

Суперсоветы для всей семьи

ПЛУС  
**ВНУТРИ**  
4 ПОЛЕЗНЫЕ  
СХЕМЫ

16+

# Сваты

№ 10 (124), май 2018 г.

Толока

**ФОТОДЕРМАТИТ:**  
солнце стр. 4  
под запретом?

**Лучшая** стр. 8  
**домашняя**  
**коптильня**

**ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС**  
❖ Лимит на летние калории  
❖ Как не убить витамины  
❖ Вкусно и сытно стр. 22

**Выгодно!**

Подпишитесь на любимые «Сваты» и сэкономьте деньги! Наши подписные индексы: **83420** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; **82621** «Пресса России»; **П1215** «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

ISSN 2305-5693

18010>



9 772305 569995

## Напрасные слова

Семейное счастье без «ярлыков» стр. 24

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



**Чета Шевченко:** Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч — кулинары и дачники от бога!



**И их сваты Богатыревы:** красотка и рукодельница Маргарита Петровна (Марго) и мастер на все руки Анатолий Степаныч.

Закон дороги

Пацаном я всегда ждал каникул, чтобы махнуть в рейс с батеядальнобойщиком. Жалкие любители компьютерных «стрелялок», — что вы знаете об адреналине ревущего МАЗа, о кайфе дорожных приключений, о ночевках с комарами на опушке леса, о вкусе тушенки, которую сам разогрел на костре!..

А еще те поездки научили меня двум важным вещам. Первая — не дремать рядом с водителем (схлопочешь подзатыльник от бати: не нагоняй сон!). Вторая — шоферское братство. Отец ни разу не проскакивал мимо застывшего на обочине авто: «Браток, помощь нужна?» Иногда слышал в ответ: «Спасибо, брат, все в порядке!» Иногда, засучив рукава, батя вместе с бедолагой-водителем час искал под капотом пропавшую долбаную искру. А бывало, взяв на трос заглохшую машину, мы тащили ее до ближайшего городка. «Батя, успеем свой груз вовремя доставить?» — тревожился я. «Нагоним, сынок, — улыбался отец. — Но запомни, на дороге закон простой: поможешь ты — помогут тебе!» Недавно прочел «вумные» советы известной дамы-психолога: «Каждый поступок — это выбор между собой и другими. Чаще учитывайте собственные потребности». У бати были за спиной лишь 7 классов школы, шоферские курсы, а потом 4 года войны. Но, сдается мне, закон дороги и закон жизни он усвоил лучше ученой психологини. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Аппетит приходит со «Сватами»!

Устройте себе праздник: выпишите на 2-е полугодие 2018 г.

популярные издания «Толоки» — «Сваты» и «Наша кухня. Салаты и закуски».



Отправьте копии 2-х квитанций в редакцию до 29 июня включительно (контроль по почтовому штемпелю).

Три приза от «Толоки» каждому участнику акции:



- ❖ комплект уникальных рецептов от лучших шеф-поваров — в продаже вы такого не найдете;
- ❖ спецвыпуск «Аджика, лечо и икра впрок» — мечта каждой хозяйки;
- ❖ фирменный календарь.

Отправку подарков завершим до 20 августа 2018 г.

Почтовый адрес редакции:

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

Электронный адрес: [svaty@toloka.com](mailto:svaty@toloka.com)

Наши подписные индексы:

«Сваты»

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог

ФГУП «Почта России»

«Наша кухня. Салаты и закуски»

24519 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

70940 «Пресса России»

П7107 «Подписные издания».

Официальный каталог

ФГУП «Почта России»

«Сваты» плохого не посоветуют!

Организатор: ООО «Издательский дом «Толока»

**Совет дня**



Наш эксперт — невролог  
клинической больницы № 29 им. Баумана,  
к.м.н. Татьяна Мокина, г. Москва



## Вдовий горб: приближается старость?

Сзади на шее появился бугорок. Слышала, что так зарождается вдовий горб. Как быть?

— Вдовий горб — это скопление жира в области седьмого шейного позвонка. Как правило, наблюдается у женщин старше 45 лет, в период менопаузы. Дело в том, что выработка женских гормонов эстрадиола и прогестерона в это время падает, а мужского (тестостерона) — остается на прежнем уровне. Из-за этого жир начинает откладываться по мужскому типу — на шее, в верхней части спины, на руках. Помимо гормональных изменений причинами вдовьего горба могут быть остеохондроз шейного отдела позвоночника, остеопороз, сидячая работа, наследственность, ожирение.

Важно знать, что это не только косметический недостаток, но и заболевание. Нарост приводит к деформации позвоночника, сдавливает позвоночную артерию, нарушает мозговое кровоснабжение. А это провоцирует сильные головные боли, головокружение, перепады артериального давления, шум в ушах, шаткость походки и даже потерю сознания.

Надежда НИКИФОРОВА, г. Москва  
**Рекомендации для профилактики и замедления роста вдовьего горба:**

- ❖ спите на жестком матрасе;
  - ❖ подушка — не шире размера плеч и не толще 10 см;
  - ❖ исключите пуховые постельные принадлежности;
  - ❖ сделайте более активным свой образ жизни;
  - ❖ регулярно разминайте пальцами заднюю поверхность шеи и уплотнение;
  - ❖ в меню ограничьте количество жира, сдобы, сладостей.
- Справиться с патологией самостоятельно возможно далеко не всегда. Лучше обратиться к специалисту — он может назначить гормональную терапию, препараты противовоспалительные и из группы липолитиков (инъекции, сжигающие подкожный жир). В сложных случаях возможно хирургическое вмешательство — удаление избыточных отложений жиров.

## Крапивный веник для коленей

У меня больные колени: боли, хруст при ходьбе и сгибании. А помогает при обострении такой способ: летом рву молодую крапиву и «веником» из нее стегаю себя по коленкам. Применяю и растирание. По 100 мл свежего сока черной редьки (натереть на терке и отжать через марлю), водки, цветочного меда плюс 1 ст.л. поваренной соли перемешиваю и массирую этим составом больные места в течение 10-15 минут. Смываю теплой водой, вытираю на-

сухо, укутываю на пару часов пуховым платком. Делаю так несколько раз в неделю. Внимание! Если на колени есть царапины, ранки, то такой растиркой лучше не пользоваться.

Мария КУПРИЯНОВИЧ, по e-mail

Какой диеты придерживаться при гипертонии? Как делать капиллярный массаж, оздоравливающий сосуды и сердце? Об этом и многом другом читайте в «Домашней энциклопедии здоровья» № 2 «Настольная книга гипертоника». Уже в продаже!



## Дорогие читатели!

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

## Очищающий кефир

Периодически очищаю кишечник от шлаков таким способом. В стакан кефира комнатной температуры добавляю 1 ст.л. растительного масла и 0,5 ч.л. соли, перемешиваю. Пью за 2-3 часа до сна дважды в неделю.



Елена, г. Минск



## Комментарий специалиста

Советую для подобной процедуры брать льняное масло (оно полезнее для кишечника) или же семена льна. А вот соль я бы не рекомендовала добавлять: она может вызвать отеки, обезвоживание. Такой кефир можно пить каждый день вечером или с утра натощак. Но есть противопоказания: гепатит, желчекаменная болезнь, холецистит, панкреатит в острой фазе, заболевания почек, склонность к отекам, аллергия на молочный белок казеин.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ,  
терапевт, г. Ногинск



**Наш эксперт — акушер-гинеколог Анна Стельмашенко, г. Москва**



## Ранняя менопауза

**Может ли климакс наступить до 45 лет?**

*Мария К., г. Саратов*

— Приливы, раздражительность, нарушение сна, снижение либидо, сухость во влагалище, ухудшение состояния кожи и волос, набор веса, скачки артериального давления, обострения хронических заболеваний — таковы признаки гормональных сбоев. Как правило, это удел женщин за 45, однако сегодня некоторые дамы еще до 40-летия знакомятся с «радостями» климакса.

Преждевременной менопаузой считается прекращение менструаций у женщин после 30 и до 40 лет. Одной из ее причин может стать неправильное питание. К примеру, длительный дефицит в рационе:

**а)** белка (норма потребления — 1 г/кг веса в сутки);

**б)** железа. Недостаток чреват гипоксией (кислородным голоданием) тканей и органов. В таких условиях работа яичников, как и всего организма, тормозится. Своевременно проверяйте и при необходимости восполняйте депо железа (ферритин);

**в)** витамина D. Из-за его нехватки не только страдает иммунитет, но и снижается содержание в крови половых гормонов.

Могут также провоцировать преждевременную менопаузу наследственность; курение; стрессы, синдром хронической усталости. При наступлении менопаузы врач выписывает аналоги натуральных гормонов (таблетки, капсулы, пластыри, кремы, гели — доза подбирается индивидуально). Обращаю внимание: это ни в коем разе не противозачаточные средства! Последние также содержат эстрогены, но синтетические и в большем количестве, а для заместительной терапии должны подбираться препараты, содержащие **минимально эффективную дозу** натуральных гормонов, способную улучшить качество жизни.



**Наш эксперт — дерматолог Екатерина Мартиросьян, г. Могилев**

## Фотодерматит: солнце под запретом?



**Стоит ли побывать летом под лучами яркого солнца, домой возвращаясь с красными щеками, а кожа лица нещадно зудит. Что это может быть?**

— Возможно, у вас фотодерматит — заболевание, обусловленное повышенной чувствительностью кожи к солнечным лучам. Симптомы: волдыри, покраснение, зуд и шелушение кожи после контакта с солнцем. Может проявиться в период высокой солнечной активности. Повысить чувствительность способны: косметические средства и лекарственные препараты; пыльца цветущих растений. Иногда «солнечная аллергия» возникает на фоне хронического заболевания (печени, надпочечников), паразитарных инвазий (лямблиоз). Если реакция возникла повторно, следует обратиться к врачу для обследования и назначения лечения — иначе могут развиваться экзема, нейродермит.

При фотодерматите назначаются для приема внутрь препараты, нормализующие функцию печени, улучшающие обмен веществ, способствующие восстановлению кожи, а также антигистаминные. Возможно применение мазей, содержащих ланолин, цинк, метилурацил. При тяжелых поражениях — гормональные мази. Из народных средств хорошо охлаждают кожу и снимают зуд листья капусты, кружочки свежего огурца или сырого картофеля.

Вместе с тем полностью отказываться от солнца не нужно.

**Просто соблюдайте правила:**

- \* летом исключите такие процедуры, как пилинг, пирсинг, татуаж, не используйте скрабы;
- \* сведите к минимуму пользование косметикой и парфюмерией — в их составе бывают вещества, которые под воздействием ультрафиолета могут стать причиной аллергических реакций;
- \* используйте солнцезащитный крем;
- \* загорайте в меру (и только ранним утром либо вечером), вернувшись с пляжа, увлажните кожу специальным кремом;
- \* отложите поход на пляж сразу по окончании приема препаратов, повышающих чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам (антибиотики, успокоительные, снотворные);
- \* скорректируйте меню — добавьте в него продукты, богатые витаминами группы В (рыба, куриные яйца, зеленый чай, печень птичья и говяжья).

### Кстати:

Смягчить проявления климакса у женщин после 45 лет помогут рецепты народной медицины (на выбор).

- 2 ст.л. сухих листьев ежевики залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и минутку подержите на слабом огне. Дайте настояться полчаса, процедите. Пейте по полстакана теплого напитка (можно с медом) 3-4 раза в день до еды. Курс — 1 месяц.
- Заварите стаканом кипятка 2 ст.л. сухих листьев донника лекарственного. Разделите на равные порции для приема 2-3 раз в день после еды. Курс — такой же.

*Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары*

# ЗДОРОВЬЕ, КОТОРОЕ МЫ ЗАСЛУЖИЛИ!

## Как его вернуть и начать жить лучше?

Начало новой жизни – это действительно чудо. И вы можете начать жить по-новому с удивительным аппаратом «ЛФФК-01». Он умеет дарить здоровье всем, кто к нему обращается. Он готов работать для вас без выходных и стать вашим персональным доктором, который заботится и думает только о вас.

### НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЛЕЧЕНИЕ

В основе лечебного фактора в «ЛФФК-01» лежит действие ультразвука, успешное использование которого может изменить жизнь не только человека, но и человечества в целом. Как в случае с «Титаником». Гигантский лайнер столкнулся с айсбергом и ушел на дно в роковую ночь с 14 на 15 апреля 1912 года. На корабле не смогли вовремя разглядеть надвигающуюся опасность. Жертвами этой «слепоты» стали десятки сотен людей. Но именно гибель «Титаника» послужила толчком для развития гидроакустики. Уже через два года корабли обрели «зрение» в виде ультразвуковых гидролокаторов. В 50-х годах ультразвук пришел в медицину. Сегодня никого не удивит аппаратом для УЗИ. Дальнейшее изучение ультразвука вывело его на новый уровень. Наука совершила скачок от диагностики заболеваний к их лечению!

### НАЧНИТЕ БОРЬБУ С БОЛЕЗНЯМИ

Быстрее всего ультразвуком воздействует на вашу кровь, улучшая ее текучесть. Под действием «ЛФФК-01» активизируются лейкоциты и эритроциты. Кровь становится более активной, молодой. Теперь она сама может справляться с болезнетворными бактериями, атакующими ваш организм. Кроме того, проявляется яркий противоаллергический эффект. Кровь сама может решать большую часть вопросов, связанных с вашим здоровьем! Это поразительно, ведь вы не используете химию, отравляющую ваш организм. Внутренние органы перестают задышать, разгребать завалы этих ядохимикатов. Однако, и это далеко не все. «ЛФФК-01» успешно снимает боли, вызванные спазмом мышц. Аппарат расширяет сосуды и стимулирует сердечную деятельность. Он также ускоряет рассасывание инфильтратов, травматических гематом и кровоизлияний.

### ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ ЛЕГКО

Просто поразительно, как с «ЛФФК-01» ощутимо решаются проблемы с суставными заболеваниями. Первое, что вы почувствуете, – мощный обезболивающий эффект. Боль начнет утихать через несколько минут, а после курса из 6-8 процедур вы о ней будете только вспоминать. Второе, что вы отметите, – увеличение подвижности суставов и легкость. Причем эффект от одного курса занятий с аппаратом «ЛФФК-01»

сохранится на 3 месяца. А сами процедуры настолько просты, что легко войдут в привычку как чистка зубов.

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- заболевания суставов (артрит, артроз и пр.);
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- вялые параличи с наличием болевого синдрома;
- заболевания и травматические повреждения суставов;
- заболевания ЛОР-органов, глаз, полости рта;
- воспалительные заболевания женских половых органов.

### ТРОЙНОЙ УДАР ПО БОЛЕЗНИ

Секрет эффективности «ЛФФК-01» прост! Во-первых, благоприятное воздействие на организм он оказывает ультразвуковыми колебаниями определенной частоты – 880 кГц. Во-вторых, влияние ультразвука при этом усиливают фотохромный красный и инфракрасный свет, излучаемый аппаратом. Более того, действуя совместно, эти три вида воздействия не складывают свои лечебные эффекты, а УМНОЖАЮТ их! И наконец, в-третьих, с помощью «ЛФФК-01» вы можете проводить ультрафонофорез, то есть вводить лекарственные препараты непосредственно в очаг воспаления. Ультразвук переносит лекарство прямо к воспаленному месту, а печень и почки не получают лишнюю нагрузку.

### ЭКОНОМЬТЕ НА ЛЕЧЕНИИ

В чем еще заключается польза «ЛФФК-01»? Аппарат может многократно усилить действия тех препаратов, которые вы уже принимаете. Пользуясь мазью, кремом или раствором, вы не всегда получаете нужный эффект? С аппаратом «ЛФФК-01» все кардинально изменится! Улучшится биодоступность вашего средства, увеличится глубина его проникновения, а расход – уменьшится. А это прямая экономия! Точно так же «ЛФФК-01» может усиливать действия применяемых лекарственных препаратов и снижать их дозировку.

### ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Ценность аппарата велика, что делает его просто незаменимым для многих людей! А сколько должно стоить возвращенное здоровье? Сложный вопрос. Гораздо проще сопоставить возможности «ЛФФК-01» с его стоимостью, которая обычно составляет чуть более 15 ты-



Если вы хотите оставаться здоровым до глубокой старости, рекомендую начать пользоваться «ЛФФК-01» уже сейчас.

Искренне ваша,

Народная артистка России Ангелина Волк

сяч рублей. Но зачем ставить на весы здоровье и деньги, когда очевидно, что перевесит? Тем более что в честь праздника Великой Победы по нашей просьбе производитель снизил цену на этот чудесный аппарат. Только до 3 июля 2018 года «ЛФФК-01» будет стоить вам всего 10 770 рублей! Не упустите отличный шанс!

Когда вы возьмете в руки «ЛФФК-01» и начнете им пользоваться, вся ваша жизнь может измениться. Вы станете более здоровым и счастливым человеком, независимым от таблеток. Аппарат будет помогать вам и вашим близким в любой момент. Откройте для себя возможности «ЛФФК-01», пока не стало слишком поздно! Перестаньте идти ко дну, как «Титаник»! С «ЛФФК-01» болезням и боли Вас не потопить! Здоровья Вам и Вашим близким!

