

Суперсоветы для всей семьи

плюс:  
**ВНУТРИ**  
6 полезных  
**СХЕМ**

16+

# Сваты

№ 7 (121), апрель 2018 г.

Толока

**ГАЙМОРИТ:**  
**мифы** стр. 4  
**и реалии**

**Арбуз** стр. 19  
**в «гамаке»**

**ЗАПРЕЩЕННЫЕ**  
**ВОПРОСЫ** стр. 24

- ❖ Табу на тещин характер
- ❖ Вычеркнуть бывших
- ❖ «Мои глупые комплексы»

**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

18007>



9 772305 569995

## Синдром Лукашина

Как выдержать испытание буднями

стр. 25



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 Степанович.

## Пятая сигнальная

Из школьного курса биологии я мало запомнил. Но разбудил ночью: как отличить человека от животных по сигнальным системам? Скажу! Поньше перед глазами картинка с урока: троечник Юрка потеет у доски, издавая нечленораздельные звуки, а биологичка изгаляется: «Перед вами образец первой сигнальной системы — одни инстинкты. До человеческой второй сигнальной (речь и абстрактное мышление) не дотягивает!»

Биологичка ошиблась. Юрка стал достойным человеком, а сигнальных систем в живом мире оказалось больше двух. Кто-то из ученых добавляет третью (совесть, милосердие), кто-то — четвертую (озарение). А я уделал их всех, открыв еще и пятую — ту, что в ответе за ревность. Припозднись хмельной мужик домой с вечеринки — ревнивая жена миглом включает все системы. Сначала — первую (инстинктивное обнюхивание в надежде уловить аромат чужих духов), следом — вторую (непереводимая игра слов), после жмет на «совестливую» третью («О детях бы подумал!»), а в финале в доме ревмя ревет четвертый сигнал (озарение: «Я и не знала, что ты бабник!»). Оправдываться — бесполезно. «Ревнивую» пятую систему можно победить только первой — инстинктивно лечь спать. К утру страсти утихнут. Вывод: назло биологии доверяйте инстинктам — ведь животные пришли на Землю раньше нас. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Стартовала основная подписная кампания на 2-е полугодие 2018 г. Не забудьте продлить дружбу со «Сватами»: мы найдем чем вас удивить!

**Наши подписные индексы:**

**83420** — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

**82621** — «Пресса России»;

**П1215** — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Котлеты перед жаркой обваливают в панировочных сухарях многие хозяйки. Поделюсь секретом: я такие сухари добавляю еще и в сам фарш — помогают котлеткам идеально держать форму.



## Правила вкусного стейка

Как хранить мясо, чтобы стейк получился нежным и аппетитным? Я никогда не заворачиваю кусок отруба в полиэтилен или в пищевую пленку — только в марлю. Если собира-

юсь готовить через 2-3 дня, не спешу жестко замораживать мясо: наилучшая температура — не ниже 3 °C, не испортится и структура волокон не разрушится.



У дочки после стирки села трикотажная блузка — неверно выбрала температурный режим. Слезами горю не поможешь, а вот влажнымситцевым лоскутом — запросто. Прогладила через него вещь слабо нагретым утюгом, слегка растягивая трикотаж, — блузка опять впору!

## Сегодня сэкономишь — завтра сгодится

Купила силиконовый крем для лица, а он не подошел для моей кожи. Не выбрасывать же деньги на ветер! Решила подлечить этим средством секущиеся кончики волос. По утрам растирала немного крема на подушечках пальцев и протираала ими сухие чистые концы локонов. Уже через две недели волосы стали здоровее!

Просверлить отверстие в заготовке из закаленной стали гораздо проще, если воспользоваться моим советом. Нагреваю на конфорке докрасна клещи с массивными губками и сжимаю их в нужном месте детали. На этом участке сталь отпускается, становится мягче — сверло идет как по маслу!



## Акустика в помощь

Внучок не может сам зажечь свет в ванной и туалете: не достает до выключателя. Чтобы малыш не лез каждый раз на табуретку, я в светильники в санузле вмонтировал датчики, реагирующие на звук. Хлопнул внук в ладошки — датчик сработал, свет зажегся. Шум воды из крана или в бачке унитаза затих — через 30-40 секунд лампа погаснет.

Сжигал на даче растительный мусор и обжег руку: ветка «стрельнула» искрами. Налил в рюмку на донышко яблочного уксуса, добавил воды и полил на место ожога. Рука болеть перестала, зажила быстрее и рубца на коже не осталось.

## «Прозвоните» спицы!

Готовя вместе с внуком-семиклассником велосипед к новому сезону, не только смазал втулки и цепь, но и проверил каждую спицу на колесах, постукивая ключом. Если спица отзывается чистым ров-

ным звуком — все в порядке, если глухо «басит» — надо ее подтянуть. Ну а если услышал высокий звон, срочно ослабляю натяжение — иначе на любом проселке спица сломается.







**Совет  
дня**

## Со слезами на глазах

**Долгожданная весна для многих — это «праздник со слезами на глазах». Сезонная аллергия: как с ней бороться? Отвечает дерматолог Екатерина Мартыросьян, г. Могилев.**

— **Екатерина Николаевна, когда «просыпается» весенняя аллергия?**

— Первые признаки поллиноза проявляются, как правило, в середине апреля (если весна не ранняя). Главный весенний аллерген — пыльца. Самые «нежеланные» деревья для аллергиков — береза, ольха, клен, дуб, сосна, ясень, акация. А вообще, около 100 растений могут стать аллергенами. Основные симптомы поллиноза: насморк, чихание, заложенность носа, слезоточивость, покраснение кожи лица, зуд.

— **Похоже на простуду...**

— Поэтому их часто путают. Но при аллергии не повышается температура. Зуд, насморк сильнее в ветреную и сухую погоду, а в дождь и после него — ослабевают. Простудные симптомы обычно проходят за неделю, аллергические длятся дольше. Коварство поллиноза в том, что, если его долго не лечить, он может перерасти в бронхиальную астму.

— **В чем заключается лечение?**

— Универсальной таблетки от поллиноза нет. При точно выявленном аллергене можно пройти курс специфической иммунотерапии у аллерголога, но это следует делать заранее, задолго до цветения. Симптоматическое лечение: антигистамин-

ные средства, противовоспалительные препараты местного действия.

— **Может, дома «переждать»?**

— Хороший вариант. Или уехать в другой регион, пока аллерген не отцветет. Но так поступить не всегда возможно.

**Поэтому:**

- \* старайтесь меньше бывать на улице, особенно утром;
- \* гуляйте вечером или после дождя, когда концентрация пыльцы в воздухе меньше;
- \* как можно чаще делайте влажную уборку помещения;
- \* вернувшись с улицы, принимайте душ, обязательно мойте волосы;
- \* не сушите белье на улице, балконе (на нем оседает пыльца).

— **Какие народные средства посоветуете от поллиноза?**

— Чай из череды: 1 ч.л. сухого сырья заливайте стаканом кипятка, настаивайте в течение 20 минут, пейте напиток теплым и свежесваренным. Но не злоупотребляйте: за сутки — не больше двух стаканов настоя. Против зуда при сухой коже рекомендую дважды в неделю принимать ванны с чабрецом. 100 г сухой травы залить 2 л кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить в ванну. Курс — 10 процедур.

Беседовала Юлия ЛУНЕВА

Наш эксперт — врач  
Гульнара Шайхутдинова



## «Живое лекарство»



**Обязательно ли принимать пробиотики в период лечения антибиотиками?**

Ульяна ХОРОВОДОВА,  
Краснодарский край

— Пробиотики — это непатогенные живые организмы (бифидо- и лактобактерии, некоторые виды дрожжей), подавляющие действие болезнетворных бактерий, растущих при приеме антибиотиков. Назначает только врач, исходя из нужного состава и дозировки. Своевременный прием таких препаратов (либо во время антибиотикотерапии, либо после нее) снижает вероятность развития осложнений по завершении лечения — кандидоза, дисбактериоза. Как правило, назначают комплексное средство (в составе несколько штаммов полезных бактерий), а однокомпонентное подходит лишь для профилактики.



## На заметку пациенту:

- 1) по рекомендации врача приему пробиотиков может предшествовать курс пребиотиков — они стимулируют рост полезных микроорганизмов в кишечнике;
- 2) температура воды, в которой разводят порошковый пробиотик (или если ею запивают капсулу), не должна превышать 45 °C — иначе бактерии погибнут, не достигнув «места назначения»;
- 3) не гонитесь за импортными препаратами — могут содержать штаммы бактерий, не адаптированных для организмов местных жителей;
- 4) для детей лучше выбрать жидкий пробиотик — он быстрее усваивается;
- 5) некоторые продукты (йогурт на натуральной закваске, биокефир, творог) усиливают действие пробиотиков;
- 6) на время терапии откажитесь от спиртных напитков, крепкого чая и кофе, острой еды.



## «Народный доктор» № 7

- ❖ О чем сигнализирует изжога?
  - ❖ Камни в почках? Пейте магнитную воду.
  - ❖ Продукты, которые старят.
  - ❖ Соленая мазь против остеохондроза.
- Все о здоровье в одном издании. Уже в продаже!



Цель Т

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗОВ  
И ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### Расставание с кашлем

Яблоко, луковицу и картофелину мою (кожуру не срезаю), заливаю 1 л воды и под крышкой томлю на минимальном огне 1-1,5 часа после закипания. Процеживаю получившийся отвар, переливаю в банку. Принимать такое средство нужно 3 раза в день (по 1 ст.л. — детям, по 1/2 стакана — взрослым), пока кашель не пройдет. Готовить микстуру нужно каждый день новую.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка  
Запорожской обл. Фото автора



### Комментарий специалиста

При простудном кашле рецепт — полезное дополнение к фармакотерапии. Средство помогает быстрее справиться с респираторной инфекцией, уменьшить вязкость мокроты для лучшего отхаркивания, снять отечность и воспаление слизистой, стимулирует мукоцилиарную активность. Для достижения и закрепления результата рекомендуется продолжать курс в течение 7, а лучше 10 дней.

Ольга ШАБУРОВА,  
терапевт, г. Могилев

Наш эксперт —  
оториноларинголог Ирина Разумова



## Гайморит: опасен ли прокол?

Стоит ли делать прокол носа при остром гайморите? Говорят, это небезопасно.

Инна СЫСОЕВА, г. Курск

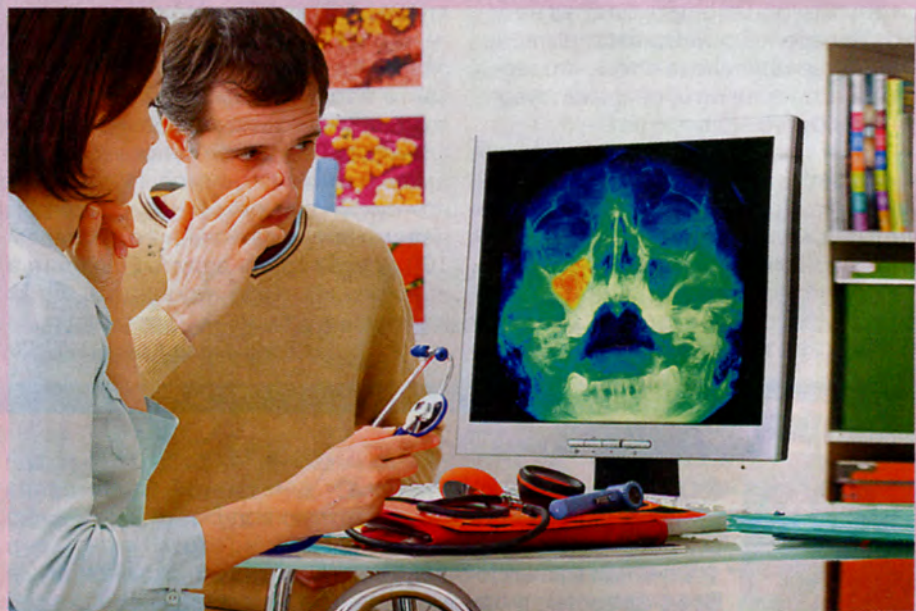
— Гайморит характеризуется воспалением верхнечелюстной пазухи. Для острого гайморита характерны: общая интоксикация; повышение температуры тела; тупая, ноющая боль в проекции пазух, усиливающаяся при наклоне головы вперед; отечность век и мягких тканей лица. Для уточнения диагноза назначается рентгенографическое исследование.

Ни в коем случае не лечите гнойный гайморит прогреванием — тепло активизирует воспалительный процесс!

Вследствие затрудненного оттока из пазух в полость носа может двинуться в иную направлении: инфекция будет распространяться на соседние области — глаза, головной мозг. Для предотвращения такого состояния, а также при отсутствии эффекта от консервативного лечения отоларингологи проводят пункцию гайморовой пазухи (прокол).

О данной процедуре ходит много «страшилок». Мол, она очень болезненна и приводит к носовым кровотечениям, частым выделениям из носа; сделав ее один раз, придется выполнять постоянно; после остается отверстие в месте прокола...

На самом деле процедура проводится под местным обезболиванием, поэтому болевых ощущений не возникает. Прокол делается в той области, где костная перегородка очень тонкая, и маленькое отверстие от иглы быстро закрывается (если одного прокола недостаточно, в это отверстие вставляется трубочка-дренаж для оттока патологического содержимого). Своевременно невылеченный гайморит может перейти в хроническую форму, что приведет к необходимости многочисленных пункций, а возможно, и к более сложной операции. Выделение крови, гноя, слизи — нормальное явление после прокола, которое исчезает по мере очищения гайморовой пазухи.







АКЦИЯ! ARNEBIA



Реклама



Впрок

## Тройная сила

Родственница посоветовала народное средство, которое помогло победить вялость и сонливость, вызванные гипотонией.

В 0,5 л кагора добавила 40 мл свежего сока алоэ (выжимала из нижних листов растения, которые предварительно выдерживала в холодильнике

10 дней) и 100 г меда. Постоянно помешивая, проварила на слабом огне 15 минут. Остудила, перелила в банку и хранила в холодильнике. Принимала по 1 дес.л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс — пока не закончится «микстура».

Ирина КУДРИНА, г. Воронеж



### Комментарий специалиста

В соке алоэ содержится большое количество фитонцидов и других биологически активных веществ, которые помогают при нервном напряжении, снимают головные боли. Мед благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, подходит для профилактики анемии. Кагор нормализует работу эндокринной и пищеварительной систем, улучшает обмен веществ. Все три компонента повышают иммунитет, помогают при физическом и нервном истощении.

Я советую делать не отвар, а настой — при высокой температуре

часть полезных веществ будет потеряна. Смешайте все компоненты (мед растопите на водяной бане при температуре не выше 40 °С) в стеклянной банке, накройте крышкой и поставьте в темное место. Через 10 дней отфильтруйте. Первые 3 дня принимайте «лекарство» по 1 ст.л. трижды в сутки за 20 минут до еды, далее — по 1 ч.л. с такой же периодичностью. Противопоказания: аллергия на входящие в состав ингредиенты, плохая свертываемость крови, заболевания печени и почек, а также беременность.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ, медсестра, г. Великий Устюг

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



### Испытано на себе

В борьбе с циститом помогает отвар измельченной сухой осиновой коры. 1,5 ст.л. сырья залила 1,5 стакана кипятка и держала на водяной бане 20-30 минут. Процедила, долила кипяченой воды до первоначального объема. Принимала трижды в день по полстакана напитка (можно подсластить медом) за полчаса до еды. Курс — 8-10 дней.

Лариса, по e-mail

\*\*\*

Смешала поровну вымытые измельченные листья алоэ (предварительно срезала колючки), домашнее сливочное масло и мед. 20 минут томила на водяной бане. Для поднятия иммунитета принимаю по 1 ч.л. средства трижды в день перед едой. Курс — две недели.

Валентина МАЛАШЕНКО, г. Гродно

\*\*\*

От выпадения волос помогает такой рецепт. 1 ст.л. сухих тополиных и березовых почек (взяла поровну) залила половиной стакана репейного масла (для большего эффекта можно пополам с горчичным). Настаивала в темном месте 14 дней, процедила. За 2 часа до мытья волос втирала средство в прикорневую зону, а воспользовавшись шампунем, тщательно промывала голову водой. Использовала 1-2 раза в неделю в течение месяца.



Юлия КУПИНА, Белгородская обл.



## Морилка из кухонных запасов

Если нужно «облагородить» мебель или деревянные лестницы в доме, я предпочитаю натуральные самодельные морилки. Кстати, и обходятся они гораздо дешевле покупных!

❖ Качественные темно-коричневые оттенки дает раствор марганцовки. Заодно он защищает древесину от грибка и гниения. В стеклянной посуде растворяю в теплой воде кристаллы (жидкость должна получиться насыщенно-фиолетового цвета), выполняю проверку оттенка на ненужной дощечке, а после наношу кисточкой на обрабатываемую поверхность. При необходимости повторяю процедуру несколько раз с промежуточной просушкой.

❖ Светлую, «рыжеватую» морилку готовлю из самого дешевого чая: крепко завариваю и добавляю немного соды. Небольшие деревянные детали вымачиваю в настое целиком, на крупные — наносю кистью.

❖ Красивый красноватый цвет дает крепкий отвар луковой шелухи. Для получения более стойкого оттенка на древесине к остывшему раствору добавляю 2-3 ст.л. уксуса.

