

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 7 (97), апрель 2017 г.

**АНТИОКСИДАНТЫ:
ОТЛОЖЕННАЯ
СТАРОСТЬ** стр. 3

КУПОЛ стр. 9
**НАД ГОЛОВОЙ —
выбираем зонтик**

СТАРТУЕТ стр. 28
ДАЧНЫЙ СЕЗОН

- ❖ Как перевезти рассаду
- ❖ «Теплая» грядка для огурцов
- ❖ Чеснок без стрелок

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

17007>



9 772305 569995

Выйди из тени!

Когда застенчивость играет против нас

стр. 24

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Памятник бутерброду

35 лет назад австралийцы Барри Маршалл и Робин Уоррен сбросили с пьедестала священную заповедь прежней медицины: «Сухомятка — путь к язве!» Они доказали: чаще эта хворь — не от бутербродов, а от крошечной бактерии *Helicobacter pylori*. Если прописалась она в организме, то сиди ты на диетах или плавай в ванне с йогуртом — все одно попадешь к гастроэнтерологу. Позже мир отменил это открытие Нобелевкой и... сделал вид, будто ничего не изменилось. Разве где-то поставили памятник реабилитированному бутерброду? Или вы видели безработных диетологов, которые раньше вбивали в наши мозги аксиому о вреде «перекуса на ходу»? По-моему, в этой ситуации отразились свойства человеческой натуры. Во-первых, мы всегда оставляем себе «запасной выход». Вдруг ученые ошиблись? На всякий случай будем верить и в злую бактерию, и в сухомытку. Как разом верим в Святое писание, гороскопы и учебник физики. Во-вторых, нам жаль расставаться с мифом о своем владычестве над природой: как это — здоровьем желудку управляю не я, «гомо сапиенс», а мелкая тварь, видная лишь под микроскопом? И в-третьих, по-прежнему наш кумир — стереотип: раз деды считали пончик вредным для здоровья, значит, и нам так вешано.

Так что, увы, не намного мы сложнее бутерброда...

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

В апреле пробуждается не только природа, но и активность читателей: началась основная подписная кампания на 2-е полугодие 2017 г.

Не забудьте продлить дружбу со «Сватами»: самые интересные номера у нас впереди!

Наши подписные индексы:

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; **82621** — «Пресса России»;

P1215 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СВАТЫ»: ВЕРНЫЙ ДРУГ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ!

Михал Михалыч обожает бутерброды с сыром, запеченные в микроволновке. А у меня есть секрет: за полчаса до готовки достаю сыр из холодильника — лишь тогда продукт в СВЧ-печке равномерно расплавится.



Масляная «нежность»

Если мой фирменный бефстроганов уже готов, а гости запаздывают, накальваю на вилку кусочек сливочного масла и смазываю им поверхность соуса: тонкий масляный слой сохранит аромат блюда и не позволит ему покрыться жесткой корочкой.

Накануне теплых дней ков освежила жесткой щеткой любимую замшевую куртку: почистила смесью воды и нашатырного спирта (5:1). А после протерла тряпочкой, смоченной в уксусе, разбавленном водой (1 ч.л. на 1 л).

Гигиена и косметика

Чтобы не иметь проблем с кожей, синтетические кисточки для макияжа регулярно дезинфицирую в водке. А вот деликатная беличья кисточка с алкоголем не дружит — ей в качестве антибактериального средства лучше подходит масло чайного дерева, разведенное водой (2-3 капли на столовую ложку).

Сверла для работы по дереву и по металлу затачиваю под разным углом: в первом случае — примерно 90 градусов, во втором — 120. Тогда и сверлить гораздо легче.

Не напрягайся!

Лучшая рукоятка для молотка — из осины, срезанной по весне: не скользит в ладони. А чтобы инструмент при работе не «отдавал»



в руку, заготовку для рукоятки провариваю час в соленой воде, а после просушиваю — так снимаю внутренние напряжения в древесине.

Посоветовал сыну-молодожену почаще дополнять свой рацион отстоянным свекольным соком пополам с морковным: мало того, что желудку и печени — польза, так еще и на «мужскую силу» благотворно влияет.

Устав хлебoreза

Любаша удивляется: вроде нарезаем свежий хлеб одним и тем же ножом, но у нее ломти получаются рваными и искромсанными, а у меня — идеально ровными. Я в армии научился предварительно опускать лезвие ножа на 15 секунд в кипяток — тогда режет лучше бритвы!



