В итоге служба тратит впустую ресурсы и драгоценное время.

— Набрав 103, можно ведь не только вызвать бригаду, но и получить помощь, совет?

— Набрав 103, вы попадаете на фельдшера. В пределах своей компетенции он вправе дать совет по телефону по оказанию первой помощи, порекомендовать, в какое учреждение здравоохранения обратиться, переключить вызывающего на врача — руководителя смен по приему и передаче вызовов или врача-консультанта оперативного отдела и даже при необходимости передать информацию о вызывающем в поликлинику по месту его проживания, вызвав участкового терапевта. Беседовала Александра АНЦЕЛЕВИЧ

## Признаки инсульта

С последствиями инсульта, к сожалению, приходится сталкиваться многим. Но не все знают, что жизнь и здоровье человека после приступа зависят от скорости получения медицинской помощи. Как не упустить драгоценное время? 3-6 часов — тот период, когда последствия инсульта могут быть сведены к минимуму. Для этого окружающим нужно знать признаки острого нарушения мозгового кровообращения. Если ваш родственник или знакомый внезапно начал заговариваться, у него нарушилась координация, **проведите тест на инсульт.**



**У (улыбка).** Попросите человека улыбнуться. При инсульте улыбка будет кривая — одна сторона тела не слушается, уголок губ опускается вниз, а не поднимается вверх.

**Р (речь).** Попросите представить или произнести простое предложение. При остром нарушении мозгового кровообращения человек говорит медленно, запинаясь, как пьяный.

**П (поднять руки).** Попросите поднять руки. Если у человека инсульт, их сложно поднять на одну высоту — рука с пораженной стороны будет находиться ниже.

**Я (высунуть язык).** Попросите высунуть язык. При инсульте он будет кривой, несимметричной формы либо западет на одну сторону.

Обнаружив перечисленные симптомы, немедленно вызывайте скорую.

Светлана МУСИЙЧУК, невролог, заведующая отделением горполиклиники № 3, г. Витебск



## Еще раз об индексации пенсий

### Как получить свои кровные?



**Я пенсионерка и уже 4 года не работаю, но недавно выходила заменять коллегу, проработав с 5 января по 27 апреля 2017 года (4 месяца). Страховая пенсия с 1 июня мне не была проиндексирована как работающему пенсионеру. Будет ли проиндексирована пенсия с 1 июля, если я сейчас не работаю? И выплатят ли мне деньги, которые я недополучила?**

С 2-го квартала 2016 года работодателей обязали предоставлять ежемесячную отчетность, позволяющую Пенсионному фонду определять факт осуществления работы пенсионером. Она подлежит сдаче в ПФР в срок до 15-го числа месяца, следующего за отчетным. После обработки сведений уже в следующем месяце Пенсионный фонд принимает решение о выплате сумм пенсии с учетом индексации начиная с месяца, следующего за месяцем принятия такого решения. Проще говоря:

- в апреле вы еще считались работающим пенсионером, хотя месяц был отработан не полностью;
- в мае 2017 года работодатель подал сведения за апрель, согласно которым вы еще числились в штате;
- в июне сведения за май показали, что вы перешли в разряд уволенных работников;
- в июле Пенсионный фонд примет решение об индексации вашей пенсии;
- с августа вам начнут выплачивать пенсию уже с учетом индексации.

Ольга БОРОНЧУК, г. Тула



Пенсионный фонд не обязан компенсировать суммы индексаций, недополученных по причине длительности обработки данных.

### Можно ли ускорить процесс?



**Можно ли как-то ускорить сроки индексации пенсий работающим пенсионерам, а то в нашем районе любят «тянуть резину»?**

Надежда САМОЙЛОВА, Иркутская обл.

Чтобы добиться произведения перерасчета пенсии, работающим пенсионерам теперь не требуется после увольнения лично обращаться в Пенсионный фонд. С 2-го квартала 2016 года эта обязанность перешла к работодателям.

Таким образом государство облегчило и в то же время усложнило возможность получения выплат. Лучше стало потому, что пенсионеру теперь не нужно самому предоставлять в ПФР документы, а хуже — по той причине, что теперь регламент работы ПФР официально предоставляет три месяца с момента установления факта, что пенсионер больше не работает, до начала произведения ему проиндексированных выплат.

Ускоренный перерасчет по заявлению самого пенсионера не может быть произведен — работники Пенсионного фонда перестраховываются, учитывая возможность работы пенсионера не по трудовому, а по гражданско-правовому договору либо по совместительству. Кроме того, пенсионер может быть зарегистрирован в одном субъекте РФ, а работать в другом. Итоговая обработка отчетов производится по всей Российской Федерации, что также является затратным по времени процессом.



### Деньги не потеряем

Имейте в виду, что, пока пенсионер работает и его пенсия не индексируется, пенсионные баллы продолжают накапливаться. И после увольнения они будут в обязательном порядке учтены. Это положение подтверждается словами министра труда и социальной защиты Российской Федерации М.А. Топилина, устранившего вероятность двоякого толкования нормы закона: к примеру, если индексация составит в совокупности нарастающим итогом 15 или 16%, когда работающий пенсионер уйдет с работы, он получит плюс эти 16% индексации. Таким образом государство предлагает работающим пенсионерам своеобразную компенсацию того, что ранее ими было недополучено по причине официального трудоустройства.

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

## Гелевый фиксатор «Валгус Про»



790 руб.

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

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

## Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 - 2990 руб.

140x200 - 3390 руб.

160x200 - 3690 руб.

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

## Бюстальтер корректирующий «Ах Бра»



1740 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пеленок, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. 3 бюстальтера в комплекте. Белый, черный и бежевый. Шкала размеров: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 бюстальтера Ах Бра в комплекте

## Мини-печь



3990 2990 руб.

Мини-печь — компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. С помощью этой печи вы сможете: сварить и потопить каши из различных злаковых культур; запечь горшочки с овощным и мясным наполнением; испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие сдобные лакомства; запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели; сварить суп; приготовить запеканки различного содержания; равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн; подсушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печи — традиционно вкусно, питательно и полезно!

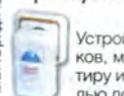
## Чудо машинка для удаления косточек из вишни и черешни



1500 590 руб.

Вашей одежде больше не придется страдать от вишневого сока! Это замечательный прибор, который сэкономит ваше время и силы! Кроме того, машинка удалит косточку с минимальным повреждением самой ягоды. Машинка оставит безупречными красоту и сочность ягоды, а Вашему здоровью не будет угрожать синильная кислота, которая содержится в косточках. Просто засыпаете ягоды в специальную емкость сверху отделителя, легкое нажатие на рычаг — и косточка извлекается!

## Отпугиватель грызунов и насекомых



1290 990 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м<sup>2</sup>. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроены уютный ночник.

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акция действительна до 13.08.2017. Реклама.

## Ээр Зум усилитель звука



1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

## Набор кастрюль Bavaria



12 предметов 4990 3990 руб.

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

## Увеличительные очки BIG VISION



1500 790 руб.

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

## Кран водонагреватель проточный



2500 1990 руб.

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

## Новейшая электрическая ножеточка 220 вольт



1780 1190 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам — с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для зубчатой и отверток. Работает от батареек! Всего 10 секунд на заточку ножа.

## Водяной шланг XHose



30 м - 990 руб.

45 м - 1390 руб.

60 м - 1790 руб.

Шланг XHose удивительным образом под воздействием напора воды увеличивается в длину в 3 раза! При отключении напора принимает первоначальные размеры. Он имеет уникальную конструкцию 2 в 1: жесткий внутренний резиновый шланг покрыт износостойким внешним нейлоновым шлангом. Вместе они позволяют шлангу XHose становиться в 3 раза длиннее по сравнению с исходным размером.

## Швейная мини-машинка



2790 1990 руб.

Очень компактная! для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подожмете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок к машинке идет набор для шитья: иглы в катушках 32 цветов, шпатель с иглами 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток - 2 шт., ниткоподхват, вращатель, 30 игложд.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

## ШВАБРА С РАСПЫЛИТЕЛЕМ SPRAY MOP DELUXE

(«СПРЕЙ МОП ДЕЛЮКС».) 990 руб.



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

## Москитная сетка на дверь

1250 690 руб.

## Москитная сетка на окна

790 390 руб.



Это инновационное изобретение Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто закрепляется за секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Защищает помещение от насекомых, мелкого сора, пуха. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складывается и во время стирки сохраняет свои свойства. (194x105 см).

## Щетка с магнитами



ДЛЯ МЫТЬЯ ОКОН С ДВУХ СТОРОН ОДНОВРЕМЕННО

1490 790 руб.

Не представляет из себя сложного устройства, но как мы знаем, все гениальное — просто! Ее конструкция — это просто две щетки, но главное их свойство — магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. У Вас больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и Вам все равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек, призывающий уборку, находится внутри помещения. С магнитной щеткой Вы легко помоеете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Купив магнитную щетку, Вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов Вам гарантированы!

## Ультразвуковой отпугиватель кротов на солнечных батареях



1750 990 руб.

Прогонит с участка кротов, крыс, полёвок, медведок и др. вредителей. Он генерирует неповторяющееся ультразвуковое излучение, к которому невозможно адаптироваться — вредители уходят быстро и не возвращаются. Площадь воздействия до 350 м. кв. Безопасен для людей и домашних животных. Работает на солнечных батареях, что позволяет забыть о замене обычных батареек.

## Чудо-светильник «Наносвет»



1500 590 руб.

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкаф, под раковину, под кровать и т.д. Состоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность: металл, пластик, дерево, плитку. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Использует 3 батарейки типа ААА.

АКЦИЯ: Второй светильник в подарок!

## Самогонный аппарат



«Маруся 1300»

1990 1290 руб.

Нержавеющая сталь. Производит 1300 мл самогона в час! Не требует водопровода.

В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.

Доставка по Москве и всем регионам России.

Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

## ЦЕЛЕБНЫЙ САДИК

**Валериана лекарственная**

Разве можно представить себе аптечный огород без этого чудодейственного растения?

**Уход**

Валериана растет на почве, хорошо удерживающей влагу. В практике лекарственного растениеводства широко культивируются два сорта — Маун и Кардиола.

**Размножение**

Размножается семенами. Они очень мелкие и легковесные. Лучше вырастить рассаду. К посеву семян приступают в апреле, мае, июне и даже июле. Глубина заделки семян — около 1 см. Сразу после посева емкость желательно укрыть для сохранения влаги и тем самым ускорить появление всходов. Рассаду на постоянное место можно высаживать в течение всего лета. Ширина междурядий — не менее 40 см, расстояние между растениями в ряду — около 15 см.