Елена КАЛЕНСКАЯ, г. Коростень

## Гербарий в интерьере

Хочется оживить интерьер, не потратив на это много денег? Берите на заметку мою идею — не за горами зеленый сезон.

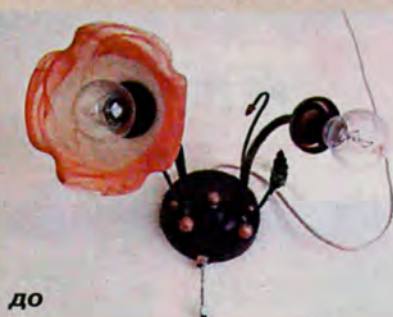
❖ Прошедшими летом и осенью собрала гербарий. Сушила растения между двумя газетными листами (первые пару дней меняла их на сухие) под прессом.

❖ Некоторые растения при сушке поблекли, особенно — голубого и фиолетового оттенков. Вернула им яркость акриловыми красками.

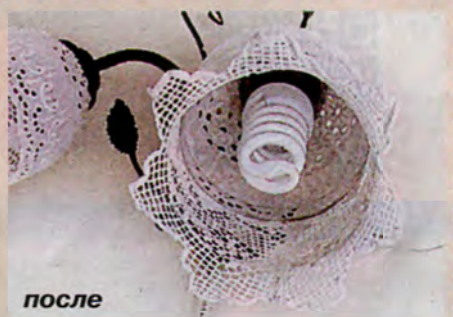
❖ Закрепила цветы стежками нити на плотной бумаге для рисования пастелью — у нее цветовая палитра шире, панно на такой основе смотрится более выигрышно.

❖ Оформила «картины» в рамки со стеклом, повесила на стену — получился стильный декор.

Екатерина ТЕРНОВАЯ, г. Балашиха. Фото автора



до



после

## Бра в кружевах

**Имеем:** кухонное бра, на котором не держится тяжелый стеклянный плафон из-за сломанного пластикового крепежа.

**Задача:** придумать взамен что-то более легкое, изящное.

❖ Основой для нового «плафона» сделала прозрачную 2-литровую пластиковую бутылку. Ножницами отрезала горловину — так, чтобы диаметр оставшегося отверстия был чуть больше диаметра патрона лампы. Обернула заготовку пищевой пленкой.

❖ Подходящий по размеру отрез плотного х/б кружева замочила в воде, затем легонько отжала. Надела перчатки и окунула кружево в акриловый лак, чтобы хорошенько им пропиталось. Снова отжала и обернула вокруг бутылки, начиная с низа. Делала при укладке нахлест примерно в полсантиметра. Когда кружево высохло, слегка помяла

его, легонько продавливая бутылку, и аккуратно сняла — благодаря лаку форма сохранилась.

❖ Убрала с бутылки пищевую пленку и укоротила емкость по высоте, чтобы минимизировать присутствие пластика, но все же оставить кружеву основу. Надела на нее новый «абажур» (я у своего отогнула края), слегка проклеив место соединения. Закрепила на бра новые плафоны с помощью двустороннего вспененного скотча. Вкрутила энергосберегающие лампочки — они почти не греются.

Спросите: почему для работы не взяла популярный клей ПВА? Акриловый лак делает ткань «железобетонной» и со временем не желтеет. Такой плафон можно чистить щеткой с мыльным раствором — форма останется прежней. А для кухни это большой плюс.

Елена КОЛОМИЙЧЕНКО, г. Волгодонск. Фото автора

Начали чистить пылесборник — и вся уборка насмарку? Зафиксируйте на матерчатом фильтре пылесоса бумажную салфетку. После уборки вскрыли пылесборник, заменили грязную салфетку на чистую. И никакой пыли!



## «Пес Барбос»

В нашей прихожей «прижился» такой защитник. Веселая картинка встречает домашних и гостей, создает настроение в доме.

**Понадобились:** нитки мулине 7 оттенков (указаны на схеме); игла для вышивания; канва «Аида» № 14; пальцы с винтом.

Совместила центр полотна с серединой вышивки (указана на схеме стрелками) и выполнила первый крестик. Вышивала, заправив в игольное ушко 3 нити, чтобы рисунок выглядел объемнее. Старалась верхние стежки «укладывать» в одну сторону.

Готовую картину прогладила с изнанки и оформила в рамочку со стеклом.

Елена УШАКОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора



Смотрите  
схему № 2  
на стр. 16





## Зайка в подарок

С такой игрушкой-комфортером малышу весело играть, спокойно засыпать, ее можно использовать как грелку\* (вложив внутрь мешочек с теплой солью или льняным семенем).

Понадобились: по мотку пряжи Alize Softy розового и белого цветов (50 г/115 м); крючок № 3; игла с большим ушком; холлофайбер; немного черной пряжи для бровей; розочка и кусочек ленты для бантика; 2 винтовых глаза.

Лапки, уши и голову вяжем по кругу, используя маркер для обозначения начала ряда.

Голова (белой пряжей): 2 в. п., во 2-ю п. 6 ст. б/н; далее 10 рядов ст. б/н, делая равномерные прибавления (по 2 ст. б/н в каж-

дую п., через 1, 2, 3 п. и т.д.); 3 ряда — ст. б/н, затем ряды с равномерными убавлениями, пока не останется 6 п. Наполняем голову холлофайбером по мере сужения отверстия. Пока оно не закрылось, прикрепляем глаза.

Лапы и уши (по 2 дет., белой пряжей) вяжем с прибавлениями в каждом ряду до нужного размера, пару р. выполняем по кругу, далее — р. с

убавлениями. Для ушей между р. с прибавлениями и убавлениями провязываем по 1-2 р. по кругу. Лапки наполняем холлофайбером в передней части. Уши не наполняем! Вставки в уши (2 дет., розовой пряжей): по схеме.

Салфетка-тело: по схеме, произвольного размера.

На фото — 14 рядов розовым цветом и 1 ряд обвязки белым, всего 7 клиньев. По принципу вязания головы зайки выполняем два маленьких розовых шарика, наполняем холлофайбером, пришиваем к

салфетке.

Вышиваем нос, рот и брови. Вшиваем вставки в уши, прикрепляем их к голове. Фиксируем на салфетке голову и лапки. Из ленты делаем бантик с розочкой, украшаем голову зайки.

Смотрите  
схему № 3  
на стр. 17

Светлана ГУРСКАЯ,  
Волшебная каморка «Svet'liya»,  
г. Барановичи. Фото автора



Наш эксперт — кандидат биологических наук Евгений Матвиенко



## Зеленая картошка

Чем опасна картошка с позеленевшей кожурой?

Анна ЕРЕМЕЕВА, Ленинградская обл. — Если картошка долгое время находится под действием солнечных лучей, в клубнях активно вырабатывается хлорофилл (пигмент зеленого цвета) и увеличивается количество ядовитого вещества — соланина. Он по минимуму (2-10 мг на 100 г продукта) содержится и в хороших клубнях, однако счищается с кожурой, где в основном концентрируется.

Тяжелое отравление может наступить при разовом попадании в организм 3-6 мг соланина на 1 кг массы тела. Правда, для этого надо «постараться» съесть за раз 1-2 кг позеленевшей картошки вместе с кожурой! Весной легкое отравление (от 2 мг на 1 кг массы тела) тоже не исключено. В это время концентрация токсина увеличивается в разы (клубни готовятся к прорастанию), а термическая обработка не гарантирует его разрушение.

## Что делать?



- ❖ Со «старых» клубней срезайте толстый слой кожуры, не оставляйте позеленевших частей;
- ❖ весной и летом не отжимайте сок из прошлогодней картошки (там больше и соланина, и нитратов);
- ❖ при отравлении (симптомы: тошнота и рвота, боли в животе, горьковатый привкус во рту) промойте кишечник слабым раствором марганцовки, выпейте активированный уголь — 1 таблетку на 10 кг веса. Если состояние не улучшается — вызывайте врача;
- ❖ зеленый картофель можете использовать в качестве посадочного материала (урожайность выше в среднем на 20%) — высокая противогрибковая защита, обладает инсектицидными свойствами.

## Что может 3% раствор перекиси водорода?

### Вымыть окна



Нанести жидкость на стекло с помощью пульверизатора и протереть мягкой тканью

### Очистить разделочные доски



Распылить на доску, протереть, вымыть и высушить

### Продезинфицировать холодильник



Оросить холодильную камеру внутри

### Удалить запах из пищевых контейнеров



Сбрызнуть емкости и оставить на 1-2 минуты. Вымыть и высушить

### Убрать плесень в ванной



100 мл воды + 50 мл раствора перекиси водорода + 50 мл уксуса + 25 мл борной кислоты. Нагреть до 50-70 °С, распылить и оставить на 15 минут

### Отбелить хлопок и лен



Положить вещи в нагретую до 70 °С смесь из 5 л воды и 2 ст.л. раствора перекиси, оставить на 20 минут



## Выбираем мангал

**Скоро стартует дачный сезон — пора подумать о покупке мангала. Какой выбрать?**

- 1) Покупайте мангал из углеродистой стали, обязательно с усилением по краю, чтоб его не «повело». Нержавеющая сталь также приемлема, но в 2-3 раза дороже. Кирпич, чугун — отлично, но дороже в десятки раз.
- 2) Рекомендую толщину стенок мангала не менее 3 мм.
- 3) Оптимальная высота: не более 130-150 мм. Иначе попросту будете пересушивать продукты.
- 4) Форму советую классическую прямоугольную: на ней удобно пользоваться шампурами и решетками.
- 5) Выбирать устройство с продувными отверстиями не советую: мясо на таком готовится неравномерно, почти гарантированно подгорят крайние куски.
- 6) Если собираетесь топить дровами, то рекомендую на мангале иметь короб для их сжигания: обычно размещен с левой или правой стороны. Если углями, то кружка-стартер для розжига объемом 5 или 10 л очень быстро их раскалит.



- 7) Аксессуары для мангала: шампуры, шипцы, кочерга и совок. Шампуры должны быть на 10 см длиннее поперечного размера мангала; ширина же наиболее популярного плоского шампура варьируется от 6 до 18 мм, в зависимости от выбранных продуктов (на шашлык берут обычно 12-15 мм). Устанавливайте мангал вдали от горючих материалов, строений, деревянных заборов, рекомендую иметь огнетушитель. Особой чистки «агрегат» не требует: желательно выгрести остывшую золу от углей и закрывать от дождя и снега, если стоит на открытом воздухе.

**Иван ЧУГУННЫЙ,**

производитель товаров для пикника и вкусного отдыха,  
г. Челябинск. Фото автора

Советует Александр Лепендин,  
генеральный директор  
ООО «Центр по защите прав»



## Проверка может быть бессильна



**Новые наушники прослужили всего 4 месяца, но потом звук начал пропадать. Знакомый мастер сказал, что неполадки могут быть связаны с разрывом кабеля. Гарантия на товар 2 года. Вправе ли я обменять наушники на новые?**

**Михаил ЮРЕВИЧ, Омская обл.**

— Согласно абз. 2 п. 6 ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» продавец отвечает за недостатки товара, на который установлен гарантийный срок, если не докажет, что они возникли после передачи вещи потребителю вследствие нарушения им правил использования, хранения или транспортировки, действий третьих лиц или непреодолимой силы.

Готовьтесь к тому, что продавец может воспользоваться своим правом и провести проверку качества товара. И если экспертиза не подтвердит наличие в наушниках производственного

недостатка или установит, что дефект возник вследствие нарушения правил использования, то в удовлетворении требований вам откажут. И еще за проведение проверки попросят заплатить. Также замечу: спор о причинах возникновения именно механического недостатка (производственного или приобретенного в процессе эксплуатации) в товаре с большой долей вероятности не имеет перспектив для разрешения в пользу потребителя, так как эксперт, скорее всего, не сможет установить давность повреждения.



## Долгожданные денежки

**Две недели назад я вернула некачественный товар в магазин, но деньги на карту мне так и не отправили. Администратор твердит: «Ждите, все будет». Это по закону?**

**Илона СЕРГИЕНКО, г. Владивосток**

— Согласно ст. 22 Закона «О защите прав потребителей» требования клиента о возврате уплаченной за некачественный товар суммы подлежат удовлетворению продавцом в течение 10 дней. Однако важно, чтобы ваша претензия была подана письменно, так как именно со днем ее предъявления закон связывает начало течения срока для добровольного возврата магазинных средств.

Сама операция по возврату денег на банковскую карту может быть

осуществлена в срок до трех суток, считая с рабочего дня, следующего за датой осуществления этой процедуры (указано в письме Банка России от 01.08.2011 г. № 112-Т «О возврате денежных средств за товар (услугу), ранее оплаченный с использованием платежной карты», которое имеет рекомендательный характер).

Если продавец уверяет, что деньги были отправлены на вашу карту, уточните факт прохождения денег в банке.





## Плед с котенком

Связала плед 116x94 см на детскую кроватку в технике corner to corner (без разделения на лицевую и изнаночную стороны).

**Понадобились:** пряжа «Кроха Baby» (50 г/135 м) — 9 мотков зеленой, 7 — белой, 4 — черной, немного красной и розовой; крючок № 2.

Вначале свяжите образец 10x10 клеток — так сможете сориентироваться по размеру будущего изделия. Принцип построения квадратов такой.

**1)** Набрала 6 в. п. Выполнила ст. с/н в 4-ю от крючка в. п. Затем еще 2 ст. с/н в оставшиеся 2 в. п.

**2)** Снова набрала 6 в. п., повторила действия из п. 1. Далее — соед. ст. под цепочку из в. п. предыдущего ряда.

**3)** Набрала 3 в. п., выполнила 3 ст. с/н под цепочку из в. п. предыдущего ряда.

**4)** Повторила п. 2-3. Начинать плед можно с любого угла, я работала с правого нижнего. Провязала 1-21 ряды зеленым цветом, при этом в каждом ряду делала на 1 квадратик больше, чем в предыдущем. 22 ряд: первые 8 клеток выполнила зеленым, ввела в работу еще одну нить — черного цвета, при этом зеленая нить осталась за полотном.

Провязала 6 клеток черным и вновь ввела доп. нить — белую. Закончила ряд. В работе получилось три нити. Остальные ряды — аналогично, при необходимости убирая или вводя новый цвет согласно схеме.

Валентина ЕМАШОВА,  
мастерская

«Уютные петельки»,  
г. Екатеринбург.

Фото автора



Смотрите  
схему № 6  
на стр. 18

## Упаковка для сюрприза

Оригинальную упаковку для подарка можно сделать из картона — обычного или «дизайнерского», предназначенного для скрапбукинга.

Шаблон перенесите на картонный лист, вырезая ножницами. Линии, отмеченные

Смотрите  
схему № 1  
на стр. 16



пунктиром, изнутри будущей коробочки продавливаю шилом для удобного сгибания. По ним складываю упаковку, а чтобы от груза не раскрылась, обвязываю ленточкой — элементарно!

Раиса  
СУХАН,  
г. Могилев



## ОФТАН® КАТАХРОМ СЧАСТЬЕ ВИДЕТЬ ЛЮБИМЫХ



Диагноз «катаракта» у многих ассоциируется с пожилым возрастом. И это верно: чаще всего она развивается у людей, перешагнувших 65-летний рубеж. Коварность заболевания заключается в том, что она развивается медленно, незаметно, пока однажды не даст о себе знать. От первых симптомов до расцвета болезни проходит обычно несколько лет. Поэтому 50-55 лет — самый подходящий возраст для тщательной диагностики болезней органов зрения и профилактики.

♦ **Катаракта** — это полное или частичное помутнение хрусталика глаза, которое проявляется снижением остроты зрения, яркости и контрастности предметов, появлением пелены и тумана в глазах.

Самая частая причина заболевания — естественное старение организма. Усугубляют ситуацию ультрафиолетовое излучение, неправильное питание и хронические заболевания. Тем не менее, ученые считают, что приостановить и замедлить процесс развития возрастных болезней органов зрения можно.

Сегодня появилась хорошая возможность замедлить развитие катаракты медикаментозно. Глазные капли **ОФТАН® Катахром** созданы исключительно для профилактики катаракты, они способствуют улучшению энергетического обмена хрусталика за счет своего комбинированного состава. Цитохром С в составе **ОФТАН® Катахром** помогает обеспечить антиоксидантную защиту хрусталика глаза, аденозин представляет из себя питательное вещество, а никотинамид играет роль витамина. Препарат необходимо закапывать по 1-2 капли три раза в день.

Усилить эффект лечения поможет соблюдение элементарных правил: защищайте глаза от яркого солнца, полноценно питайтесь, лечите основные болезни и посещайте офтальмолога не реже одного раза в год. И тогда мир будет ярким и радужным всегда!

**3в1**

ВИТАМИН  
АНТИОКСИДАНТ  
ПИТАТЕЛЬНОЕ  
ВЕЩЕСТВО

\*Ясное зрение для жизни

РУ П N015553/01 от 28.05.2009. PP-CATAC-RU-0012. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Отвечает  
кадастровый инженер  
Артур Хисматуллин



## «Левая» перегородка

Из жилой комнаты в однокомнатной квартире сделал две: мастера возвели перегородку. Никаких согласований не проводил. Чем это чревато?