### НАМ ПИШУТ

«Потрясающий аппарат! Ультразвук буквально творит чудеса исцеления с клетками и большими органами. Это действительно поражает воображение! Этот эффект так ярко заметен, что не может оставить никого равнодушным. С «ЛФФК-01» Вас ожидает удивительное преображение и возрождение здоровья с большой буквы!»

Роман Геннадьевич Д., 54 года, инженер-технолог (г. Балаково)

«ЛФФК-01» не просто аппарат – это Гимн самой Жизни!»

Надежда Петровна С., 68 лет, пенсионерка (г. Самара)

### Заказывайте «ЛФФК-01»

по федеральной бесплатной «горячей линии»

☎ 8-800-777-40-28

БЕСПЛАТНАЯ консультация

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ Д-51

Цена 15 770 руб.

«ЛФФК-01» 10 770 руб.

Ваша выгода 5 000 руб.

Только до 3 июля 2018 года

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

ИП Пименов Александр Юрьевич, ОГРНИП 308 730 226 600 012. ФСР 2012/13534.

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Аппарат «ЛФФК-01» обладает высокой направленностью действия лечебных факторов на больной орган, ускоряя наступление лечебного эффекта. Особенно эффективно «ЛФФК-01» применяется при заболеваниях периферической нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, кожи, ЛОР-органов, повреждениях, травмах и последствиях хирургических операций, дегенеративно-дистрофических процессах и многих других.

Черкашина Ирина Викторовна,  
доктор медицинских наук

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



## Многорусная полка

Эту симпатичную полочку, подсмотрев идею в Интернете, я сделал при минимуме навыков, материалов и инструментов. Повесил ее в кухне, но пригодиться такая конструкция может и в спальне, и в прихожей, и в детской комнате, и в ванной.

Из сосновой доски толщиной 12 мм ножовкой вырезал заготовки (размеры в мм): 450x150 — 2 шт.; 300x150 — 2 шт.; 220x150 — 2 шт.; 150x150 — 2 шт.; 126x150 — 2 шт.

Детали отшлифовал наждачкой.

Разметил на плоскостях точки под саморезы, просверлил отверстия, смонтировал конструкцию согласно схеме.

Покрыв все поверхности морилкой, а затем 2-мя слоями мебельного лака с промежуточной просушкой. К тыльным торцам стоек прикрутил 4 мебельные проушины, чтобы повесить полку на стену.

Николай ЕРМОЛОВ, Витебская обл.

Смотрите  
схему №1  
на стр. 16



## Задача с углом

В квартире два выступающих внешних угла. Как сделать так, чтобы обои на стыке выглядели ровно и аккуратно?

Елена, по электронной почте

— Для выхода из ситуации многие выбирают вариант из прошлого — пластиковые уголки. На мой взгляд, выглядят они громоздко и неэстетично. Есть гораздо более изящное решение — скрытый угловой профиль для обоев.

Он белый, но легко окрашивается в любой цвет нитрокраской из баллончика. Монтируется просто, можно обойтись даже без клея — вдавить профиль прямо в слой сырой финишной шпатлевки: она проникнет в перфорацию и надежно зафиксирует уголок. На выходе у вас получится кон-

тур 2x2 мм, который будет служить защитой от повреждений и не испортит внешний вид.

Рекомендую использовать профиль с резкими гранями видимого угла (в сечении — квадрат). Только в этом случае получится аккуратный стык шпатлевки и видимой части профиля. Крайне сложно добиться этого, применив профиль со скругленным внешним углом. Есть и гибкие профили для обоев — они незаменимы для отделки криволинейных углов арок.

## Потолок — загляденье!

Покраска потолка — дело ответственное: тут любые дефекты и разводы будут на виду.

Поверхность я предварительно обрабатываю проникающей грунтовкой: она скроет неровности. Краску беру только акриловую: у нее отличная адгезия, к тому же быстро сохнет. Рекомендую брать матовую, потому что глянцевая краска визуально подчеркнет все недостатки в работе. Углы и стыки обрабатываю кистью, остальную поверхность — валиком с коротким натуральным ворсом: он не оставляет следов и пузырей, как поролоновый.

Первый слой выполняю краской, разведенной водой (1:1), следующие два (после тщательной просушки) — неразбавленной. Чтобы покрытие вышло без «проплешин», валик с краской сначала обязательно раскатываю по лоскуту старого линолеума и лишь потом приступаю к обработке потолочной поверхности. Работаю без перерывов и только в одном направлении, от окна — в этом случае свет не выставит напоказ огрехи. Каждая новая полоса краски должна перекрывать предыдущую на 8-10 см. Тогда и результат будет качественным.

Александр ЧЕРНОВ, Донецкая обл.

## Кресло в стиле лофт

В моем кресле 60-х годов мне нравятся два момента. Во-первых, оно сделано из добротной древесины. А во-вторых, в нем удобно сидеть. Решила осовременить мебель в стиле лофт.

1) Освободила от обивки и наполнителя каркас кресла. Его цвет а-ля палисандр не вписывался в интерьер: с помощью авиационной смывки и шпателя удалила лак, затем ацетоном «домыла» древесину. Неровностей не осталось: изделие сохранило идеальную фабричную шлифовку. Если же на поверхности появятся неровности, пройдите по ним наждачкой — сперва с зерном 80, потом — 120.

2) Затонировала каркас и покрыла полуглянцевым лаком.

3) Занялась стяжкой пружин сиденья (менять их не стала). Вместо мебельного ремня взяла прочную стропу, которая продается в хозяйстве. Крепила ее пневмо степлером.

4) Чтобы пружины не повредили обивку, я укрыла их черновым отрезом льна.

5) В качестве обивки использовала мебельный поролон: толщиной 10 см — для сиденья и 2 см — для спинки. Покрыла каркас обивочной тканью, закрепив ее не обычными гвоздиками, а лентой-молдингом, что значительно упростило работу.

Стильное кресло готово!

Катерина ЛАВКАРЕЗНОСТЕЙ,  
реставратор мебели. Фото автора

до



после



## Надежная защита

Перед тем как заняться грядками на даче, обрабатываю верхнюю одежду и открытые участки кожи домашним «репеллентом» — не страшны ни клещи, ни комары. Четверть стакана яблочного уксуса развожу 1/2 стакана воды, добавляю 5-7 капель эфирного масла эвкалипта и переливаю средство в бутылку с распылителем. А после работы смываю «репеллент» с кожи водой с мылом.

Татьяна ШАШУКОВА, по электронной почте



Смотрите схему № 4 на стр. 18



## Кабачок-толстячок

Вместе с внучкой шейте забавную игрушку.

- 1) Распечатываем выкройку в формате А4, вырезаем.
- 2) Отрез бязи складываем пополам, карандашом переводим на него выкройку тельца, делаем метки в местах для ручек и чашелистика (не прошиваются). Вырезаем заготовки с припуском 0,5 см. На выкройку кабачка накладываем деталь из бязи и на просвет переносим глазки, носик, ротик. Соединяем срезы на деталях, стачиваем на машинке.
- 3) Набиваем верхнюю часть туловища синтепоном. Вставляем толстую проволоку (ручки), кончики загибаем и обматываем изолентой, затем по всей длине — флористической лентой. Шьем рукавички (у меня из флиса).
- 4) Вырезаем из картона кружок, обклеиваем тканью и крепим к основанию туловища.
- 5) Декорируем ткань с помощью клея 4 картон-

- ные заготовки ботинка.
- 2 из них набиваем синтепоном. Попарно соединяем детали (с синтепоном — сверху). Наносим клей и крепим декоративный шнур. Покрываем ботинки акриловой краской или гуашью с добавлением клея ПВА, вставляем шнурки.
- 6) Из бязи вырезаем детали листьев и чашелистика, грунтуем акриловыми красками или гуашью. Крепим на клей стебли — проволоку, обмотанную флористической лентой или пряжей.
- 7) Грунтуем кабачок, даем высохнуть. Шьем, красим, сушим и крепим ляжки для брюк (декорируем кнопками). Контур мордочки обводим черной гелевой ручкой.
- 8) Горячим клеем крепим веточки с листиками и чашелистик.
- 9) Фиксируем на игрушке лопатку или ведерко.

Тамара ФУНТИКОВА,  
с. Кулунда, Алтайский край.  
Фото автора

# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникнуть с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и героической браваде.

**Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.**

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- ✓ уменьшению объема простаты.



**Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.**

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента\*.

**Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!**

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме\*\*.



**«Горячая линия»:** 8 (495)795-61-56, 8 (499)124-02-21  
[www.cernilton.ru](http://www.cernilton.ru)

**ЦЕРНИЛТОН®:** 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.  
ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+.  
\* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Стивак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.  
\*\* В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

## Встречайте НОВЫЕ журналы



Подписные индексы  
«НК. Выпечка»:

24528 «Каталог российской прессы»,  
70963 «Пресса России»,  
П7189 «Почта России»



Подписные индексы  
«НК. Салаты и закуски»:

24530 «Каталог российской прессы»,  
71179 «Пресса России»,  
П7188 «Почта России»

Уже в продаже!



Наш эксперт — Иван Чугунный, производитель товаров для пикника и вкусного отдыха, г. Челябинск

### Лучшая домашняя коптильня

Дам советы по выбору оборудования для домашнего горячего копчения (при температуре 60-140 °С).

1) Лучшие коптильни (по соотношению цены и качества) — из нержавеющей стали толщиной от 2 мм. Габариты выбирают в зависимости от продукта. Например, в устройство размером 400x250x250 мм входят 6-8 средних тушек скумбрии или 2 леща весом по 1 кг.

2) Крышка «домиком» — оптимальный вариант: она усиливает жесткость конструкции, дает возможность образующемуся конденсату стекать не на продукт, а по стенкам. «Домик» добавляет и полезного объема (к примеру, позволяет закоптить курицу).

3) Устройство приобретайте с термометром. Если превысите температуру при копчении скумбрии, то с тушки слезет кожица — рыбка утратит аппетитный вид.

4) Гидрозатвор — паз в стенке коптильни, в который наливается вода и вставляется крышка, тем самым герметизируя ее по периметру: дым выходит через штуцер и специальную отводящую трубку. Устройства с гидрозатвором хороши для копчения внутри дома.

5) Работая в помещении, используйте самую короткую отводящую трубку. В длинной, особенно с изгибом, образуется конденсат, который будет мешать выходу дыма.

6) Коптить можно на костре, газовой горелке, электроплитке. Лучший топочный материал — сухие (влажность не более 8-10%) щепы, стружка, опилки фруктовых деревьев (вишни, яблони, абрикоса, груши), а также ольхи, дуба, клена.



Не всегда точно знаешь, хватит ли пряжи на новую кофточку. Для подстраховки сначала вяжу спинку и рукава, а в последнюю очередь — полочки. Если вижу, что ниток не хватает, могу вовремя скомбинировать пряжу, добавив рисунок.



### Обновка для внучонка

Связать такой летний комплект для малыша может даже начинающая рукодельница.

#### Панамка

Вывязала доньшко, как показано на схеме 1. Далее выполнила тутью ст. б/н до нужной глубины шляпки. Поля: один ряд вязала за переднюю петлю столбиков предыдущего. Следующий — прибавка в каждую 6-ю п. Затем 5 рядов ст. б/н.

#### Футболка

Вязала ее регланом сверху, прибавляя по 1 ст. с/н с каждой стороны (по 8 ст. с/н в ряду), как показано на схеме 2. Узор: чередование 1 ряда филейной сетки и 1 ряда ст. с/н. Узором выполнила нужную длину рукавов и основной части. Обвязку сделала ст. б/н.

Татьяна ВОЛГАЕВА,  
г. Гатчина. Фото автора



Смотрите  
схему № 3  
на стр. 17

РЕВОЛЮЦИЯ 2017: СУПЕРБЫСТРОЕ  
ПОХУДЕНИЕ, 100%-НЫЙ МОНОПРОДУКТ

+1  
ВОДОРОСЛЬ,  
СЖИГАЕТ ЖИР

# Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

## Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)

Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь, до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

**МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ** для всех женщин, которым никогда не удавалось похудеть или которые всегда набирали потерянный вес. Теперь вы можете обрести надежду, потому что история этой 38-летней женщины и матери двух девочек, кажется, увенчалась успехом.

То, что получилось у Марии, получится и у вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

**Мария Николаенко**

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

### Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

### Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

### Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, кремы, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

### Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха, и, в конце концов, они

потеряли вес! А некоторые – даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому что свежи были в памяти прежние неудачи.

### Однако это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не риску ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

### 5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

### Мой муж не поверил.

Я худела на его глазах!  
Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

### Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

### Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случалось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью

стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

### Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

## Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

**Вопрос:** Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

**Ответ:** Spirulina способна предотвратить осаждение жира на стенках, изгоняя и удаляя его день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

**Вопрос:** Как это работает?

**Ответ:** Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно, независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.

**Вопрос:** Каков точный состав данного продукта?

**Ответ:** Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие, и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!

Это революционное средство дает вам гарантию, что вы получите ваш идеальный вес и фигуру и вернете интеллект к жизни!

### Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее отправим возврат ваших денежных средств.

Закажите по телефону:  
**8 (495) 781-42-14**

Отправьте СМС\* с заказом на номер:  
**+7 (925) 007-30-03**

Заказ по СМС и электронной почте  
[rusbetaprotect@gmail.com](mailto:rusbetaprotect@gmail.com)  
просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:  
[www.ru.betaprotect.com](http://www.ru.betaprotect.com)

### КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанный ниже:

Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки)

Цена: 1999 руб.  
Код продукта: 247 17 098

Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка)

Цена: 1299 руб.  
Код продукта: 247 17 097

Ф. \_\_\_\_\_

И. \_\_\_\_\_

О. \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Область \_\_\_\_\_

Район \_\_\_\_\_

Город/село \_\_\_\_\_

Ул. \_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_

Моб. тел. \_\_\_\_\_



Отвечает юрист  
Светлана Рогова,  
куратор группы ВК  
«Бесплатная юридическая  
консультация»,  
г. Санкт-Петербург



## Отпуск — деньгами

**Каков максимальный размер отпуска, который я могу заменить денежной компенсацией? И надо ли мое желание «взять» отпуск деньгами обсуждать с работодателем, получить его согласие?**

**Кристина ПЕТРОВСКАЯ, г. Самара** — В соответствии с ч. 1 ст. 126 Трудового кодекса РФ допускается замена денежной компенсацией только части ежегодного оплачиваемого отпуска, превышающей 28 календарных дней. Если отпуск 28 дней и менее, то компенсация невозможна. За весь основной отпуск трудовым законодательством она не предусмотрена. Для возникновения у работодателя обязанности по ее выплате работник должен обратиться к нему с заявлением соответствующего содержания.

Не допускается замена денежной компенсацией ежегодных оплачиваемых отпусков беременным женщинам и работникам в возрасте до 18 лет. Также нельзя заменить деньгами ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск тем, кто занят на работах с вредными и (или) опасными условиями труда. Исключение — выплаты за неиспользованный отпуск при увольнении, а также в случаях, предусмотренных ст. 117 ТК РФ. Согласно ей на основании отраслевого (межотраслевого) соглашения и коллективных договоров, а также письменного согласия работника, оформленного путем заключения отдельного соглашения к трудовому договору, часть ежегодного дополнительного оплачиваемого отпуска, которая превышает минимальную продолжительность в 7 календарных дней, может быть заменена отдельно устанавливаемой денежной компенсацией (в порядке, в размерах и на условиях, отраженных в отраслевом соглашении и колдоговоре).

## Отдайте трудовую!



**Я уволился, но администрация не отдает мне трудовую книжку: начальник требует сначала сдать отчет о проделанной работе. Что предпринять в такой ситуации?**

**Владимир О., Московская обл.**

— Независимо от того, по каким причинам прекратились трудовые отношения между вами и работодателем, последний обязан издать приказ об увольнении и выдать трудовую книжку. Согласно ст. 84.1 Трудового кодекса документ вам обязаны выдать в последний рабочий день и тогда же произвести полный расчет.

В этом правиле могут быть исключения:

- если сотрудник отсутствует на работе по болезни или по другой объективной причине;
- если он сам отказывается забрать трудовую книжку.

По желанию гражданина трудовая книжка с записью об увольнении может быть выслана ему по почте или передана через представителя, имеющего доверенность. В ситуации, когда работодатель не выдает документ, можно обратиться в:

- городскую (районную) инспекцию по охране труда;
- прокуратуру;
- суд (при этом можно также потребовать взыскания морального вреда и материальной компенсации за задержку в выдаче трудовой книжки).