**Сбор**

Заготавливают корневища с растений второго и последующих годов жизни. Их выкапывают, промывают и сушат в хорошо проветриваемом помещении.

**Свойства**

Ни одному из многочисленных веществ, входящих в состав валерианы, нельзя приписать решающей роли. Только в комплексе они оказывают удивительно благоприятное воздействие, и лишь при высокой концентрации (30-50 капель или даже 1 ч.л. настойки). Валериана эффективна при повышенной нервной возбудимости, спазматических болях в желудке и кишечнике на нервной почве, при бессоннице, невротическом сердцебиении.

Александр ШКЛЯРОВ, кандидат сельскохозяйственных наук, г. Минск

**Работы в саду. Август**

Продолжают прополку и рыхление почвы, что благоприятно влияет на рост активных корней. Кроме того, на рыхлой почве меньше травмируются опадающие с деревьев плоды.

★ Начинают убирать ранние сорта сливы, алычи, летние сорта яблоны и груши. Последние убирают, когда они становятся достаточно сочными и приобретают приятный вкус — светлая окраска семян не является признаком незрелости плода! Снятые чуть впрозелень плоды летних сортов хранятся в холодном месте до месяца.

★ Для повышения качества плодов осенних и зимних сортов яблоны и груши примерно в середине августа, не менее чем за 20 дней до уборки урожая, проводят химическую обработку плодо-

носящих деревьев инсектицидом, разрешенным в вашей местности. Августовское опрыскивание против парши — также активная мера борьбы с плодовой гнилью.

★ К середине месяца желательно закончить окулировку подвоев. Проверьте приживаемость окулировок; неприжившиеся заокулируйте вновь.

★ Продолжайте заготавливать семена вишни и сливы для закладки на стратификацию.

★ На ягодных кустарниках проводят защитные мероприятия против американской мучнистой росы, септориоза, антракноза и гусениц смородиновой стеклянницы.

★ По мере готовности рассады земляники приступайте к посадке новых плантаций. Чем раньше посадите землянику, тем лучше и скорее она укоренится, быстрее разовьются новые листья, тем больший урожай получите в следующем году.

★ В конце августа размножают красную и белую смородину одревесневшими черенками.

Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук, п. Самохваловичи

**Растворы против тли**

Бороться с тлей чрезвычайно сложно: размножается она стремительно. Хочу поделиться своими фирменными секретами приготовления растворов против этого вредителя.

❖ **Луковый:** 30-35 г (на 1 л воды) измельченного репчатого лука настаиваю 5 часов. После добавляю 4-5 г хозяйственного мыла и процеживаю.

❖ **Чесночный:** 200 г измельченного чеснока (на 1 л воды) настаиваю под крышкой 4-5 суток.

Применяю в виде раствора: 25 мл на 10 л воды.

❖ **Табачный:** 200 г измельченных сухих листьев настаиваю 2 суток в 5 л воды. Затем довожу до 10 л и процеживаю.

❖ **Одуванчиковый:** 400 г листьев и 200 г корней цветущих одуванчиков настаиваю 3-4 часа в 10 л воды.



❖ **Сосновый:** 1 кг хвои сосны обыкновенной настаиваю в течение 7 суток в 4 л воды. Перемешиваю раз в сутки. Опрыскиваю в концентрации 1:1.

❖ **Картофельный:** 1 кг ботвы картофеля (брать только здоровую, не поврежденную болезнями!) измельчаю и настаиваю в 10 л воды 3 часа.

Плодовые культуры обрабатываю отварами и настоями в период бутонизации, сразу после цветения и не позднее чем за 14-40 дней до сбора урожая.

Ягодные культуры — до цветения и после того, как ягоды собраны. Последний раз опрыскивать настоями трав овощные культуры можно не позже чем за месяц до снятия плодов.

Мария СТЕПАНОВА, г. Минск. Фото Надежды ГАЛЫНСКОЙ



## Нитраты: правила безопасности

**От использования нитратов никуда не уйти. Сегодня они есть в овощах, обработанном мясе и даже в питьевой воде. Вопреки расхожему мнению, нитраты в почве доставляют не только химические удобрения, но и самый что ни на есть натуральный навоз (он содержит азот, а нитраты — это соли азотной кислоты).**

**1.** Опасны даже не сами нитраты, а особые нитросоединения, которые образуются при «превращениях» нитратов. Факт: вероятность образования этих плохих соединений выше у людей с низкой кислотностью и детей первого года жизни.

**2.** Витамин С и охлаждение пищи замедляют образование плохих нитросоединений.

**3.** Способы снижения нитросоединений в продуктах:

- ★ тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды, в уместных случаях удаляйте кожицу, по возможности вымачивайте клубни в соленой воде;
- ★ отрезайте черешки, хвостики корней, «попки», вырезайте сердцевинки и кочерыжки;
- ★ в магазине выбирайте средние по размеру овощи и фрукты;
- ★ готовьте салаты непосредственно перед подачей на стол на один раз, а не «чтобы осталось на завтра»;
- ★ маринады и рассолы от овощных консервов безжалостно выливайте.

Анна ЮРКЕВИЧ,  
врач-гастроэнтеролог, г. Минск

## Пора копать чеснок

Озимый чеснок, главное, не передержать в земле. Каких-то два-три лишних дня промедлите с уборкой, и чешуи полопаются, а сама головка развалится на зубчики. Такой чеснок уже не подходит для долгого хранения. Поэтому я всегда помню срок выкапывания чеснока: с 20 июля до 5 августа. Но можно ориентироваться и по нижним листьям — они желтеют и полегают. А можно посмотреть на стрелки с «бульбочками». Если «бульбочка» раскрывается, значит, головки в земле созрели.

Евгения НИЧИПОРОВИЧ,  
д. Волосовка Гродненской обл.

## Туалет не здесь!

Когда наши домашние питомцы (два роскошных кота и болонка) облюбовали одну из грядок в качестве туалета, мы отвели их, посыпав на землю смесь из спитого кофе и размолотых апельсиновых корок. Животные эти запахи не любят, а для растений или цветов — это лишь дополнительное удобрение.

Инесса КУБАРСКАЯ, г. Минск

## Народные средства против фитофтороза

*Профилактика и лечение фитофтороза томатов — важные этапы в борьбе за урожай. Хочу поделиться своими методами борьбы с вредоносным грибком.*

### Профилактика

★ Поливаю грядки слабо-розовым раствором перманганата калия — раз в 10-12 дней.

★ Кефир или цельное молоко (1 л) разбавляю в 9 л воды с добавлением 25 капель йода. Состав использую для опрыскивания кустов.

★ Рано утром, когда есть роса, опудриваю томатные кустики печной либо древесной просеянной золой раз в 5-6 дней. Золяная пыль должна опылять листву, почву, а при выращивании в теплице — ее стенки.

### Лечение

★ Растворяю в стандартном ведре воды стакан густой извести и 1 ст.л. бордоской смеси, тщательно перемешиваю и обрабатываю кусты томатов в вечернее время, предварительно удалив все поврежденные листья.



★ В ведро горячей воды добавляю 1-1,5 г порошка марганцовки и два стакана измельченных в блендере чесночных зубков, размешиваю, процеживаю и обрабатываю томатные грядки. Биологически активные составляющие чеснока, в частности фитонциды, обладают мощным противогрибковым эффектом.

★ Водный раствор кальция хлористого (1%) использую при массовом поражении фитофторозом посадок томатов. В аптеке можно приобрести 10%-ный раствор кальция хлористого, расфасованный во флаконы по 0,2 л. Для приготовления лечебного состава содержимое одного флакона добавляю в 2 л воды. Обрабатываю составом плоды.

Павел НИКОЛАЕВ,  
г. Смолевичи





## Фольга В ПОМОЩЬ

Моя сестра замужем за немцем. Вот какие секреты немецких садоводов я от нее узнала.

❖ Мульчировать растения на Западе предпочитают фольгой. Она не только защищает кусты от слизней и жучков, но и отражает от земли солнечный свет, усиливая рост растений. В качестве альтернативы можно измельчить фольгу, перемешать с компостом и так выложить на грядки.

❖ Птицы пугаются всего шумного и блестящего. Чтобы отпугнуть прожорливых пернатых от ягод, немецкие садоводы развешивают на ветках полоски фольги.



❖ Фольгой также оборачивают основание стволов деревьев на зиму, чтобы защитить их от грызунов.

Мария ПОТАПОВА, г. Волгоград

# Ягодный сезон

Июль — напряженный и ответственный месяц для ягодных кустарников семейства брусничных.



В этот период у ранних и средне-спелых сортов голубики высокорослой созревают ягоды, а позднеспелые формируют урожай. Если растения ощущают дефицит воды или минерального питания, ягоды будут мелкими, суховатыми, кислыми. Кроме этого, у всех сортов голубики в июле-августе происходит закладка цветковых почек, т.е. формирование урожая будущего года.

Поэтому в июле очень важно не допустить пересыхания почвы под кустами голубики. В жаркую и сухую погоду нужен регулярный полив, а также опрыскивание или обливание кустов водой в дневное время (один раз с 12 до 16 часов) для снятия стресса от перегрева.

Можно подкормить растения полным минеральным удобрением N:P:K в соотношении 8:10:30 плюс 2 части сульфата магния. За весь месяц нужно внести не более 35 г удобрения на 1 взрослый куст (по 7-8 г еженедельно). Можно использовать удобрение «Кристал-

лон». В этот период хорошо работает смесь из 1 части фиолетового и 2 частей оранжевого «Кристаллона», по 9 г еженедельно.

У брусники в июле одновременно происходит созревание ягоды первого урожая и обильное цветение с завязыванием плодов второго или осеннего урожая.

Для растений это тоже очень напряженный период. И хотя брусника менее требовательна к минеральному питанию, вода ей необходима. Регулярный полив прямо по растениям в дневное время будет очень кстати. Это позволит растениям не прекращать процесс фотосинтеза в самое продуктивное время суток и, как следствие, сформировать два хороших урожая за сезон.

Также в этот период могут активироваться вредители и болезни. Но поскольку идет формирование и созревание урожая, то применять химические средства защиты нежелательно. Насекомых можно собрать вручную, тлю опрыскать настоями чеснока, табака и др. Против болезней поможет устоять хорошее питание и обильное водоснабжение, но после уборки урожая кусты необходимо опрыскать фунгицидами.

Татьяна КУРЛОВИЧ,  
кандидат биологических наук,  
г. Ганцевичи.