Андрей ПАРФЕНОВИЧ, по e-mail — Самовольные перепланировки и переустройства — коварная вещь. Если вы провели перепланировку (возведение перегородки подпадает под эту категорию согласно ст. 25 Жилищного кодекса РФ) без согласования с отделом архитектуры районной администрации, ждите проблем.

1) Не сможете в будущем продать (подарить, обменять, завещать) свою квартиру без согласия нового владельца оформить разрешение за свой счет.

2) Вас имеют право оштрафовать: СЭС, жилищная инспекция, госорганы, уполномоченные выдавать разрешения на перепланировку. При этом уплата штрафов не освобождает от необходимости получения разрешительной документации.

3) Органы государственной власти вправе подать судебный иск с требованием восстановить прежний вид помещения за ваш счет, то есть сломать возведенные перегородки и возратить инженерные системы и стены, что влечет большие затраты. Ответственность может понести и дизайнер, выполнивший неграмотный проект, реализованный заказчиком, а также строительная организация, осуществившая работы.

Вам не удастся в принципе согласовать перепланировку, сделанную с нарушением принятых норм проектирования и гигиены жилья. При разделе помещения на 2 отдельных не стоит забывать и про требования к инсоляции (СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03, СНиП 23-05-95, СП 23-102-2003). Это ваш случай, если перегородка, к примеру, образовала комнату без окна. При длительном (свыше двух месяцев) непринятии мер к устранению выявленных нарушений и их последствий районные управы могут обратиться в суд с иском о

продаже с публичных торгов данного помещения, находящегося в вашей собственности (согласно ст. 293 Гражданского кодекса РФ).



## Дела кредитные



Отвечает юрист Светлана Рогова, куратор группы ВК  
«Бесплатная юридическая консультация»



### В ответе за должника

Супруга согласилась стать поручителем по кредиту у коллеги по работе. Какая ответственность возникает у нее в связи с этим? Может ли она при проблемном кредите лишиться недвижимости — квартиры?

— На основании ст. 361 ГК РФ по договору поручительства поручитель обязывается перед кредитором другого лица отвечать за исполнение последним его обязательства полностью или частично.

Из ст. 363 ГК РФ следует, что при неисполнении или ненадлежащем исполнении должником обеспеченного поручительством обязательства поручитель и должник отвечают перед кредитором солидарно (то есть наравне), если законом или договором поручительства не предусмотрена субсидиарная ответственность поручителя. Соответственно в случае неуплаты заемщиком займа данный долг будет взыскан банком в судеб-

ном порядке как с заемщика, так и с поручителя.

Если поручитель и члены его семьи совместно проживают в принадлежащем им помещении и оно является единственным пригодным для постоянного проживания, то, согласно ст. 446 ГПК РФ, взыскание по исполнительным документам, коими являются судебный приказ либо исполнительный лист, выданный на основании решения суда, не может быть обращено на эту недвижимость. Однако, если в собственности вашей супруги несколько объектов недвижимости (домов, квартир), проблемный кредит может стать угрозой для них.

Отвечает юрист  
Ольга Моисеева



### Поручитель на пенсии

Могут ли взыскать задолженность по кредиту с поручителя, если он пенсионер?

— Да, могут. Поручитель — это гражданин, который берет на себя обязательства по обеспечению долга заемщика. Гарантирует кредитору, что тот получит свои средства, если должник не сможет выплатить кредит. Поручитель отвечает перед кредитором в том же объеме, как и должник, включая уплату процентов, возмещение судебных издержек по взысканию долга и других убытков кредитора, вызванных

Ольга Степановна, Брянская обл.  
неисполнением или ненадлежащим исполнением обязательства должником, если иное не предусмотрено договором поручительства (ст. 363 Гражданского кодекса). Выход на пенсию от обязательств не освобождает — деньги с такого поручителя взыскиваются на общих основаниях. Если поручителю пришлось выплатить долг за заемщика, он имеет право в свою очередь взыскать эту сумму с должника.



# «Безотбойная» киянка

**Изготовил для столярных работ киянку, которая почти не дает отдачи, «прилипая» к точке удара.**

Из доски толщиной 25 мм без сучков (у меня — дубовая, подойдут ясень, береза) выпилил три одинаковые трапеции 180x150x80 мм, а также рукоятку 300x40x25 мм. Две трапециевидные заготовки — это боковины киянки, а третья — ее сердцевина, в ней весь секрет. Из этой детали вырезал центральную часть (по ширине такую же, как рукоятка, — 40 мм), она не пригодится. В оставшихся двух перовым сверлом выполнил сквозные отверстия диаметром 40 мм. Для удобства работы скруглил грани рукоятки.

Клеем ПВА (можно столярным) зафиксировал на одной боковине обе детали сердцевинки согласно схеме,

в промежутки вклеил верхнюю часть рукоятки. В высверленные отверстия сердцевинки засыпал маленькие гвозди (можно дробь, мелкий гравий) и поверх наклеил вторую боковину. Зафиксировал на сутки в струбцинах — до полного высыхания клея.

Зачистил и отшлифовал поверхность киянки. К бойкам приклеил кожаные накладки, чтобы не повредить delicate поверхности при ударе. Инструмент покрыл защитным составом — декоративным маслом.

При работе киянка ударяет по поверхности с глухим плотным звуком и не отскакивает.

Дмитрий ДЫКАСОВ,  
г. Жодино. Фото автора



Смотрите  
схему № 5  
на стр. 18



Очистив после уборки пылесос, Марго собралась постирать матерчатый фильтр пылесборника. Еле успел выхватить его из рук супруги! Ведь после стирки ткань сядет, воздух будет с трудом проходить через фильтр — мотор пылесоса начнет перегреваться и не ровен час сгорит. Оно нам надо?!



**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.D.RU.A018.B.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Рег.зая.



# ЧУДО ХАЙЛ

## 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 ХАЙЛ MIRACLE-HUST. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU.D.RU.A018.B.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Рег.зая.



## Экспресс-подтяжка от пани Беаты

Беате Тышкевич идет 80-й год, но чувство юмора все так же присуще этой польской актрисе и обаятельной женщине. В интервью, опубликованном в интернет-журнале «Чайка» ([www.chayka.org](http://www.chayka.org)), она призналась, что всем средствам омоложения предпочитает... экспресс-подтяжки:



— Как-то раз на съемочной площадке у гримеров не оказалось зеркала. Само по себе это не страшно: поверьте, я могу сделать себе макияж вслепую. И я его сделала, но не обратила внимания на то, что высокий воротник платья собрал кожу на моей шее складками. Заметила только в кадре. «Дорогой мой, — говорю оператору, — как ты можешь снимать? Ты разве не видишь, что у меня вся шея в сборочку?» Рыба портится с головы, женщина — с шеи. Что делать? Я взяла прищепку — помните, раньше с помощью таких бельё на веревках сушили? — натянула кожу на шею и закрепила сзади прищепкой. Ничего не было видно... Да, больно. Но красота требует жертв...

Фото с ресурса [ruskino.ru](http://ruskino.ru)



## Час от часу не легче

Целебные травы на дачном участке я выращиваю давно. А как вышла на пенсию, сын посоветовал: «Ты, мать, продавала бы их через интернет-магазин — я помогу продвинуть. И людям — польза, и тебе прибавка к пенсии».

Подумала: почему бы и нет? Не ожидала, что первый заказ поступит так скоро. Как первоклассница, старательно выводила на пакетиках названия трав, надежно упаковывала... Отправила бандерольку, а душа не на месте: вдруг затерялась? Через несколько дней вечером решила позвонить заказнице по номеру в ее реквизитах. Долго не берут трубку. Наконец, отвечает встревоженный женский голос:

— Алло, кто это?

— Здравствуйте, — мямлю. — Извините, вы получили заказанные травы? — Господи, нашли время! — заверещала дама. — Да я сама перезвоню вам, если так надо!

«Может, я не туда попала?» — мельнула мысль. Проверяю реквизиты. Мама дорогая: Петропавловск-Камчатский — у них же там глубокая ночь! Вот вляпалась!

Прошло еще два дня. Три часа ночи, телефонный звонок. Вскликаю, будто на пожар:

— Алло?!

Отвечает уже знакомый «петропавловский» голос:

— Приветствую! Травы получила, претензий не имею.

Морока с этими часовыми поясами...

Людия Сергеевна, г. Москва

## Смех смехом

Помню, нашла на сайте интернет-магазина забавный сувенир — «мешок смеха». Нажмешь на него — отзывается хохотом. Причем смех — прямо, как у моей приятельницы Таньки! А у нее скоро день рождения. Вот, думаю, отличный подарок: пусть остальные гости дарят деньги в банальных конвертах, а я сделаю Тане записку в «смешливом мешочке»... Именины отгуляли, я уж и позабыла про тот подарок. А недавно вечером звонит Татьяна:

— Динка, ну ты даешь! Стала я батарейку в твоём мешочке менять, а там — купюры. И главное — как вовремя: у нас ведь зарплату задержали, думала просить в долг.

Не знаю, кто из нас удивился больше: Таня или я — узнав, что тайну подарка подруга разгадала почти через год.

Дина, по электронной почте

## «Белая береза под моим окном...»

Растет во дворе нашего дома береза. Ее посадил еще мой отец больше 50 лет назад. Зимой она покрывается инеем, как серебром, летом — белоствольная, вся в зелени, осенью — в золоте...

Про это дерево есть семейная легенда. Как-то раз мама возилась в огороде, а мимо по дороге шел незнакомец. Остановился возле нашего забора, внимательно посмотрел на березу. А потом говорит хозяйке: «У вас растут пять дочерей». Мама, конечно, удивилась: откуда незнакомец мог знать, что нас у нее пять — я и мои сестрички? А старик объяснил свою прозорливость про-

сто: «У березы ствол разделился на пять частей — значит, в доме пять девочек».

Родителей уже нет в живых, а береза под моим окном все растет, как и наша семья. Сестры часто приез-

жают в отчий дом — с мужьями, детьми, внуками. Побудут в родном «гнезде», соберутся с силами, мыслями — и разлетятся. А дом и береза ждут их следующего приезда. На снимке из 1980-го — мои родители, а на другом — то самое дерево...

Ольга

КАРАКЧИЕВА,  
с. Сторожевск  
Республики Коми.  
Фото из личного  
архива автора





**Скидка 10%**  
– на второй товар и  
**+2% на последующие товары!**

## Пельменница

Пельменница	2490 руб.	2190 руб.
Лапшерезка	2490 руб.	

**Пельменница:** • раскатает тесто (9 уровней толщины);  
• равномерно распределит начинку;  
• сделает пельмени-равиоли; **Лапшерезка:**  
• раскатает тесто (9 уровней толщины);  
• нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм



## Домашний «Спиртзавод»

Домашний **3990 руб. 1990 руб.**  
спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа).  
Материал: нерж. сталь, Россия.  
Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.



## Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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



## 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.

## 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.

## Складной парник-теплица

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

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



## Наколенники садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучку. Пенополиэтилен. Россия.



В продаже Наколенники садовые (от 2 шт.) – 490 руб./шт.

## 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.



Отпугиватель (от 2 шт.) – 790 руб./шт.

## 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.

Дополнительная машинка – 230 руб./шт.

## Чудо-конструктор «Банчемс»

	от 1 шт.	от 2 шт.
400 шт.	990 руб.	790 руб.
800 шт.	1690 руб.	1390 руб.
1200 шт.	1990 руб.	1690 руб.



• Суперхит в Европе! • Яркие цветные шарики-репейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! От 4 до 99 лет.

## Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша»	1190 руб.
«Хомяк»	990 руб.



• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!

## 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.

**НОВИНКА**



## Электрогрелки

«Сапор 3 в 1»	1590 руб.
Электропростынь	2290 руб.

• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



## Чудо-печь

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

1,8 кВт (на 40 м³)  
2,6 кВт (на 60 м³)  
инфракрасная



## 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.



Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO2. Мощность: 103 Дж.

## Отпугиватель собак «Кобра»

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



## Очки-лупа

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке или вденьте нитку в иголку с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; фокусное расстояние: –35 см.



790 руб.

## Хотите вернуть форму и упругость груди? 2080 руб. 990 руб.

Есть решение абсолютно безболезненное и эффективное! Миостимулятор для груди проработает мышцы, усилит приток крови к груди, создаст эффект push-ап. Грудь поднимется, вернется к прежней форме и даже увеличится на 1 размер. Всего за 30 дней. Проверено 9-летним опытом работы. Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес.



**Массажер «Бабочка» в ПОДАРОК!**

## Пояс для похудения «Гладнесс»

1590 руб.  
2960 руб.

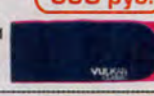
• Избавит от целлюлита (мощный вибромассаж); приведет мышцы в тонус (5 уровней массажа); • снизит вес и выведет шлаки. Приведите себя в форму! 220 В; 35 Вт; 120 см. КНР. Гарантия 1 год. Срок службы 5 лет.



## Пояс «Вулкан»

890 руб.  
590 руб.

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



## Моделирующий бюстгалтер «АхБра» (компл. 3 шт.)

1490 руб.  
990 руб.

• Максимальная поддержка груди; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 3 цвета: белый, черный, бежевый. Состав: нейлон – 96%, лайкра – 4%. КНР.



Бюстгалтер «АхБра» – 540 руб./шт.

## Усилитель звука заушный

1990 руб.  
2540 руб.

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



Усилитель «Супер Слуш» (при потере слуха до 90%) – 3890 руб. 2990 руб.

## Гелевый фиксатор при вальгусе

890 руб.  
770 руб.

• 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.

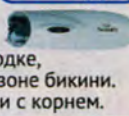


**Второй в ПОДАРОК!**

## Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



## Нательная икона «Матрона Московская»

1100 руб.

Ощутите присутствие и безмолвную поддержку святой старицы. Сделайте подарок, наполненный духовным смыслом. Каждая икона: • выполнена с любовью и почтением к святой. Славя металла; не освещается. Внешний вид изделия может отличаться от фото.



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.



Доставка по всей России и Казахстану

www.mir-c.ru

Предложение действительно до 30 апреля 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





### Крючок: подсказки «чайникам»

1) Начинающим вязальщицам подойдет светлая пряжа (лучше видны петли и меньше устают глаза) средней скрутки и толщины (100 г/200-300 м), не пушистая.

2) Для плотного полотна возьмите крючок, равный толщине нити или чуть меньшего размера. Для более легкого и эластичного — в 1,5-2 раза толще нити. Головка крючка должна быть немного закругленной и в меру острой (чтобы не рвала нить и не колола пальцы, но легко проскальзывала в петли).

3) Из материала лучше — алюминий и сталь: пряжа по таким инструментам скользит легко, не цепляется и не электризуется.

4) Перед вязанием пряжу стирать не нужно. Но рекомендую связать образец, сделать замеры, затем выстирать его, отжать (не путать с выкручиванием), высушить, отпарить (или отутюжить, в зависимости от состава нити). И опять выполнить замеры: это поможет с правильными расчетами перед основной работой.

5) Если требуется частая смена цвета или у вас закончилась нить, то новую добавляйте в начале ряда, оставив кончики длиной 4-10 см. Потом вы их спрячете либо в швы (если они есть в модели), либо в ряд обвязки: на локтевых сгибах на длину 8-10 см и в остальных местах — на 3-5 см.

6) Выучите основные общепринятые стандарты условных обозначений в схемах вязания крючком — вы легко будете ориентироваться в графических описаниях.

Светлана ГУРСКАЯ,  
Волшебная каморка «Svet'liya»,  
г. Барановичи



### Ключница «Домик»

Понадобятся: лоскуты хлопка; ножницы; иголка; нитки; деревянная бусина; шнур; пуговицы; иглопробивной наполнитель; колючко для ключей; маркер для ткани.

1) Распечатываем выкройку (дана с припусками 7 мм) на листе формата А4. Вырезанные детали переводим маркером (каждую в двух экземплярах) на кусочки тканей понравившихся расцветок.

2) Начинаем с детали крыши. Нижнюю ее часть загибаем по ломаной линии (предварительно надсекаем уголки). Накладываем крышу на деталь домика № 1, совмещая по контурам. Пришиваем потайным швом.

3) Подгибаем припуски на деталях окон и дверей и присоединяем к домику потайным швом.

4) Сшиваем детали трубы с трех сторон, подрезаем уголки, выворачиваем. Крепим к крыше.

5) Наполнитель вырезаем в виде

прямоугольника по периметру домика с запасом 1-1,5 см. Складываем лицевыми сторонами внутрь детали домика № 1 и № 2, скалываем булавками вместе с наполнителем. Сшиваем по периметру мелким швом «вперед иголку», оставив внизу отверстие. На расстоянии 2 мм от шва обрезаем наполнитель. Выворачиваем домик, зашиваем отверстие.

6) Повторяем все действия для второй части домика.

7) Складываем половинки изнаночными сторонами и зашиваем потайным швом по контуру, оставляя свободными верхнюю часть трубы и нижнюю часть домика.

8) Шнур складываем пополам, завязываем узел. Вставляем бусину, пропускаем в отверстие трубы, вытаскиваем в нижней части домика и надеваем колечко.

9) Пришиваем на двери пуговицы.

Анна НАПОЛЬСКАЯ,  
г. Находка, Приморский край.  
Фото автора



Смотрите  
схему № 4  
на стр. 17



### Мацони по-домашнему

Традиционный кисломолочный продукт грузинской кухни. Безусловно, «правильную» технологию дома редкая хозяйка сегодня повторит: молоко для мацони полагается сквашивать в тщательно промытом коровьем желудке — в естественной среде, где вольготно себя чувствуют нужные бактерии.