Совет дня

Антиоксиданты: отложенная старость

В организме человека постоянно производятся гормоны стресса и токсичные элементы. Они создают свободные радикалы — молекулы, разрушающие геном и мембраны клеток. Как результат — быстрое старение, проблемы с сердцем и сосудами, развитие опухолей, болезней Паркинсона и Альцгеймера. Противостоять свободным радикалам призваны антиоксиданты. Часть из них вырабатывается самим организмом, но львиная доля поступает внутрь вместе с растительной пищей.

❖ **Витамин С** — блокирует деление раковых клеток. В сочетании с рутином укрепляет капилляры сосудов. Ищите в гречке, цветках софоры, плодах цитрусовых.

❖ **Каротиноиды** — жирорастворимые вещества, среди которых наиболее известен β-каротин, содержащийся в моркови. Снижают риск развития атеросклеротических заболеваний.

❖ **Боярышник, шиповник, зеленые культуры (петрушка, укроп, сельдерей, черемша), кожура цитрусовых** — лучшие «чистильщики» кровеносных сосудов, помогают убе-

речься от гипертонии, стенокардии, варикозного расширения вен и тромбозов.

❖ Противовоспалительное действие антиоксидантов обусловлено связыванием гистамина и гистаминоподобных веществ. Примеры: флавоноиды цветков **ромашки аптечной, горца почечуйного, фиалки трехцветной, череды и сушеницы топяной**. Тонизируют и восстанавливают центральную нервную систему.

❖ Эффективную защиту коллагена кожи от разрушительного воздействия свободных радикалов обеспечивают **цветки липы и листья березы** (заварить и применять для умываний или примочек).

Кстати

Среди жителей Франции относительно редко случаи ишемической болезни сердца, высока там продолжительность жизни. По одной из гипотез, это связано с высоким потреблением в стране качественного красного вина, содержащего много антиоксидантов.

Мargarита ВЕРЕЩАГИНА, валеолог, г. Минск

Уже в продаже «Лечитесь с нами» № 4

- ❖ Народная медицина поможет при хроническом панкреатите.
- ❖ Секреты бутылочного массажа.
- ❖ Рецепты каштанового кваса и мази с окопником от тромбозов.
- ❖ Чем лечить отит и как быстро сбить температуру.



Поможет мята

При расстройстве желудка советую настой из сухих листьев мяты перечной. 1 ст.л. сырья заливаю в термосе стаканом горячей воды, через час процеживаю. Выпиваю в течение дня в 3 приема. А для стабильно нормальной работы желудочно-кишечного тракта раз в неделю пью чашку мятного «чая», заваривая аптечный фильтр-пакет в течение 2 минут.

Юлия ПИМАШКОВА, г. Пермь



Комментарий специалиста

Мята улучшает функции желудочно-кишечного тракта, поэтому настой из нее также используют при тошноте, метеоризме. А мятный «чай» перед сном успокаивает, снимает нервное напряжение, в том числе и связанное с менопаузой. Однако лечение мятой не подходит гипотоникам — давление может упасть до критической отметки. Лучше не применять средство на основе этого растения при варикозе (снижает венозный тонус), а также если собираетесь сесть за руль или ваша работа требует концентрации внимания, при предрасположенности к аллергическим реакциям. При повышенной кислотности желудка настоем пьют ограниченно, посоветовавшись с врачом.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ, медсестра, г. Великий Устюг

Подзарядись витаминкой

Дневная норма витамина С для взрослого человека — 75-100 мг. В пересчете на привычные нам продукты это:

- * стакан настоя из 1-2 ст.л. сушеного шиповника;
- * 3-4 ст.л. ягод черной смородины;



* половинка грейпфрута или стручка сладкого перца;

* пучок петрушки, щавеля или шпината.

Простыли? Поддержите иммунитет, увеличив витаминную «дозу» вдвое.

Регина СЕЛИВАНОВА, травница, г. Минск

Не волнуйтесь

Постоянные стрессы аукнулись снижением концентрации внимания днем и бессонницей — ночью. Нашла хороший рецепт «успокоительного». На ночь залила водой горсть очищенного миндаля, а утром измельчила в блендере. В половине стакана теплого молока перемешивала по 1/2 ч.л. порошка миндаля и мускатного ореха, а также тертого имбиря. Выпивала по такой порции утром и вечером. Кстати, это еще и вкусно!