Фото Татьяны САНЧУК

## Крем от кровососов

Хочу поделиться рецептом лавандового крема, который отпугивает комаров, клещей, а также успокаивает кожу после укусов. Крем не содержит токсичных веществ и имеет приятный запах в отличие от химических аэрозолей. Понадобится: 15 капель эфирного масла лаванды, 5 капель масла мяты, 5 капель масла лавра и 40 г масла кокоса. Масла лавра и кокоса растапливаю на водяной бане, даю остыть и добавляю эфирные масла мяты и лаванды. Смесь тщательно перемешиваю и вливаю в небольшую баночку. Храню крем в холодильнике. Наношу на лицо и руки за 10-15 минут до выхода на улицу либо на места укусов насекомых, чтобы снять зуд.

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск



## Еще больше огурцов

В июле собираю долгожданный урожай огурчиков. Чтобы продлить плодоношение, советую опрыскать растения слабым раствором мочевины (15 г на 10 л воды). Но мне больше нравится подкармливать огурцы мочевиной под корень в разгар плодоношения. В 10 л воды растворяю 13 г мочевины и 30 г калийной селитры. Подкармливаю ранним утром, после обильного полива.

Ксения РАЗУМИХИНА, Ленинградская обл.

# Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!

Мы разыскиваем по всей России одного-единственного счастливчика, чтобы вручить ему Суперприз:

# 1 000 000 РУБЛЕЙ!\*

За 10 лет мы провели 259 акций и вручили более 150 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем призера нашей 260-й юбилейной акции и единственного получателя 1 000 000 рублей. Выиграть очень легко!

## Проверьте прямо сейчас:

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

- ➔ Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 260
- ➔ Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется или исполнилось в 2017 году
- ➔ Отнимите от получившегося числа 757
- ➔ Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- ➔ **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 000 000 - ПОЗДРАВЛЯЕМ! Срочно свяжитесь с нами по телефону и зарегистрируйтесь!**

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).\*



Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону



# 8-800-775-00-44

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Имя призера будет опубликовано на сайте [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru)

Код акции:

03.10242.4231.12.2

**Мы вручаем денежные призы каждый месяц!**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ  
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Золотова А. А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е. Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Поленок А. Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Афонин П. В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
- Топоровский Д. В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р.
- Бухонина С. В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л. М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Шычкова М. А. (Пензенская обл.) – 20 000 р.

\*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.07.2017 по 31.10.2017 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.10.2017. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист =  $k \cdot n / 3$ , где  $k$  – число от 1 до 3,  $n$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $n/3$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавшийся свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

## Свекровь спасла семью

Выйдя замуж, я переехала в дом свекрови, хотя у меня была своя однокомнатная квартира. Жили тихо-мирно, однако похвально, что свекровь меня приняла как родную, я не могла. Все казалось, будто хотела сыну другую партию...

Свекровь очень привязалась к внуку-первенцу, старалась мне помочь. С мужем мне повезло — работающий, заботливый. Зарабатывал хорошие деньги, окружал вниманием и меня, и ребенка. Но, как впоследствии оказалось, не только нас.

У мужа золотые руки, и он обслуживал холодильные установки. Местом постоянной рабочей «прописки» был магазин, где им заинтересовалась молодая продавщица. В отличие от меня, тихой и покладистой, — громкая, шумная, яркая. О том, что у него появилась другая женщина, муж сказал сам. Я сразу решила уйти с ребенком в свою квартиру. Но свекровь остановила повелительным жестом:

— Твой дом здесь. А ты, — обратилась к сыну, — если хочешь, уходи. Но ноги другой женщины здесь не будут. Хозяйка только она, Марина.



Хотя я была сильно расстроена, такая защита и солидарность меня утешили. Муж что-то пытался доказывать и потом не однажды говорил матери, что у меня есть жилье, а сына без помощи он не оставит. Свекровь оставалась непреклонной. Муж собрал свои вещи и ушел. А потом...

внезапно вернулся и попросил у меня прощения. Я любила его, приняла и простила. Меньше чем через год у нас родился второй сын.

Муж нашел себе новую работу, чтобы, наверное, не пересекаться с бывшей любовницей. В нашей семье постепенно все наладилось.

Прошли годы. Мы с мужем теперь — сами бабушка и дедушка, помогаем своим детям растить их дочерей, наших внуков. Свекрови, к сожалению, с нами уже нет. И только недавно муж проговорился, как она приходила к разлучнице, совестила ее, что разбивает хорошую семью, как винила его, единственного сына, что не сумел сберечь счастье. ...Если свекровь на небесах меня слышит, хочу сказать ей: «Спасибо, мама!»

Марина, г. Брест

## Роман с Любовью

Поздняя осень 1965 года. 24-летний Михаил Конон работал в сельской школе учителем. Однажды пришел в клуб на танцы, взял в руки гармошку и, по его словам, «что-то запиликал». В тот же вечер на танцы пришла Люба. Девушка первая обратила внимание на Михаила. С тех пор он говорит, что всегда выбирает женщина, а затем лишь позволяет мужчине ухаживать за ней. В июне 1966 года сыграли свадьбу. А в прошлом году мы дружно справили золотой юбилей четы Конон. Мы — это трое детей, восемь внуков и один правнук. Жизнь бабушки с дедушкой — образец жертвенности ради семьи. Имея уже двоих детей, в один год закончили заочную учебу в Минске: дедушка — в БГУ, бабушка — в техникуме торговли по любимой специальности (кулинария). Дедушка всегда подрабатывал, чтобы семья ни в чем не нуждалась: работал в литейном цеху, а по ночам разгружал вагоны. Когда перешел в редакцию областной газеты, ездил в Россию белить фермы. На даче держал свиней, чтобы на столе были натуральные продукты. Сейчас сами удивляются, как все успевали. Дедушка всегда говорит, что у женщины в доме три угла, а у мужчины — один, подчеркивая, как важна роль хозяйки и матери для семьи. Бабушка, Любовь Марковна, с са-



мого начала умела обустроить быт и пойти на компромисс, если нужно. Она стала для дедушки, Михаила Семеновича, помощником в литературном труде — набирает на компьютере его 3-ю книгу и даже понемножку редактирует.

Дедушка, со своей стороны, пригласил бабушку к рыбалке. Много лет она не понимала этого увлечения, потом беспокоилась за его здоровье, а не так давно попросила показать ей, как правильно рыбачить. Показал, и теперь бабушка жалеет только об одном — что потеряла столько времени!

Мы считаем себя богатыми людьми, потому что нас много и у нас есть главное — любовь и уважение друг к другу. Благодарим судьбу за то, что дедушкин роман с Любовью длится так долго.

Елизавета ЗАХАРЧЕНКО, г. Витебск.

На фото: золотая свадьба супругов Конон

### Внимание, конкурс! «Бабушка рядышком с дедушкой»

Вы тоже прожили в браке не одно десятилетие, вырастили детей и внуков? Расскажите нам историю своей любви! Поделитесь секретами семейного счастья длиной в полвека.

Всем, чьи истории будут опубликованы, мы пришлем **магнит на холодильник с фотографией вашей пары!**

❖ Истории и фотографии принимаются до 31 декабря 2017 г. (по почтовому штемпелю).

❖ Магниты будут высланы до 31 января 2018 г.

❖ Все присланные по почте оригиналы фотографий мы вернем вместе с магнитом.

❖ В теме письма укажите: «Бабушка рядышком с дедушкой».

❖ Не забудьте написать свои ФИО и почтовый адрес с индексом.

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии».

E-mail: SnP@toloka.



## Моя турецкая «перезагрузка»

Когда я сообщила знакомым, что на отдых в Турцию лечу одна, многие были в недоумении: «Ты сошла с ума!» Пугали: «Это же чужая, мусульманская страна. Ты там ни разу не была. Не стоит экспериментировать в твоём-то возрасте (мне 58)».

В общем, страшилок услышала немало. Даже стала задумываться, правильно ли поступаю. Но слишком уж соблазнительной была горячая путевка (всего 220 долларов за 8 ночей!), а муж категорически не желал составлять компанию — он не переносит жару. Чтобы перестраховаться, накануне путешествия прочитала в интернете о порядках и обычаях в новой стране и записала номера нашего посольства.

...И вот я в Турции. Солнце, прозрачная вода Средиземного моря — все проблемы уплывали, как облака над горами Кемера. Общения хватало как на пляже, так и в отеле. В первый же день сделала для себя открытие: приехавших отдыхать в одиночку немало. Наташа прилетела из Якутска, Люда — из Сыктывкара, а 80-летняя (!) Светлана — из Ростова-на-Дону. Ежедневно в 6 утра она шла к морю и делала зарядку, была легка на подъём. Вот вам и возраст!

Для сравнения вспомнила, как однажды поехала на море с подружкой, которая избегала новых знакомств, и все время мы провели в обществе друг друга. К тому же я оказалась заложницей ее плохого настроения и неудач в личной жизни. Она погрузилась в мрачные мысли, а я считала дни до окончания нашего вояжа.

Сейчас же я ни под кого не подстраивалась: если хотела — утром шла к морю встречать рассвет, или ехала на экскурсию, или общалась с новыми подругами. Дышала чудным коктейлем горно-морского воздуха, «чистила» свои «файлы», совершала «перезагрузку» себя самой. Это был настоящий кайф! Поняла, что иногда важно на время оторваться от семьи и зарядиться новой энергией. Поездки, в которые отправляются компанией по



4-6 человек, я называю «свадьбой». В привычном окружении разговоры то и дело возвращаются к проблемам, оставшимся дома.

Вернулась домой счастливая и обновленная. Кроме сувениров, привезла прекрасные впечатления, которыми до сих пор делюсь с родными и друзьями.

### Некоторые уроки юга

1. Не пренебрегайте маленькими скромными отельчиками. Они значительно дешевле, а их постояльцы уже через несколько дней ощущают себя одной большой семьей.

2. Температура воздуха поднималась до 29-30 градусов, но ни жары, ни духоты я не ощущала — постоянно находилась на ногах, даже ни разу не прилегла днем. Многие мои ровесницы вечером отправлялись еще и на танцы.

3. Взяла с собой большую аптечку — лекарства на все случаи жизни, даже тонометр. С гордостью сообщаю, что ни одной таблетки так и не выпила!

4. Меню в турецких отелях вполне привычное для наших желудков — никаких острых восточных специй. Более того, я так «подсела» на всевозможную зелень, что и сейчас, вернувшись с юга, продолжаю покупать ее на рынках.

5. На курортах Турции русский знают все.

6. Ничего не бойтесь! Особенно если отправляетесь в отель, где «все включено». Поверьте, вас будут окружать очень доброжелательные люди. Будьте и вы такими же!

Татьяна ГАВРУСЕВА, г. Минск.

Фото автора



## Стань женщиной мечты!

### ЛИЦО КАК С КАРТИНКИ – НИ ОДНОЙ МОРЩИНКИ!

И солнца луч, и лист прекрасной розы, и капельку росы, всю прелесть юной красоты подарит крем "Акулий ретинол и масло ши"! Фруктовыми кислотами питает, надежно от морщинок избавляет!