Я готовлю полезный напиток гораздо проще, а получается вкусно. Довожу до кипения 1 л молока и даю ему

остыть минут 10, снимаю пенку. Переливаю в термос, подмешиваю 3 ст.л. густой сметаны (22% магазинной или домашней жирной), закрываю минмум на 6-8 часов. Переливаю мацони в подходящую для хранения посуду и охлаждаю. Храню в холодильнике. Использую при приготовлении супов, хачапури, в качестве соуса для овощных и мясных блюд, салатов.

Светлана КОРНИЕНКО,  
г. Ивано-Франковск



### Плетеные коробки

Коробки для хранения вещей помогают поддерживать порядок в кладовке. А чтобы они не были столь разнородными, я схитрила. Нарезала неширокие полосы из гофрокартона. Первую «намертво» приклеила по верхнему контуру коробки, на нее в шахматном порядке закрепила кончики вертикальных. Добавляла ряды, пряча горизонтальные полосы под вертикальные и наоборот. Кончики приклеила и подрезала по месту. Получилось интересно!

Раиса СУХАН, г. Могилев

Если не нужен дополнительный подмес муки в тесто, то раскатываю его между двумя слоями пищевой пленки. Не пачкаются ни стол, ни скалка!





ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ  
С ВРУЧЕНИЕМ НА ВЫБОР:

# АВТОМОБИЛЬ или 1 000 000 рублей\*

Вручение 31 июля 2018 года!

**ТОЛЬКО КЛЮЧ С НОМЕРОМ  
156 ОТКРОЕТ ДЛЯ ВАС  
ДОСТУП К АКЦИИ:**

Возьмите последние 3 цифры  
номера Вашего телефона –  
это Ваше личное число.

- + Умножьте это число на 2
- + К результату прибавьте 312
- + Результат разделите пополам
- + Вычтите Ваше личное число
- + У Вас получилось 156?

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**



**НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ и регистрируйте участие в акции! Обязательно сообщите, что Вы хотели бы получить: 1 000 000 рублей или автомобиль!**

Код акции: 03.10276.934.12.1

## 8-800-775-00-44

**Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России.**

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже):

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ  
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

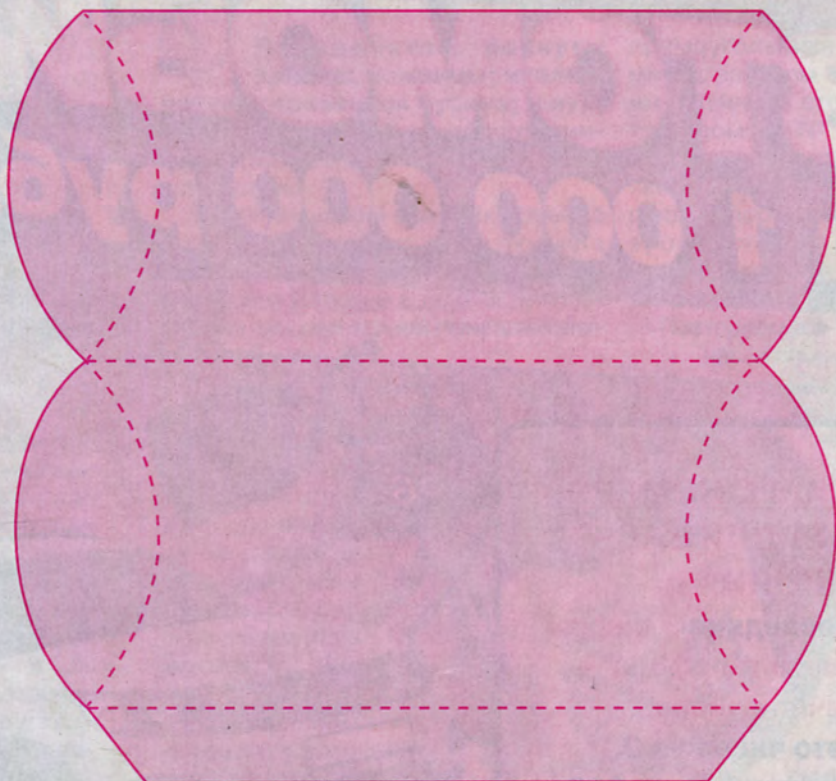
- Вересовой В. И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л. П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О. В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А. А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
- Ягудина Д. Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т. В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н. Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З. П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

\*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.04.2018 по 31.07.2018 маркетинговую акцию (МА) с вручением приза 1 000 000 рублей, который в настоящей рекламе может быть также представлен в виде автомобиля. Участие в акции регистрируется до 26.07.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист =  $k \cdot n/3$ , где  $k$  – число от 1 до 3,  $n$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $n/3$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призер МА самостоятельно делает выбор о получении денежного приза, либо вещевого эквивалента. Марка, модель вещевого приза может отличаться от представленного в рекламе и не совпадать с ожиданиями участников. Денежные призы МА перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Призер самостоятельно несет ответственность за исчисление и уплату налога на полученный денежный приз в соответствии с законодательством РФ с момента получения соответствующего приза, в случае, если сумма полученных в отчетном периоде призов составит более 4000 рублей. Подробную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: [www.podom-info.ru](http://www.podom-info.ru). Сообщая организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.



1

Упаковка  
для сюрприза  
(стр. 9)

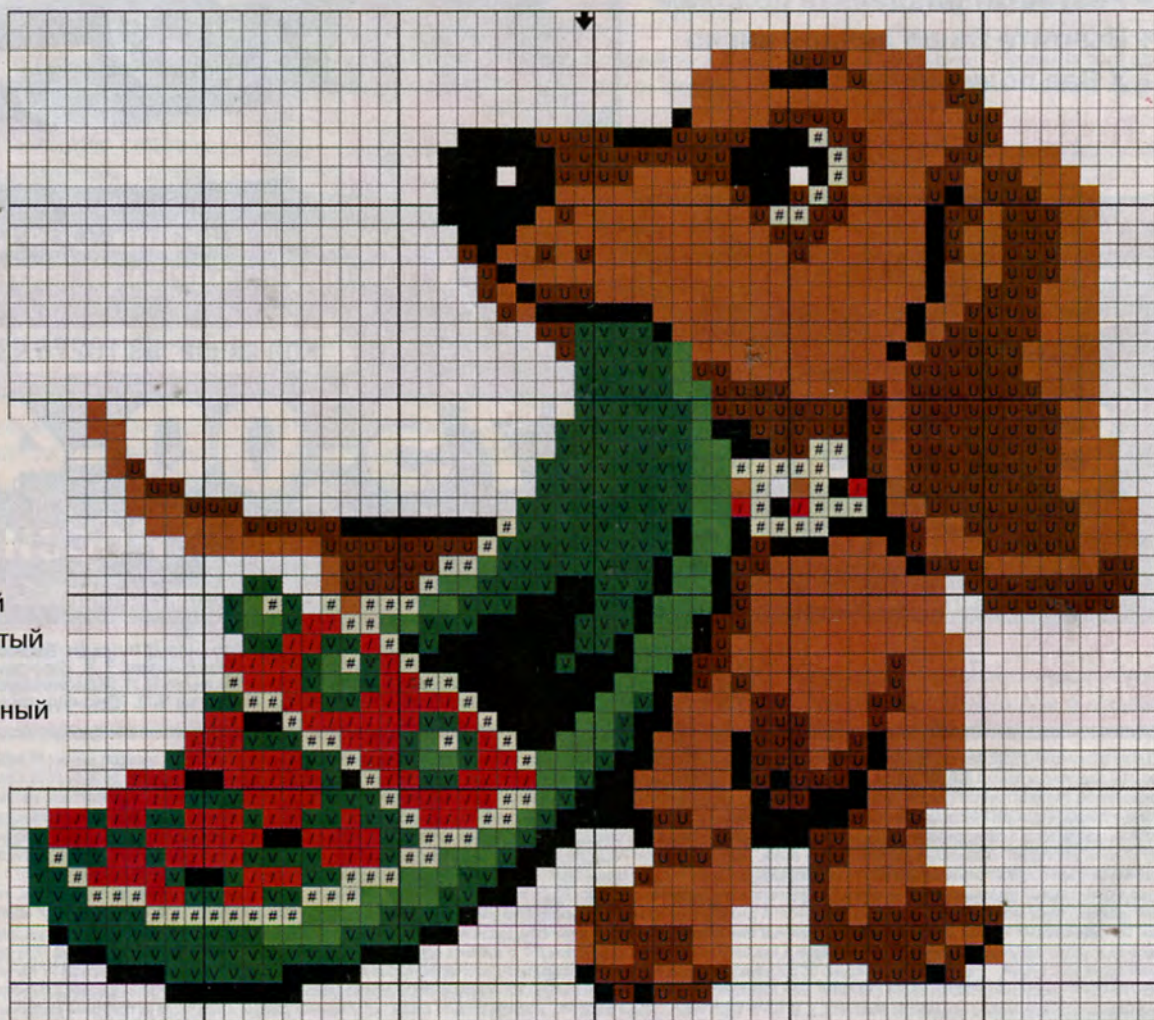


2

«Пес Барбос»  
(стр. 6)

Условные  
обозначения:

- = красный
- = темно-коричневый
- = коричневый
- = светло-желтый
- = зеленый
- = темно-зеленый
- = черный





## 3

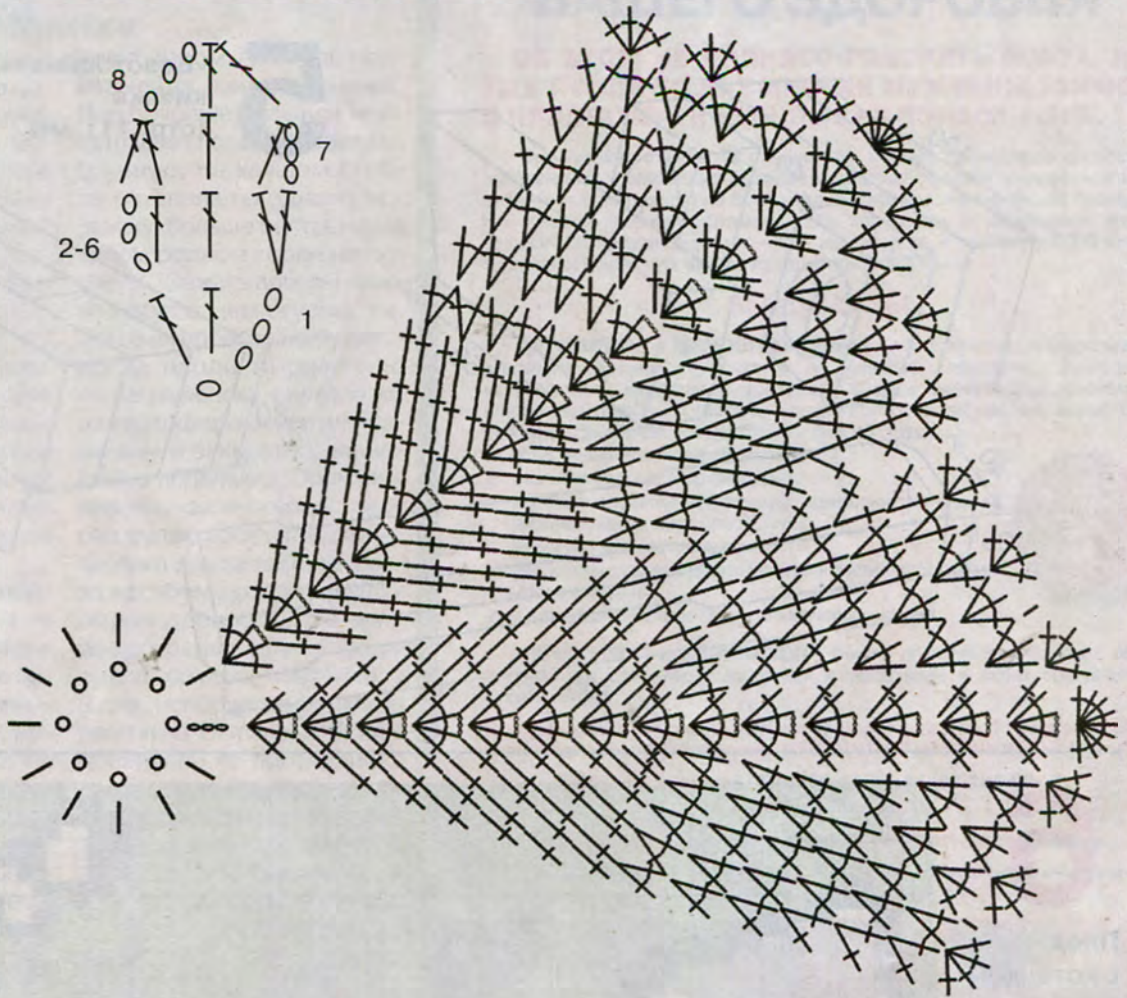
Зайка  
в подарок  
(стр. 7)

Условные  
обозначения:

○ = в. п.

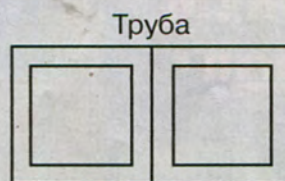
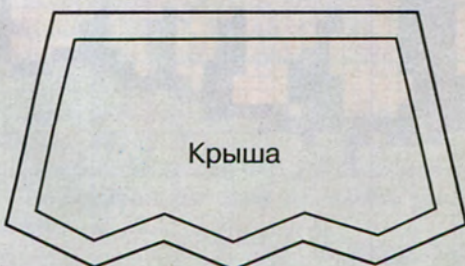
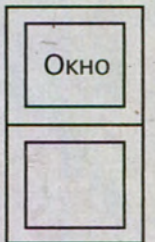
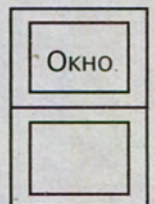
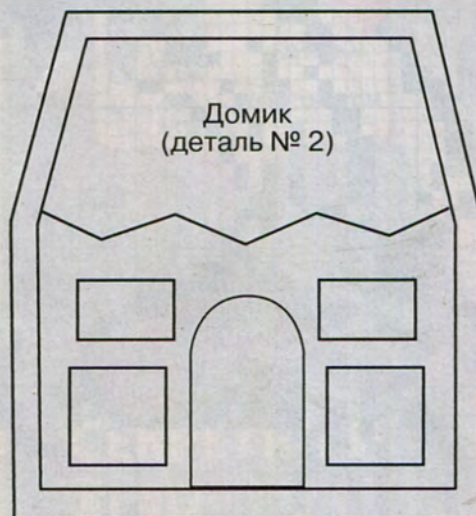
| = ст. б/н

†, ‡ = ст. с/н



## 4

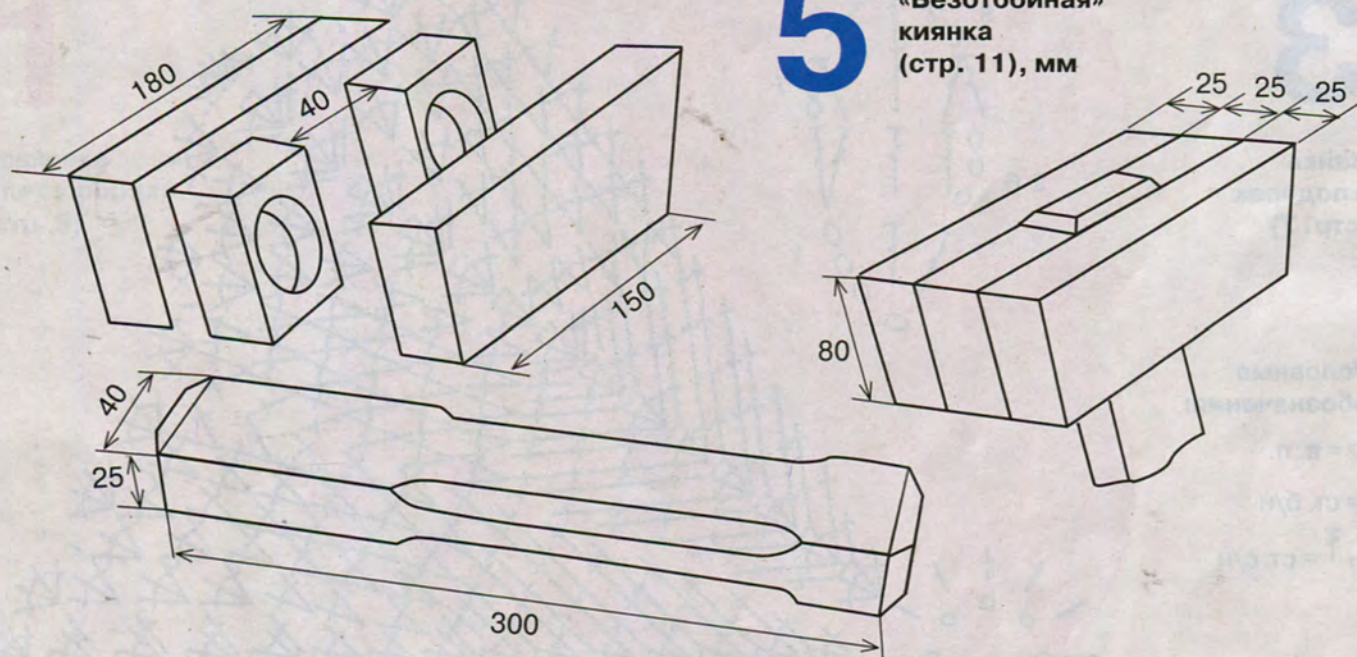
Ключница  
«Домик»  
(стр. 14)