Дарья ШВЕЙКУС, г. Минск



Зуд? Травы спасут!

Облегчить проявления климакса и устранить зуд, вызванный сухостью слизистых оболочек, можно с помощью травяного настоя.

Смешайте сухое сырье: травы — по 20 г череды трехраздельной и крапивы двудомной, по 15 г фиалки трехцветной и тысячелистника обыкновенного, 10 г хвоща полевого; по 10 г корней лопуха большого и листьев смородины черной. Все измельчите и залейте в термосе 1,5 ст.л. сбора полутора стаканами горячей воды, через 2 часа процедите.

Пейте по полстакана трижды в день. При отсутствии аллергии можно добавить немного меда. Курс — 3 недели. После семидневного отдыха при необходимости повторите.

Джанета ГАДЖИЕВА,
травница, г. Чебоксары

Дорогие читатели!

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

Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.



Наш эксперт — стоматолог
Алексей Лукавецкий, г. Великий Новгород



Зубной вопрос

Одни врачи советуют чистить зубы после завтрака, другие — натощак. Как правильно?

— В пользу чистки до завтрака приводят такой аргумент: за ночь в полости рта скапливаются микроорганизмы, которые с едой попадают в желудок. И их к утру тем больше, чем больше проблем у вас в полости рта (кариес, дефекты пломб, различные сколы и трещины зубов, особенности стоматологических ортопедических конструкций, воспаленные десны, слабая гигиена перед сном). Однако

микроорганизмы в ротовой полости вряд ли принесут вред, так как съеденная пища в норме обеззараживается соляной кислотой желудочного сока.

В плане практичности чаще выбирают чистку зубов после еды. Минимальное время процедуры — три минуты. Также не советую экономить на зубных щетках — меняйте их ежемесячно. И хотя бы раз в год посещайте стоматолога.

Василиса Д., г. Кривой Рог

Наш эксперт — терапевт
Анна Левадная, г. Санкт-Петербург



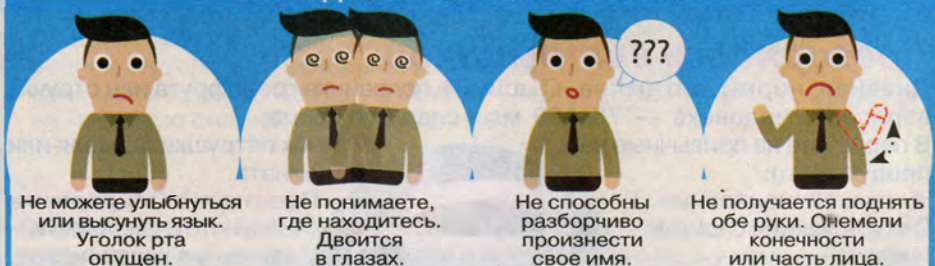
Инсульт может коснуться каждого

Ежегодно по всему миру регистрируется около 15 миллионов случаев инсультов. Преклонный возраст, сердечно-сосудистые заболевания и диабет — основные факторы риска. По статистике, до 80% пациентов после инсульта имеют различные двигательные нарушения, которые зачастую приводят к болевым ощущениям — начиная от периодических мышечных спазмов, вплоть до выраженных постоянных болей. Основные действия, направленные на вос-

становление этих нарушений, необходимо предпринимать уже в первые дни после инсульта. Ранняя двигательная активация, правильное расположение пострадавших конечностей, массаж, ЛФК не только способствуют восстановлению функций организма, но и предупреждают развитие постинсультных осложнений.

Тяжесть последствий инсульта зависит от объема и местоположения пострадавшего участка мозга. Чем раньше человеку окажут помощь, тем лучше прогноз!

ЗАПОМНИТЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА, КОТОРЫЕ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО



Не можете улыбнуться или высунуть язык. Уголок рта опущен.

Не понимаете, где находитесь. Двоится в глазах.

Не способны разборчиво произнести свое имя.

Не получается поднять обе руки. Онемели конечности или часть лица.

ЕСЛИ ВОЗНИКНЕТ ХОТЯ БЫ ОДНА ИЗ ЭТИХ ПРОБЛЕМ — НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ!