### И ВАМ ОПЯТЬ – 25!

С кремом "Акулий ретинол. Бразильский женьшень и белая лилия" Верните глазам красоты изобилие: кожа разгладится, глаза заблестят, Лучистым снова станет взгляд!

### МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!

Крем "Акулий ретинол. Персик и манго" творит по ночам чудеса: Кожу питает, клетки обновляет, от морщин и следа не оставляет!

Москва 8 (495) 223-32-46; Санкт-Петербург 8 (812) 318-33-10; 8 (812) 515-01-96; Барнаул 8 (800) 500-45-25; Владивосток 8-800-707-77-33; Иваново 8 (4932) 29-02-23; Киров 8 (8332) 48-47-47; Новосибирск 8 (800) 707-77-33; Сочи 8 (988) 237-72-23; Ставрополь 8 (988) 237-72-23; Тольятти 8 (927) 895-49-80; Уфа 8 (347) 284-11-56; Хабаровск 8 (800) 707-77-33

Декларация соответствия: ТСН®РУД-РУ.АЮ18.В.00000.Реклама



Заказывайте на сайте [ARTEKA.RU](http://ARTEKA.RU) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку. Сайт: [акулий-ретинол.рф](http://акулий-ретинол.рф)

# Дачное меню

На даче не хочется тратить много времени на приготовление пищи. Но свежий воздух и физический труд пробуждают аппетит. Как же быть? На помощь придут простые и сытные блюда, которые можно очень легко и быстро приготовить.



## «Завтрак на траве»

- ♦ 2-3 куриных яйца,
- ♦ 3-4 ломтика свежего батона,
- ♦ 0,5 ст. минеральной воды,
- ♦ пучок свежей зелени.

Зелень измельчаю. Кусочки батона немного смачиваю кипяченой водой и выкладываю на сковородку с разогретым маслом. Заполнив батонном всю площадь сковороды, заливаю его яйцами, взбитыми с солью и минералкой. Накрываю сковороду крышкой и на маленьком огне выпекаю до готовности. Получившийся пышный омлет обильно посыпаю зеленью.

Вероника НИКИТИНА, г. Орша

## Сосиски на гриле

- ♦ 6 крупных сосисок,
  - ♦ 12 ломтиков бекона (по 2 на 1 сосиску),
  - ♦ 100 г любого твердого сыра.
- Сосиски разрезаю пополам, но не до конца. В разрез вкладываю ломтик сыра, оборачиваю фаршированную сыром сосиску двумя полосками бекона и запекаю на гриле, пока бекон не подрумянится. Приятного аппетита!

Денис СТРИЖАК, п. Сурское Ульяновской обл.

## Окрошка «Дачная»

- ♦ 7 вареных картофелин,
- ♦ 6 сваренных вкрутую яиц,
- ♦ 7 небольших огурцов,
- ♦ пучок редиски (примерно 300 г),
- ♦ пучок зеленого лука,
- ♦ пучок петрушки,
- ♦ пучок укропа,
- ♦ 3 стебля молодого чеснока,
- ♦ 500 г вареной колбасы,
- ♦ 2 сардельки (по желанию),
- ♦ 3 л кваса,
- ♦ сметана и соль — по вкусу.

Мою и подсушиваю на полотенце зелень. Картошку и яйца режу кубиками, редис — соломкой. Измельчаю зелень, добавляю нарезанные мелкими кубиками колбасу и сардельки, перемешиваю и даю настояться в течение получаса. Добавляю соль, вливаю квас. Перед подачей в каждую тарелку кладу большую ложку сметаны. Можно добавить также в окрошку хрен или горчицу.

Галина МАКАРЧУК, г.п. Богушевск Витебской обл.



## «Бабулина каша»

- ♦ 0,5 ст. пшена,
- ♦ 1 л молока,
- ♦ 0,5 ч.л. соли,
- ♦ 1 ч.л. сахара,
- ♦ сливочное масло — по вкусу.

Если у вас на даче есть русская печь, варить в ней каши сам Бог велел. Если погода выдалась прохладной и ближе к вечеру мы протапливаем печь, я варю кашу с вечера. Пшено промываю и даю воде стечь — полностью, так, чтобы крупа даже немного

подсохла. Чугунок тоже должен быть сухим. Высыпаю туда крупу, добавляю соль и сахар, наливаю молоко, не перемешиваю. Накрываю крышкой и ставлю в начавшую остывать печь. Угольки надо отгрести подальше, а чугунок поставить почти возле самой заслонки. И оставить так на ночь. Утром свежая ароматная каша готова!

Ксения РАЗУМИХИНА, г. Санкт-Петербург

## Супчик «Вишневый сад»

- ♦ 300 г вишни,
- ♦ 4 ст.л. риса,
- ♦ 0,3 ст. сахара.

Ягоды мою и достаю из них косточки. Косточки заливаю 5 ст. горячей воды, кладу сахар и довожу до кипения на маленьком огне. Процеживаю. В полученный отвар засыпаю рис и варю полчаса. За 5 минут до конца варки добавляю мякоть вишни.

Любовь ГРИБОВА, г. Калининград



# Если повышен холестерин

Нормализовать уровень холестерина в крови поможет правильное питание. Основное правило — низкое содержание в блюдах насыщенных жиров.

## Скумбрия по-рыбацки

- 1 скумбрия,
- 500 г картофеля,
- 2 помидора,
- 1 морковь,
- 1 луковица,
- небольшой пучок зеленого лука,
- 40 г оливкового масла,
- соль и перец по вкусу.

Рыбу чищу, режу небольшими кусочками, солю и перчу, обжариваю с каждой стороны в масле по 2 минуты. Картошку чищу, мою и шинкую тоненькими брусочками. Морковь режу кружочками, репчатый лук — колечками, помидоры — дольками. Картофельные бруски варю в подсоленной воде до готовности, остальные овощи обжариваю в оливковом масле. В глубокую сковороду кладу рыбу, укрываю ее «шубкой» из вареного картофеля, сверху выкладываю остальные овощи, посыпаю зеленым луком и доливаю чуть-чуть воды. Немного солю и перчу и на слабом огне довожу рыбу до готовности.

Валентина БОЧКАРЕВА,  
г. Бобруйск

**Мясо морской рыбы укрепляет сосуды и снижает риск развития атеросклероза.**

## Котлетки «Овощное лето»

- 2 крупных клубня картофеля,
- 2 ст.л. манной крупы,
- 2 свеклы средних размеров,
- 3 небольшие моркови,
- 1 луковица,
- 50 г чернослива,
- соль по вкусу.

Запекаю картофель в мундире в духовке. Морковь и свеклу натираю на мелкой терке и слегка отжимаю, мелко нарезаю лук, тоже избавляюсь от лишнего сока и смешиваю овощи с манной крупой. Остывший картофель очищаю, натираю на крупной терке. Чернослив пропускаю через мясорубку и добавляю к овощам. Солю и перчу массу, формирую котлетки и готовлю их в пароварке или тушу на сковороде 25-30 минут.

Людмила КУЛИНКА, аг. Пески Брестской обл.



## Мясное суфле

- 50 г отварной говядины,
- 30 г молока,
- 1 ст.л. муки,
- 1 яйцо,
- 1 ч.л. подсолнечного масла,
- соль по вкусу.

Мясо пропускаю через мясорубку. Подсушиваю на сковороде муку и варю соус из молока и муки. Небольшими порциями ввожу в соус мясо и взбитый яичный желток, солю. Массу выкладываю на сковороду, смазанную маслом, и тушу до готовности.

Вера НИКИТИНА, д. Заветное  
Витебской обл.

## «Вкус Аджарии»

- 4 баклажана,
- стакан очищенных грецких орехов,
- 1 маленькая головка чеснока,
- соль и перец по вкусу.

С баклажанов снимаю кожицу, нарезаю продольными ломтиками. Кладу в глубокую миску на 20 минут, натираю крупной солью, чтобы убрать горечь. Затем обильно промываю холодной водой. Орехи и очищенные дольки чеснока пропускаю через мясорубку, добавляю соль и перец. Ломтики баклажанов обжариваю на растительном масле, намазывая чесночно-ореховой пастой. Посыпаю мелко нарезанной зеленью.

Виталий САВВАТЕЕВ,  
г. Санкт-Петербург

**Клетчатка, содержащаяся в овощах, «чистит» сосуды от холестерина.**



## Кабачки под соусом из простокваши

- 5-6 молодых кабачков,
- 2 ст. простокваши,
- 0,5 ст. толченых ядер грецких орехов,
- головка чеснока,
- 5 ст.л. оливкового масла,
- укроп, соль и перец по вкусу.

Кабачки мою и нарезаю продольными полосками толщиной примерно 5 мм. Солю их, обжа-

ливаю в муке и тушу в масле с водой. В простоквашу добавляю очищенные, мелко порезанные зубчики чеснока, измельченный укроп и толченые орехи, соль и перец. Перемешиваю. Выкладываю готовые кабачки на тарелку и заливаю соусом из простокваши с орехами.

Дарья СУХОПУКОВА, г. Москва

Чтобы любимый аромат сохранялся дольше, после того как нанесли духи на шею и запястья, смазываю эти участки вазелином. Аромат держится до вечера. Гораздо более эффективный и гуманный способ, чем облить духами с ног до головы!



## Сияние и чистота — от ореха

Грецкий орех содержит массу полезных веществ, в частности витамин B<sub>7</sub>, или биотин, которые придают коже сияние и чистоту, волосам — силу и блеск.

Предлагаю рецепты масок на основе грецкого ореха.

### Маска для сухой кожи

1 грецкий орех, 1 ч.л. сливочного масла, 1 ч.л.

сырого яичного желтка, 1 ч.л. меда (если нет аллергии).

Измельчить и растереть в порошок орех, добавить остальные компонен-

ты и еще раз растереть. Нанести на лицо на 30 минут. Смыть теплой водой. Делать 2-3 раза в неделю.



### Омолаживающая

100 г грецких орехов, 1 ч.л. масла ши или какао, 1 ч.л. меда, 1 желток.

Орехи измельчить в блендере или кофемолке, масло растопить на водяной бане. Смешать все компоненты. Нанести на чистую сухую кожу на 15-30 минут. Смыть и нанести питательный крем.

Татьяна ЛЕМЗАКОВА, эксперт по омоложению и альтернативной косметологии, г. Калуга



## Молодость к лицу

Эти простые советы помогут визуально сбросить с плеч лет пять-десять.