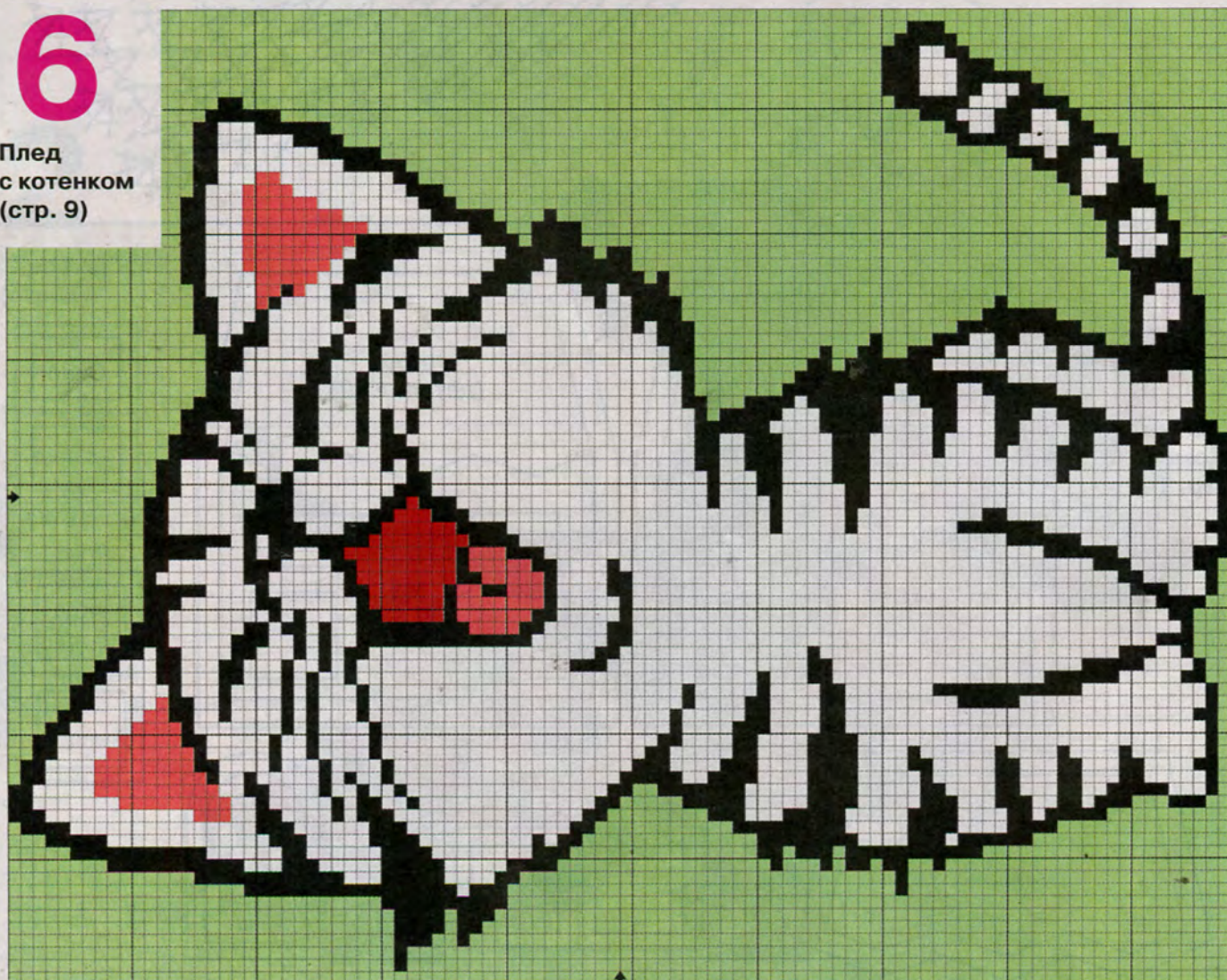
5

«Безотбойная»  
киянка  
(стр. 11), мм



6

Плед  
с котенком  
(стр. 9)





## Арбузы в «гамаках»

Первый урожай арбузов сняла в прошлом сезоне: ароматные, сладкие, со слегка оранжевой мякотью, весом 1,6-1,8 кг (сорта «Огонек» и «Шуга Бейби»). На лагенарию (самый эффективный способ) привить не удалось, и я вырастила ягоду из арбузного семечка.

Дно пластикового контейнера выстлала тремя слоями смоченной водой туалетной бумаги и разложила семена (в апреле). Емкость закрыла, поставила в теплое место.

Проклюнулись на второй-третий день. И только после этого высадила их в стаканчики с грунтом, прикрыв полиэтиленовыми пакетами. Пересадку в теплицу арбузы переносят плохо, но мои питомцы на удивление быстро адаптировались. Земляной ком переместила аккуратно, стараясь не повредить корешки. Первое время укрывала

спанбондом. Стебель подвязывала, как огуречный. Все боковые пасынки прищипывала сразу. Опыляла вручную. На каждом стебле оставила по одному арбузику: больше растению на своем родном корне не потянуть. Сажать арбузы можно погуше, чем огурцы, т.к. боковых побегов не будет. Когда плоды выросли до размера яблока, сделала им из картофельных сеток «гамачки» и аккуратно, но надежно подвязала. Подкармливала, как и огурцы: пару раз суперфосфатом, и несколько раз за лето поливала настоем дрожжей (100 г сырых дрожжей на 3-литровую банку теплой воды + ст.л. сахара, настаивала 3 дня, использовала стакан настоя на 10 л воды). Если с прививкой на лагенарию в этом году получится — высажу арбузы в открытый грунт.

Наталья САБУРОВА,

с. Благовещенское  
Архангельской обл.

Фото автора



**Совет дня**

## Лунный календарь садовода-огородника с 10.04 по 23.04

- 1) Высеваем на рассаду семена:  
\* капусты различных видов: 12, 13;  
\* огурцов, дыни, арбуза: 20 (вечер), 21, 22.
- 2) Высаживаем саженцы плодовых деревьев и ягодных кустарников: 16, 17, 18 (до обеда), 23.
- 3) Пикируем и пересаживаем рассаду овощных растений: 16, 17, 18 (до обеда).
- 4) Проверяем сохранность луковиц, клубней цветочных растений: 18, 19, 20.
- 5) Высеваем семена ранних салатных культур: 21, 22.
- 6) Высаживаем рассаду овощей в защищенный грунт (теплицу): 21, 22.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

# НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.**

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе – вот что приходит на смену былой решимости и героической бравады. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит – есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

## ВЫХОД ЕСТЬ!

**ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** – лекарственные препараты 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, повышению потенции (нарушенной на фоне простатита);
- ✓ усилению полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.



**ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

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

**«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+

**СЕКРЕТНЫЙ  
АГЕНТ  
МУЖСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ**

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



## Ожидая «шапку-охапку»



Посадила в марте шесть ризомок ахименеса, проросла одна. Что делаю не так?

Светлана ГУРВИЧ, г. Запорожье

— Наверное, вы высаживали ризомы (видоизмененные побеги, покрытые чешуйками) без ростков — тогда ожидать быстрых всходов не приходится. Вероятно, температурно-световой режим не оптимален. Важно помнить, что у ризом этого цветка есть свой биологический цикл, который трудно сбить: вам нужно просто набраться терпения. Они обязательно прорастут, могут образовать сразу два-три ростка. Ризому нужно поливать аккуратно, а вам лучше пока этого не делать, т.к. корней для усвоения влаги еще нет: риск загнивания велик.

Ахименесы любят яркий рассеянный свет, без прямых солнечных лучей. В фазе активного роста — полив умеренный, но ни в коем случае не давайте грунту пересыхать полностью: цветок быстро поникает и не восстанавливается при последующем поливе. За короткий срок ахименесам нужно сформировать зеленую массу, обильно зацвести и оставить в земле много ризом для следующего года. Именно поэтому подкормки у меня еженедельные: удобрение «Peters 20+20+20» на стадии роста (1 г на 1 л отстоянной воды), а для продолжительного цветения — удобрение той же марки «NPK 6-18-36 + 3MgO + микроэлементы» (раст-вор готовлю так же).

Обильное цветение прекрасно стимулирует прищипку основного стебля на ранних сроках развития ростков, над 2-3 междоузлиями: тогда просыпаются боковые побеги и закладываются боковые почки.

Вот и выходит цветочная «шапка-охапка», любоваться которой можно целое лето.

Людмила БАЛОБИНА,  
коллекционер геснериевых,  
г. Луанск. Фото автора



## «Наташа» с характером



На юбилей сотрудники преподнесли фикус «Наташа». Можно ли сейчас пересадить и обрезать растение? Где расположить, чем подкармливать?

Наталья КУПРЕЕВА, г. Нефтекамск

— Это карликовый вид, при ненадлежащем уходе способен давать листья без «лодочки» и в 2 раза крупнее, чем свойственно сорту. Его нужно держать подальше от прямого солнечного света, но не в тени. Рекомендуются частые стрижки, особенно весной. «Наташа» не любит перемен: определите горшок на постоянное место и больше не переставляйте.

Растения из магазина необходимо пересаживать, так как грунт у них транспортировочный, с большим количеством удобрений. После — не подкармливать три месяца. Чтобы легче пережили стресс, опрыскивайте крону в темное время суток «Эпином» (1 капля на 100 мл кипяченой воды комнатной температуры). В случае пожелтения и опадания листьев курс лечения не менее трех недель.

Помогает фикусу снять стресс и янтарная кислота. В 1 ст.л. водки растworите измельченную в порошок таблетку «янтарки» + 800 мл воды. Опрыскивайте по листу.

**Покупаете фикус? Обратите внимание:**

- корни не должны торчать сквозь перфорацию контейнера, иначе при пересадке вероятность повредить корневую систему увеличивается;
- в холодное время года выбирайте такую упаковку, чтобы цветок не замерз по дороге домой. А в квартире дайте ему постоять до распаковывания два часа, чтобы листья не покрылись пятнами и не скрутились от резкого температурного перепада.

Ольга РЕШЕТОВА,  
коллекционер фикусов, г. Ижевск.  
Фото автора



## Капризный папоротник

Пересадила папоротник в красивый горшок: поредели и стали сохнуть листья, появился налет у корней. Как помочь?

Анфиса ДЕМИДОВА, г. Зеленогорск

— Напомню основные требования к содержанию папоротников.

1) Горшок — пластиковый, с большими отверстиями внизу. У папоротников поверхностная корневая система, поэтому емкость нужна низкая и широкая (от корней 1-2 см).

2) Грунт — легкий, рыхлый (я покупаю Terra vita для пальм или универсальный).

3) Папоротники любят влагу (большинство требует регулярного опрыскивания), из-за ее недостатка могут сохнуть листья.

4) Полив — по мере подсыхания почвы.

5) Место для растения выбирайте светлое, с притенением от прямых солнечных лучей.

И про налет у корней. Видимо, из-за переувлажнения цветок начал гнить. Достаньте его из горшка, проверьте корни: если есть гниль — удалите ножницами или лезвием всю большую часть. После на 10 минут опустите корни в теплый слабый раствор марганцовки. Посадите папоротник в новый рыхлый грунт.

Наталья ФИЛИППОВА,  
коллекционер папоротников,  
г. Санкт-Петербург



## Печеночный рулет с сыром

1 кг печенки (можно взять куриную, утиную или индюшину), луковица, 100 мл сливок, 3-4 ст.л. муки, растительное масло, 50 г сливочного масла, 3 плавящихся сырка, зубчик чеснока, 3 веточки укропа, 2 ст.л. майонеза, соль, перец — по вкусу.

Печенку обваливаю в муке, выкладываю в один слой на разогретую с растительным маслом сковороду, жарю на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны и перекладываю в миску. В той же сковороде подрумяниваю нарезанный полукольцами лук, возвращаю к нему печенку,

солю и перчу, вливаю сливки и томлю на слабом огне под крышкой 7-8 минут. Измельчаю массу блендером до однородности, смешиваю с размягченным сливочным маслом. Натираю сырки, солю, перчу, добавляю нарубленный укроп, пропущенный через пресс чеснок, майонез. На расстеленную пищевую пленку выкладываю ровным слоем паштет. Сверху распределяю начинку. Сворачиваю рулет, упаковываю в пленку и отправляю в холодильник на 2-3 часа. Перед подачей нарезаю.

Инна КОНДРАШОВА,  
г. Запорожье. Фото автора



Испекла недавно бисквит. Растопила плитку шоколада на водяной бане, подмешала сметану, чтобы консистенция стала более жидкой. Промазала составом коржи и отправила торт в холодильник. Большая часть крема впиталась в основу, остальной превратился практически в глазурь!



Виктория ШРАМ,  
г. Липецк. Фото автора

## «Прага» по-домашнему

Для теста: 200 г 15% сметаны, 2 яйца, 1 ст.л. с горкой соды, уксус, 1 стакан сахара, 0,5 банки сгущенки, 2 ч.л. какао, 1,5 стакана муки.

Яйца взбиваю с сахаром, добавляю сгущенку, сметану, соду (гашу уксусом) и муку. Полученную массу делю на три части.

В форму, смазанную сливочным маслом или маргарином, выкладываю одну часть и выпекаю 10-15 минут в духовке при температуре 200 °С. В оставшееся тесто добавляю какао, перемешиваю, делю пополам и выпекаю еще два коржа.

Для крема: 200 г сливочного масла, 2 ч.л. какао, 300 г сгущенки.

Смешиваю какао с размягченным маслом и сгущенкой, взбиваю миксером. Ставлю крем в холодильник, через полчаса достаю и щедро смазываю коржи. Помните: светлый корж должен быть посередине.

Для глазури: 50 г сливочного масла, 5 ст.л. сахара, 2 ст.л. молока, 2 ч.л. какао.

Все ингредиенты соединяю и варю, помешивая, 3-4 минуты. Даю глазури немного остыть (но она должна растекаться!). Быстро смазываю верхний корж, посыпаю тертым шоколадом.



## АКУЛЬЯ СИЛА® - ЗДОРОВЬЕ ПОДАРИЛА! ФОРМУЛА ЗДОРОВЫХ МЫШЦ И СУСТАВОВ



### В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

- снимает боль
- питает хрящевую ткань
- останавливает разрушение межпозвоночных дисков

### В ОБЛАСТИ ШЕИ, СПИНЫ, ПОЯСНИЦЫ

- снимает боль
- устраняет мышечный спазм, невралгию
- восстанавливает подвижность

### В ОБЛАСТИ МЫШЦ

- снимает боль
- устраняет судороги, онемение
- помогает при растяжении связок

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

www.luchiks.ru 8-800-200-40-13



## Салат «Австралийский»

300 г ветчины, по 2 яблока, огурца и помидора, свежесжатый сок — 1 ч.л. лимонного и 2 ч.л. апельсинового, 200 г майонеза.

Яблоки измельчаю и сбрызгиваю лимонным соком, чтобы не потемнели. Свежие огурцы и ветчину нарезаю соломкой, помидоры — кубиками. Смешиваю подготовленные компоненты, поливаю апельсиновым соком, направляю салат майонезом.

Юлия МАТВЕЕВА, г. Новооскольники

## «Лимонные трещинки»

300 г муки, 2 яйца, лимон, 100 г сливочного масла, 8 г разрыхлителя, щепотка соли, 3 ст.л. сахарной пудры.

Сняв цедру, выжимаю из лимона сок. Размягченное масло взбиваю добела с сахаром. Добавляю по одному яйца, затем сок, измельченную цедру и соль. Подмешиваю просеянную с разрыхлителем муку. Затираю миску с тестом пленкой и ставлю в холодильник минимум на час. Отщипываю от холодного теста кусочки размером с грецкий орех, обваливаю в сахарной пудре и выкладываю на застеленный пергаментом противень, слегка придавливаю печенки дном чашки. Выпекаю 15-20 минут при 180 °С.



Наталья САГУЛИНА,  
г. Могилев. Фото автора

## Жюльен с рисом и ветчиной

Стакан риса, 100 г ветчины, 2-3 маринованных огурчика, луковица, 100 г томатной пасты, 100 г сыра, соль, перец, прованские травы — по вкусу, растительное масло.

Рис варю до готовности в кипящей подсоленной воде. Лук шинкую, обжариваю на масле. Ветчину и огурцы измельчаю на крупной терке,



Совет  
дня

ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО

Наш эксперт —  
шеф-повар Наталья Беглингер



## Дуэт десертов

Люблю и чизкейк, и тирамису, поэтому не смогла пройти мимо рецепта, в котором объединены два этих десерта. Попробуйте — безумно вкусно!

**Основа:** 50 г сахара, 40 г муки, по 65 г сливочного масла и темного шоколада, 1 яйцо, 1 ч.л. растворимого кофе, 5-7 шт. печенья савоярди.

**Пропитка:** по 1 ст.л. коньяка и заваренного кофе.

**Начинка:** 5 яиц, 150 г сахара, 400 г сливочного сыра, 300 г сыра маскарпоне, 100 мл 33% сливок, 40 г муки, 1 ч.л. ванильного экстракта, ягоды для украшения.

Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром до однородности, добавьте растопленный шоколад, перемешайте. Вбейте яйцо, всыпьте муку и кофе, снова взбейте массу миксером.

Разъемную форму застелите пергаментом, выложите шоколадную основу, затем — печенье (слегка вдавите) и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 8-10 минут, остудите.

Сливочный сыр с маскарпоне взбейте миксером до однородности. Добавьте яйца, сахар. Потом — сливки, муку и ванильный экстракт. Для пропитки смешайте кофе с коньяком, смажьте печенье с помощью кулинарной кисти. Начинку вылейте на основу, верните форму в разогретую до 175 °С духовку на 15 минут, затем уменьшите температуру до 90 °С и готовьте десерт еще 1,5 часа. Для подачи украсьте ягодами.

## Мои подсказки

- 1) Я использую форму диаметром 24 см, чтобы слои получились не слишком высокими.
- 2) Чизкейк выйдет более нежным, если яйца вводить по одному, тщательно взбивая каждый раз массу.
- 3) Чтобы сырный слой не «опал», не доставайте сразу форму из духовки. Приоткройте дверцу и выпус-

тите из нее горячий воздух. Дайте духовке и выпечке полностью остыть.

- 4) Можно подавать угощение сразу, но масса будет очень нежной. Я предпочитаю ставить десерт в форме на ночь в холодильник — и от стенок отделится проще, и сырная масса станет плотнее.


Марина МАЖАЕВА,  
г. Москва. Фото автора



# Юлия Рутберг и ее «бриллианты»



У нее почти сто ролей в кино, она — одна из самых ярких звезд Вахтанговского театра, народная артистка России. Бабушка двоих внуков, в конце концов! Но именно Юлия Рутберг говорит знакомым голосом с хрипотцой: — Ой, только мне на съемку ехать сразу после интервью, нужно успеть запрыгнуть в автомобиль!

— **Юля, вы в детстве, конечно же, не были пай-девочкой?**

— Никогда! Родители мечтали о мальчишке и ждали меня как мальчишка. Ну и дождалась! Я была «пацанистой». Да, собственно, такой и осталась! У нас с внучкой прекрасные отношения, а с внуком (ему скоро шесть) вообще все просто.

— **Бантики на косичках — это не из вашего детства?**

— Бантиков у меня никогда не было! Я носила в школе хвостик и шелковую ленту. А в десятом классе мне сделали потрясающий подарок — черный фартук из Прибалтики, как у выпускницы института благородных девиц. Это было так красиво!

— **Выходит, все-таки модничали?**

— Модничать тогда было очень трудно. Я родилась в 1965 году, и, когда училась в старших классах, в магазинах продавались лишь серые, синие и коричневые вещи. Достать что-то другое было трудно, распределителями мы не пользовались.

— **А как же знаменитый папа — актер, профессор?**

— Папа знаменитый никогда такими вещами не занимался. Когда бывал за границей, что-то мне привозил, и каждый его приезд был для меня праздником. Модницей быть хотелось, конечно же. Но у меня прекрасно шила бабушка, вязала мама, благодаря их ручному труду я всегда могла блеснуть перед подругами новыми нарядами.

— **Вы очень похожи с отцом внешне. Были с ним друзьями?**

— Да. И папа, и мама всегда оставались для меня очень близкими людьми. Когда я прочитала «Отцы и дети» Тургенева, не поняла: про что это, собственно, Иван Сергеевич пишет? У нас такого в семье не было. С детьми не сюсюкались — обращались, как со взрослыми. Было принято говорить правду, помогать ближнему, ценить друг друга. Как привили, так и осталось до сих пор. А папа еще исподволь был прекрасным сказочным режиссером нашей жизни. Родители никогда ни во что не вмешивались — прос-то вели за собой. Я росла в питательной среде «шестидесятников». Вокруг было плотное кольцо «бриллиантов», «аместистов» — людей, с которыми они общались. Грановитая палата одного поколения. Все они на меня очень влияли. Но папа был первым. И до сих пор остается первым.

— **Один психолог пытался дать нашим читателям совет: мол, чтобы не впадать в депрессию, держитесь подальше от стареющих родителей...**

— Может быть, этому советчику стоит посмотреть спектакль «Дальше — тишина...» с Раневской в главной роли — глядишь, точка зрения изменится. Хотя мне тревожно за человеческую суть этого психолога. Как можно советовать держаться дальше от стареньких родителей? К ним нужно держаться ближе и ближе. Опекать их. Нагружать делами, чтобы они всегда чувствовали себя необходимыми. А если случается какая-то болезнь — кто, как не дети, которых эти старики вырастили, на которых потратили столько души и сил, будут за ними ухаживать? Для меня это очевидно. В нашей семье по-другому не бывает.

— **Ваш отец долго и серьезно болел...**

— Шесть лет. Мы сажали его в кресло и приносили на спектакли. И после того, как занавес закрывался, к папе подходили все, кто играл на сцене, и были ему безумно рады. Пока мог, отец преподавал. И студенты постоянно приезжали к нему домой. Не с жалостью из-за его болезни, а с радостью встречи, возможности общаться.

— **Вы производите впечатление сильной женщины. И наверняка — оптимистка...**

— Не знаю... Иногда так, иногда — нет. Я не киборг. Но характер у меня есть, это правда. Благодаря характеру очень многое происходит в моей жизни. А что-то, наоборот, не происходит. Потому что во мне живет некий элемент непримиримости. Я не принимаю многие «ценности», которые нам пытаются навязывать с экранов, настаиваю на других, которые должны волновать человечество вне зависимости от того, 19-й век на улице или 21-й. Ведь при всех технических прогрессах вместе взятых в каждом человеке остаются сердце и душа, от чего-то ему бывает больно, от чего-то он счастлив, мы все рождаемся и умираем. Я стараюсь выходить на сцену с тем, что меня волнует. И чтобы зрители не просто ставили себе «галочку» в зачет («О, сегодня мы посетили театр!»), а были причастны к тому, что видели.

— **А что для вас значит возраст как для женщины и актрисы? Впадаете в панику в связи с этим?**

— Возраст — это мудрость. Возможность увидеть, какими выросли твои дети. И, знаете, я бы совершенно не хотела жить вечно! Жизнь и профессия актрисы — это галеры. И я иду, иду, иду по этим галерам. Вот так, легко, отдать все за свеженькое личико?! Нет, я бы не согласилась. А буду востребована или нет — время покажет. Мысли материальны, так что буду верить в хорошее. Насчет того, что я оптимистка, вы ведь правы!

Беседовала Ирина БЕРЕСТОВА.

Фото с ресурса ruskino.ru

## Из досье «Сватов»

Рутберг Юлия Ильинична, народная артистка России, лауреат театральных премий «Чайка» и «Хрустальная Турандот». Родилась в Москве. Окончила музыкальную школу при Академии им. Гнесиных, Театральное училище им. Щукина. С 1988 года — в Театре им. Вахтангова.



# Запрещенные вопросы

**Будет ли устойчивым дом, если его фундамент заложен вопреки канонам строительства и архитектуры? Ответ очевиден. Но как часто семейное благополучие нарушается из-за незнания (или забвения) супругами элементарных психологических правил. Одно из них — запрет на обсуждение и комментирование в семьях определенных тем. Каких? Разбираемся вместе с экспертами и читателями «Сватов».**

## «Мои глупые комплексы»

Месяц назад примчалась ко мне дочка в слезах: развожусь с мужем. Меня чуть кондрашка не хватила: полгода всего женаты! Спрашиваю: зять «налево» сходил? «Ты что! — возмутилась Валя. — Просто достали его насмешки!»

В детстве дочка перенесла нейроинфекцию и после болезни стала стеснительной, мнительной, любовью свой промах воспринимает как трагедию. Из-за этих комплексов и замуж долго не могла выйти — у меня сердце изболелось. К счастью, дочь встретила Вадима: дельный парень, любит Валюшку — у нее словно крылья выросли! И вдруг — такое.

С первых дней брака дочь стала делиться с мужем своими тревогами. Шеф на работе наорал на всех сотрудников, но Валя приняла упреки в свой адрес, запаниковала: меня уволят! Соседка сморщила нос при виде Валиной стрижки — дочка в шоке: «Я — страхолюдина!» Поплачется супругу, а тот смеется: «Уволят — посажу на хлеб и воду, стройнее станешь. Прическа у тебя нормальная, до Бабы-яги еще далеко...» Я тайком потолковала с зятем: «Зачем ты так, Вадим?» А тот не понимает Валиных обид: где-то вычитал, что ирония — лучшее оружие против комплексов. Говорю: может, по науке оно и так, но чуткость впереди должна идти. Если человек доверился тебе, открыл свои страхи (пускай и глупые) — ты сперва поддержи его. Обними, скажи: «Ты у меня самая талантливая и красивая!» Жизнь — не учебник по психологии, страницу не отлистишь, нанесенную рану не зачеркнешь...

Не знаю, достучалась ли я до зятя. Но пока вроде мир вернулся в дочку семью. И улыбаться Валя стала чаще.

Светлана Игоревна, по e-mail

## Табу на тещин характер

«Ну ты бестолочь упертая — вся в мамашу!» — «На себя посмотри: такой же лодырь, как твой брат!» Подобные упреки в ходе семейных ссор — не редкость. Супруги язвят по поводу характера, привычек, внешности родни своих партнеров в запальчивости, по глупости или даже

в расчете задеть оппонента за живое. Ответная реакция предсказуема: на защиту «своих», «родной крови» мы бросаемся с шашками наголо. И безобидный в принципе повод для ссоры обрастает ворохом взаимных оскорблений, усугубляется агрессией и озлобленностью. Какими бы ни были мотивы таких нелицеприятных комментариев, последствия всегда одинаковы: эскалация конфликта, психологическое отчуждение, подрыв доверия. А уж если теща узнает, каки-

ми эпитетами «наградил» ее зятек, — тому мало не покажется... Так стоит ли провоцировать боевые действия по всем азимутам ради сомнительного удовольствия побольнее уколоть в ссоре дорогого человека?

Базовый принцип брака: за все происходящее в семье в ответе сами супруги, нежеже собственные просчеты списывать на характер тещи, скупость свекра или на «генетическую» склонность бабушки. А на входе в семейное жилище я бы посоветовала установить два нравственных фильтра: один — мешающий «выносить сор из избы», другой — не пропускающий внутрь недостатки (реальные и мнимые) близкой родни. Поверьте, атмосфера в доме станет здоровее!

Екатерина ЕЛАГИНА, психолог



## Вычеркнуть бывших

Полная откровенность (в первую очередь, о прежних отношениях) — в семейной жизни такая же крайность, как и абсолютная скрытность. Какие опасности несут подобные разговоры?

**Соревнование за первенство.** Постоянные сравнения «я и она» порождают сомнения в себе, заставляют совершать необдуманные поступки, терять лицо. А при хорошем воображении образ бывшей наводит на мысли о возможной измене. Падает доверие, учащаются вспышки агрессии.

**«Тяжелая артиллерия».** Ссора — как маленькая война, где все сред-

ства хороши. Ляпнул что-то в приливе откровенности — будь уверен, партнер уже положил в свой арсенал этот «снаряд» и не преминет им воспользоваться при случае.

Стоит ли подвергать лишним испытаниям семейное благополучие? Спрашивают вас о бывших? Разберитесь в причине: возможно, интерес — не к вашей прежней пассивности, а к вам самим в давних обстоятельствах. Начинают откровенничать с вами? Не поддавайтесь соблазну, прервите партнера: «Нам хорошо сейчас, давай не будем об этом».

Андрей МЕДВЕДЕВ, психолог, г. Москва



Наш эксперт — психолог  
Наталья Левченко

## Синдром Лукашина

### Как выдержать испытание буднями

В фильме «Ирония судьбы» холостяк Женя Лукашин так объяснял свое нежелание жениться: «Когда я представил себе, что она будет каждый день мелькать у меня перед глазами... Туда-сюда, туда-сюда...» Неужели семейная рутина непременно «приедается»? Можно ли этого избежать?

— В психологии есть понятие «рассекречивание в браке». Длительное проживание под одной крышей почти неизбежно ведет к тому, что партнеры перестают быть друг для друга загадкой: известны привычки, предпочтения, капризы обоих, даже кто сколько сахара кладет в чашку чая. Еслипустить процесс «рассекречивания» на самотек, впереди ждут усталость и апатия. В лучшем случае — унылое «сожительство», в худшем — поиск свежих впечатлений на стороне. Нередко партнеры прячутся от будней в «нишах»: для женщин это — кухня, дети, рукоделие; для мужчин — работа, друзья, алкоголь.

Как избежать лукашинского синдрома «Туда-сюда...»? Я вижу 4 универсальных способа борьбы с кризисом монотонности.

**1) «Принцип велосипедиста».** Отношения в семье — как езда на велосипеде: пока крутишь педали — не падаешь. Вы интересны, пока развиваетесь, напоминая супругу: «Я — личность, а не приложение к свидетельству о браке». Находите возможности удивлять партнера — умени-

ем танцевать рито-риту; дипломом лауреата конкурса на лучший домашний торт; назначением на престижную должность (с солидной прибавкой к зарплате)...

**2) Меняйте роль.** Супруга привыкла видеть вас на диване с пультом от «телека» в руках? Сломайте шаблон! Закажите в интернете билеты на спектакль в столичном театре, где вы когда-то познакомились. Похвалитесь, что ваш блог о «мужской кулинарии» вошел в десятку самых популярных в «Живом журнале». Или хотя бы в кои-то веки отремонтируйте крышку унитаза. Перемены в ролевых ожиданиях взаимно привлекают супругов.

**3) Создавайте эмоции.** Речь, конечно, не о скандалах с битьем тарелок (хотя для кого-то и это — способ «разнообразить» будни). Поломайте голову над тем, какой сюрприз доставит партнеру больше радости. В случае успеха вы вырастаете в собственных глазах, а в его душе ваша фантазия всколыхнет волну благодарности.

**4) Разнообразие единства.** Звучит парадоксально, но именно общность взглядов, интересов, эмоционального фона, совместно пережитые радости и беды дают возможность понимать супруга с полуслова, вселяют уверенность в то, что и спустя десятилетия вы нужны друг другу. С такой убежденностью и на мир смотришь веселее.

# Коварство гормонов без НОЖА



Бабушка и мама давно уже сидят на гормонах. Мне 36 лет, и первые звоночки в груди уже появились. Подруга говорит, что все дело в эстрогенах и их можно контролировать с помощью капсул «Стелла». Так ли это? Уж очень не хочется принимать гормоны. А удалить грудь как Анджелина Джоли мне боязно, да и не по карману.

М. Коротина, Ставрополь

Ваша подруга права. Эстрогены отвечают не только за молодость и красоту женщины, но и за здоровье ее молочных желез, матки, яичников. При этом существует множество факторов как внешних, так и внутренних, которые нарушают правильный обмен эстрогенов, образуя из них «плохие» или даже «опасные» метаболиты! «Плохие» метаболиты, можно сказать, страшны умеренно. А вот «опасные» вызывают повреждения ДНК клеток, что является прямым путем к их злокачественной мутации. Вот вам и причины чисто женских бед.

Обуздать агрессоров и сохранить правильный обмен эстрогенов — задача слож-

нейшая. Однако она по силам капсулам «Стелла». Секрет успеха кроется в людях, участвовавших в их создании. Используя свой многолетний опыт, они соединили в «Стелле» три вещества, обладающие максимальным для женщины антимутатогенным и антиканцерогенным действием. Это индол-3-карбинол (экстракт брокколи), эпигаллокатехин-3-галлат (экстракт зеленого чая), изофлавоны сои (фитоэстрогены). Усиливая и дополняя друг друга, эти на 100% растительные негормональные вещества, нормализуют обмен эстрогенов, сводя на нет образование «плохих» и «опасных» метаболитов, и этим сохраняют здоровье женщины.



Капсулы «Стелла» — крупнейший прорыв к женскому здоровью! И не воспользоваться столь успешным созданием — просто глупо. Жаль, что об этом не знала Анджелина Джоли!

Задать свои вопросы можно по бесплатному тел.: 8-800-505-20-02 или на [www.stella-farma.ru](http://www.stella-farma.ru).

Спрашивайте в аптеках города!

Реклама 16+





# Цель Т

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗОВ  
И ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Витаминная маска

Главные ее плюсы — компоненты можно недорого купить в аптеке, средство подходит для любого типа кожи. Глицерин помогает удерживать влагу в клетках. Витамин Е возвращает эпидермису упругость, разглаживает мелкие морщинки.

Хорошенько перемешиваю в баночке содержимое 10 капсул витамина Е и 25 мл глицерина. За два часа до сна наношу маску тонким

слоем на чистую кожу лица. Через час снимаю не впитавшуюся влагу ватным диском (водой не смываю!). Оставшееся средство храню в холодильнике, перед использованием прогреваю до комнатной температуры.

Уже после трех дней применения маски кожа становится бархатистой и подтянутой. Продолжаю курс, пока не опустеет флакон, при необходимости повторяю спустя три недели.