## Обязательная доля в наследстве

**Бабушка завещала внучке (моей совершеннолетней дочери) свое имущество. Говорят, что существует некая «обязательная доля в наследстве» и, несмотря на наличие завещания, моя дочь не может получить все имущество.**

**Лариса Петровна, Смоленская обл.**

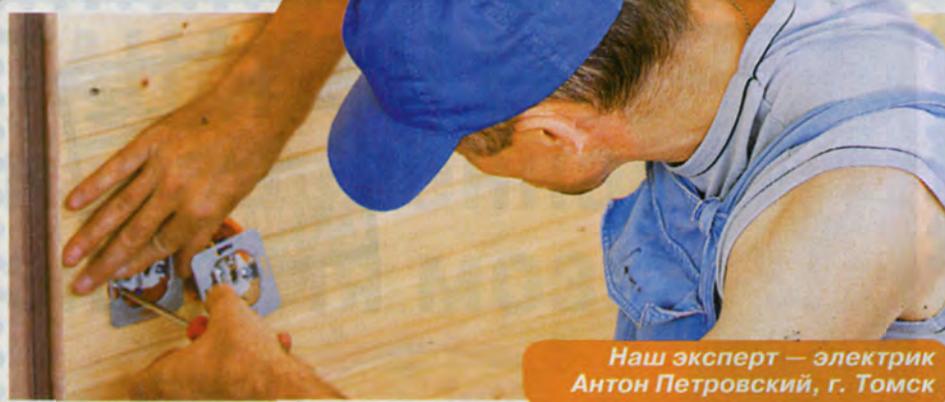
— В соответствии с положениями ст. 1149 Гражданского кодекса РФ право на обязательную долю в наследстве имеют: несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя, его нетрудоспособные супруг и родители,

а также нетрудоспособные иждивенцы наследодателя. Все они наследуют независимо от содержания завещания не менее половины доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону.

Право на обязательную долю в наследстве удовлетворяется из оставшейся незавещанной части имущества, а при ее недостаточности — из той части имущества, которая завещана.

У вас проблемы с оформлением наследства? Начальник нарушает ваши трудовые права? Как быть? Вас проконсультируют юристы-эксперты «Сватов». Присылайте свои вопросы на e-mail: [svaty@toloka.com](mailto:svaty@toloka.com) или на адрес редакции.





Наш эксперт — электрик  
Антон Петровский, г. Томск

### Высота — не главное

**Прокладываю электрику в доме из бруса. Как лучше разместить розетку: по евростандарту (на высоте 300 мм от пола) или по старому советскому (900 мм)?**

— Размещение розеток в домах по индивидуальным проектам зависит от многих факторов: назначения помещения, габаритов мебели, даже от роста жильцов дома. Иногда хозяева просят разместить розетки на уровне 1000-1100 мм от пола: так комфортнее. В спальне зачастую устанавливают их возле прикроватных тумб — на высоте 700 мм. А вот в кухне розетка долж-

на быть над нижними секциями мебельного гарнитура: здесь 900 мм от пола — недостаточно. В санузлах в целях безопасности на случай протечек минимальный рубеж — не ниже 15 см от пола. **Но при установке электророзеток в деревянном доме есть требования, следовать которым гораздо важнее, чем придерживаться стандартов высоты.**

❖ Советую использовать устройства с керамическими внутренними элементами — они не оплавятся и не загорятся в случае короткого замыкания.

❖ Старайтесь обходиться без пресловутых «тройников»: если собираетесь подключать несколько приборов, лучше поставьте сдвоенные розетки или целый блок их.

❖ Предварительно рассчитайте сечение провода по максимальной нагрузке (с учетом мощности всех используемых электроприборов). Соответственно подберите и автоматические выключатели защиты — с запасом по максимальной силе тока.

❖ Наиболее надежная проводка — медная, одножильная, с двойной изоляцией.

❖ Для деревянных строений оптимальна наружная проводка — сегодня для этого в продаже богатый выбор эстетичных кабель-каналов и плинтусов.

Но вообще-то настоятельно рекомендую к прокладке электрики в деревянном доме привлекать специалиста: на безопасности не экономят.



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

**8-800-200-53-77**  
звонок по России бесплатный  
**+7 (727) 323-13-80**  
Казахстан, г. Алматы

Крем-бальзам универсальный «Спецмазь». Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Россия.



# ЧУДО ХАЙШ

## СУСТАВЫ . ПОЗВОНОЧНИК



**НАДЕЖНАЯ  
ОПОРА!**

**ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
С ХОНДРОИТИНОМ  
И МУРАВЬИНЫМ  
СПИРТОМ**



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

**+7 (727) 323-13-80**  
Казахстан, г. Алматы

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАЙШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Россия.

## Звездные байки

## «Дочки лейтенанта Шмидта»

Юрий Никулин был не только храбрым солдатом, великолепным актером и клоуном, заядлым анекдотчиком, но и человеком добрейшей души.

Однажды во время гастролей никулинского цирка в Австралии Юрию Владимировичу попала на глаза одна мельбурнская газета. Она напечатала снимок девчушки, которая плакала, закрыв лицо руками. Под фотографией шел текст: «Вы знаете, почему плачет эта девочка? Она плачет потому, что родители в это воскресенье не смогли достать ей билет на выступление Московского цирка». Никулин убедил импресарио дать в газете объявление

о том, что артисты цирка специально приглашают эту девочку на представление. Бесплатно!

Каково же было изумление всей труппы, когда через неделю в цирк заявилось больше двух десятков девочек, да еще с родителями! Причем все мамы-папы клялись, что на фото плачет именно их дочурка!

Как вспоминал Никулин в книге «Почти серьезно», импресарио пошутил тогда: мол, ваш гуманизм доведет меня до разорения... Но всех детей с родителями на представление пропустили!

Валерий СОРОКИН, по e-mail.  
Фото с ресурса [sputniknews.ru](http://sputniknews.ru)



## Светлячок на ножках

Беременность моя протекала тяжело: высоким был риск потерять долгожданного ребенка — приходилось много лежать. На последних месяцах я совершенно выдохлась от постоянной тревоги, настроение испортилось вконец. Муж притащил с чердака какие-то коробки: «Покопайся, может, отвлечешься». Стала перебирать старые фото, студенческие конспекты, наспех записанные рецепты. Попался на глаза детский рисунок: худая Муха-Цокотуха с выпученными глазами и «слоновыми» ногами. И тут вспомнила...

Студенткой я участвовала в волонтерской программе клоунотерапии: нас охотно приглашали в детскую ортопедию. Среди пациентов внимание привлек 6-летний Леша, почти весь закованный в гипс. Болезнь Лешки была странная: в гипсовой «бронне» требовалось пролежать много месяцев, и лишь после появлялся шанс начать обычную жизнь. Я еще поразила жизнерадостности мальчишки: он визжал от восторга, когда мы, клоуны, прыгали в палате, развлекая ребятшек. Возможность так управлять

собственными ногами представлялась ему сказкой... На прощание он подарил мне рисунок — ту самую Цокотуху.

— Чего ж муха у тебя на таких больших ногах?

— Это не муха, а светлячок. Ноги — чтобы хорошо и далеко ходил, всем светил...

В это отделение мы пришли еще раз месяца через три — и опять встретили Лешку с какой-то жуткой распоркой на ногах. И он снова смеялся, как бы впитывая в себя радость движения других людей. Надеюсь, выздоровел.

Я повесила «светлячка» у себя над кроватью и, когда совсем уж одолевали тяжелые мысли, всматривалась в рисунок, думая о мальчугане и его надежде. В конце концов, если Лешка мог радоваться жизни в своем состоянии, то мне стыдно расстраиваться из-за «постельного режима».

В положенное время родила я дочку и назвала ее Светочкой — в память о том самом светлячке, который дает силы двигаться, даже если ноги временно не работают.

Наталья Ф., по e-mail

## «Реликвия» с приплатой

Сменить старенький мобильник никак не доходили руки: кнопочная модель с истертыми цифрами, маленьким дисплеем, примитивными рингтонами... Но вот привыкла же к нему! Однажды, вернувшись домой, не обнаружила в сумке аппарата: похоже, обронила в гастрономе. Дочка смеялась: «Слава Богу, наконец-то хоть теперь расстанешься со своей «реликвией». Сегодня же найдем тебе подходящий смартфон!» А мне жалко было сим-карту с телефонными номерами, сохраненными за многие годы.

Вечером мы с Машкой шерстили в Интернете каталоги моделей смартфонов. Вдруг у дочки затренькал мобильник. Глянула: на дисплее задорно мигало слово... «мама».

Оказалось, мой телефон в магазине подобрал какой-то мужчина, выбрал в списке контактов «дочку» и позвонил, чтобы вернуть аппарат. Готов был даже подвезти

его: жил неподалеку. Я, выбегая на встречу, захватила пакет домашнего печенья — отблагодарить человека.

Вернувшись домой, решила проверить баланс на спасенной «реликвии». И чуть не сгорела со стыда: счет пополнил благодетель! Видно, из сострадания: уж больно жалкое впечатление произвел на него мой телефончик...

Валентина  
Ивановна, г. Брест



# ТАНАКАН — направленная энергия мозга



*Мне 65 лет. Давно на пенсии, но работаю. В последнее время стала какая-то рассеянная, плохо запоминаю информацию, мучает головокружение. Слышала, что с этими проблемами в моем возрасте может помочь справиться Танакан®. Правда ли, что это лекарственное средство на растительной основе, поэтому хорошо переносится? И в чем еще могут быть преимущества этого препарата?*

*Тамара, г. Минск*

## ЧТО ТАКОЕ ТАНАКАН®

Главное качество Танакана — растительное происхождение.

Действующим веществом является экстракт гинкго билоба, целебные свойства которого известны с древних времен. Благодаря стандартизированной технологии изготовления экстракта Танакан® содержит уникальную комбинацию фитохимических веществ: флавоногликозиды, билобалиды, гингголиды<sup>1</sup>. Благодаря этому Танакан® оказывает антиоксидантный, антиишемический, нейропротекторный эффекты<sup>1</sup>.

## КАК РАБОТАЕТ ТАНАКАН®

Препарат способствует улучшению кровоснабжения головного мозга, нормализации тонуса артерий и вен, улучшению микроциркуляции и обменных процессов в нервных клетках. **Поэтому с успехом может применяться в лечении симптомов хронической ишемии мозга (ХИМ)** — медленно прогрес-

сирующей дисфункции головного мозга из-за поражения мелких сосудов и требующей медикаментозного вмешательства. Данное заболевание проявляется головокружением, двигательными расстройствами, ухудшением памяти и способности к обучению, нарушением эмоциональной сферы и потерей интересов. Есть еще и факторы, которые усугубляют течение и развитие болезни: пожилой возраст, ожирение, артериальная гипертензия, сахарный диабет и повышенный уровень холестерина. Важность лечения очевидна — болезнь может привести не только к потере трудоспособности, но и возрастной деменции (слабоумию)<sup>2,3,4</sup>.

## ПОЧЕМУ ТАНАКАН®

Своевременное диагностирование и назначение адекватного лечения способны приостановить прогрессирование хронической ишемии головного мозга. И в этом неординарную помощь может оказать Танакан®.

**Благодаря своему антиишемическому действию он направленно действует на пораженные мелкие сосуды головного мозга и способствует улучшению памяти и внимания<sup>1</sup>.** Танакан может помочь уменьшить выраженность головокружений. Отмечается повышение умственной работоспособности<sup>5</sup>. Прием Танакана способствует уменьшению выраженности головокружения, расстройств слуха, а главное — способствует улучшению памяти и внимания. Танакан® он сочетается с большинством других препаратов, что может давать возможность реабилитации в нескольких направлениях<sup>1</sup>.

## КАК ПРИНИМАТЬ ТАНАКАН®

Препарат выпускается в форме таблеток с удобной упаковкой на месячный курс №90. Принимать его нужно три раза в день. Курс определяет врач, но минимальный рекомендованный — три месяца.

1. Инструкция по применению лекарственного препарата Танакан®

2. Выговская С.Н., Нувахова М.Б., Дорогинина А.Ю., Рачин А.П. Хроническая ишемия головного мозга — от правильной диагностики к адекватной терапии//ПМЖ.2015.№12с.694

3. Захаров В.В. Нарушение когнитивных функций как медико-социальная проблема — Доктор.Ру, №5 — 2006

4. Захаров В. В. Распространенность и лечение когнитивных нарушений в неврологической клинике// «Consilium Medicum», том №10, №2, с. 25-29

5. Филатова ЕГ, Наприенко МВ. Терапия нарушений памяти и внимания у молодых пациентов. Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2013;(3):18-23.

Если Вы хотите сообщить о нежелательных эффектах, подать жалобу на фармацевтический препарат, пожалуйста, передайте жалобу непосредственно Вашему врачу, в регулирующие органы или в представительство компании «Ипсен Фарма» в Москве: 109147, Москва, ул. Таганская, 17-23, тел.: +7 (8) 495 258-54-00, факс:+7(8)495 258-54-01, адрес электронной почты: pharmacovigilance.russia@ipsen.com

Круглосуточный телефон для связи в нерабочее время: 8 (916) 999-30-28 (для отчетов о нежелательных эффектах и жалоб на качество продукции компании «Ипсен»); 8(800)700-40-25, адрес электронной почты: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com (медицинская информационная служба, предоставляющая медицинским работникам информацию о фармацевтической продукции компании). Портрет пациента является вымышленным. Любые совпадения с реальными людьми являются случайностью. RUS.TAN.10042018-01

РУ П N011709/01. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ

## Хитрости для вязальщиц

- Если нужно выполнять изделие лицевой гладью, делаю первые пару рядов «резинкой» 1x1 — край не будет закручиваться.
- Вспомогательную спицу всегда беру на полномер тоньше, чем основную.
- Заметили, что вещь получается уже, чем задумывалось, — можно сделать в боковых швах вставки, связанные «резинкой»; если изделие с косами или жгутами — довязать дополнительные и вставить по бокам.
- При вывязывании отделочных планок использую более тонкие спицы — края выглядят аккуратнее и не будут сильно растягиваться.
- Если вяжете в две нити, советую использовать только один моток, задействуя одновременно нить снаружи и изнутри.

Виктория ШРАМ, г. Липецк



### Будет сочно!

Не все любят запекать куриную грудку — она часто получается сухой. Вот несколько способов сохранить сочность.

- Предварительно маринуя мясо 40 минут в натуральном йогурте без добавок.
- Надрежаю филе так, чтобы получились кармашек, вкладываю туда колечки репчатого лука и кубики моркови.
- Можно обернуть тонкими пластинами бекона.
- Если обсушить грудку бумажным полотенцем и смазать растительным маслом, она сохранит сочность внутри и получит аппетитную корочку снаружи.

Мария МЕЛЬНИКОВА, г. Орша



Смотрите схему № 2 на стр. 16

## Уютное «гнездышко»



12 веселых подушек с завязками крепятся за стенки детской кроватки (стандартные габариты 120x60 см) и не только обеспечивают безопасность малыша, но и помогают ему развиваться.

На 10 подушек без ушек 30x30 см понадобятся: 1,75 м хлопковой ткани шириной 1,5 м; 1,5 кг холлофайбера, 24 м атласной или репсовой ленты шириной 25 мм для завязок.

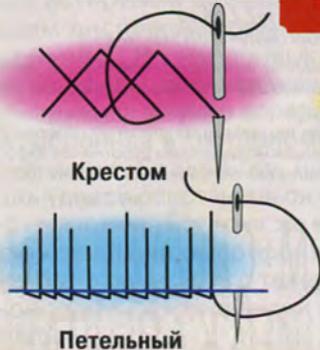
На 2 подушки-«зайчика» 30x30 см: 2 белых лоскута 35x25 см; по 2 цветных — 35x35 см и 11x35 см; 4 для ушек — 20x10 см; кусочки для глазок и щечек (либо покупные с вышивкой); 4,8 м ленты, 400 г холлофайбера.

Для подушки без ушек два квадратных лоскута (размеры — с припусками на швы) складываем лицевой стороной внутрь. На каждую подушку идут 4 завязки по 60 см, сложенные вдвое. Выкладываем их по схеме 1, чтобы длинные концы спрятались между тканевыми заготовками. Сметываем, прошиваем на машинке, оставив 10-15 см для выворачивания и набивания наполнителем. После шов застрачиваем.

Для подушки-«зайчика» белую деталь и цветную (11x35 см) складываем лицевыми сторонами по длине, прошиваем. Прикрепляем к белой лицевой части глазки, носик, щечки, декоративной строчкой на швейной машине выполняем ресницы, улыбку, усы (можно воспользоваться акриловыми красками по ткани, после высыхания рисунок закрепляется утюгом и абсолютно безопасен для малыша). 2 детали ушек складываем лицевыми сторонами, прошиваем, оставляя низ для выворачивания. Не наполняем! Складываем лицевыми сторонами мордочкой и лоскут тыльной части подушки (так, чтобы совпали скругленные углы). Внутрь вкладываем 4 завязки по схеме 1, вывернутые ушки — длинной стороной в тканевый «пирог». Прострачиваем, оставив 10-15 см. Выворачиваем, набиваем наполнителем, зашиваем до конца.