Какая стрижка убавит возраст? В первую очередь **многослойная**. Попросите парикмахера сделать вам градуированную стрижку и «рваные» прядки вместо волос одной длины. Считается, что светлый **цвет** волос **молодит**. Но это не абсолютное правило. **Не стоит осветлять волосы** более чем на 2, максимум 3 тона по сравнению с вашим натуральным цветом, каким он был в молодые годы. Ведь именно его диктует ваш цветотип (оттенок кожи и цвет глаз).

Зрелые женщины любят **коротко стрижься**. Это мало кого молодит, ведь овал лица, на котором акцентирует внимание такая стрижка, с возрастом оплывает. **Оптимальная длина волос** — до подбородка или до середины шеи.

**Гладкость или объем?** Старит и гладкость, и пышность. Лучше всего естественный, не чрезмерный объем.

**Челка** — отличный выбор для дамы в возрасте. Она скроет морщины на лбу и подчеркнет глаза. Но она не должна быть слишком густой, иначе лицо будет выглядеть полнее, чем есть на самом деле.

**Мелкие кудри** сделают образ задорным в 25 и придадут лишних лет в более старшем возрасте. Если хотите накрутить волосы — остановите выбор на крупных локонах.

Екатерина СТАРЦЕВА, стилист, г. Пермь

## Бальзам для седых волос

Многие женщины в возрасте краскам для волос предпочитают тонирующие бальзамы. Как часто можно ими пользоваться и как правильно подобрать оттенок?

Оттеночный бальзам — это нечто среднее между маской для волос и кондиционером. Им можно пользоваться при каждом мытье головы, например 1 раз в 3 дня. Бальзамы не вредят ни коже головы, ни структуре волоса. Скорее оказывают положительное действие, обволакивая волосы тоненькой оболочкой, уплотняя их, делая мягкими и шелковистыми.

Седину бальзамы не закрашивают, они ее только тонируют. Существуют специальные бальзамы, в названии которых написано «для седых волос». В основном в

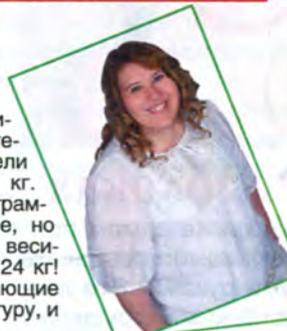
такой линейке представлены лиловые цвета. Но если у вас бело-снежно-белая седина, то такой бальзам даст фиолетовый или розовый оттенок, что, на мой взгляд, будет некрасиво смотреться. Если же у вас желтоватая седина, то такой бальзам нейтрализует желтизну и получится красивый оттенок.

Женщинам 50+ я бы советовала выбирать благородные цвета: шоколадный, карамельный, бежевый. Но ни в коем случае не оттенки с краснотой, ведь они прибавляют возраста. У большинства славянских сосудов на лице расположены близко к коже, красный цвет волос их только подчеркнет.

Анастасия ЯТКОВА, стилист, директор салона «Театр Причесок», г. Минск



# КАК Я СБРОСИЛА 24 КГ ЗА ДВА МЕСЯЦА БЛАГОДАРЯ НЕОБЫЧНОМУ КОФЕ



На фотографии слева я весила 81 кг. Мы были на отдыхе в Крыму, и не могло быть и речи о том, чтобы я надела купальник. Сегодня я весю 57 кг (фотография справа) и не могу дождаться лета.

Оксана: «Перед тем как я расскажу о необычном кофе, позвольте мне объяснить, что до открытия этого средства любые попытки похудения не давали желаемого результата. В свои 34 я весила 81 кг. При росте 164 см я была просто толстой. Не подумайте, что я не пыталась как-то этому противостоять. Пробовала все (разные необычные таблетки, средства, подавляющие аппетит, белковые диеты, при которых терпела муки голода, а после них не могла прийти в себя из-за колебаний веса).

## Я всегда буду толстой

В конце концов я уже смирилась с мыслью, что всегда буду толстой. Я избегала купальника, находя всегда для этого какую-то хорошую причину. Это касалось также моего мужа. Создавалось впечатление, что он все больше от меня отдалается.

А жизнь все же шла дальше. Вплоть до момента, когда моя подруга Татьяна пригласила нас на дачу на майские праздники. В первый вечер мы легли спать довольно поздно. Когда на следующее утро я проснулась не выспавшейся, то у меня было сильное желание выпить кофе. Все еще спали, поэтому я пошла на кухню. Вскипятив воду, я начала искать кофе и нашла маленькую коробочку с пакетиками и названием Cafe Minceur Forte. То есть я уже нашла кофе и чувствовала себя лучше! Я взяла один пакетик, растворила в горячей воде и выпила: он имел вкус очень хорошего растворимого кофе с легким приятным запахом зеленого чая, к тому же он был сладким, но без сахара!

## Я почувствовала, что живот уменьшается

День прошел очень мило. Вечером у меня сложилось впечатление, что мой живот становится меньше, я становлюсь легче. На следующий день я опять проснулась быстрее всех (вы знаете, как это — спать не в своей постели). Я опять напилась кофе из пакетика. А потом опять с удивлением заметила, что мой живот становится все более плоским. Поэтому я захотела проверить, что происходит, и встала на весы. За неполные два дня я похудела на 1,6 кг, хотя совсем не ограничивала себя в еде. Вся эта история могла на этом закончиться, но...

## Подруга все мне объяснила

В день отъезда мне удалось поспать немного дольше. Когда пришла на кухню, моя подруга уже была там и завтракала. Я опять хотела сделать себе кофе из пакетика, но она меня остановила и сказала: «Оксана, это не обычный кофе, этот кофе помогает похудеть». Добавила также, что эти пакетики оставила у нас на Новый

год ее знакомая из Испании, просто забывшая их взять. Эта знакомая похудела на 34 кг менее чем за 3 месяца, употребляя кофе из пакетиков. Подруга показала мне невероятные фотографии своей знакомой, которая изначально была достаточно полной, а потом выглядела очень сексуально. Взяв подругу за свидетеля, я опять встала на весы, чтобы показать ей, что в течение 3 дней я похудела на 2,1 кг. Хотя я уже ни во что не верила, спросила все же подругу, могу ли я взять оставшиеся пакетики (их было еще 9). Конечно, она согласилась.



## Я начала просматривать интернет-страницы

По возвращении домой я думала только об одном: мне хотелось заказать дополнительные пакетики, чтобы окончательно избавиться от всех лишних килограммов.

Очень быстро я нашла сайт, посвященный Cafe Minceur Forte. На этом сайте очень подробно объяснялось, как этот кофе влияет на метаболизм, сначала нейтрализуя, а затем выводя жиры. Главным компонентом, кроме кофе, является сильно концентрированный экстракт зеленого чая. Конечно, этот кофе является на 100% натуральным.

## Я чувствовала, что это самый большой шанс в моей жизни

Такие хорошие новости вдохновляли меня, однако для начала мне надо было позвонить знакомой моей подруги в Испанию, поскольку Cafe Minceur Forte не был доступен в России. Натали (так звали эту знакомую) оказалась очень приятной. Я ей рассказала, что выпила случайно несколько пакетиков ее кофе, а потом остальные забрала домой. Она предложила, что закажет и пришлет мне следующую порцию, а я отдам ей деньги, когда она снова приедет в Россию на Рождество. Мы поговорили еще о ее похудении и о том, как после этого изменилась ее жизнь, а через две недели пришла посылка из Испании.

## Результаты были слишком заметны, чтобы делать перерыв

Через неделю я весила на 3,3 кг меньше, в течение следующей недели я похудела еще на 3,1 кг. Далее я теряла килограммы несколько медленнее, но через два месяца я уже весила 57 кг. Я похудела на 24 кг! Я заметила, что окружающие замечают мою новую фигуру, и мою новую одежду.

Даже мой муж вел себя со мной по-другому, я снова стала для него привлекательной. Правдой является то, что я потеряла все лишние килограммы очень быстро, мне удалось достичь идеального для меня веса и не потерять женских форм.

Месяц назад я получила письмо из Лаборатории клинической иммунологии, которая разработала Cafe Minceur Forte. В нем содержалась информация о начале продаж в России (мой адрес они получили от Натали). И, конечно, я согласилась, чтобы мою историю опубликовали, чтобы мой опыт помог всем страдающим от лишнего веса.

## Как получить Cafe Minceur Forte

Теперь Cafe Minceur Forte доступен также в России. В течение 10 дней вы можете воспользоваться уникальными предложениями.

Cafe Minceur Forte вы получите быстрее, если закажете его по телефону. Не тратьте ни минуты, позвоните\* на горячую линию Лаборатории клинической иммунологии, чтобы заказать ВАШУ пробную упаковку, не переплачивая ни рубля.

## ☎ 8 (495) 781 42 14 (9:00 до 20:00, без выходных)

Возможно, вам будет удобнее отправить СМС, указав код продукта, цену, фамилию, имя, почтовый индекс, область, район, город, улицу, номер дома, квартиры, по возможности e-mail.

## Отправляйте СМС на номер +7 (917) 563 99 90

\* Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора. Абсолютно бесплатно можно отправить сообщение по электронной почте на адрес: [kofeminc@mail.ru](mailto:kofeminc@mail.ru) В этом случае обязательно укажите ваш мобильный телефон, чтобы оператор мог вам перезвонить для уточнения необходимых данных\*\*. Более точную информацию можно прочитать на сайте

[www.ru.betaprotect.com](http://www.ru.betaprotect.com)

3-недельный курс (Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 дополнительно. Цена – 1190 руб. (вместо 1590 руб.)  
Код продукта 502 03 07.

2-недельный курс (Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 дополнительно. Цена – 990 руб. (вместо 1190 руб.)  
Код продукта 502 03 06.

1-недельный курс (Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 дополнительно. Цена – 790 руб. (вместо 990 руб.)  
Код продукта 502 03 05.

Обработка и упаковка заказа – 239 руб

**Внимание! Оригинальный Cafe Minceur Forte («Кофе Минсер Форте») отличается:**

- расфасован в пакетики по 2 грамма;
- на коробке изображены мужчина и женщина с чашкой кофе в руке;
- производится и упаковывается только под техническим контролем.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРИОБРЕТАЕТЕ ОРИГИНАЛ!**

\*\* Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU-UAF78.B.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА.



## Кони в яблоках

Коней в яблоках (в самом прямом смысле!) можно создавать собственными руками. Это легко и забавно! Такими игрушками можно декорировать квартиру, использовать как гилянды, а также в качестве подставок под бокалы и кружки на праздничном столе.

**Понадобится:** фетр «яблочного», молочного и зеленого цветов, небольшой отрез ткани, флизелин, коричневый шнурок, коричневые нитки ирис, швейные нитки, ножницы.

Сначала рисую коника, перевожу выкройку на флизелин, вырезаю с припуском и приутюживаю ее на ткань. Затем укрепленную флизелином ткань вырезаю по контуру лошади — так ткань меньше осыпается.