Галина СКЛЯРЕНКО,  
Запорожская обл. Фото автора

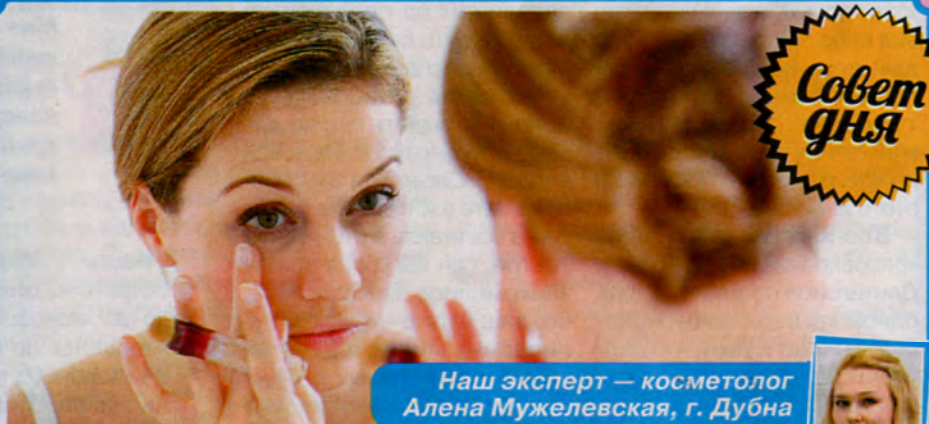
## Бальзам

### «Скорая помощь»

Спасает обветренные губы, помогает скорейшему заживлению трещинок. А благодаря противовирусным свойствам масел чайного дерева и лаванды это еще и хорошая профилактика герпеса.

Кусочек пчелиного воска размером с ноготок растапливаю на водяной бане, добавляю столько же масла ши (карите). Выливаю в чистую баночку из-под косметического крема, смешиваю с жидкими витаминами Е и А (по одной ампуле), маслами — облепиховым (1 ч.л.), чайного дерева (2 капли) и лаванды (3 капли). Храню в холодильнике. Наношу бальзам на губы перед выходом на улицу.

Юлия КУПИНА, Белгородская обл.



Наш эксперт — косметолог  
Алена Мужелевская, г. Дубна

Совет  
дня

## «Темная» проблема



С возрастом стали появляться темные круги под глазами. Как с ними бороться?

— Кожа в орбитальной зоне лица — тонкая и нежная. Она в первую очередь подвержена возрастным изменениям (морщинки, синева) в связи с уменьшением выработки коллагена и эластина. Могут быть и другие причины появления темных кругов:

- \* генетическая предрасположенность (глубоко посаженные глаза, чересчур тонкая кожа);
- \* заболевания внутренних органов и купероз;
- \* прием некоторых лекарств;
- \* нервное перенапряжение или недосыпание;
- \* нехватка витамина С;
- \* длительное напряжение глаз при работе за компьютером, шитье (особенно в темное время суток).

В первую очередь обследуйтесь у врача. А чтобы не усугубить проблему, правильно ухаживайте за кожей:

- 1) макияж с глаз снимайте средством с вазелиновым экстрактом — он работает мягче других;
- 2) 1-2 раза в неделю используйте спе-

Нина РУМЯНЦЕВА, г. Борисоглебск  
циальные гелевые маски с гиалуроновой кислотой, коллагеном, эластином, а также компонентами, которые укрепляют капиллярные стенки и улучшают микроциркуляцию (если проблема синевы в этом), — витаминами А, Е и С, экстрактом розмарина и иголки;

3) синева побледнеет, если с утра нанести на область вокруг глаз косметический вазелин, а через 15 минут удалить его ватным диском, затем применить тоник. Альтернатива: прикладывать на 10 минут к глазам марлевые мешочки с тертым сырым картофелем либо протирать кожу ледяными кубиками (не для чувствительной кожи);

4) ежедневно за 2-3 часа до сна наносите косметический крем (в составе те же компоненты, что и в маске, — см. п. 2) исключительно на орбитальную зону (круговая кость вокруг глаза) и в небольшом количестве — достаточно «крупинки»;

5) если есть необходимость в маскировке синевы, используйте консилер.

## Заварила кашу

1 ст.л. молотой овсянки завариваю горячим отваром (горсть сушеного липового цвета заливаю стаканом кипятка, через 20-25 минут процеживаю). В остывшую кашу добавляю масла: 1 ч.л. оливкового и 1/2 ч.л. зародышей пшеницы, 4-5 капель эфира лаванды. Наношу маску на кисти рук и втираю в ногтевые пластины, через 25 минут смываю теплым липовым отваром. Кожа становится мягкой, исчезает сухость, укрепляются ногти.

Мария МЕЛЬНИКОВА, г. Орша





← АКЦИЯ! ARNEBIA



Реклама

## Круче заморских

По способности стимулировать кровообращение головного мозга (для профилактики инсультов) цветки таволги вязолистной (белоголовник, лабазник) обошли знаменитую заморскую гинкго билобу в 3 раза! 1 ч.л. сухого сырья заваривают в стакане кипятка и настаивают 20 минут. Пьют по 2 ст.л. 5-6 раз в день до еды. **Противопоказания:** пониженное давление, индивидуальная непереносимость, аллергия. *Ольга КОВАЛЕВА, травница, хозяйка магазина «Травники Сибири», г. Красноярск*

## Помощь суставам

Эффективный рецепт от болей в суставах. Заливал на ночь 1 ч.л. желатина 100 мл теплой кипяченой воды. Утром давал желатину разойтись на водяной бане. Затем добавлял немного меда и еще полстакана кипяченой воды, размешивал. Принимал натощак по 3 ст.л. в течение 4-х дней (остатки хранил в холодильнике). После готовил новую порцию. Через каждые 10 дней — перерыв такой же продолжительности. Спустя три месяца лечения боли ушли.

*Григорий ЛИХТИОНОВ,  
Московская обл.*



### Комментарий специалиста

С возрастом в организме снижается синтез коллагена. Желатин помогает активизировать процесс построения коллагеновых волокон, восстанавливает структуру хрящей и сухожилий. Предварительно обязательно проконсультируйтесь с врачом: желатин не рекомендуется при тромбозах и тромбофлебитах, желчекаменной и мочекаменной болезнях, стойких нарушениях обмена веществ, склонности к повышению свертываемости крови, тяжелых патологиях сердечно-сосудистой

системы. В некоторых случаях прием подобного средства может вызывать запоры, обострение хронического геморроя, нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Чтобы снизить риск, советую разбухший желатин заливать не водой, а компотом из сухофруктов. Но не стоит воспринимать желатин как анальгетик. Он сам по себе не снимает боль, а способствует постепенному восстановлению суставов, укрепляет связки и мышцы.

*Гульнара ШАЙХУТДИНОВА,  
врач, г. Казань*



## Мой лекарь — липа

Снизить уровень холестерина в крови мне помог сухоцвет липы. 2 ст.л. измельченного сырья заливала 2 стаканами кипятка, варила на слабом огне 10 минут, процеживала. Переливала отвар в термос и выпивала теплым в течение дня равными дозами. Курс — 2 недели.

*Татьяна, по электронной почте*



### Комментарий специалиста

Цветки липы дают желчегонный эффект — улучшается работа печени, уровень «плохого» холестерина приходит в норму. Вместо отвара можно пить липовый чай по 150 мл трижды в день: заваривайте горсть сухоцвета 0,5 л кипятка, настаивайте 10 минут. Курс — такой же. Либо в течение месяца перед основными приемами пищи принимайте по 1 ч.л. липового порошка, запивая достаточным количеством кипяченой воды. Не советую увеличивать курс или дозу лекарства. Липовый цвет еще мочегонное и потогонное средство — из организма будут выводиться не только шлаки, но и полезные вещества. Обязательно проконсультируйтесь с врачом. Противопоказания к использованию средства: индивидуальная непереносимость, нарушения свертываемости крови. Осторожны при таком лечении должны быть гипотоники и пациенты с заболеваниями сердца.

*Виктор ЛОГИНОВ, г. Казань*

## Прочь, простуда!

Если першит в горле, полощу его свежесваренным морковным соком — становится легче. А от кашля готовлю лекарство: смешиваю по 1 ст.л. меда, сока калины (выжимаю из размороженных ягод), мягкого сливочного масла и водки. Принимаю всю порцию за день, расасывая по 1 ч.л. и запивая молоком. *Ольга РОМАНОВА, Ленинградская обл.*





Все — к столу!  
Сегодня «Сваты»  
дегустируют  
наивкуснейший  
домашний сыр,  
разбираются в том, кому  
и в каком количестве  
он полезен, готовят  
аппетитную закуску.  
Будет вкусно!



## «Примо сале»

Этот нежный итальянский творожный сыр можно приготовить и дома.

Кастрюлю с 3 л молока жирностью до 3,2 % ставим на слабый огонь и осторожно подогреваем до 36 °C (контроль — с помощью кулинарного термометра). Добавляем 0,1 г сычужного телячьего фермента в порошке (продается в интернет-магазинах, связанных с сыроварением, стоит недорого). Перемешиваем и останавливаем движение молока. Огонь выключаем, содержащее не «беспокоим», чтобы произошла коагуляция (превращение жидкости в сгусток). Через 40-50 минут проверяем образовавшийся сычужный сгусток — он должен быть плотным. Прямо в кастрюле начинаем нарезать его на зерна размером с фасолину. Опять нагреваем (до 40 °C), аккуратно помешивая,

чтобы зерно не слиплось в однородную массу и равномерно прогрелось. Снимаем с огня, сливаем образовавшуюся сыворотку. Сырный сгусток распределяем по формам: я использую пластиковые глубиной 7 см и диаметром 10 см с отверстиями по всему периметру для выхода лишней влаги. Можно взять и обычный дуршлаг. В течение первых 2-х часов переворачиваем сыр в форме каждые 20 минут. После солим по вкусу и убираем в холодильник на ночь, прикрыв емкость крышкой (сыр «отдохнет» и впитает в себя соль). Утром можно подавать на стол.

Илья ЧЕРВОТКИН, сыровар,  
частная сыроварня Ингала, г. Тюмень

## «Вишневский»

4,5 л молока (жирного, лучше домашнего); закваска: 500 мл хорошо прокисшей сыворотки, простокваши или кефира; 0,5 ч.л. лимонной кислоты (по необходимости); соль крупного помола.

Подогреваем молоко до 80-85 °C (свераясь с кулинарным термометром). Не выключая огонь, медленно, постоянно помешивая, вливаем закваску. Важно, чтобы молоко свернулось до отделения зеленоватой сыворотки. Возможно, кислоты закваски не хватит для этого: можно добавить немного «лимонки» — чтобы в кастрюле появились белые хлопья. Выключаем огонь, накрываем крышкой кастрюлю,

даем постоять 10 минут. Сливаем жидкость

через дуршлаг, выстланный двойной марлей. Завязываем ткань, подвешиваем на 30 минут — для стекания остатков сыворотки. Получившийся сгусток кладем на тарелку, сверху — пресс: например, 3-литровая банка с водой. Оставляем на 6-10 часов. После разрезаем кусок сыра на 4 части, щедро солим, отправляем в полиэтиленовом пакете на сутки в холодильник.

Наталья  
КОВАЛЬСКАЯ,  
хозяйство  
«Сыр с Валдая».  
Фото автора



## Пирог на раз, два, три

Лист замороженного слоеного дрожжевого теста (225 г), 150 г ветчины, сыр — 100 г осетинского или брынзы, по 50 г пармезана и «Голландского», 5-6 шт. помидоров черри, по щепотке черного молотого перца и сушеного орегано.

Ветчину и осетинский сыр нарезаю ломтиками, пармезан и «Голландский» — натираю. Помидоры режу пополам. Выкладываю в форму замороженное тесто, чуть раскатав в одном направлении. Присыпаю четвертью пармезана. Далее слои: ветчина-осетинский сыр-черри (срезом вверх)-«Голландский». Присыпаю 1/4 частью пармезана, перцем и орегано. Прикрыв пирог пленкой, ставлю на расстойку минут на 20. Выпекаю 5 минут в разогретой до 220 °C духовке, затем при 200 °C — до легкого подрумянивания краев. Включаю конвекцию и допекаю до готовности. Пирог посыпаю остатками пармезана и оставляю в выключенной духовке до расплавления. Подаю горячим.



Оксана ГОРШКОВА,  
г. Чита. Фото автора



## Полезно в меру

Обожаю сыр, но можно ли его есть каждый день?

Светлана ИГНАТЬЕВА, г. Волковск

— Из сыра белок усваивается намного лучше, чем из других молочных продуктов, содержит незаменимые аминокислоты, витамины группы B, C, PP и D, микроэлементы (цинк, железо, медь, натрий, магний). Регулярное употребление этого продукта поможет укрепить костно-мышечную систему, поднимет тонус при гипотонии и анемии, стимулирует процессы кроветворения, повысит устойчивость нервной системы к стрессам, укрепит ногти и волосы.

● Но не следует забывать о высокой питательности сыра: от 140 ккал (на 100 г) — у самых низкокалорийных сортов (рикотта) до 392 ккал — у чеддера.

● Потребление рекомендую ограничить людям с избыточным весом, заболеваниями поджелудочной железы, желчного пузыря, ишемической болезнью сердца, с высоким уровнем холестерина в крови. Отдавайте предпочтение нежирным сортам — адыгейскому, козьему, фета, моцарелле, а также соевому сыру тофу.

● И еще совет: любимым продуктом лакомитесь в первой половине дня — лучше усвоится.

Екатерина БУДНЯК, врач, г. Могилев



# КАКАЯ ПЕЧЬ БЕЗ ДРОВ ГРЕЕТ?

А. Вассерман: «ТеплЭко» – эффект русской печи»

## ЭФФЕКТИВНОЕ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОТОПЛЕНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

В стародавние времена добрая русская печь занимала половину избы, требовала внимания и заботы. В общем, за то тепло, которое отдавала, заставляла человека поработать. Нынче, хотя печи-батареи горячо квартиры греют, мы все же хоть иногда, но мечтаем не то, что о печах, о «буржуйках» хотя бы.

Что ж, мечты сбываются! Не «буржуйкой», а целой русской печью сегодня может обзавестись каждый, при этом займет новая печь всего около одного квадратного метра на стене, не потребует дров и вообще какой-то ни было внимания, ее всего лишь нужно будет включить в розетку.

Речь идет об экономичном обогревателе «ТеплЭко», который сочетает в себе лучшие теплоносные характеристики кирпича русской печи и современные технологии, сделавшие его компактным и экономным.

### ✓ МЕЧТЫ О ТЕПЛЕ

Так получается, что батареи у нас то греют, то не греют. И даже если в мае квартиру «печку» можно отключить, в сентябре ее не включишь, так как отопительный сезон еще не начался. А еще, бывает, батареи засоряются... А еще падает давление в системе... А еще... Да мало ли отговорок мы слышали о том, почему в квартире вдруг становится холодно. Послушав о причинах похолодания, мы достаём обогреватели, какие у кого есть: масляные, «ветерки», калориферы.

Одни сушат воздух, другие угрожают пожаром, к третьим нельзя подпускать детей. В общем, мороки с ними не меньше, чем с громадной русской печью. И лучше не вспоминать, каких они требуют расходов: счет за электричество лучше оплачивать с закрытыми глазами!

Но «ТеплЭко» способен все эти проблемы решить разом. Он представляет собой декоративную панель, внутри которой спрятан хромоникелевый нагреватель, залитый составом из кварцевого песка. ТеплЭко можно использовать как отдельно, так и создавать отопительные системы, количество обо-



гревателей зависит от площади. Один обогреватель устанавливается на 9 квадратных метров, при условии стандартной высоты потолков. До требуемой температуры такая панель нагревается за 10-15 минут, а остывает, как плотная кирпичная стена – несколько часов.

«ТеплЭко» не сушит воздух, не сжигает кислород, пожаробезопасен (так как не нагревается более чем до 98 градусов), и в четыре раза экономнее обычного чайника (даже за сутки работы одна панель потребляет всего 2,5 кВт. при использовании терморегулятора). Номинальная мощность обогревателя 400 Вт. Размер обогревателя 600 мм×350 мм×25 мм вес 12 кг.

### ✓ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ И НАДЕЖНЫЙ

Главное преимущество обогревателя «ТеплЭко» – его самостоятельность. Оптимальную температуру, которую он должен поддерживать в комнате, можно задать с помощью терморегулятора. И все. Он будет работать, создавая атмосферу настоящего домашнего, «обжитого» уюта – когда можно играть с детьми на полу, спокойно спать, ворочаясь и раскрываясь, какие бы морозы не трещали за окнами. Еще обогреватель «ТеплЭко» идеально подходит для дачи, гаража или офиса. Он пригодится там, где нет центрального теплоснабжения, или там где цены на паровое отопление заставляют потребителя задуматься о целесообразности жизни в холодном климате.

Завод «ТеплЭко» является единственным производителем в России подобных энергосберегающих обогревателей из песка высокой степени очистки. Купить обогреватель Вы можете в нашем фирменном магазине, или заказать доставку по телефону. А для установки обогревателя потребуются минимум сил и сноровки, три самореза и отвертка.

И пусть простота обогревателя не вызывает никаких сомнений в его долговечности. Как известно, все гениальное устроено довольно просто. И обогреватель «ТеплЭко» может работать практически вечно, ведь его нагревательные элементы не контактируют с воздухом и не окисляются. Гарантия 5 лет, срок эксплуатации не ограничен.