Юлия СЕРЕНОВА, г. Пенза. Фото автора

## ВИДЫ РУЧНЫХ ШВОВ



Крестом

Петельный



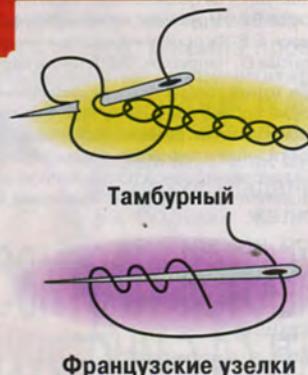
Стебельчатый

Вприкреп



«Козлик»

«Шнурочки»



Тамбурный

Французские узелки



# СУСТАВЫ – ПОД ЗАЩИТОЙ

Порой мы беспечно относимся к своим суставам. Хрустит колено – что с того, не болит ведь. Ушибли локоть – подумаешь, какой пустяк! Скрутило спину – продуло, само пройдет. В итоге запущенные травмы провоцируют поражение суставных тканей. А первые признаки разрушения суставов, от которых когда-то отмахнулись, превращаются в серьезную проблему. Суставы воспаляются и начинают болеть, отравляя человеку жизнь. А так хочется выйти на прогулку, держа за ручку внука, покопаться в огороде, сходить на рыбалку!

Конечно, кто-то сошлется на возраст: что поделает, суставы с годами «изнашиваются». После 50–60 лет изменения в них есть практически у всех (по статистике каждый третий человек в мире страдает от артроза, остеохондроза, радикулита и других болезней суставов и позвоночника). Но, согласитесь, насколько они будут выражены и повлияют на качество жизни, во многом зависит от нас самих.

## Что делать

Наша цель – не только избавиться от сиоми-нутной боли, но и предотвратить последующие обострения суставных болезней. Для этого нужно соблюдать несколько правил.

**Подбирайте адекватную нагрузку.** По возможности исключите подъем тяжестей, быстрый бег, прыжки, а также все, что связано с тряской, – такая активность опасна для суставов.

**Больше двигайтесь.** У тех, кто предпочитает диван прогулке, ухудшается кровоснабжение, а значит, и питание суставов, слабеют мышцы. В результате хрящ плохо выдерживает нагрузку и может повредиться. Хорошо влияют на суставы плавание и утренняя гимнастика, а также хотя бы 30–40 минут обычной ходьбы в умеренном темпе в день.

**Выбирайте комфортную обувь.** Устойчивая, удобная, на небольшом (до 4 см) каблучке обувь поможет избежать травм. Ограничивать активность нужно только при обострении артроза.

**Не передайте.** Из-за лишнего веса увеличивается нагрузка на коленные и тазобе-

дренные, а также суставы больших пальцев стоп. В результате хрящевая ткань быстрее изнашивается, сустав разрушается.

**Питайтесь полноценно.** В рационе должно быть достаточно продуктов, богатых витаминами и минералами, особенно селеном, серой, кальцием. А также белка и омега-3 жирных кислот, которые содержатся в рыбе и растительных маслах.

## Не терпите боль!

Важно не запускать заболевание. Не стоит терпеть суставную боль, надеясь, что она пройдет сама собой. При первых симптомах артроза – незначительном дискомфорте при ходьбе, чувстве скованности в суставе, нужно обратиться к врачу. А чтобы привести сустав в норму после сна или долгого пребывания в одном положении, выполняйте разминку: осторожно, не через боль, всеми частями тела, от кончиков пальцев до спины, выполняйте вращения, легкие наклоны. Затем применяйте противовоспалительную мазь или гель, хондропротекторы.

«**Артрофоон**» – препарат для лечения острых (в комплексной терапии) и хронических воспалительных заболеваний суставов и позвоночника. Он показан к применению при ревматоидном артрите, остеоартрозе, остеохондрозе. При курсовом применении «Артрофоон» может снизить воспаление и боль, уменьшить частоту обострений.

«Артрофоон» не имеет в качестве противопоказаний такие сопутствующие заболевания, как сахарный диабет, гипертония, гастрит, колит. И чем раньше вы начнете лечение и уделите внимание суставам, тем быстрее вы ощутите, что жизнь заиграла новыми красками. Желаем вам здоровья!



# 1

Многоярусная полка (стр. 6), мм

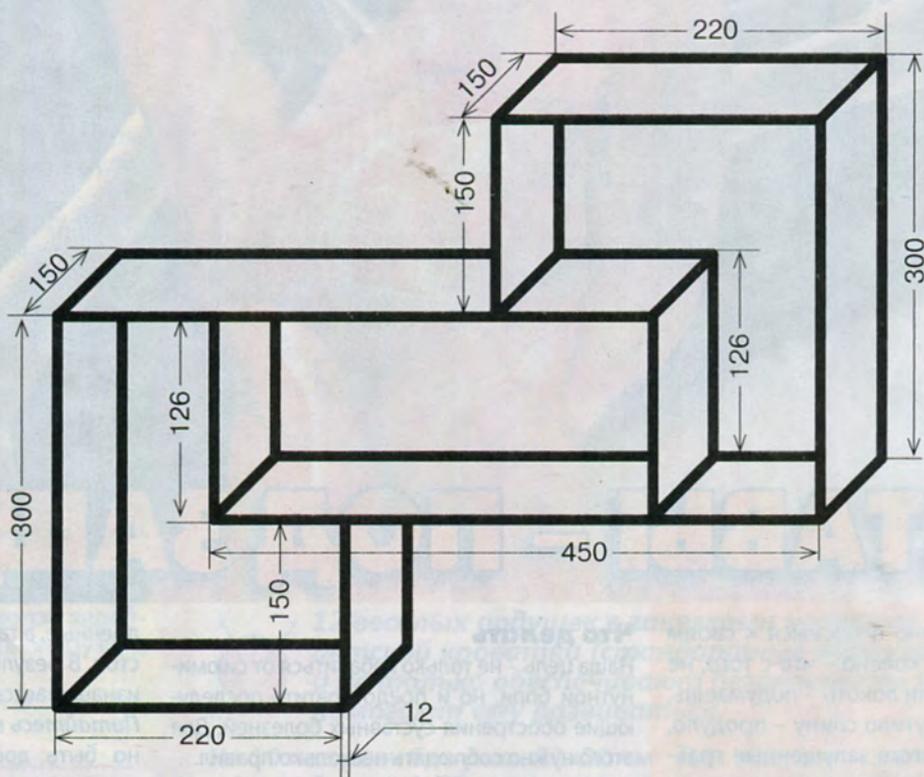


Схема 1: Расположение завязок на подушке

# 2

Уютное «гнездышко» (стр. 14), см

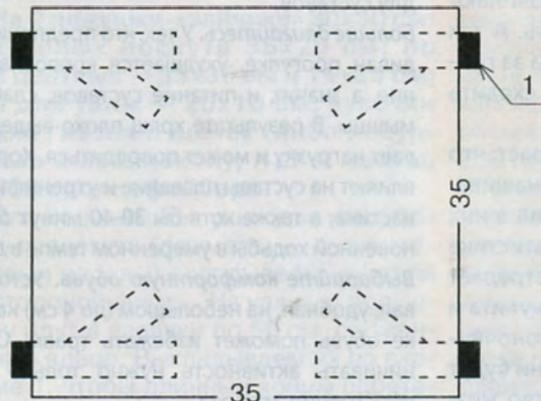
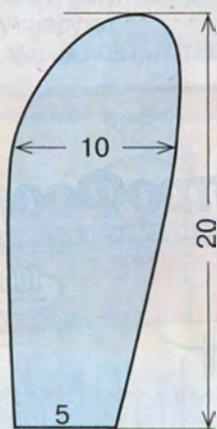
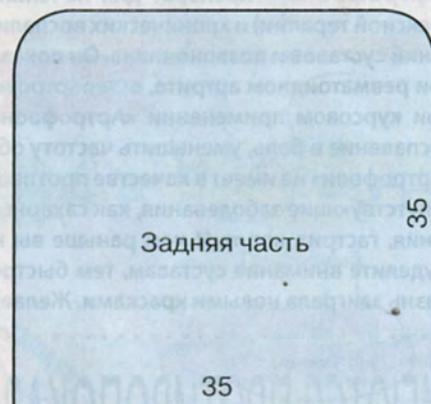
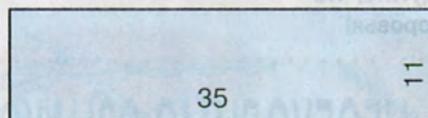
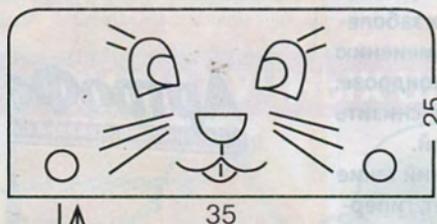


Схема 2: Подушка-заяц



Ушки



Задняя часть

# 3

Обновка  
для внучонка  
(стр. 8)

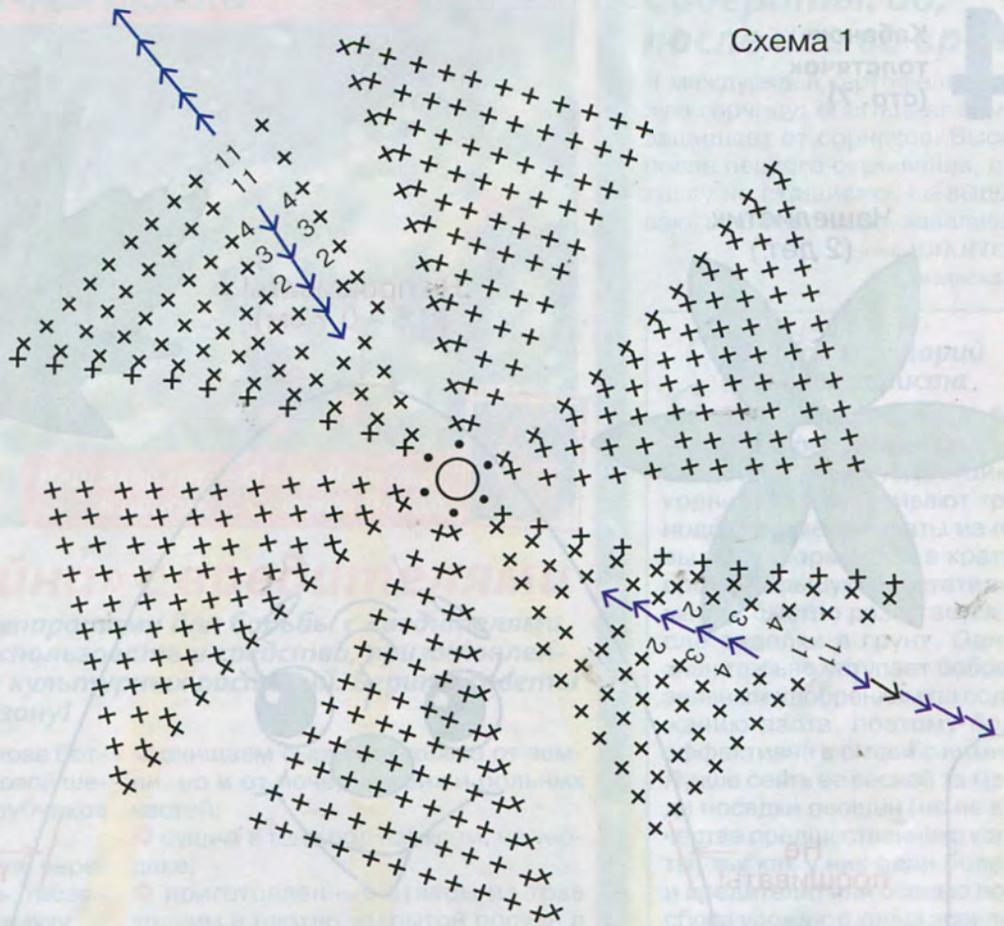
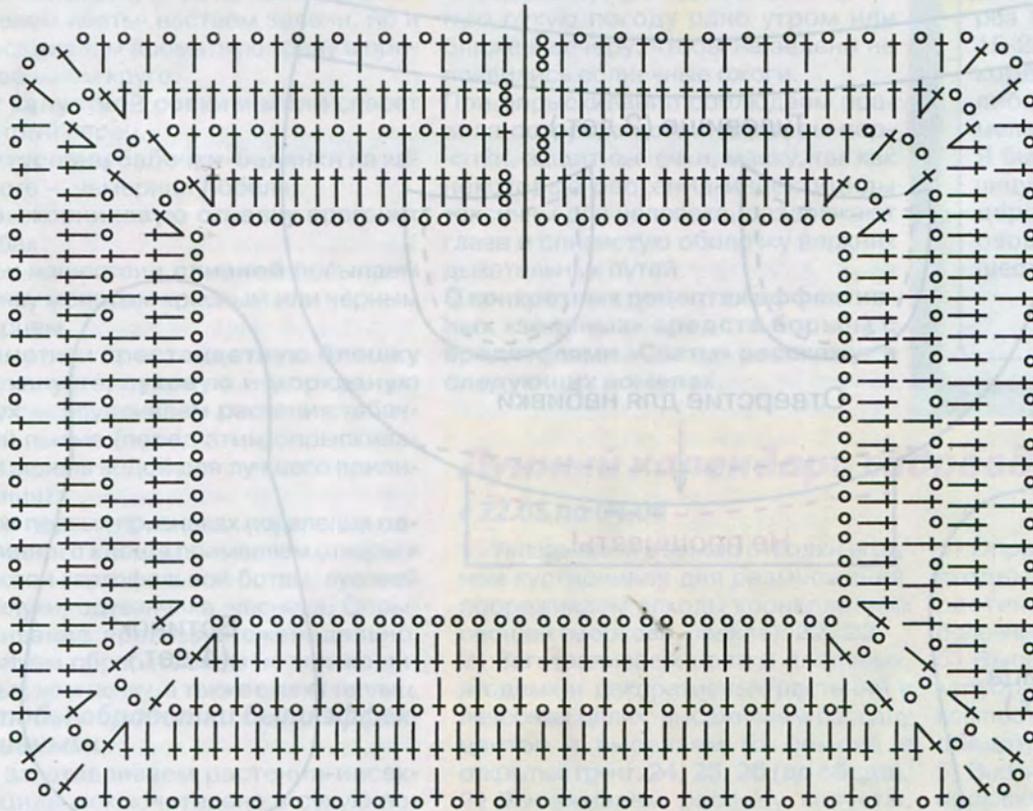


Схема 1

Схема 2



**Условные  
обозначения:**

○ = в. п.

⊕ = ст. б/н

† = ст. с/н

# 4 Кабачок-толстячок (стр. 7)

Листик (2 дет.)

Чашелистик (2 дет.)

Не прошивать! (0,5 – 0,7 см)

Не прошивать!

Не прошивать!

Туловище (2 дет.)

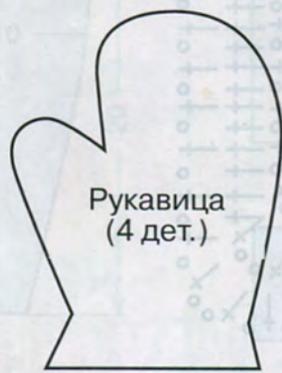
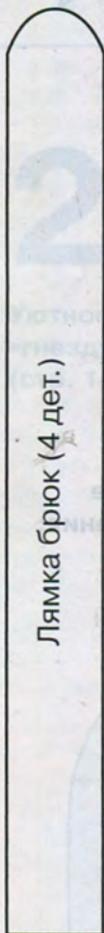
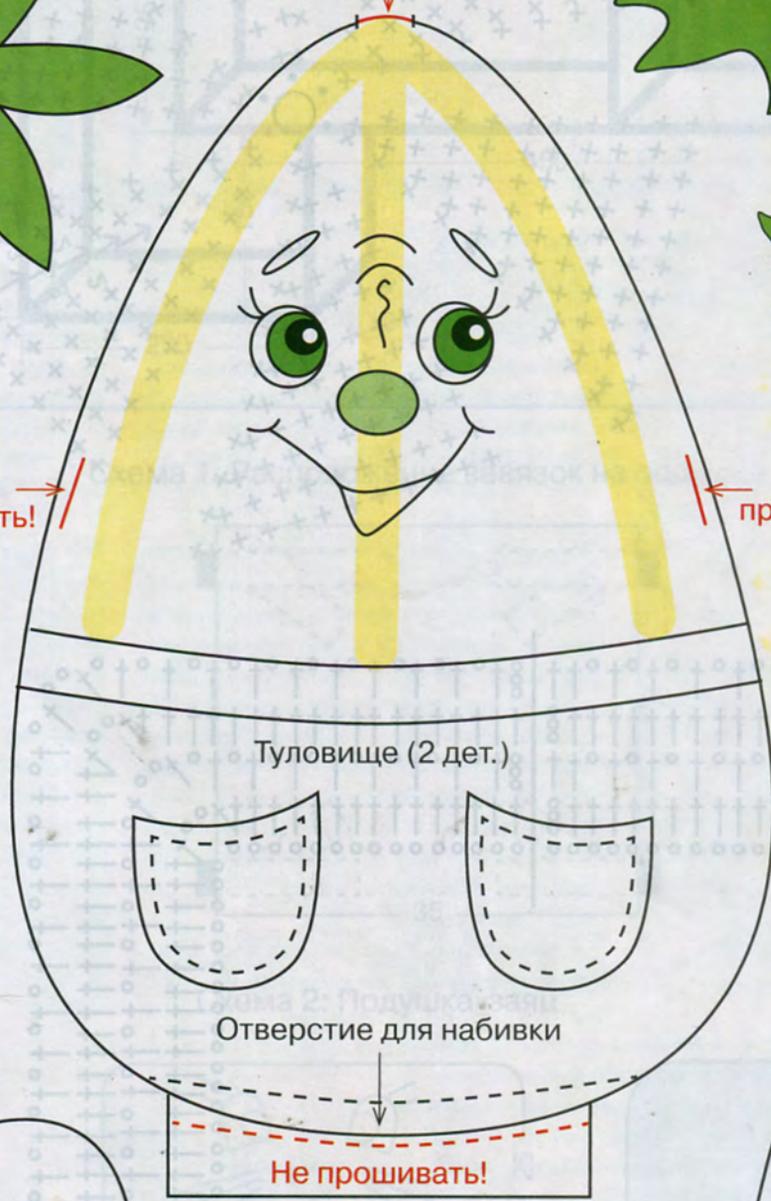
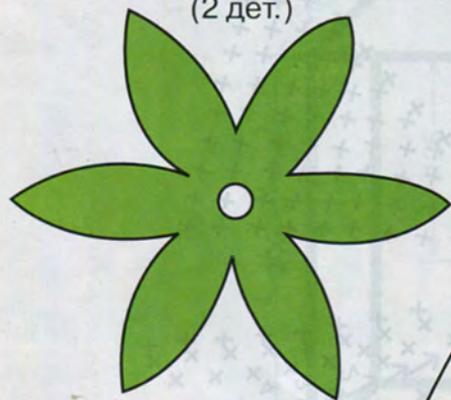
Отверстие для набивки

Не прошивать!