Из молочного фетра делаю внутреннюю часть яблока, в которую должна помещаться заготовленная выкройка, и пришиваю ее декоративным швом. Прикалываю булавками получившуюся часть из молочного фетра с коняшкой к основе «яблочного» цвета, пришиваю декоративным швом и складываю «яблочный» фетр в два слоя. Наружную часть яблока вырезаю на расстоянии 0,8-1 см от внутренней части. Вкладываю сверху шнурок, сложенный пополам, а снизу — несколько ниток ириса. Сшиваю детали декоративным швом и подрезаю нитки ирис. Остается сформировать чашелистик. Для этого из зеленого фетра вырезаю листик и пришиваю его сзади потайным швом, либо его можно приклеить на текстильный клей.

Кони в яблоках готовы! Радует себя, детей, друзей!

Светлана ШМЕЛЕВА, г. Москва.  
Фото автора

# Курочка — для лада в доме

Эта интерьерная игрушка — оберег для домашнего лада и уюта. Высота моей курочки — 16 см. Если сделать игрушку поменьше, получится интересная игольница. Сшить побольше — станет отличным подарком для внука. Кроме того, игрушку можно использовать как стопор (держатель) для двери. Только в этом варианте кроме набивки нужно зашить внутрь мешочек с песком для веса.

**Понадобится:** х/б ткань (20 × 30 см), косая бейка или тонкая тесьма, нитки, ножницы, материал для набивки, 2 бусинки для глаз.

Вырезаю из ткани две заготовки для туловища и крыльев. Детали для крыльев декорирую косой бейкой контрастного цвета. Из тесьмы складываю гармошкой детали хвостика, гребешка и бородки. Из красной ткани делаю клюв — складываю в несколько раз небольшой квадратик. Далее детали туловища складываю лицевыми сторо-



нами внутрь и сшиваю так, чтобы хвостик, гребешок, клюв и бородка оказались внутри. Нижнюю часть курочки не зашиваю. Выворачиваю заготовку лицевой стороной, плотно набиваю и зашиваю проем. Из тесьмы делаю гармошку для лапок, которые пришиваю к нижней части курочки. Остается закрепить глазки-бусинки и крылья.

Елена КИРЯШИНА,  
г. Ульяновск.  
Фото автора

НЕ ПРОПУСТИТЕ! В ПРОДАЖЕ С 25 ИЮЛЯ

## «Домашний бар: настойки, наливки, ликеры, вина»



Спецвыпуск журнала «Наша кухня»

А вы знали, что самый дорогой напиток в мире стоит 43 млн долларов? Такая цена выставлена за бутылочку ликера лимончелло! Но зачем нам заморские причуды? Мы приготовим отменный лимонный ликер дома! И пусть он будет не из суперсортных лимонов, да и бутылку мы не станем украшать редкими алмазами, как поступил итальянский производитель, зато наверняка удивим гостей и домашних.

## «ТОП-10: зеленые аристократы»



Спецвыпуск журнала «Домашние цветы»

Вы замечали, что некоторые растения всегда солируют? В какой бы группе зеленых собратьев они ни находились, взгляд обязательно остановится на пальчатых листьях шеффлеры, стройных соцветиях антуриума, удивительных цветках азалии и камелии. Мы подобрали для вас 10 роскошных растений, которые украсят интерьер и принесут радость в ваш дом.

Консультирует юрист  
Оксана НАБИУЛЛИНА,  
г. Москва



## Выплата к пенсии



**?** Я работающий пенсионер. Слышал, что в 2017 году некоторым пенсионерам была проведена фиксированная выплата, но я ничего не получал. Для каких категорий граждан проводилась эта выплата?

Анатолий СВИРИДОВИЧ,  
г. Архангельск

В январе 2017 года гражданам, постоянно проживающим на территории Российской Федерации, которые по состоянию на 31 декабря 2016 года являлись получателями пенсий, в том числе работающим, полагалась единовременная денежная выплата в размере 5 тысяч рублей. Вы должны были получить ее не позднее 28 января 2017 года. Указанная выплата не облагалась НДФЛ и не требовала подачи никаких заявлений от пенсионеров, так как ее начисление осуществлялось на основании документов, содержащихся в вы платном или пенсионном деле.

В случае, если данная выплата вами не была получена, настоятельно рекомендуем обратиться в территориальный отдел Пенсионного фонда за разъяснениями.

## Уважаемые читатели!

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

Консультирует юрист Ольга МОИСЕЕВА, г. Смоленск



## Потерял банковскую карту



Потерял карточку, которую делал в другом городе, — ехать далеко. Можно ли снять деньги по паспорту не в главном офисе, а в филиале? Или сделать перевыпуск карты уже в родном городе?

Первое, что нужно сделать при утере банковской карты, — любым удобным способом ее заблокировать. Блокировку можно выполнить через мобильный банк с помощью звонка в банк с просьбой о блокировке при утере (при этом нужно будет назвать кодовое слово, которое вы придумывали при регистрации) либо при личном визите в любой офис вашего банка.

Блокировка необходима, даже если на счету нет денег. К примеру, третье лицо нашло вашу карту и вернуло ее вам. При этом «добродетель» мог переписать ее данные. Затем, как только вы перечислите средства на карточку, он сможет спокойно расплатиться ею в сети Интернет.

Далее необходимо посетить отделение банка и написать заявление на перевыпуск пласти-

Михаил ЕРМИК, г. Новосибирск  
кового носителя. Возможность получить новую карту не в том отделении, где была выпущена старая карта, зависит от внутренних правил каждого конкретного банка.

Если же деньги, находящиеся на счету, нужны в ближайшее время, можно перевести их с утерянной карты на другую через мобильный банк или обратиться в офис банка до блокировки. Предъявив свой паспорт и описав проблему работнику офиса, вы сможете снять деньги со своего счета через кассу. Это делается, прежде всего, для безопасности и сохранения ваших средств.

На перевыпуск карты понадобится около двух недель. У новой карты будет новый пин-код и номер, но она по-прежнему будет привязана к старому счету.

## Бесплатная консультация



Скажите, где пенсионеру можно получить бесплатную юридическую консультацию?

На предоставление бесплатной юридической помощи имеют право следующие категории граждан РФ:

- ❖ граждане, среднедушевой доход семей которых ниже величины прожиточного минимума, установленного в субъекте РФ;
- ❖ инвалиды I и II группы;
- ❖ ветераны Великой Отечественной войны, Герои РФ, Герои Советского Союза, Герои Социалистического Труда;
- ❖ дети-инвалиды, дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, а также их законные представители по вопросам, связанным с обеспечением и защитой прав таких детей;
- ❖ лица, желающие принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попе-

Анатолий ЛЕБЕДЕВ, г. Ижевск  
чения родителей, по вопросам, связанным с устройством ребенка на воспитание в семью;

❖ усыновители по вопросам, связанным с защитой прав и законных интересов усыновленных детей;

❖ граждане пожилого возраста и инвалиды, проживающие в организациях социального обслуживания, а также некоторые иные категории, указанные в ст. 20 Федерального закона № 324-ФЗ от 21.11.2011. Бесплатно проконсультировать могут в государственном юридическом бюро. Список адвокатов (юристов), оказывающих бесплатные консультации, можно узнать на сайте Адвокатской палаты или в администрации города.

# Невеста с приданным

*Иногда я думаю: сколько же пар свела вместе война. Скольким парням и девушкам, родившимся в отдаленных городках, не суждено было бы познакомиться друг с другом, если бы не она. Меня бы, по крайней мере, точно не существовало!*

...Когда немцы сбежали, их бывший аэродром вблизи кубанского хутора занял советский авиаполк. Один из офицеров познакомился там с местной девушкой по имени Надя — молодые люди заключили гражданский брак. Полк ушел дальше, Надин муж продолжил службу, уже в Украине, вместе с моим будущим отцом, Колей Болтуновым. Парни подружились.

Друг рассказал Николаю: девчата на Кубани красивые, и за каждой в приданое дают пуховые подушки и перину! И дал ему адрес Надиной подружки — хорошей девушки Веры: была она сиротой и жила у тетушки с дядей. Николай написал ей: давай, мол, переписываться. Она ответила. Он прислал фото, просил выслать и ему ее портрет. Но девушка застенялась, не стала больше отвечать...

Зимой 1947 года к подруге Наде в отпуск прибыл ее гражданский муж. Он и ошарашил Веру известием: Коля Болтунов демобилизовался из армии и едет сюда. На хуторе судачили — ишь ты, к Верке едет жених! Встревожилась Верочкина тетья Нюра: что за жених такой, да знаешь ли ты его? Племянница все рассказала о начале знакомства, о письмах. А сама тоже ду-



мала: кто его знает, что там такое придет...

Парень подался на Кубань как бы к другу, но прельщенный и обещанной девичьей красотой. И приданным. Прибыл, кстати, не с пустыми руками, а с чемоданчиком из авиационной фанеры, в котором хранил трофейный отрез отличной шерстяной ткани на костюм.

Из воспоминаний Веры: «В январе 1947 года морозы стояли лютые, а на маленький железнодорожный разъезд Козырьки, куда мы с хутора ходили пешком, поезд прибывал часа в 3-4 ночи. Мы с Надей и ее мужем отправились встречать Колю.

«Жених» приехал. Худющий. Рыжеватый. Тощая шея жалко тор-

чит из ворота... Он поселился у друга. Мы встречались, гуляли по улицам. Он долго не рассусоливал, спросил: хочешь на тебе жениться, как ты? Я и согласилась».

Еще прежде, чем явились сваты, тетья Нюра сбежала к матери Нади в разведку: что за парень этот Болтунов? Та отвечала, что язык у него хорошо подвешен, что он грамотный и образованный, до войны работал учителем, а сам родом с Волги. Приданое сироте выделила тетушка: пуховую перину, как было обещано, и две подушки.

Расписались в сельсовете 8 февраля 1947 года, и все — ни свадьбы, ни нарядов. Был праздничный ужин с квашеной капустой и вареной курицей. Не было денег на памятный снимок... Позже заказали фотографу коллаж из двух портретов — жених был сфотографирован еще на фронте, невеста — в день Победы. Этот «снимок молодоженов» потом десятилетиями висел в их доме.

...Супруги вырастили троих детей, всю жизнь честно трудились, счастливый брак длился более 60 лет.

Людмила БОЛТУНОВА, г. Кореновск Краснодарского края

## С любимыми не расставайтесь

В № 6 «Сватов на пенсии» прочла пронзительное стихотворение «С любимыми не расставайтесь...». Спасибо вам за его текст! Не все знают удивительную историю его создания.