ПОЧЕМУ ПЕНСИЮ ВЫГОДНЕЕ И УДОБНЕЕ ПОЛУЧАТЬ НА БАНКОВСКУЮ КАРТУ



С весной начинается любимая пора – дачный сезон. Время, когда можно просыпаться под пение птиц и наблюдать, как на огороде проклевываются первые ростки. Многие пенсионеры переселяются на дачи и живут на природе. Загородная жизнь полна забот: теплицу нужно поставить, садовые деревья обработать и т.д., так что жалко отвлекаться на поездки в город. Хочется свести их к минимуму, и в этом может помочь банковская карта.

Если пенсия приходит на карту, то не нужно тратить время, ездить в город и стоять в очереди на получение пенсии. Деньги приходят на счёт по карте, об их поступлении банк информирует в СМС-сообщении на мобильный телефон, а снять наличные можно в ближайшем банкомате или отделении почтовой связи.

Удобно и выгодно? 9 причин

1. ПАО «Почта Банк» был создан при участии группы ВТБ и ФГУП «Почта России» и предоставляет доступные финансовые услуги для жителей Российской Федерации даже в самых дальних её уголках, так как банк развивает свою сеть на базе почтовых отделений.

2. Пенсия поступает на «Сберегательный счёт» с ежемесячным начислением до 7% годовых на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение месяца. О поступлении пенсии банк бесплатно информирует в СМС-сообщении на мобильный телефон.

3. Деньги всегда будут под рукой! К счёту выдаётся международная банковская карта VISA CLASSIC, по которой можно снимать наличные без комиссии в широкой сети банкоматов группы ВТБ («ВТБ 24», «ВТБ Банк Москвы», «Почта Банк») и пунктов выдачи наличных «Почта Банка» в отделениях почтовой связи, а также безопасно оплачивать покупки в магазинах и Интернете.

4. «Сберегательный счёт» и карта оформляются бесплатно всего за один визит в банк.

5. Без очереди в банкоматах «Почта Банка» или не выходя из дома в мобильном и интернет-банке можно оплачивать услуги ЖКХ, сотовой связи, телевидения, налоги, штрафы; открывать вклады; оформить заявку на кредит и не только.

6. Без комиссии совершать переводы между клиентами банка, даже находясь в разных городах, а также пополнять свой счёт с карт других банков.

7. При открытии вклада для пенсионеров, получающих пенсию на счёт в «Почта Банке», действуют специальные условия.

8. Все вклады и счета «Почта Банка» застрахованы в рамках государственной системы страхования вкладов.

9. По кредиту наличными пенсионерам предоставляются льготные условия.



Оформить получение пенсии в «Почта Банке» просто

Посетите ближайший к вам клиентский центр «Почта Банка». Уточнить адрес вы сможете по телефону **8 800 550 07 70 (звонок по России бесплатный)** или на сайте банка **pochtabank.ru**

Захватите с собой паспорт гражданина РФ, СНИЛС и мобильный телефон. Откройте «Сберегательный счёт», получите к нему карту и заполните заявление о доставке пенсии на счёт в «Почта Банке». Сотрудник Банка поможет вам оформить данное заявление для передачи его в Пенсионный фонд РФ.

Первое время у вас будет действовать тариф «Базовый» с начислением процентов на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение месяца: 6% годовых на сумму от 100 000 рублей и 3,5% годовых на сумму от 1 000 до 99 999,99 рублей (включительно).

Как только первая пенсия поступит на «Сберегательный счёт», ваш тариф будет автоматически переключён на тариф «Пенсионный», и вы будете получать повышенный процент на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение месяца: 7% годовых на сумму от 100 000 рублей и 4,5% годовых на сумму от 1 000 до 99 999,99 рублей (включительно).

Вы сможете пополнять счёт сами, получать переводы от близких, расходовать со счёта средства при первой необходимости, переводить во вклады и ежемесячно получать проценты на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение месяца.