Лямка брюк (4 дет.)

Рукавица (4 дет.)

Ботинок (4 дет.)



## ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ



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



## Зеленая «война» с вредителями

Наряду с покупными препаратами для борьбы с вредителями сада и огорода можно использовать и средства, приготовленные из дикорастущих и культурных растений. Берите советы на заметку к новому сезону!

Тля «боится» средств на основе ботвы картофеля и томатов, луковой шелухи, зелени одуванчика, зубчиков чеснока.

Листогрызущие гусеницы не переносят лопух, горькую полынь, табак.

Трипсы — табак, луковую шелуху.

От яблоневой плодовой гнили поможет полынь, причем не только опрыскиваем листья настоем зелени, но и высаживаем ароматную траву в приствольном круге.

От капустной совки и моли спасет острый перец.

От гусениц бабочки-белянки на капусте — чемерица Лобеля.

Крыжовниковую огневку прогонит табак.

При нашествии слизней посыпая почву молотым красным или черным перцем.

Заметили крестоцветную блошку на капусте, луковую и морковную мух — опудриваем растения табачной пылью (перед этим опрыскиваем зелень водой для лучшего прилипания).

При первых признаках появления паутинного клеща применяем отвары и настои картофельной ботвы, луковой шелухи, одуванчика, чеснока. Опрыскивание проводим еженедельно, причем обрабатываем не только листья, но и почву, а также стены теплиц. Чтобы обработки были эффективными:

- заготавливаем растения-инсектициды исключительно в сухую погоду;

- очищаем сырье не только от земли, но и от почерневших и больных частей;

- сушим в тени под навесом, на чердаке;

- приготовленные отвары из трав храним в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте;

- обработку проводим в безветренную сухую погоду рано утром или ближе к вечеру, чтобы на зелени не появились солнечные ожоги.

При опрыскивании соблюдаем правила осторожности: надеваем перчатки, защитные очки, маску, так как некоторые растения-инсектициды токсичны для человека, раздражают глаза и слизистую оболочку верхних дыхательных путей.

О конкретных рецептах эффективных «зеленых» средств борьбы с вредителями «Сваты» расскажут в следующих номерах.

## Сидераты: до, после или во время?

В междурядья картофеля сею белую горчицу: обогащает землю и защищает от сорняков. Высеваю после первого окучивания, потом траву не скашиваю, не выдергиваю, а притаптываю, заваливаю.

Сергей НИКИТСКИЙ,  
Гомельская обл.



### Комментарий специалиста

Белая горчица, безусловно, прекрасный сидерат: скороспелая, холодостойкая, корни легко вытягивают труднодоступные фосфаты из почвы. Она формирует в краткие сроки большую вегетативную массу, быстро разлагается после заделки в грунт. Однако значительно уступает бобовым зеленым удобрениям по содержанию азота, поэтому более эффективна в смеси с ними.

Лучше сеять ее весной за месяц до посадки овощей (но не в качестве предшественника капусты, так как у них одни болезни и вредители) или осенью после сбора урожая: с конца апреля до середины сентября. Норма высева — 300-400 г на сотку. Через 1-1,5 месяца вырастает до 15-20 см, ее подрезают плоскорезом или культиватором либо скашивают. Остатки измельчают и заделывают в грунт. Я бы не советовала сеять горчицу в междурядья, так как сидерат будет конкурировать с овощами за питательные вещества.

Людмила КОЗЛОВА,  
кандидат с/х наук, г. Минск

## Лунный календарь садовода-огородника

с 22.05 по 04.06

1) Укладываем в землю отводки ягодных кустарников для размножения, прореживаем всходы корнеплодных овощей (морковь, свекла): 22, 23.

2) Заготавливаем цветки плодовых, ягодных и декоративных растений в лечебных целях, высаживаем рассаду цветов и высеваем их семена в открытый грунт: 24, 25, 26 (до обеда).

3) Высаживаем рассаду капусты, выполняем стрижку газона: 26 (после обеда), 27, 28.

4) Опрыскиваем плодовые деревья, ягодные кустарники и овощные растения против вредителей и болезней: 29, 30, 31 (до обеда).

5) Высаживаем рассаду поздней капусты, обустроиваем и заполняем компостные сооружения: 31 (после обеда), 1, 2.

6) Вносим гербициды против сорняков, опрыскиваем сад от вредителей и болезней: 3, 4.

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог



### Китайская роза: секреты цветения

**Гибискус («китайская роза») — частый житель наших подоконников. В чем залог хорошего роста и развития растения?**

● Чем больше света, тем обильнее цветение. Предпочитает южные подоконники, однако необходимо притенение в самые жаркие дневные часы.

● Любит опрыскивание (только не под прямыми лучами солнца!) и обильный полив. Летом потребляет много влаги, поэтому в жару грунт в горшке может просохнуть уже на следующий день. Станет сухой почва — погибнут бутоны! Нравится гибискусам и купание под душем хотя бы раз в месяц.

● Я использую минеральное удобрение с пропорциями NPK (азот-фосфор-калий) 15:5:30. Каля должно быть много. Растение хорошо отзывается на подкормку банановой кожурой: высушить ее на солнце или в духовке до коричневого цвета, смолоть в блендере в порошок. Развести в воде 1:10. Удобрять раз в 2-3 недели.

● Не забывайте про обрезку: гибискус образует бутоны только на молодых ветках! Процедуру можно проводить круглый год. Если ранней весной вы этого не сделали, сейчас стоит немного остричь самые длинные и некрасивые ветки, а осенью подойти к делу кардинально. Китайская роза способна выпустить бутоны уже через 3-4 недели после обрезки.

● В больших горшках роза цветет хуже! Не сажайте ее в огромное кашпо, иначе будете довольствоваться только пышной листвой.

Юлия МАЛЯНОВА,  
коллекционер гибискусов,  
г. Тюмень. Фото автора



### Фитильный полив

Получила больше свободного времени, переведя фиалки и стрептокарпусы на фитильный полив. Таким образом можно выращивать детки, стартеры и взрослые растения. Вот некоторые мои секреты в приготовлении грунтов, фитилей.

**Понадобятся: стартер; горшок диаметром 8 см или кофейная чашка с заранее проделанным отверстием в доньшке; 250 мл пластиковая баночка с крышкой (для раствора); безземельный грунт; фитиль (любой шнур диаметром 2-3 мм, акриловая пряжа, чтобы не гнила и хорошо «тянула» воду, длиной 18-20 см).**

В крышке баночки проделываем несколько отверстий (у меня — два: одно — для фитиля, в другое удобно доливать воду). Конец шнура заправляем в отверстие в горшке. Сверху насыпаем грунт: мой состав — торф «Класманн» + перлит (6:5). Достаем фиалочку или стрепс из стаканчика, с помощью ложки пересаживаем в подготовленный горшок

с фитилем. Грунт вокруг растения сильно не трамбуем!

Хорошо поливаем. Пластиковую емкость наполняем водой с раствором в ней удобрением: я использую «Фертика Люкс» (0,5 ч.л. без горки на 10 л отстоянной воды). Раствор можно хранить — своих свойств он не потеряет. Подкормка должна быть в растворе всегда, так как безземельный грунт очень бедный. Прогреваем фитиль в одно из отверстий крышки, ставим горшочек на пластиковую емкость.

**Помните!**

❖ Чем больше емкость, тем реже придется доливать воду.

❖ 250 мл раствора хватает на 7-10 дней.

❖ Цветущие стрепсы и фиалки почти вдвое быстрее «выпивают» воду, чем только что посаженные.

❖ Прямой яркий солнечный свет губителен: летом растения необходимо притенять.

Алена КОШКАРОВА, коллекционер геснериевых, г. Тюмень. Фото автора



### Усатая... красавица

В этот цветок я влюбилась как только увидела на рынке. Эписция ценится за то, что не требует особого ухода, долго цветет. Особенно декоративны ампельные формы: у меня она расположена на настенной подставке. Свет эписция очень любит, но рассеянный: прямых солнечных лучей, равно как и тени, следует избегать. Не выносит застоя воды, поэтому в ее горшке я проделала дополнительные отверстия в доньшке. Поливаю отстоянной водой комнатной температуры раз-два в неделю.

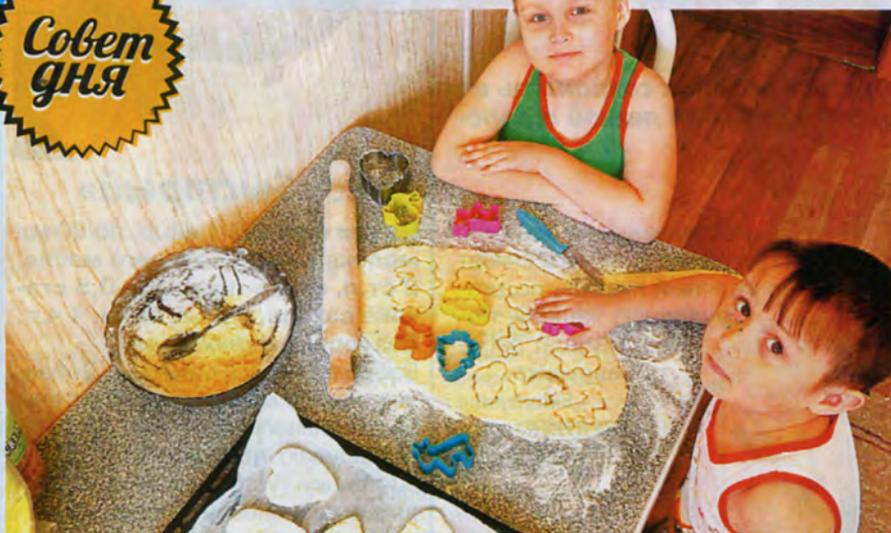
Увлажнять только корни! Нельзя опрыскивать из пульверизатора: листья этого могут не перенести.

Цветок быстро растет, поэтому его надо обязательно пересаживать, выбирая неглубокие горшки (корневая система — поверхностная). Стараясь не «перекармливать»: раз в месяц использую жидкое удобрение для цветущих видов, только указанную в инструкции концентрацию уменьшаю вдвое. Иногда поливаю под корень охлажденным черным чаем без сахара. Эписция любит тепло, и если у вас в комнате прохладно, то вряд ли приживется. Категорически беречь от сквозняков!

Это растение часто сравнивают с земляникой садовой из-за того, что оно дает отростки — усы, несущие дочерние розетки. Их можно отрезать и отсаживать, создавая новые кустики.

Ольга ЛОБОДА,  
Пензенская обл. Фото автора

Совет дня



## Нежная творожинка

Творожное тесто для этой выпечки готовится быстро, не требует добавления масла и яиц.

200 г творога любой жирности, 150 г 20% сметаны, щепотка соли, 100 г сахара, 0,5 пакетика ванильного сахара, 0,5 ч.л. соды, гашеной уксусом, 300-400 г муки в/с. К творогу добавляю сметану и соль, обычный и ванильный сахар, соду. Тщательно все перемешиваю и всыпаю просеянную муку. Замешиваю плотное, чуть липнущее к рукам тес-

то. Раскатываю его скалкой и вырезаю фигурки с помощью специальных формочек. Выкладываю на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекаю в духовке, разогретой до 180 °С, около 30-40 минут (до румяного цвета).

Получается нежно и воздушно!

Алена ШКУНОВА,  
Тюменская обл. Фото автора

## Салат

### «Мужские таланты»

1 морковь, дайкон (1/2 корнеплода), филе куриной грудки, 50 г соленой грудинки, сухарики из бородинского хлеба (можно пачку покупных), банка белой консервированной фасоли, красная луковица, 150 мл сливок, сок 1/2 лимона, соль, сахар, сухие петрушка и базилик, перец черный, зубчик чеснока, 1 ст.л. карри, майонез по вкусу. Нарезаю красный лук на полукольца, добавляю лимонный сок (можно уксус или сухое вино), соль и сахар, сухие травы, перец. Выдерживаю два часа при комнатной температуре.

Нарезанное кубиками филе обжариваю на сковороде, заливаю сливками, туда же — карри и чеснок (не давлю), тушу 10 минут, по необходимости подливая воду. До корочки подрумяниваю мелко нарезанную грудинку.

Смешиваю: крупно натертые сырые морковь и дайкон, остывшее филе, грудинку, сухарики, фасоль без заливки, добавляю красный лук без маринада, заправляю майонезом. Можно подсолить.

Владимир КОВАЛЬ, Быховский р-н

## Белковая бомба

Хрустящие чечевичные котлетки особенно хороши со сметаной, а по содержанию белка могут посоперничать с мясными!

150 г коричневой чечевицы, 2 картофелины, панировочные сухари, соль, перец, пряности по вкусу.

Промытую чечевицу замачиваю на ночь в холодной воде. На следующий день, слив воду, измельчаю бобовые блендером. Картошку натираю на мелкой терке, солю, перчу, добавляю сухую смесь «Итальянские травы». Перемешиваю с чечевичным «фаршем». Формую котлетки, обваливаю в панировочных сухарях, обжариваю с обеих сторон на растительном масле.

Ольга ШУЛЬГИНА,  
п. Навля Брянской обл. Фото автора

## Пан Картошкин

1 кг картофеля, 200 г муки, 6 яиц, 120 г сливочного масла, пучок зеленого лука и 2 головки репчатого, по 500 г шампиньонов и мясного фарша, 1 ч.л. прованских трав, соль, черный молотый перец, растительное масло.

В отварной картофель разбиваю 2 яйца, добавляю 70 г сливочного масла, разминаю. Постепенно подсыпаю муку и замешиваю тесто. 2/3 его выкладываю в смазанную маслом разъемную форму, сделав бортики. Затем поочередно — три слоя

начинки (каждую солю и перчу). Сперва — тушеные грибы с одной луковицей. Затем — смесь из нарезанных кубиками 4 вареных яиц, измельченного зеленого лука и 50 г растопленного сливочного масла. После — обжаренный со второй луковицей фарш, приправленный прованскими травами. Накрываю оставшимся тестом, смазываю желтком. Выпекаю 20-25 минут при 190 °С.

Наталья ПРИМАЧЕНКО,  
г. Мукачево Закарпатской обл.  
Фото автора



Дешево

## Легкий перекус

Чем накормить организм, не перегружая его? Как сохранить в еде максимум витаминов? Что предпочесть для легкой трапезы? «Свааты» подскажут.

### Как не убить витамины

Самый полезный перекус в течение дня — сырые фрукты и овощи, источники витаминов. На один раз достаточно 1 фрукта весом около 200 г (или столько же ягод). Можно добавить в фруктовый салат пару ложек отрубей (источник медленных углеводов и клетчатки) или 100 г йогурта без сахара (белок и кальций). Подойдет и салатик из свежих овощей с кусочком сыра или цельнозерновыми хлебцами и растительным маслом.

### Как сохранить полезные свойства продуктов для перекуса?

❖ Свежие овощи, фрукты и зелень храните в темном прохладном месте.

❖ Важен способ приготовления пищи.

При варке овощей витамин С в них разрушается на 90%, а при тушении — только на 50%. В отварных грибах, курице «убивается» 43% витамина В<sub>2</sub>, в тушеных — лишь 10%. Из тушеных томатов организм возьмет ликопина (расщепляет жиры) на 25% больше, чем из сырых. А если сварить морковь, то мощный антиоксидант бета-каротин усвоится из нее в 5 раз лучше.

❖ Старайтесь не готовить еду впрок: повторная термообработка разрушает витамины.

❖ Овощи, приготовленные на пару или запеченные в духовке, добавок снизят нагрузки на желчный пузырь, поджелудочную железу, печень, улучшат работу кишечника.