Поэт Александр Кочетков в свое время назвал стихотворение иначе — «Баллада о прокуренном вагоне». И вот почему. В 1932 году он и его жена Нина Григорьевна гостили в Ставрополе у тестя, Александр должен был вернуться в Москву раньше жены — на сочинском поезде.

По воспоминаниям Нины Григорьевны, супруги на перроне никак не могли расстаться. Уже во время посадки, когда проводник попросил провожающих покинуть поезд, она в буквальном смысле выволокла мужа из вагона — уговорила сдать билет и отложить отъезд на три дня, чтобы подольше побыть вместе. А поезд Сочи —

Москва, с которого жена буквально «сняла» поэта, уже на подъезде к столице потерпел крушение. Погибло 36 человек, 51 — пострадал.

Эти три дня отсрочки, возможно, спасли поэта от гибели. В первом же письме мужа, которое получила Нина Григорьевна, было стихотворение «Баллада о прокуренном вагоне». Все произошедшее заставило его задуматься о роли случайностей в жизни и о силе любви, способной уберечь от трагедии. Так и родились эти всем известные строки:

*С любимыми не расставайтесь!  
Всей кровью прорастайте в них, —  
И каждый раз навек прощайтесь,  
Когда уходите на миг!*

Юлия БОЛЬШАКОВА,  
г. Минск

# Тест «Хорошо ли вы знаете советские комедии?»

Проверьте себя, насколько хорошо вы помните советское кино, а также историю создания самых популярных кинолент.

1. В каком фильме звучит фраза «Я бросаю мужа, это его святого человека со всеми удобствами!»?

- А) «12 стульев»
- Б) «Иван Васильевич меняет профессию»
- В) «Служебный роман»
- Г) «Любовь и голуби»

2. В каком городе снималась сцена, в которой герой Андрея Миронова произносит незабвенное «Чорт поberi!»?



- А) В Баку
- Б) В Ереване
- В) В Таллине
- Г) В Риге

3. Какую цену товарищ Саахов должен был заплатить за «кавказскую пленницу»?



- А) 25 коров
- Б) 25 овец
- В) 25 баранов
- Г) 25 тысяч рублей

4. Какой советский фильм изначально хотели назвать «Контрабандисты»?

- А) «Бриллиантовая рука»
- Б) «Джентльмены удачи»
- В) «Полосатый рейс»
- Г) «Белое солнце пустыни»

5. Эльдар Рязанов поначалу скрывал, кто является автором текста песни «У природы нет плохой погоды» из кинофильма «Служебный роман». Так кто же написал эти стихи?



- А) Алиса Фрейндлих
- Б) Сергей Михалков
- В) сам Рязанов
- Г) Леонид Брежнев

6. Кому, по легенде, принадлежал похищенный шлем из фильма «Джентльмены удачи»?



- А) Александру Македонскому
- Б) Карлу Великому
- В) Князю Владимиру
- Г) Рюрику

7. Перед съемками какой картины режиссер сказал: «Постараемся сделать веселый и интересный фильм... если останемся живы»?

- А) «Невероятные приключения Шурика»
- Б) «Берегись автомобиля»
- В) «Полосатый рейс»
- Г) «Человек с бульвара Капуцинов»

8. Песня какой популярной группы звучит в фильме «Афоня»?

- А) «Технология»
- Б) «Машина времени»
- В) «Песняры»
- Г) «Ласковый май»

9. Какой советский фильм по традиции перед стартом смотрят космонавты в Звездном городке?

- А) «Москва – Кассиопея»
- Б) «Карнавальная ночь»
- В) «Кин-дза-дза!»
- Г) «Белое солнце пустыни»

10. Где снимался фильм «Свадьба в Малиновке»?



- А) В павильонах киностудии Довженко
- Б) Под Ставрополем
- В) В Подмосковье
- Г) В украинском селе, которое так и называется: Малиновка.

**Ваш результат**

**9-10 баллов. Киноман!** Вы не только знаете наизусть советские фильмы, но и историю их создания. Bravo!

**6-8. Поклонник кино.** Ваши знания в области советского кино впечатляют.

**4-5. Полусонный зритель.** Признайтесь, кино вы всегда смотрите вполглаза? А может, комедии просто не ваш жанр?

**0-3. Иностранец.** Наверное, вы родились в какой-то другой стране...

Тест составила Алла КУРТ, г. Москва

Правильные ответы  
1 - Б, 2 - А, 3 - В, 4 - А, 5 - В, 6 - А, 7 - В, 8 - Б, 9 - Г, 10 - Г.



## «НАРОДНО-ОБРЯДОВЫЙ КАЛЕНДАРЬ»

Хотите окунуться в родную старину и почувствовать свои корни, умом и сердцем приобщиться к народным обычаям и традициям? У вас такая возможность появилась вновь: «Толока» выпустила этот журнал еще в 2007 году, однако небольшая партия изданий доступна сегодня для заказа. Благодаря многовековой народной мудрости вы научитесь предсказывать погоду, узнаете, как вырастить высокие урожаи на своем приусадебном участке.

Автор издания – астролог Валерий Матвеев



Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **67 руб.** (стоимость 1 экз.), на адрес:

ООО «Толока в России»,  
Р/с 40702810859020005990,  
Отделение № 8609 Сбербанка  
России, г. Смоленск.  
К/с 3010181000000000632,  
ИНН 6729013577,  
КПП 672901001,  
БИК 046614632.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название журнала — «Народно-обрядовый календарь», а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок 8-4812-64-75-65

## Погода в доме

Давно подмечено, что некоторые вещи привлекают в дом болезни, безденежье и ссоры. Эти пять вещей не дают благоденствию и достатку войти в нашу жизнь.

### Битая посуда

Кружки с отколотыми ручками или тарелки с трещинами и особенно зеркало со сколом — пока они есть в вашем доме, деньги будут «утекать сквозь пальцы».

### Старые, «мертвые», непарные предметы

Одежда, которая давно мала, стопки старых журналов на балконе — от всего этого надо избавляться, чтобы оздоровить энергетику жилья. Особенно опасны засохшие цветы — они отнимают здоровье. В списке «вещей-вампиров» и непарные предметы: одна лыжа на балконе, один сапог или тапок, завалявшийся в обувном шкафу, программируются на одиночество.

### Мусор в сумке, кошельке, карманах

Фантики, талоны и старые квитанции — все это мешает на энергетическом уровне обзаводиться новыми вещами.

### Остановившиеся часы

Сломанные часы — самая несчастливая вещь в любом доме. Их надо или срочно чинить, или выбрасывать. Правда, можно еще разобрать на поделки. Например, новой жизнью для сломанных настенных часов может стать сделанная своими руками рамка для картины.



### Картины с изображением ненастья

Картины и фотографии с изображенными на них штормом, бурей или дождем бывают очень красивыми. Но если вы хотите, чтобы в вашем доме была хорошая погода, украсьте его умиротворяющими пейзажами.

Кажется АХМЕТЖАНОВА, ясновидящая, финалистка 6-го сезона «Битвы экстрасенсов», г. Москва

## Секреты красной нити

Согласно верованиям каббалистов, шерстяная красная нить, которую повяжет на запястье человеку его родственник, друг или возлюбленный, становится мощным оберегом от сглаза.

Каббалисты считают, что негативная энергетика проникает в тело и ауру человека через левую руку. Повязывая оберег на левом запястье, вы отпугиваете все зло, которое вам направляется людьми и сверхъестественными существами. У славян же и некоторых восточных народов существуют верования, что красную нить на правой руке носят люди, желающие привлечь в свою жизнь достаток и удачу.

### Чтобы ваш талисман стал действенным, важно знать несколько нюансов.

\* Желательно, чтобы нить была привезена из священных мест и была шерстяной без синтетических примесей.

\* У последователей Каббалы нитка, завязанная самостоятельно

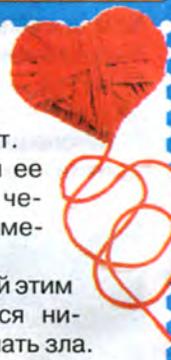
но, не значит ничего и от сглаза не уберегает. Поэтому лучше, чтобы ее завязал вам любящий человек с искренним намерением добра.

\* Человек, защищенный этим браслетом, обязывается никому не желать и не делать зла.

\* У славян несколько иные правила завязывания красной нити на левом запястье. Это можно делать и самостоятельно, но узлов должно быть семь. Завязывая каждый узелок, попросите защиты или представьте себе изменения, которые вы хотите принести в жизнь.

\* Каббалисты верят, что если правильно завязанный оберег порвался, значит, мимо человека в этот момент прошла беда. Красная ниточка сумела спасти своего подзащитного, но уже отдала все свои силы. Ее нужно заменить.

Алексей ТЕРЕЩУК, экстрасенс, Минский р-н



# Лунный календарь повседневных дел в августе (время московское)

**С 15:00 1 числа до 4:00 4-го**

♦ **Благоприятно:** переход на новую работу; заем денег в долг; начало дальней поездки.

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

**С 4:00 4-го до 15:00 6-го**

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

♦ **Неблагоприятно:** переход на новую работу и смена места жительства; обращение с просьбами о материальной помощи; бракосочетание; новые знакомства.

**С 15:00 6-го до 1:00 9-го**

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

♦ **Неблагоприятно:** переход на новую работу; ремонт электроприборов.

**С 1:00 9-го до 8:00 11-го**

♦ **Благоприятно:** решение юридических вопросов; посещение храма; новые знакомства; бракосочетание.

♦ **Неблагоприятно:** начало длительной работы; обращение к гадалкам и экстрасенсам; стрижка волос.

**С 8:00 11-го до 14:00 13-го**

♦ **Благоприятно:** любая краткосрочная работа; возвращение долга и востребование долга; покупка автомобиля, острых бытовых предметов.

♦ **Неблагоприятно:** оформление денежных документов и завещаний; покупка недвижимости и другие крупные капиталовложения.

**С 14:00 13-го до 17:00 15-го**

♦ **Благоприятно:** заключение договоров; оформление завещаний; начало строительства; покупка, обмен квартиры; новоселье; покупка домашних животных, бракосочетание и другие семейные торжества.

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

**С 17:00 15-го до 19:00 17-го**

♦ **Благоприятно:** поступление на новую работу; сбор справок и документов в учреждениях; публикация рекламы и объявлений.

♦ **Неблагоприятно:** начало любых долгосрочных работ, в т.ч.

строительство; дальние поездки; покупка домашних животных; бракосочетание.

**С 19:00 17-го до 21:00 19-го**

♦ **Благоприятно:** встречи с родителями; решение семейных проблем; покупка домашних животных; возврат одолженных вещей и денег.