«Сберегательный счёт» – текущий счёт с ежемесячным начислением процентов на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение календарного месяца: в рамках тарифа «Пенсионный» – 7% годовых на сумму от 100 тыс. руб., 4,5% годовых – на сумму от 1 000 до 99 999,99 руб. (включительно). К счёту выпускается карта. Комиссия за выдачу средств (в процентах от суммы операции), поступивших на «Сберегательный счёт» наличными; из Пенсионного фонда РФ; в рамках зарплатного проекта; с открытого в банке вклада в размере его суммы и процентов по нему, если средства находились во вкладе 30 дней и более; с открытого в банке вклада в размере его части, внесённой наличными; в рамках предоставления банком клиенту потребительского кредита; любым иным способом, если средства находились на «Сберегательном счёте» от 30 дней; в банкоматах группы ВТБ и ПАО «Почта Банк» – не взимается, в ПАО «Почта Банк» и банкоматах других банков – 1% (мин. 100 руб.). В иных случаях в пределах 100 000 руб. в месяц: в банкоматах группы ВТБ и ПАО «Почта Банк» – не взимается, в ПАО «Почта Банк» и банкоматах других банков – 1% (мин. 100 руб.); свыше 100 000 руб. в месяц – 7,9% (мин. 100 руб.). ПАО «Почта Банк» – пункты выдачи наличных. Денежные средства во вкладах и на счетах застрахованы в рамках системы обязательного страхования вкладов физических лиц в банках РФ в общей сумме не более 1 400 000 руб. + 0,25% годовых (специальное условие) к годовой процентной ставке по вкладу применяется. 1. При открытии вклада в системе дистанционного банковского обслуживания (Интернет-банк, Личный кабинет, Мобильный банк). 2. При открытии вклада в отделениях банка пенсионером, получающим пенсию на «Сберегательный счёт» с тарифом «Пенсионный». Оба условия не распространяются на prolongацию вклада «Капитальный», который был открыт в период с 25.03.2016 по 17.07.2016. 3. По действующему вкладу с даты переключения на тарифный план «Пенсионный» по «Сберегательному счёту». Ставки специальных условий не суммируются. К одному вкладу может быть применено только одно специальное условие. Льготные условия – это условия, действующие относительно базовых. При переводах с карт других банков через Мобильный и Интернет-банк банком-отправителем и/или платёжной системой могут быть установлены дополнительные комиссии, а также ограничения по суммам и/или количеству переводов денежных средств с карты отправителя. Условия действительны на 17.03.2017 г. ПАО «Почта Банк», лицензия ЦБ РФ № 650. Реклама.

Табурет в стиле кантри



Сделал его своими руками всего за один день.

Понадобились: электролобзик; дрель; ручной лобзик; 2 струбцины; напильник; наждачная бумага; молоток; ватман; карандаш; лист многослойной фанеры толщиной 15 мм.

1) Начертил детали на ватмане, вырезал, перенес контуры получившихся шаблонов на фанеру.

2) Выпилил детали электролобзиком, а нижние части паза — ручным лобзиком.

Ширину паза выполнил немного меньше толщины фанеры, чтобы детали вставлялись внахлест.

3) Крупной наждачкой зашкурил торцы, мелкой — всю поверхность. Скруглил углы.

4) Собрал табурет при помощи проставки и молотка.

Можно присаживаться!

Илья ПОПОВ,

г. Северодвинск. Фото автора

Смотрите
схему № 3
на стр. 16



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

Со светлой Пасхой



Веселые цыплята

Понадобятся: желтый искусственный мех; красный фетр; льноволокно; синтепон; картон; черные бусины; ленты; искусственные цветы; клей «Титан»; желтые нитки; игла; ножницы; карандаш или тонкий маркер.

1) Выкраиваем силуэт цыпленка. Складываем 2 детали лицевой стороной внутрь, соединяем швом через край, оставив в нижней части отверстие. Выворачиваем заготовку, набиваем синтепоном, потайным швом зашиваем отверстие.

2) Завязываем на цыпленке ленту, разделив его голову и туловище. Вырезаем из фетра и приклеиваем клюв, гребешок, лапы. Крепим бусины-глазки.

3) Для гнезда вырезаем круг из картона, промазываем клеем, поверх укладываем и осторожно прижимаем крученное льноволокно (можно шерсть). Сажаем цыпленка в гнездо, украшаем искусственными цветами.

Алена ПОПКО,

г. Барановичи. Фото автора



Бисквитные «писанки»

Необычную пасхальную выпечку точно оценят маленькие сладкоежки!