Екатерина БУДНЯК, врач, г. Могилев



### Кекс «Быстрый»

На три порции: 1 яйцо, по 80 мл молока и растительного масла, 2 ст.л. какао-порошка, 0,5 стакана сахара, 3 ст.л. муки, 1 ч.л. без горки разрыхлителя.

Взбиваю яйцо с сахаром. Добавляю какао, муку и разрыхлитель, растительное масло и молоко. Перемешиваю: получается тесто консистенции густой сметаны. Заполняю им наполовину (потом вырасстет в объеме) керамическую кружку, смазанную маслом, и отправляю в микроволновку на максимальную мощность. При 1000 Вт — на 4 минуты, при 800 — на 5. Готовый десерт посыпаю сахарной пудрой.

Есть «Быстрый» кекс следует сразу: через полчаса-час он подсохнет и станет невкусным.

Екатерина ЛУГОВАЯ, г. Выборг. Фото автора

## Лимит на летние калории

Летом организму не надо тратить энергию на обогрев тела — аппетит притупляется, хочется легкой еды.

\* Не переходите на 2-разовый режим питания (утром и вечером).

Плотный ужин после дневного голодания ускоряет процесс пищеварения, полезные вещества из продуктов не успеют усвоиться по максимуму.

\* В жару потребность в калориях (при невысокой физнагрузке для 50-летних мужчин — 2200-2400 ккал в сутки, для женщин — 1800) снижается примерно на 5%. Если урезать рацион сильнее, возможны сбои в работе внутренних органов, систем кровообращения и метаболизма.

\* Сезонные овощи, фрукты, ягоды (в сумме не более 600 г в день) снабжают организм клетчаткой и витаминами. А разгрузочные дни на сладких плодах — плохая идея: подскочит уровень сахара в крови.

\* Чтобы облегчить работу сердца, ешьте продукты, содержащие калий (курага, бобовые, пшеничные отруби), Омега-3 жирные кислоты (грецкие орехи, льняное масло), а также петрушку, сельдерей, укроп, полезные для кровотока и нормализации давления.

Роман ТАРАСОВ, диетолог

Индивидуальную суточную потребность организма в калориях можно рассчитать по формуле:

### Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR)

$$DCI = \left( \frac{\text{ВЕС в кг}}{x 10} + \frac{\text{РОСТ в см}}{x 6,25} - \frac{\text{ВОЗРАСТ в годах}}{x 5} - \frac{161}{5} \right) \times \text{Коэффициент активности А}$$

Коэффициент А	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
1.2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальна
1.38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1.46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1.55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1.64	Тренировки каждый день
1.73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1.9	Ежедневная физическая нагрузка + физическая работа



### Вкусно и сытно

○ Творог разминаю вилкой, солю, добавляю мелко нарезанную зелень (петрушка, укроп), один рубленый вяленый томат. Намазываю смесь на хлебец из цельнозерновой муки.

○ На ломтик овсяной булочки или на хлебец выкладываю размятый творог с капелькой ванильной эссенции и листьями мяты (рву руками), сверху — 2 кружка банана (можно заменить клубникой, персиком — по сезону). Вкусно!

Елена ДАНИЛЬЧИК, Могилевская обл.

# ПОХУДЕЙТЕ К ЛЕТУ! на 10, 20 и даже 30 кг!

**БЫСТРО!  
БЕЗОПАСНО!  
НАТУРАЛЬНО!**

## САМЫЙ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ!

Немногие решаются спорить с этим утверждением, ведь суп из капусты — это старейший способ похудения, которым пользовались еще наши прапрабабушки. Еще греки и римляне считали, что суп из капусты имеет неоценимую пользу для здоровья. Древние атлеты ели его перед играми, чтобы сохранить более легкую фигуру, а также как настоящий эликсир молодости.

## СЛУЧАЙНОЕ ОТКРЫТИЕ

Свойства капустного супа, как продукта, который сжигает жир, были впервые описаны в одной французской больнице в 19-ом веке. Врачи заметили, что пациенты, которые его едят, быстро худеют. С тех пор суп из капусты стали применять в случаях, когда пациенту нужно быстро снизить вес — перед операцией или для снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

## ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ!

Во Франции этот суп является особенно популярным. Многие женщины сначала во Франции, а затем в других странах стали употреблять капустный суп, чтобы избавиться от лишних килограммов. Самый известный пример — это популярная тележурналистка Опра Уинфри, которая рассказала, как похудела благодаря этому волшебному супу. И даже если невозможно точно посчитать, сколько людей похудели благодаря капустному супу, можно с уверенностью говорить о том, что миллионы людей используют свойства капусты, чтобы вернуть желанную фигуру.

## НАКОНЕЦ ДОСТУПЕН В ТАБЛЕТКАХ!

К сожалению, не все могут ежедневно есть капустный суп. Не каждый любит его запах, который разносится по всему дому. И не каждый имеет время, чтобы его ежедневно готовить. Эту проблему удалось решить

специалистам-диетологам — они предложили сконцентрировать капустный суп в таблетки. Так получился Шутабс (слово Шу (Chou) по-французски значит Капуста) — капустный сок в таблетках, без ярко выраженного специфического вкуса и запаха. В лаборатории доказано, что этот концентрат, полученный в результате патентованного производства, является в 2-4 раза более действенным, чем употребление 4 порций капустного супа в день. Поэтому достаточно принимать 3 таблетки ежедневно, за 30 минут до еды по одной таблетке, заливая большим стаканом воды.

## 100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ!

Мы можем с уверенностью утверждать, что таблетки ChouTabs являются одним из самых натуральных и безвредных методов похудения. Шутабс изготавливается только из экологически чистых, специально отобранных свежих кочанов белокочанной капусты, в которых сохраняются все ценнейшие микроэлементы. Кроме того, Шутабс мягко стимулирует работу кишечника, что будет особенно полезно пожилым людям.

## НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО!

Благодаря активным компонентам капустного сока вы быстро теряете лишние килограммы и сантиметры в талии (вскоре вам может понадобиться одежда меньших размеров), исчезает целлюлит. Вы теряете лишние килограммы даже в самых недоступных местах (живот, бедра, ягодицы). Советуем, однако, не терять более 4 кг в неделю. Если так случится, приостановите прием Шутабс на 2 дня, а затем снова продолжите прием таблеток. Также следует учитывать, что при некоторых заболеваниях органов пищеварения капустный сок может быть нежелателен, поэтому рекомендуется учитывать состояние вашего здоровья.

Во время беременности я набрала больше 20 кг. Время шло, мои близняшки пошли в садик, а вес так и не уменьшился. Принимать химические «жиросжигатели» и стимуляторы я не хотела, потому что хорошо знакома с их побочными эффектами. Однажды на специализированной выставке я познакомилась с производителями таблетированного капустного сока и решила попробовать. Результат был просто отличным — за 2 недели я похудела на 2 размера, а за 2 месяца — на 20 кг. И никаких побочных эффектов! Не только мои подруги, но даже моя мама, которой я порекомендовала Шутабс, теперь могут подтвердить, что это естественный способ быстро и безопасно похудеть.

Ольга.



## ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают капусту великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока капусты это современное решение, которое позволяет получить все преимущества, не испытывая сложностей, связанных с приготовлением капустного супа. **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

## МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Шутабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль — Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-РУ.АПО2.В.01818

**ПОВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:  
8 800 250 35 70**

Звонок бесплатный.

**или с 10 до 20 часов 8 910 728 65 21**

(МТС Смоленск по тарифам вашего оператора)

Наш сайт: [www.choutabs.ru](http://www.choutabs.ru)

## ВЕСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!

30 таблеток Шутабс = 749 руб. (на 10 дней, при лишнем весе до 3 кг)  
60 таблеток Шутабс = 1249 руб. (— 3-5 кг, Вы экономите 249 руб.)  
90 таблеток Шутабс = 1799 руб. (— 5-7 кг, Вы экономите 448 руб.)

**120 таблеток Шутабс = 2000 руб. (— 10 и более кг)**

**СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 ТАБЛЕТОК  
ЗА 3000 РУБЛЕЙ!(— 20 И БОЛЕЕ КГ)!!!**

+ почтовые расходы

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА  
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!**



1 таблетка

=

4 тарелки

капустного супа

\*\*по содержанию активных компонентов

\*Далее заказ вы предоставите продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030, г. Смоленск, Красинское шоссе, 25, ОГРН 1126732009901 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2018 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Отвечает психотерапевт  
Марат Будняк, г. Могилев



## Пережить потерю

У подруги умерла мать. Вижу, насколько тяжело переживает свалившееся горе. Чем отвлечь?

*Наталья, телефонный звонок в редакцию* — Смерть близких, особенно внезапная, — сильный стресс. Она разделяет нашу жизнь на «до» и «после», человек начинает остро осознавать собственную уязвимость, рушится часть привычного мира. Есть несколько периодов переживания горя. Первые 7-9 дней — фаза шока. Затем на смену потрясению приходит острое осознание тяжести утраты, необратимости ситуации. В период до 40 дней могут наблюдаться слабость, нарушения сна и аппетита, отрешенность. Затем жизнь постепенно входит в прежнее русло.

Отвлекать от горя не нужно! Избегайте бесполезных уговоров, утешений — наоборот, дайте сначала человеку выплакаться, выплеснуть сильные чувства. Затем, на следующей фазе, помогите пережить боль потери — выслушайте, деликатно поддержите морально, прощайте несдержанность (конечно, в разумных пределах). Признак того, что человеку стало лучше, — реализуемая им способность адресовать большую часть чувств не умершему, а окружающим близким людям. Чувство печали остается, но оно уже «светлое». Конечно, на глубине переживаний сказывается и характер личности (хуже переносят потери тревожно-мнительные люди), и степень привязанности к ушедшему.

Но если ощущения, характерные для острого периода, длятся свыше одного года, появляются фобии (страх умереть, навязчивые мысли), депрессивные состояния, саморазрушительное поведение (злоупотребление алкоголем) — нужна помощь специалиста. Чем раньше начать психологическую коррекцию, тем скорее человеку станет легче.



Наш эксперт — психолог  
Светлана Терешкина



## Напрасные слова Семейное счастье без «ярлыков»

*Жена случайно смахнула рукавом со стола красивую чашку? «Разиня!» — рывкает супруг, собирая с пола осколки. Зарплата мужа не хватает на то, чтобы обновить старенькую иномарку? И при размолвке жена презрительно цедит: «Не добытчик ты...» Почему мы так легко бросаемся напрасными словами, навешивая на близких ярлыки?*

— Сказываются стереотипное мышление и привычка наспех оценивать качества и поступки окружающих. И не важно, при каких обстоятельствах навешиваются «лейблы» (в пылу ссоры или в минуту усталости, «черт за язык дернул» или желание обидной кличкой побудить близких измениться к лучшему), все равно — это стресс, который не проходит бесследно ни для человека, ни для атмосферы в доме. Бытует же шутка: «Если человека все время называть свиньей, рано или поздно он захрюкает». Женщина при ребенке назвала мужа «тряпкой» — и дети невольно начинают сторониться отца, иронично коситься на него.

**— А как ведут себя в таких случаях взрослые?**

— Это зависит от характера. Люди с заниженной самооценкой не стремятся перекроить ситуацию. Обошел коллега в продвижении по службе — обидно, а дома еще и жена добавила: «Ты же по натуре терпила!». И смекнет мужик: к чему надрываться, ведь с «терпилой» какой спрос? Более стойкие и сильные личности мобилизуют резервы и совершенствуются, чтобы опровергнуть скороспелые выводы о себе. Не надо забывать и о том, что навешивание ярлыков — излюбленный прием манипуляторов, использующих в своих ин-

тересах эмоциональную реакцию людей на обидные слова.

Кстати, опасны не только негативные ярлыки, но и «вечные» комплименты. Человек, привыкший к постоянным позитивным характеристикам («Умница!», «Талантище!»), начинает избегать ситуаций, способных поставить под сомнение справедливость таких оценок. Теряется стимул к развитию, слабеет воля.

**— Можно ли противостоять напрасным словам?**

— Бунт или молчаливое согласие — не выход из ситуации. Желающим «наградить» и «пригвоздить» ярлыками дам совет: поставьте себя на место критикуемого, взгляните на ситуацию его глазами, услышьте аргументы. Ваши хлесткие оценки могут ему поверить в себя? Или загонят в угол отрешенности, в капкан «вечно обиженного» — тогда какой прок для семьи от ваших сотрясаний воздуха?!

А потенциальным объектам критики скажу: «лейблы» чаще прилипают к серым и незаметным и соскальзывают с неординарных. Станьте ярче, проявите себя как профи на службе, как «рукастый» хозяин в доме, как заботливый муж и отец — и у окружающих пропадет желание «клеить» вас.

Беседовала Вера МИНИНА

**Евгения Симонова:**

## «Хочу больше времени уделять семье»

**В кино Симонова дебютировала в 1973 году, в роли летчицы Маши Поповой в фильме «В бой идут одни «старики». А всего на счету народной артистки России около 70 киноролей.**

— **Евгения Павловна, далеко не все знают, что настоящая ваша фамилия — не Симонова. Раскройте семейную тайну!**

— Моего деда Станислава Венедиктовича Станкевича, который работал в Генштабе, репрессировали в 1937 году. Его другом и соседом по лестничной клетке был известный скульптор Василий Львович Симонов. После ареста деда многие отвернулись от нашей семьи, а Василий Львович открыто помогал бабушке. Он и предложил усыновить ее 11-летнего сына Павлика, чтобы у того в дальнейшем не было проблем. Бабушка сначала отказалась и уехала с Павлом в ссылку, но когда вернулась, столкнулась с трудностями: например, сын врага народа не мог куда-то поступить учиться. И она согласилась, чтобы Василий Львович усыновил мальчика. Вот так мой будущий папа стал Павлом Васильевичем Симоновым. Когда деда реабилитировали, отец в благодарность Василию Львовичу оставил фамилию Симонов. После замужества и я не стала ее менять.

— **Вашим первым мужем был Александр Кайдановский. Каким он вам запомнился?**

— Мы познакомились на съемках фильма «Пропавшая экспедиция». Александр был яркий, самобытный актер, режиссер, сценарист. Приехав в Москву из Ростова-на-Дону, он сделал себя сам и был необычайно популярен. Я понимала, что он представляет собой большую ценность и как актер, и как личность. После его ранней смерти я была за то, чтобы наша дочка Зоя носила фамилию отца — Кайдановская.

— **Ваша дочь — успешная актриса. Легко вам с ней работать на одной сцене?**

— Зоя — замечательный партнер, с ней всегда интересно. Кстати, дополнительные знания друг о друге очень помогают, когда работаешь на одной сцене. Дочка многое унаследовала от отца — темперамент, инициативность, чувство справедливости. И в то же время Зоя, как и я, отходчивая, искренняя. Воспитывал ее мой вто-

рой муж Андрей Эшпай. Она была трудным подростком, и мы оберегали ее. Зоя сейчас много играет в театре Маяковского. И я поняла, что радость за состоявшихся детей гораздо больше, чем за себя.

— **Какие качества в мужчине для вас неприемлемы?**

— Не терплю ложь и предательство.

— **В отличие от многих ваших коллег вы не скрываете свой возраст...**

— Во-первых, при желании не составит труда узнать мою биографию в Интернете. Во-вторых, фильмы «В бой идут одни «старики», «Афоня», которые принесли мне популярность, сняты более 40 лет назад. В-третьих, я счастлива, что прожита интересная жизнь и мне нечего скрывать. И еще: я люблю свой день рождения и всегда стараюсь сделать праздничный стол.

— **Некоторые артисты говорят: будь у них второй шанс, они бы выбрали другую профессию.**

— Мой отец в детстве, во времена жуткого дефицита, шутил: «Вот вырастешь — станешь продавцом в рыбном магазине, и у нас всегда будет рыба». Я хотела быть педагогом, но рада, что стала актрисой. Грех жаловаться. В начале творческой карьеры мне посчастливилось играть на одной сцене с Татьяной Дорониной, Светланой Немоляевой, Натальей Гундаревой. Когда работаешь с такими великими актрисами, начинаешь тянуться за ними, становишься на цыпочки и постепенно растешь. Но сейчас я уже меньше хочу играть на сцене, а больше времени уделять семье. Могу позволить себе выбирать пьесы, режиссеров, сценарии.

— **Студенткой-первокурсницей вы попали в легендарный фильм «В бой идут одни «старики»...**

— Меня заметил второй режиссер фильма и пригласил на кинопробы. Я отпросилась в театральный училище и впервые приехала в Киев. Когда на киностудии имени Довженко увидела Леонида Быкова, сильно волновалась. Но он пожал мне руку и очень тепло со мной разговаривал. После небольшой кинопробы сразу утвердил.



— **А чем вам запомнились съемки в фильме «Обыкновенное чудо»?**

— Помимо великолепного актерского ансамбля, съемки запомнились тем, что долго не могла выстрелить в сцене, где Принцесса сбегает из дома. А я панически боюсь всяких выстрелов. Меня долго учили стрелять, но как только я брала в руки пистолет, сердце замирало — и съемки останавливались. После каждого дубля коллеги убеждали, что патрон холостой, нажать на спуск — дело одной секунды. Но все было бесполезно. Потом я взяла себя в руки и выстрелила — правда, зажмурилась в кадре, но эпизод не стали переснимать.