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

**С 21:00 19-го до 21:00 20-го**

♦ **Благоприятно:** переход на новую работу и вступление в новую должность; организация презентаций и выставок, аукционов; налаживание деловых контактов; новые знакомства; стрижка волос.

♦ **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов; любая коммерческая деятельность, кроме покупки драгоценностей; решение квартирных вопросов; азартные игры.

**Новолуние 21 августа в 21:00.**

**За сутки до и после новолуния новые дела начинать не рекомендуется.**

**С 21:00 22-го до 4:00 24-го**

♦ **Благоприятно:** оформление документов и завещаний; начало длительной поездки, кроме водной; посредническая деятельность по оказанию услуг другим людям.

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

**С 4:00 24-го до 12:00 26-го**

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

♦ **Неблагоприятно:** торговля животными и домашним имуществом; кастрация животных.

**С 12:00 26-го до 23:00 28-го**

♦ **Благоприятно:** поиск пропавших вещей; покупка антиквариата.

♦ **Неблагоприятно:** поступление на работу; заем и передача денег в долг; любая коммерческая деятельность; поездки и командировки.

**С 23:00 28-го до 11:00 31-го**

♦ **Благоприятно:** поступление и переход на новую работу; заем денег в долг; начало дальней поездки.

♦ **Неблагоприятно:** начало строительства.

## ЗДОРОВЬЕ

Эффективность лечения и оздоравливающих процедур зависит от фазы Луны и ее пребывания в том или ином знаке зодиака. Календарь здоровья расскажет, какие дни в августе будут для этого благоприятными.

\* **Лечение и протезирование зубов.** Лучшие дни: 18, 19; неблагоприятные дни: 4, 5, 11, 12, 13, 31.

\* **Визит к гинекологу.** Лучшие дни: 14, 15 (утро); неблагоприятные дни: 1, 27, 28.

\* **Когда лекарственные препараты для профилактики заболеваний и поддержания здоровья действуют максимально эффективно:**

♦ **Мозговая активность:** 11, 12.

♦ **Болезни сердца:** 20, 21.

♦ **Работа мочеполовой системы:** 26, 27, 28.

♦ **Болезни желудка:** 18, 19.

♦ **Простудные заболевания:** 13, 14.

♦ **Почки, диабет:** 24, 25.

♦ **Печень:** 1, 2, 3, 29, 30.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма:** 16, 17.

♦ **Пищеварительная система:** 22, 23.

♦ **Невралгия:** 6, 7, 8.

♦ **Кожные болезни:** 4, 5, 31.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 9, 10.

\* **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 7, 8.

\* **Массажи:** 24, 25.

\* **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 21.



Будьте особенно внимательны 7, 15, 21, 29 августа — это так называемые «сатанинские» дни.



## ПОЗНАКОМИМСЯ!

\*\*\*

**Любовь**, 65/160/70, вдова из г. Тобольска, хозяйственная, спокойная, без в/п, без жилищных и материальных проблем. Увлекаюсь садом и огородом. Надеюсь на встречу с самостоятельным вдовцом, готовым к семейной жизни, без в/п из г. Тобольска, г. Тюмени, Тюменской обл. **Тел.: 8-929-261-55-31; 8-912-923-64-90.**

\*\*\*

**Мужчина**, 80/163/75, проживающий во Владимирской обл. в своем благоустроенном доме со всеми удобствами. Есть земельный участок 5 соток. Здоровье позволяет и дом вести, и участок обрабатывать. Не курю, веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с женщиной для совместного проживания. Дети и внуками не обременен. **Тел.: 8-904-590-54-86; 8-920-939-46-51.**

\*\*\*

**Вдова**, 62 года, 165/90. Хорошая хозяйка, добрая, симпатичная, держу садик, огород, подсобное хозяйство. Хочу встретить человека, доброго и умеющего водить машину, для переезда ко мне. Жду звонка. **Тел.: 8-950-771-92-71.**

\*\*\*

**Военный пенсионер**, 63/176, вдовец. Имею жилье, дачу, авто. Добрый, верный, ветеран ДРА, в/о. Ищу для знакомства верную подругу без вредных привычек. **Тел.: 8-950-246-45-53.**

\*\*\*

**Вдова**, 61 год, скромная, простая пенсионерка приятной внешности, добрая, хозяйственная, удмуртка, без в/п, имею свой дом с удобствами. Ищу друга для достойной жизни в старости. Вредные привычки — в меру, сильно пьющих и судимых прошу не беспокоить. **Тел.: 8-912-76-18-468.**

\*\*\*

**Юрий Иванович**, 80/178/78, без в/п, целитель-травник. Ищу одинокую женщину. Будем жить, помогать друг другу и людям. **Тел.: 8-937-746-10-80; 8-812-342-54-57.**

\*\*\*

**Житель Москвы**, 57 лет, познакомится с женщиной для совместных посещений музыкальных и литературных вечеров. Надеюсь, наши встречи перерастут в серьезные отношения. **Тел.: 8-977-356-56-31.** Алексей.

\*\*\*

**Владимир**, 51 год, порядочный, с мягким добрым характером, инвалид II группы. Живу в сельской местности Воронежской обл. Хочу встретить порядочную, добрую, заботливую женщину, согласную на переезд. Возраст значения не имеет. **Тел.: 8-960-102-05-26.**

\*\*\*

**Одинокий мужчина**, 71 год, здоровье нормальное, ищет в дом хозяйку. Подробности по телефону. **Тел.: 8-927-06-777-28.**

## Дорогие читатели!

Письма в рубрику «Познакомимся!» шлите на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии». E-mail: SnP@toloka.com

Редакция принимает объявления о знакомствах при предоставлении текста объявления о знакомстве, ФИО, почтового адреса и паспортных данных обратившегося физического лица.

Паспортные данные не публикуются, а остаются в редакции для учета объявлений.

Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно! редакция рассылкой контактных данных не занимается.

По вопросам рекламы обращаться по тел.: (8-499) 253-44-28, (8-903) 615-56-07.

E-mail: reklama\_ru@toloka.com  
**Распространитель:** ООО «Толока в России», тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47.

Вы можете оформить подписку по индексам:

**04092** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **41598** «Пресса России», **П1213** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

*Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки».*  
 В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

## Черный кот

Слова М. Танича

Музыка Ю. Саульского

Жил да был черный кот за углом,  
 И кота ненавидел весь дом.  
 Только песня совсем не о том,  
 Как не ладили люди с котом.

## Припев:

Говорят, не повезет,  
 Если черный кот дорогу перейдет.  
 А пока наоборот —  
 Только черному коту и не везет.

Целый день во дворе суета —  
 Прогоняют с дороги кота.  
 Только песня совсем не о том,  
 Как охотился двор за котом.

## Припев.

Даже с кошкой своей за версту  
 Приходилось встречаться коту.  
 Только песня совсем не о том,  
 Как мурлыкали кошка с котом.

## Припев.

Бедный кот от ушей до хвоста  
 Был черней, чем сама чернота.  
 Да и песенка, в общем, о том,  
 Как обидно быть черным котом!

## Припев.



## Я не сдаюсь

Нет, не сдаюсь я никогда,  
 Хотя бывает ох как плохо,  
 Но только твердо знаю я,  
 Что впереди еще дорога!

Пусть я даже упаду,  
 Я встану снова и иду  
 Всем бурям и ветрам назло.  
 Пусть скажут: «Повезло!»

Не одолеет меня грусть.  
 Я не сдаюсь! Я не сдаюсь!

Надежда ГЛАЗКОВА, г. Москва

16+ Журнал «Сваты на пенсии» №7 (34), июль 2017 г.

Издается с октября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

E-mail: ru@toloka.com

Редактор Василиса Валентиновна МАСЛЮКОВА

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока».

Свидетельство о регистрации

П/И № ФС77-58832 от 28.07.2014 г.

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой,

д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс).

Номер подписан в печать 12.07.2017 г. в 15.00

Тираж 196 200 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»,

214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской Революции, 38-54.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт,

а/я 200. E-mail: SnP@toloka.com Зак. № 02305

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

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

Цена свободная  
 Использованы фото 123rf.com, shutterstock.com



# Домашний САМЫЙ УЮТНЫЙ ЖУРНАЛ

## Ты счастливчик!

Вся наша жизнь состоит не из времени, а из маленьких моментов счастья. И пусть они быстро-течны, но помнишь и вкус пломбира в вафельном стаканчике, который тебе покупала в детстве бабушка, и первый поцелуй с соседским мальчишкой, и дождь в день свадьбы, и запах новорожден-

ного сына. Мы предлагаем вам, дорогие читатели, вспомнить свои моменты счастья и поделиться ими с «Домашним». Каждое письмо будет опубликовано! **А авторы самых интересных из них получают в подарок одну из книг теледоктора Сергея Агапкина от издательства «Эксмо».**

**Ждём ваших писем до 31 августа.**



### НАШ АДРЕС:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, журнал «Домашний», с пометкой «Ты счастливчик!», или на e-mail: [dgt@toloka.com](mailto:dgt@toloka.com)  
Не забудьте указать свои ФИО, индекс и обратный адрес, чтобы мы могли прислать вам подарок.

По всем вопросам обращаться по тел. +7(4812) 64-75-47

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**  
**12659** КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ  
**П1196** «Подписные издания»  
Официальный каталог ФГУП «Почта России»



Организатор конкурса: ООО «Издательский дом «Толока»  
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «а»;  
ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329

**Позвольте себе  
всегда быть  
счастливыми!**

Встречайте во втором полугодии 2017-го спецвыпуски «Домашнего»!



В продаже с 22 августа!

### «8 ЧАСОВ ДЛЯ СЧАСТЬЯ. Разгадываем секреты сна»

Человек спит примерно треть своей жизни. Многие с удовольствием отказались бы от этого неэффективного времяпрепровождения, ведь за 24 лет, потраченных на сон, можно сделать столько всего полезного! Но наступает ночь, одолевает зевота и неудержимо тянет под одеяло. Почему мы вынуждены «отключаться» в среднем на восемь часов каждые сутки? Отчего многим всю жизнь снится один и тот же сон с постоянным сюжетом? Бывают ли сны вещими? Разгадать загадки помогут специалисты-сомнологи.



В продаже с 24 октября!

### «ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД. 31 идея волшеббно отметить праздник»

Даже если вы встречали Новый год уже 40 или 50 раз, это всегда как впервые. Ну разве могут надоесть приятные хлопоты, ностальгический запах хвои и терпкий аромат мандаринов, сияние цветных огней, гастрономическое изобилие, пузырьки шампанского, дыхание новых событий и щемящее предвкушение исполняющихся желаний?! Почувствуйте вкус праздника вместе с «Домашним»! Мы подскажем, как волшебно его отметить, чтобы помнить потом весь год.

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 15581** КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ,  
**П2398** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»