«Все гениальное просто – КПД 98%»  
А. Вассерман



Обогреватель «ТеплЭко» является победителем конкурса «100 лучших товаров России 2015, 2017»



Обогреватель «ТеплЭко» является победителем конкурса «Лучшие товары и услуги ГЕММА» 2017 г.

СДЕЛАНО В РОССИИ

ТЕПЛЕКО

АКЦИЯ!

ЦЕНА ВСЕГО 3900 ~~2400~~ руб.!

Магазины в городах России на сайте [www.tepleko.ru](http://www.tepleko.ru)

8-800-333-05-35  
(бесплатный по всей России)



#### ЭКОНОМИЧНО

потребляет всего 2,5-3 кВт в сутки при использовании терморегулятора



#### БОЛЬШОЙ СРОК СЛУЖБЫ

срок эксплуатации не ограничен, гарантия 5 лет



#### БЕЗОПАСНОСТЬ

100% пожаробезопасность



#### КОМФОРТ

не сушит воздух, не сжигает кислород



#### ПРОСТОТА УСТАНОВКИ

справится любой хозяин дома



#### ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

продукция соответствует самым высоким санитарным требованиям

1. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ул. Железнодорожная, 13.  
Тел.: 8 (812) 309 96 18; 8 (921) 933 12 76.

2. МОСКВА, ул. Монтажная, 9;  
ТЦ «Мандарин», пом. В1-6.  
Тел.: 8 (499) 703 01 49; 8 (925) 060 65 78.

3. НОВОСИБИРСК, ул. Петропавловская, 2.  
Тел.: 8 (383) 280 42 26; 8 (909) 532 18 12.

4. ЕКАТЕРИНБУРГ, ул. Уральских Рабочих, 67.  
Тел.: 8 (343) 318 26 19; 8 (982) 725 72 33.

5. НИЖНИЙ НОВГОРОД, ул. Юлиуса Фучика, 11.  
Тел.: 8 (831) 429 17 36; 8 (930) 805 48 01.

6. ЧЕЛЯБИНСК, ул. Двинская, 21.  
Тел.: 8 (351) 202 01 77; 8 (967) 862 35 99.

7. САМАРА, 1-й Безымянный пер., 17.  
Тел.: 8 (846) 206 03 28; 8 (961) 386 91 68.

8. ОМСК, ул. Масленикова, 15.  
Тел.: 8 (381) 297 21 03; 8 (965) 872 40 99.

9. УФА, ул. Конституции, 2.  
Тел.: 8 (3472) 14 93 08; 8 (964) 956 23 00.

10. КАЗАНЬ, ул. Профессора Кама, 15А.  
Тел.: 8 (843) 206 04 76; 8 (909) 308 28 26.

11. КРАСНОЯРСК, ул. Ладос Кежовели, 91.  
Тел.: 8 (391) 204 64 31; 8 (906) 912 65 57.

12. КУРГАН, ул. Омская, 82.  
Тел.: 8 (922) 561 13 71.

13. КРАСНОДАР, ул. Сергея Есенина, 108/2.  
Тел.: 8 (964) 908 40 87; 8 (861) 203 46 03.

14. ПЕРМЬ, ул. Уральская, 86А.  
Тел.: 8 (342) 205 81 35; 8 (963) 016 19 40.

15. ИРКУТСК, ул. Профсоюзная, 14.  
Тел.: 8 (964) 126 08 67; 8 (395) 293 04 39.

16. ЯРОСЛАВЛЬ, ул. Чкалова, 62.  
Тел.: 8 (4852) 69 52 16; 8 (930) 114 22 58.

17. ИЖЕВСК, ул. Красноармейская, 86Б.  
Тел.: 8 (3412) 26 03 29; 8 (965) 843 42 46.

18. ВЛАДИМИР, ул. Строителей, 4.  
Тел.: 8 (4922) 60 13 98; 8 (930) 830 13 98.

19. УЛЬЯНОВСК, ул. Ульяны Громовой, 2Б.  
Тел.: 8 (8422) 24 21 10; 8 (903) 336 09 50.

20. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, ул. Кооперативная, 67.  
Тел.: 8 (909) 310 64 36; 8 (8552) 20 53 16.

21. БАЙНАУЛ, ул. Папанинцев, 109.  
Тел.: 8 (3852) 73 04 63; 8 (964) 086 44 22.

22. ПЕТРОЗАВОДСК, ул. Лыжная, 8А.  
Тел.: 8 (981) 402 83 67.

23. ВОРОНЕЖ, Ленинский просп., 80/1.  
Тел.: 8 (473) 204 54 74; 8 (920) 421 76 76.

24. УЛАН-УДЭ, ул. Ботаническая, д. 35Б,  
ТЦ «КРОКУС». Тел.: 8 (964) 414 52 54;  
8 (301) 251 52 54.

25. САРАТОВ, ул. Емлютина, 49.  
Тел.: 8 (845) 242 63 20; 8 (905) 031 43 16.

26. ТЮМЕНЬ, ул. Тимирязева, 10.  
Тел.: 8 (3452) 66 28 78; 8 (922) 263 15 79.

27. ТУЛА, ул. Вильямса, 26 А.  
Тел.: 8 (4872) 74 05 15; 8 (920) 799 90 10.

28. ТВЕРЬ, ул. Фадеева, 9.  
Тел.: 8 (4822) 63 32 04; 8 (960) 715 25 05.

29. ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД, ул. Десятинная, 3.  
Тел.: 8 (921) 193 54 57.

30. ЧЕБОКСАРЫ, ул. Гусовского, 14.  
Тел.: 8 (905) 345 39 15.

31. КАЛИНИНГРАД, ул. Аллея Смелых, 74.  
Тел.: 8 (4012) 72 03 21; 8 (909) 775 04 38.

32. ЛИПЕЦК, ул. Интернациональная, 69.  
Тел.: +7 (474) 252 23 62; 8 (960) 143 60 60.

33. ВОЛГОГРАД, ул. Покрышкина, д. 6.  
Тел.: 8 (8442) 78 04 26; 8 (937) 698 33 78.

34. СУРГУТ, Комсомольский пр-т, д. 13.  
Тел.: 8 (3462) 77 98 46; 8 (922) 775 03 90.



## Анекдоты

Проверка счетчиков в доме показала: жильцы не только не пользуются водой, но еще и закачивают ее обратно в водопровод.



Два пьяных мужика за полночь возвращаются в свою деревню.

— Смотри, Вася, в твою хату вор в окно лезет!

— Пусть лезет! Жена подумает, что это я, — так его отделаает, что тот забудет, зачем лез.



Хозяин ресторана — официанту:

— Тот тип в углу уже минут сорок спит лицом на столике. Почему ты его не выпроводишь?

— Сэр, каждые десять минут я его бужу, он просит счет и расплачивается.



— Опишите свою внешность...

— Привыкнуть можно!

## Еду я

Музыка А. Эшпая

Слова Л. Дербенева,

В. Комова, М. Пляцковского

Сколько людей на дороге моей,  
Шумный город хлопочет вокруг.

Ты, огонек, мой зеленый глазок, —  
Пассажирам приветливый друг.

Мчится такси сквозь дымок фонарей,  
Каждый дом узнавая в пути.

Хочется чью-то судьбу поскорей  
Прямо к счастью сейчас довести.

**Припев:**

Еду я,  
И снова не знаю я,  
Куда повернет, куда  
Дорога моя. (2 раза)



Где-то простится со мной пассажир,  
Где-то сядет в кабину другой.

Вот он навстречу машине бежит  
И кричит мне, и машет рукой.

Снова и снова я трогаюсь в путь,  
И летят мне навстречу огни.

Все хорошо, только грустно чуть-чуть  
Проезжать мимо окон твоих.

**Припев.**



Медный закат догорел и погас,  
Только мысли мои о тебе.

Кажется мне, что мелькнешь  
ты сейчас,

Затеряешься где-то в толпе.

Может, напутало сердце мое,  
Может, что-то не вышло в судьбе?

Езжу по городу ночь напролет  
И никак не приеду к тебе.

**Припев.**

## Отзовитесь

**Павел**, 77/170/70. Не курю и не пью, не судим, не драчун, добрый, здоровье — в пределах нормы. Ищу приюта у одинокой женщины от 70 лет. **Адрес: 140000, Московская обл., г. Люберцы, Октябрьский пр-т, д. 211. Почтамт, а/я 2926.**



**Вдова**, 68 лет. Без в/п, проживаю в райцентре Костромской обл. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, надежным, несудимым мужчиной до 72 лет, умеющим ценить женщину, согласным на переезд. **Тел.: 8-910-954-69-36.**



**Светлана**. Есть инвалидность и нет друзей. Надеюсь, что кто-нибудь пришлет мне фото или постер актера Алекса Петтифера. Еще ищу книгу Алекса Флинна «Страшно красив». Пишите, буду рада общению. **Адрес: 460040, г. Оренбург, ул. Алтайская, д. 2/1, кв. 169. Давыдовой Светлане Анатольевне.**



**Алексей**, 55 лет. Живу в Москве, увлекаюсь классической музыкой, поэзией, хожу на литературные вечера и концерты, люблю танцевать. Ищу компаньонку для совместного посещения таких мероприятий. **Тел.: 8-977-356-56-31.**



**Татьяна**, 32 года, II группа инвалидности, воспитываю дочку, живу с родителями. Не пью и не курю, люблю готовить и хочу найти свою вторую половинку. **Адрес: 453670, Республика Башкортостан, Баймакский р-н, с. Куянтау, ул. Молодежная, 14-1. Тел.: 8-937-857-95-96.**



**Москвичка**, 60/163/80. Привлекательная, одинокая. Познакомлюсь с порядочным мужчиной до 72 лет, ростом выше 175 см, без в/п, любящим активный отдых и ЗОЖ, без материальных и жилищных проблем, проживающим в столице или ближайшем Подмосковье. Ценю надежность, доброту, чувство юмора. **Тел.: 8-925-856-45-60.**



**Татьяна**, 60 лет. Неполная, порядочная, без в/п, инвалид по общему заболеванию. Большую часть жизни прожила в селе, сейчас в городе

у детей, но хочу вернуться к «истокам». Жду приглашения от мужчины, женщины или семьи из Владимирской области — буду подружкой, помощницей, собеседницей. **Тел.: 8-904-657-89-08.**



**Вдова**, 58/160/53. Изящная, улыбка, добрая, романтичная, без материальных и жилищных проблем. Познакомлюсь для серьезных отношений со свободным, добрым, работающим, непьющим, проживающим в Москве или области мужчиной. **Тел.: 8-926-259-58-83.**



**Василий**, 68/178/60. Моложавый, добрый, оптимист, романтик, рыбак и грибник, увлекаюсь народной медициной, чтением, шансоном, танго, без в/п. Ищу свою худенькую половинку, согласную на переезд. Жду письма с фото и номером телефона. **Адрес: 155800, Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Островского, д. 9, кв. 1. Рыбакову В.В.**



**Людмила**, 65/156. Вдова, люблю домашний уют, работать в саду и огороде. Познакомлюсь с мужчиной до 70 лет. **Тел.: 8-900-474-01-61.**



**Никита**, 41/183/87. Спортивно-го телосложения, без в/п, симпатичный, добрый. Автомобилист, бывший военный. Ищу женщину для создания крепкой семьи и рождения детей, до 39 лет, с одним ребенком или без детей. Согласен на переезд. В письме обязательно номер телефона, фото (верну). **Тел.: 8-905-688-45-17 (без sms). Адрес: 398005, г. Липецк. До востребования Самарину Н.В.**



**Галина**, 65 лет, вдова, работаю, вожу автомобиль, живу в сельской местности. Для серьезных отношений надеюсь встретить доброго, честного и заботливого мужчину. Если вы тоже устали от одиночества и хотите жить в уюте, звоните и пишите. На переезд не согласна. **Тел.: 8-915-504-71-20. Адрес: 302540, Орловская обл., Орловский р-н, д. Лесная, ул. Центральная, д. 13.**

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







**По горизонтали:** Крепп. Аксессуар. Клавиатура. Полон. Саид. Растор. Теракт. Евклид. Виво. Сенокос. Окатыш. Акант. Калуа. Атака. Рвотор. Гниль. Дукал. Мана. Скаун. Аксакал. Тизл. Снимок. Кавалер. Атабек. Сев. Дана. Кормушка. Агаран.

**По вертикали:** Есаул. Признак. Артист. Серлио. Раскладушка. Капот. Орало. Авив. Древ. Строка. Вокзал. Легка. Сверхсрочник. Немота. Какаду. Сал. Нуга. Тантал. Тьма. Куна. Унт. Аким. Алек. Сонет. Завеса. Слава. Ирада. Озена. Ковш. Бар. Кан.

**СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:**  
 «Домашний»  
 «Народный доктор»  
 «Толока. Делаем сами»  
 «Цветок»  
 «Волшебный»  
 «Золотые рецепты наших читателей»  
 «Садовод и огородник»  
 «Лечитесь с нами»  
 «Кухонька Михалыча»  
 «Наша кухня»  
 «Домашние цветы»  
 «Психология и Я»  
 «Сваты. Заготовки»  
 «Суперсовет»  
 «Суперсовет. Мое здоровье»  
 «Суперкухня»  
 «Супердача»  
 «Высокие грядки и их подружки»  
 «Барыня-капуста: секреты высокого урожая»

Следующий номер выйдет 24 апреля

Журнал «Сваты» № 7 (121), апрель 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.

Номер подписан в печать 30.03.2018 г. в 20.00  
 Тираж 185 100 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 введением в действие Налогового, Трудового кодексов 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 прав на использование произведения в  
 любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются  
 Цена свободная

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru  
 Зак. №01050





ПОЧТА  
БАНК

# ПЕРЕВЕДИТЕ ПЕНСИЮ В «ПОЧТА БАНК»

И получите:

- бесплатно  
карту «Пятёрочка»  
**и до 7500 баллов**  
для оплаты покупок
- **до 6% на остаток**  
по «Сберегательному счёту»



БАНК, С КОТОРЫМ ВСЁ ХОРОШО

8-800-550-0770 (звонок по России бесплатный)

[pochtabank.ru](http://pochtabank.ru)

«Сберегательный счёт» – текущий счёт с ежемесячным начислением процентов на минимальный остаток средств в течение календарного месяца: тариф «Пенсионный» – 6% годовых на сумму от 50 000 руб. и 4% годовых на сумму от 1 000 руб. до 49 999,99 руб. (включительно) применяется при поступлении пенсии на «Сберегательный счёт». Комиссия за выдачу средств, поступивших на «Сберегательный счёт» наличными; из Пенсионного фонда РФ; от работодателя в рамках зарплатного проекта; с открытого в банке вклада, если средства находились во вкладе 30 дней и более либо были внесены наличными; в рамках выплат органов социальной защиты по договорам с ПАО «Почта Банк»; предоставления банком потребительского кредита; выплаты наследства; любым иным способом, если средства находились на «Сберегательном счёте» от 30 дней: в банкоматах Банков группы ВТБ и банкоматах и ПВН ПАО «Почта Банк» – не взимается, в ПВН Банков группы ВТБ, ПВН и банкоматах других банков – 1% (мин. 100 руб.). В иных случаях в пределах 100 000 руб. в месяц: в банкоматах Банков группы ВТБ и ПВН и банкоматах ПАО «Почта Банк» – не взимается, в ПВН Банков группы ВТБ, ПВН и банкоматах других банков – 1% (мин. 100 руб.); свыше 100 000 руб. в месяц – 7,9% (мин. 100 руб.). ПВН – пункты выдачи наличных. Дебетовая карта «Пятёрочка» Visa Classic, срок действия – 60 мес. Комиссия за выпуск и за обслуживание – 0 руб., комиссия за снятие собственных денежных средств в банкоматах ПАО «Почта Банк» и Банков группы ВТБ – 0 руб., в остальных случаях – 1% (мин. 100 руб.). Лимит на снятие денежных средств – 50 000 руб./мес. Проценты, начисляемые на минимальный остаток денежных средств на счёте карты в течение календарного месяца: от 0,01 руб. до 999,99 руб. – 0% годовых; от 1 000 руб. – 3% годовых. По желанию клиента предоставляются дополнительные платные услуги. Баллы начисляются в следующем размере: до 7500 баллов – по 2500 баллов при совершении первой покупки и по случаю дня рождения, а также 2500 баллов единовременно при условии получения пенсии на счёт в «Почта Банк» (последнее условие действует при получении карты «Пятёрочка» по 14.05.2018 для первых 200 000 участников программы). Также за каждые 20 руб. покупки по карте в магазине «Пятёрочка» ООО «Агроторг» начисляет 1 балл (если покупка < 555 руб.), 2 балла (если покупка ≥ 555 руб.) и ПАО «Почта Банк» дополнительно начисляет 2 балла (из расчёта 1 балл за каждые полные 10 руб. от суммы операции) – суммарно 3 и 4 балла. Банк не начисляет баллы за операции, связанные с переводом денежных средств и приобретением финансовых инструментов, включая ценные бумаги и дорожные чеки, с участием в азартных играх и тотализаторах, с оплатой штрафов и налоговых платежей. Организатором проведения маркетинговой программы «Покупки с «Выручай-картой» (с 10.05.2017 по 31.12.2018 г.) является ПАО «Почта Банк», информация об организаторе, о правилах проведения, о порядке начисления баллов – на сайте [pochtabank.ru](http://pochtabank.ru). ПАО «Почта Банк». Реклама.