— **Вы в прекрасной форме. Как следите за собой?**

— Когда моя вторая дочь Мария была полненькой, я, чтобы поддержать ее, сидела вместе с Машей на диете. Многие знают, что для успешного похудения необходимо раздельное питание, все блюда отварные, без майонеза, сметаны и соуса. Категорически исключить все мучное и сладкое. Что касается внешнего вида, то косметолога я стала посещать после 45 лет. Стараюсь каждый день делать массаж, использовать кремы, маски.

— **Ваше отношение к пластическим операциям?**

— Они нужны, когда есть какие-то дефекты, в других случаях я этого не приемлю. И как бы ни выглядела, никогда не буду их делать. Лучше следить за внешностью, не злоупотреблять вредными привычками, правильно питаться. Нужно сохранять свой духовный мир, самосовершенствоваться, чтобы быть интересной окружающим в том возрасте, в котором находишься.

Беседовал Артур МЕХТИЕВ.  
Фото с пещурца vokrug.tv

## Ламинария омолаживает

Посоветую такую омолаживающую маску для лица: 3 ч.л. порошка ламинарии (продается в аптеке) заливаю в чашке 4-5 ч.л. кипятка, размешиваю до однородной консистенции и, накрыв блюдцем, оставляю для запаривания на 5-10 минут. Масса получится густая. Обладательницам жирной кожи можно добавить в средство несколько капель лимонного сока, сухой — оливковое масло. Маску наношу на лицо на 20-25 минут 3 раза в неделю. Эффект заметен уже через пару недель.

Елена СЕЛИЩЕВА, г. Воронеж



Совет дня

Наш эксперт — дерматовенеролог, косметолог Виктория Клеузович, г. Подольск

## Умываемся без сульфатов



Насколько вредны поверхностно-активные вещества в средствах для умывания?

Марина ПОЗДНЕВА, г. Липецк

— Поверхностно-активные вещества (ПАВ) помогают убирать загрязнения, косметику и излишки кожного сала с кожи. Но они же способны разрушить липиды рогового слоя, которые входят в состав защитного эпидермального барьера. Используйте средства с ПАВами каждый день? Липидный барьер не успеет восстанавливаться, и со временем появляются чувство стянутости кожи, шелушение, покраснения, высыпания, обезвоженность, преждевременные морщинки.

Если вам знакомы подобные проблемы, внимательно изучайте состав средств для умывания. Обнаружили там поликватерниум или лаурилсульфат/лауретсульфат натрия —

замените их на иные — с неионогенными ПАВ: кокамидом мипа, глицериллом кокоата.

Можно сделать домашнее средство для очищения лица. Смешайте по 2 ст.л. рисовой муки и овсяных отрубей (дадут легкий скрабирующий эффект), залейте стаканом теплого отвара ромашки, добавьте пару капель лимонного сока. Хорошо взболтайте до однородной консистенции и используйте для вечернего умывания. Кожа станет более свежей, гладкой, увлажненной, уменьшится жирный блеск. Если у вас сухой тип кожи — исключите из рецепта сок лимона, отвар ромашки замените теплым молоком, а овсяные отруби — измельченными хлопьями.



## Целебный репейник

Питает и укрепляет корни волос. Слегка подогреваю на водяной бане смесь из 2 ст.л. репейного масла (у меня с целебными травами) и 1 ст.л. жидкого меда. Добавляю взбитый яичный желток. Распределяю массу по проборам и по всей длине локонов, надеваю шапочку для душа и укутываю голову махровым полотенцем. Через 40 минут маску смываю с шампунем. Мой рецепт подходит для сухого и нормального типов волос. Если у вас жирный — замените мед на лимонный сок.

Ольга АНДЕРСОН, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Знаю маленький секрет, как улучшить эффект от маски для рук. Все просто: сперва распариваю их в терпимо горячей воде, где заварила пакетик ромашкового чая. После такой спа-процедуры в кожу лучше проникают полезные вещества, а ромашка здорово успокаивает.



## Угощайтесь курагой

Мечтаете о бархатистой и гладкой коже? Этот рецепт для вас!

Заливаю кипятком 3-4 шт. кураги. После того как сухофрукты разбухнут, воду сливаю, а плоды пробиваю блендером (можно протереть через мелкое сито). Добавляю 1 ст.л. молока, перемешиваю. Держу маску на

лице 15-20 минут, удаляю смоченным в теплом молоке ватным диском и ополаскиваю водой.

Делаю процедуру 2 раза в неделю — кожа мне благодарна.

Маргарита ЛЕЖЕННИКОВА, г. Гомель



## С глаз долой!

Нужно снять усталость с глаз? Подойдет такой рецепт.

Разминаю в пюре кусочек спелого банана, выдавливаю содержимое двух капсул витамина А. Наношу массу на область вокруг глаз, оставляю на 15-20 минут. Удаляю смоченным в натуральном зеленом чае ватным диском.

Анна С., по электронной почте

**Скидка 12% - \* \* \* \* \***  
**на второй товар и +2%**  
**на последующие товары!**

**Набор посуды (12 предметов)**

• Для всех типов плит; • равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш – 1,9 л; кастрюли – 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода – 3,3 л; крышки – 6 шт. Пр-во: КНР.

~~3990 руб.~~  
**3290 руб.**



**Антимоскитная сетка**

на дверь (210x90 см) ~~990 руб.~~ **690 руб.**  
 на окно (150x200 см) ~~995 руб.~~ **995 руб.**

Установите на оконный или дверной проем - защитите квартиру от пуха и пыли, насекомых. Дверная открывается и закрывается сама за счет магнитов. Россия.



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

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ  
 36 яиц ~~3460 руб.~~ **4170 руб.**  
 63 яйца ~~3590 руб.~~ **4440 руб.**  
 104 яйца ~~4210 руб.~~ **5300 руб.**

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



**Шланг «Икс Хоз» с насадкой**

от 1 шт. от 2 шт.  
 15 м\* ~~890 руб.~~ **790 руб.**  
 30 м\* ~~990 руб.~~ **890 руб.**  
 45 м\* ~~1390 руб.~~ **1290 руб.**  
 60 м\* ~~1790 руб.~~ **1690 руб.**

**ОРИГИНАЛ**

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. \*Длина шланга в рабочем состоянии.



**Складной парник-теплица**

1,2 (Ш)\*4 (Д) м 1,2 (Ш)\*6 (Д) м  
 высота 1,2 м ~~1490 руб.~~ **1690 руб.**

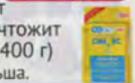
• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.



**Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»**

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.

~~1280 руб.~~  
**980 руб.**



**Лодки**

1-местная (193x103 см) ~~3990 руб.~~  
 2-местная (236x114 см) ~~5650 руб.~~  
 Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.

~~3990 руб.~~

~~5650 руб.~~



**Наколенники садовые**

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Пенополиэтилен. Россия.  
 Наколенники (от 2 шт.) - **490 руб./шт.**

~~580 руб.~~  
**580 руб.**



**Бак настенный с подогревом**

Там, где нет водопровода! Хватает для семьи из 3-х человек. Нагреет воду до +60 °С за 15 минут. Россия.

~~1980 руб.~~  
**1980 руб.**



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

**Электрочечь**

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пироги и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

~~2720 руб.~~  
**2720 руб.**



**Домашняя коптильня**

• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5x32,5; вес – 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок – брошюра с рецептами. Пр-во: Россия.

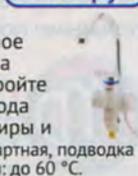
~~2740 руб.~~  
**2740 руб.**



**Водонагреватель проточный**

Вас больше не коснется сезонное отключение горячей воды – она будет у вас всегда! Просто откройте кран и уже через 5-7 секунд вода прогреется. Идеален для квартиры и дачи. 3000 Вт; 220 В; резьба стандартная, подводка воды снизу; пластик; t нагрева воды: до 60 °С.

~~1990 руб.~~  
**1990 руб.**



**Пневматический пистолет**

**Пистолет «Макаров».** (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**  
**Пистолет.** (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**  
**Винтовка.** (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**  
 Точные копии известных моделей. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO<sub>2</sub>. Мощность: до 3 Дж.



**Отпугиватель собак «Кобра»**

Отпугните собак с помощью ультразвука! Эффективен на расстоянии до 10 м! Справится даже ребенок. Работает от батарейки «Крона». Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

~~1390 руб.~~  
**1390 руб.**



**Отпугиватель медведки**

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

~~980 руб.~~  
**980 руб.**



В продаже **Отпугиватель медведки (от 2 шт.) – 790 руб./шт.**

**Отпугиватель клопов, моли, муравьев**

• На площади до 185-230 м<sup>2</sup>; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых – 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90x84x105 мм; 220 В; 1,5 Вт; 30000-65000 Гц; 140 дБ.

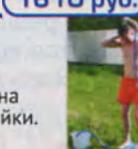
~~2190 руб.~~  
**2190 руб.**



**Душ-топтун**

Расходует минимум воды, без электричества! Опустите шланг в ведро и переступайте на коврик – вода польется из лейки. Пр-во: Россия. Гарантия 6 месяцев.

~~1610 руб.~~  
**1610 руб.**



**Чудо-дорога**

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 м (220 дет). Устройте невероятные гонки! **Гоночная машинка светится в темноте.**



~~1590 руб.~~  
**990 руб.**

В продаже **Дополнительная машинка – 230 руб./шт.**

**Гелевый фиксатор при вальгусе**

• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки», нормализует положение большого пальца; • защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.

~~890 руб.~~  
**770 руб.**

**Второй в ПОДАРОК!**

**Пояс для похудения «Глэднесс»**

• Избавит от целлюлита (мощный вибромассаж); приведет мышцы в тонус (5 уровней массажа); • снизит вес и выведет шлаки. Приведите себя в форму! 220 В; 35 Вт; 120 см. КНР. Гарантия 1 год. Срок службы 5 лет.

~~1590 руб.~~  
**2960 руб.**

**Пояс «Вулкан»**

С поясом «Вулкан» вы: • похудеете, выполняя дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.

~~890 руб.~~  
**590 руб.**

**Усилитель звука заушный**

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

~~1990 руб.~~  
**2540 руб.**

Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) – ~~3990 руб.~~ **2990 руб.**

**Очки-лупа**

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

~~790 руб.~~  
**790 руб.**

**Антенна цифровая**

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

~~1690 руб.~~  
**1690 руб.**

**Универсальная пила**

Пила типа «роторайзер»: • это лобзик, пила и ножовка – 3 в 1; • пилит все: дерево, кафель, пластик, ламинат, гранит, мрамор, гипсокартон, ковролин и металл до 12 мм! В подарок система пылеудаления! 27x25x11 см. Вес 2500 г.

~~3990 руб.~~  
**3990 руб.**

**Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!**

**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)

**8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.**

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 20.

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)



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

Предложение действительно до 30 июня 2018 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 20.

реклама



## Астрологический прогноз на июнь



### Овен

(21 марта — 20 апреля)

Энергии и энтузиазма всем рожденным под этим знаком в июне не занимать. Месяц подходит не только для разработки планов, но и для подробного их обсуждения с теми, кто имеет к ним отношение. Если вы не расскажете о своем видении проблемы, то собеседник может ненароком нарушить ваши замыслы. Так что не отмалчивайтесь и не думайте, что ваши слова никому не интересны.



### Телец

(21 апреля — 20 мая)

В этот период Тельцам следует настроиться на сближение с родственниками и друзьями. Благоприятное время для новых знакомств, налаживания связей, которые могут положительно сказаться на благополучии вашей семьи. Не отказывайте в помощи родителям и старшим родственникам. Более того, проявляйте инициативу в том, что касается их здоровья.



### Близнецы

(21 мая — 21 июня)

В начале лета Близнецам стоит позаботиться о повышении своего авторитета в семье. И сделать это лучше путем живого участия в том, что происходит в доме. Июнь подходит для того, чтобы пересмотреть семейный бюджет, внести в него новые статьи как расходов, так и доходов.



### Рак

(22 июня — 22 июля)

В июне представители этого знака способны «пустить пыль в глаза» близким. Что пожелаете, то и рассказывайте — все вам поверят. Но в действительности вы чувствуете себя уставшими, и для каких-либо новых решений сил недостаточно. А значит, лучше всего взять отпуск или хотя бы хорошо выспаться.



### Лев

(23 июля — 23 августа)

Людей, рожденных под знаком Льва, нельзя обвинить в излишней скромности. Пользуясь своей эрудицией, они готовы навязывать другим свои решения. Но в июне следует быть осторожнее, причем не только в общении с новыми знакомыми, но и с теми, с кем давно поддерживаете отношения. Любые просьбы могут грозить сомнительными последствиями.



### Дева

(24 августа — 23 сентября)

Удачный месяц для ремонтных работ в доме, а также для разнообразных усовершенствований и перестановок. Причем родственники постараются дать множество противоречивых советов и предложений. Что-либо разъяснить или переубедить их будет невозможно. Необходимо забыть о принципах вежливости и занять твердую позицию.



### Весы

(24 сентября — 23 октября)

Если Весам не хватает новизны в размеренном течении семейной жизни, то начало лета предоставит им такие возможности. Июнь подходит для семейных поездок — как ближних, так и дальних. Причем вы будете использовать альтернативные виды транспорта. В семейной жизни ставьте перед собой реальные цели, что не означает простые. Особенно это касается долгосрочных вложений, например, покупки машины.



### Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Если вы не очень дружны с хозяйственными делами, то в июне бытовые вопросы доставят множество неприятностей. Возможно, соседи этажом выше устроят вам потоп или вы сами зальете нижних жильцов. Вполне вероятно, что, когда вы уже решили наконец-то отдохнуть, придется выполнять срочную работу или бежать на помощь к друзьям.



### Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Свободолюбивые и независимые Стрельцы в июне могут стать заложниками семейных коллизий. Ваши попытки решить все самостоятельно способны только усложнить проблему. Наиболее приемлемый вариант — принять позицию большинства или воспользоваться преимуществами наблюдателя: со стороны виднее.



### Козерог

(22 декабря — 20 января)

Принцип жизни Козерогов в начале лета: «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня». Сложности не должны вас пугать. Наоборот, если на вашем пути возникают препятствия, значит, впереди ожидает что-то ценное. Важно лишь просчитать варианты и выбрать самый верный, ведущий к победе.



### Водолей

(21 января — 18 февраля)

В июне даже будни могут стать для Водолеев праздником. Вы почувствуете драйв от плодотворной работы, зарядитесь позитивной энергией. Внимательность и расчетливость у вас будут обострены, поэтому можно попробовать что-то необычное. Даже если совершите какую-либо ошибку, то она кардинально не повлияет на успешное завершение работы.



### Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

В начале лета Рыбам не следует ставить перед собой глобальные цели и замахиваться на авторитеты. Живите сегодняшним днем, принимайте родственников и друзей такими, какие они есть. Ищите плюсы в том, что близкие готовы сделать для вас, — и вы получите то, на что и не надеялись.

**БЛИЗНЕЦАМ ЕСТЬ СМЫСЛ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПОВЫШЕНИИ СВОЕГО АВТОРИТЕТА В СЕМЬЕ. И СДЕЛАТЬ ЭТО ЛУЧШЕ ПУТЕМ ЖИВОГО УЧАСТИЯ ВО ВСЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ДОМЕ. ВРЕМЯ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ, ВНЕСТИ В НЕГО НОВЫЕ СТАТЬИ РАСХОДОВ И ДОХОДОВ.**

# Отзовитесь

**Мужчина**, 57/171/80. Симпатичный, порядочный, надежный, добрый, с умелыми руками, без в/п, без жилищных проблем, детей нет. Для создания семьи ищу кареглазую женщину до 47 лет — добрую, порядочную, хозяйственную, без в/п. Тел.: 8-909-772-84-94 (звонить после 15.00, смс — круглосуточно).

\*\*\*

**Ольга**, 63/159/95. Без в/п, хозяйственная, общительная, живу на берегу Азовского моря. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной — добрым, надежным, спокойным, без судимости, без в/п, не обремененным жилищными и материальными проблемами. Тел.: 8-924-717-09-17.

\*\*\*

**Татьяна**, 64 года. Вдова, по гороскопу — Рак, без в/п, живу в Москве, вкусно готовлю, устала от одиночества. Жду свое счастье. Тел.: 8-968-521-50-69.

\*\*\*

**Евгений**, 31 год. Инвалид III группы, живу в г. Зеленогорске Красноярского края. Ищу свою вторую половинку моего возраста (можно с инвалидностью). Приеду на свидание в любой город, буду дарить цветы и любить. Тел.: 8-923-270-93-83.

\*\*\*

**Татьяна**, 53/164/55. Познакомлюсь с мужчиной моего возраста, без в/п, со спокойным характером. Тел.: 8-905-166-32-28.

\*\*\*

**Надежда**, 56/164/84. Познакомлюсь со спокойным мужчиной 56-65 лет. Давай где-нибудь отдохнем с тобой. А если понравимся друг другу, останемся вместе. Тел.: 8-953-986-38-97.

\*\*\*

**Ирина**, 37 лет. Добрая, спокойная, без в/п. Познакомлюсь с одиноком мужчиной для создания семьи. На переезд не согласна. Адрес: 630105, г. Новосибирск, ул. Кропоткина, д. 106, кв. 30. Кайзер Ирине.

\*\*\*

**Татьяна**, 58/162/61. Вдова, стройная, спортивная. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной моего возраста, надежным, самостоятельным, без судимости, без в/п, желательно из Ленинградской обл. или г. Нягань. Тел.: 8-929-745-15-16; 8-987-010-91-10.

\*\*\*

**Ильдар**, 31/175. По гороскопу — Водолей, работающий. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной. Адрес: 456720, Челябинская обл., Кунашакский р-н, ж/д ст. Муслумово, ул. Челябинская, д. 2, корп. Б., кв. 1. Тел.: 8-982-294-61-16.

\*\*\*

**Татьяна**, 32 года. Инвалид II группы, живу с родителями, воспитываю дочь. Без в/п, люблю готовить. Очень хочу найти свою вторую половинку! Адрес: 453670, Республика Башкортостан, с. Куянтау, ул. Молодежная, д. 14, кв. 1. Тел.: 8-937-857-95-96.

## ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 67 руб.

**Домашняя  
ЗДОРОВЬЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения

Аптекарский огород

Женские болезни

**САМОБРАНКА**

Энциклопедия современной хозяйки

Походная кухня

Свадебный переполох

**УСАДЬБА**

Школа огородника: 100 типичных ошибок в вопросах и ответах

Огород по Курдюмову

Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая

**МАСТЕРСКАЯ  
на дому**

Самоделки для дачи

Уютный дом: интерьер своими руками

Вышиваем крестиком



Энциклопедия цветовода, или 100 секретов по уходу за растениями

Размножаем кустарники

Водоем — украшение сада



Монстера, антуриум и другие ароидные

Крошки на окошке

Любимые суккуленты

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

ООО «ИД «Толока»  
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а  
Р/с 40702810059020005842,  
Отделение № 8609 Сбербанка России,  
г. Смоленск. К/с 30101810000000000632,  
ИНН 6730043329,  
КПП 673001001, БИК 046614632



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

Тел. для справок:  
8-4812-64-75-65

# Отзовитесь

**Валентина**, 64/160/69. Вдова, порядочная, добрая, люблю уют, кулинарию. Ищу мужчину 60-64 лет из сельской местности, трудолюбивого, уравновешенного, обеспеченного жильем, желательно проживающего в Краснодарском или Ставропольском крае. Лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-961-858-45-70; 8-952-834-21-78.**

\*\*\*

**Татьяна**, 61/164/64. Ищу родственную душу в Москве для походов в театры, музеи, на выставки, да и просто для прогулок. Ведь это способ немного уйти от одиночества и найти новых друзей. **Тел.: 8-906-054-10-56.**

\*\*\*

**Вдова**, 69 лет. Без в/п. Хотела бы жить в частном доме с добрым, отзывчивым человеком. **Тел.: 8-905-263-60-47.**

\*\*\*

**Наташа**, 40/157/60. Блондинка, без в/п, с карими глазами, по знаку зодиака — Рак. Разведена. Увлекаюсь кулинарией, люблю музыку, природу. Для создания семьи хотела бы познакомиться с надежным, добрым, с чувством юмора, непьющим, несудимым мужчиной 38-44 лет. **Тел.: 8-919-521-92-47.**

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



## Анекдоты

Только женившись, одни мужчины понимают, как они промахнулись, другие — как они попали.

◆◆◆

В ресторане капризная дама требует, чтобы официант установил кондиционер на режим «слабо».

— Сию минуту! — отвечает тот.

Через несколько минут дама начинает нервно обмахиваться, подзывает официанта:

— Какая духота! Сделайте температуру ниже!

— Сию минуту!

Еще через пять минут:

— Я замерзла — почему у вас кондиционер включен на полную мощность?!

— Сейчас исправлю!

Посетитель за столиком в углу по-

дозвал официанта и спрашивает: — Вам не надоело без конца переключать кондиционер туда-сюда?! — Нисколько, — отвечает официант. — У нас и кондиционера-то нет!

◆◆◆

**Елена**, 60/160/60. Блондинка, энергичная, стройная, без в/п. Ищу мужа от 60 лет, без в/п, несудимого, опрятного, современного, доброго, искреннего, нежадного. Вы — из Москвы, Подмосковья или с побережья Черного моря. На переезд согласна. От вас — фото и письмо. **Адрес: ул. Горького, д. 1, кв. 13, пос. Дубовка, Узловский р-н, Тульская обл., 301632. Арепевой Е.П.**

\*\*\*

**Мужчина**, 60/171. Хочу познакомиться с женщиной от 50 лет для серьезных отношений, согласной на переезд, желательно вдовой (сам — вдовец). Устал от одиночества. Веду здоровый образ жизни, люблю природу. **Тел.: 8-905-633-19-43.**



## Ходики

Стихи и музыка Ю. Визбора

Когда в мой дом любимая  
вошла,

В нем книги лишь в углу  
лежали валом.

Любимая сказала:  
«Это мало.

Нам нужен дом».

Любовь у нас

была.

И мы пошли со старым рюкзаком,  
Чтоб совершить покупки коренные.

И мы купили ходики  
стенные,

И чайник мы купили  
со свистком.

**Припев:**

Ах, лучше нет огня, который  
не потухнет,

И лучше дома нет, чем  
собственный твой дом,

Где ходики стучат  
старательно на кухне,

Где милая моя, где милая моя,  
Где милая моя и чайник

со свистком.

\*\*\*

Потом пришли иные рубежи,  
Мы обрастали разными вещами,  
Которые украсить обещали  
И без того украшенную жизнь.  
Снега летели, письмами шурша,  
Ложились письма на мои платочки,  
Что дома, слава богу, все

в порядке,

Лишь ходики немножечко спешат.

**Припев.**

\*\*\*

С любимой мы прожили сотню лет,  
Да что я говорю — прожили

двести.

И показалось мне, что в новом

месте

Горит поярче предвечерний свет,  
И говорят тихие слова,  
Которые не сказывались, право,  
Поэтому не мудрствуя лукаво  
Пора спешить туда, где синева.

**Припев.**

\*\*\*

С тех пор я много берегов сменил.  
В своей стране и в отдаленных

странах

Я вспоминал с навязчивостью  
странной,

Как часто эти ходики чинил.

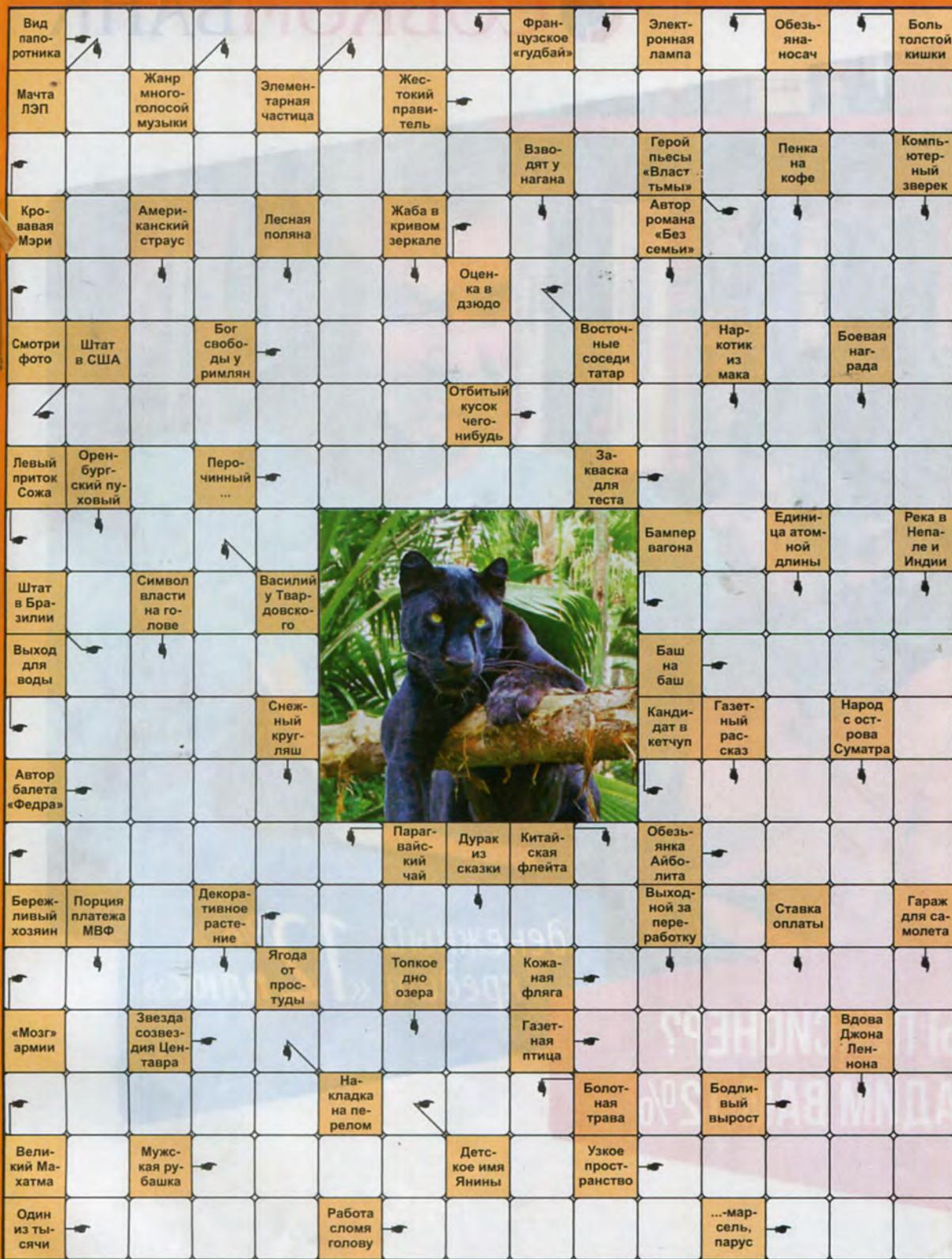
Под ними чай другой

мужчина пьет,

И те часы ни в чем не виноваты,  
Они всего единожды женаты,  
Но, как хозяин их, спешат вперед.

**Припев.**





**По горизонтали:** Осмунда, Диктатор, Коктейль, Юко, Аким, Пантера, Удмурты, Либер, Монтана, Обломок, Ножик, Опара, Игуль, Буфер, Акри, Мена, Сток, Орик, Томат, Экконом, Чичи, Малина, Штаб, Борхта, Агена, Утка, Ганди, Яна, Рог, Апах, Узина, Шанс, Аврал, Форд.  
**По вертикали:** Опора, Мотет, Нейтринно, Адыо, Октод, Кохау, Колит, Курок, Крема, Мышка, Нанду, Елань, Абаж, Мало, Опиум, Орден, Платок, Теркин, Ферми, Рапти, Корона, Ком, Очерк, Ачех, Мате, Мабу, Иван, Транш, Бадан, Оттул, Тариф, Ангар, Гипс, Няша, Аир, Оно.

## СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

- «Наша кухня. Салаты и закуски»
- «Наша кухня. Выпечка»
- «Сваты на даче»
- «Сваты на кухне»
- «Сваты на пенсии»
- «Цветок»
- «Народный доктор»
- «Домашний»
- «Садовод и огородник»
- «Золотые рецепты наших читателей»
- «Толока. Делаем сами»
- «Волшебный»
- «Счастливая и красивая»
- «Саша и Маша: 1000 приключений»
- «Настольная книга гипертоника»

Следующий номер выйдет 5 июня

Журнал «Сваты» № 10 (124), май 2018 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

**Шеф-редактор** Татьяна Ивановна САНЧУК  
 Приемная: тел./факс 8-10-375-222-77-09-19  
**Редактор** Александр Иванович ТОРПАЧЕВ  
 тел. 8-10-375-222-77-58-98

**Учредитель и издатель** — ООО «ИД «Толока»  
 Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460  
 от 19.10.2012 г.

**Адрес редакции:** 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а. Тел. 8-4812-64-75-65; 64-75-64; тел./факс 64-75-47.

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

**Юридический адрес:** 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а. Зак. № 01511

**Номер подписан в печать** 11.05.2018 г. в 20.00  
 Тираж 184 400 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»  
 РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

**По вопросам рекламы обращаться по тел.:**  
 8-4992-53-44-28; 8-9036-15-56-07  
 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

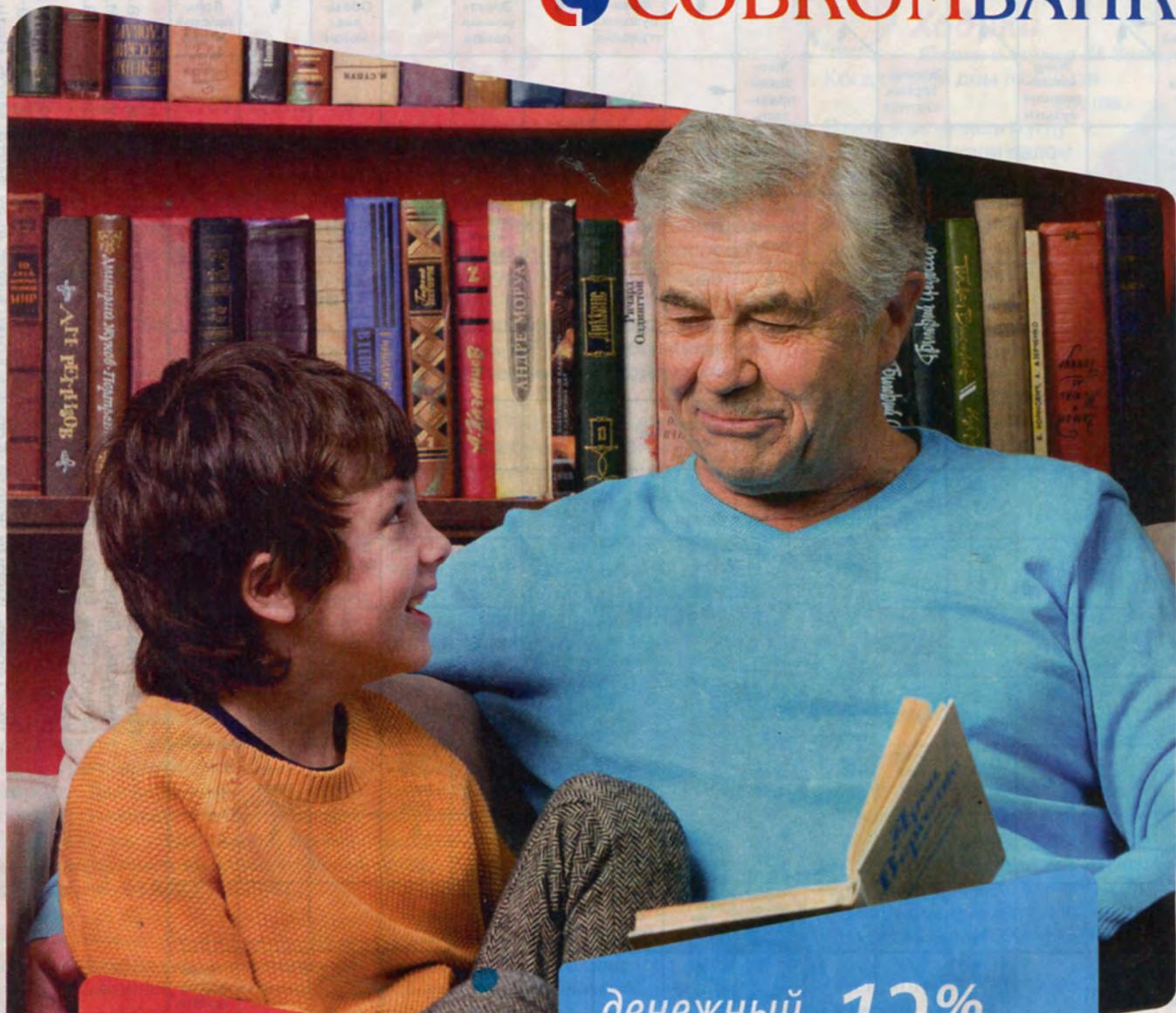
**Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам:** 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»  
 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

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 их автора на передачу редакции права на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.  
 Цена свободная  
 Используются фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru



**ВЫ ПЕНСИОНЕР?  
ДАДИМ ВАМ 12%**

денежный  
кредит «12%  
плюс»

**ПОМОГАЕМ СТАТЬ БЛИЖЕ**

звонок по России бесплатный  
**8 800 350 04 15**  
[www.sovcombank.ru](http://www.sovcombank.ru)

**www.sovcombank.ru.** 100 000 руб. на 12 мес. по «Денежному кредиту «12% плюс» клиентам 20-85 лет. 12% годовых при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% суммы кредита, 17% годовых — при несоблюдении условия. Выдается по паспорту, второму документу и справке 2-НДФЛ (пенсионерам не требуется) по усмотрению ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.