Подготовьте пустые яичные скорлупки, вылив содержимое через небольшое отверстие. Промойте «формочки» под краном, выдержите полчаса в растворе 100 г соли и 1 л воды, затем снова промойте и просушите. Разотрите 100 г размягченного сливочного масла с таким же количеством сахара, по одному подмешайте 3 яйца. Влейте 2-3 ст.л. кефира, добавьте 100 г муки, просеянной с 1 ч.л. разрыхлителя, а также тертую цедру лимона. Оставьте на 5-10 минут.

В каждую обсушенную скорлупку аккуратно влейте по ложечке растительного масла, прокрутите «емкость» в руке, чтобы оно равномерно покрыло стенки.

Установите основу в силиконовые формочки для кексов или сделайте из фольги жгутики-подставки. Влейте в скорлупки тесто и отправьте «писанки» в разогретую до 180 °С духовку на 20-30 минут.

Подавайте к столу остывшими, сняв верхнюю часть скорлупы.

Оксана БАБЕНКО,

Днепропетровская обл. Фото автора



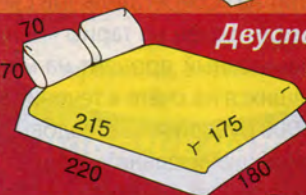
Сладких снов

Распространенные размеры (в см) комплектов постельного белья

Полуторный



Двухспальный



Евро



Семейный



Решил к весне освежить деревянный подоконник в кухне. Но, чтобы краска легла идеально ровно и блестела, мало отшлифовать наждачкой поверхность. Я поставил банку с эмалью в таз с горячей водой, а когда краска подогрелась примерно до 50 °С, тщательно размешал ее. Покрытие на подоконнике получилось — блеск!



REDMOND

Мультипекарь

Универсальное устройство для выпечки и жарки

40 в 1*



Мультипекарь

Домашний «шеф-повар»

ВАРИТ, ЖАРИТ И ПЕЧЕТ!



Мультикухня

Универсальный набор для жарки, варки и выпечки позволяет реализовать все привычные способы приготовления пищи на даче, где затруднительно или невозможно установить «городскую» плиту с духовым шкафом. Использование комплекта «Домашний шеф-повар» позволит питаться полноценными свежими блюдами и сделает их приготовление комфортным, экономичным и безопасным.

МУЛЬТИПЕКАРЬ

Мультифункциональное устройство, в котором реализована возможность менять панели с антипригарным покрытием. Каждая пара панелей заменяет собой целое устройство, которое раньше надо было приобретать для выпечки орешков, вафель, сэндвичей, пончиков, печенья и многого другого.

Здоровое питание Используя разные панели, в Мультипекаре можно готовить разнообразную выпечку из свежих фермерских продуктов и без добавления консервантов и искусственных красителей, которые зачастую используются при промышленном производстве. Радуйте себя и своих детей полезной выпечкой со свежими ягодами и фруктами своего урожая!

Экономия Порция домашней выпечки стоит в 3-5 раз дешевле фабричных сладостей, обычно приобретаемых перед поездкой на дачу с запасом на несколько дней вперед. Каждый из 40 комплектов панелей заменяет собой специализированное устройство для выпечки, которое обошлось бы существенно дороже для семейного бюджета и потребовало дополнительного места для хранения.

МУЛЬТИКУХНЯ заменяет плиту и мультиварку!

Запатентованная REDMOND технология подъема ТЭНа MasterFry® позволяет автоматически готовить с помощью мультикухни не только в традиционной чаше, но и в любой посуде подходящего диаметра: в кастрюле, на сковороде, в сотейнике.

Удобство Все автоматические программы и функции доступны с поднятым и опущенным ТЭНом – чайник не выкипит, блюдо не пригорит, если вы о нем забудете. Вы сможете заниматься делами на участке или отдыхать и одновременно готовить!

Здоровое питание Керамическое антипригарное покрытие чаши и сковороды позволяет готовить без добавления масла. Если масло все же необходимо, его потребуется минимум: оно не будет стекать к краям посуды благодаря плоским поверхностям ТЭНа и дну сковороды, и блюда получаются более диетическими.

Экономия и безопасность Мультикухня потребляет меньше энергии, чем электроплитка, и тратит ее только на приготовление пищи. По завершении программы или при перегреве прибор отключается, не создавая пожароопасных ситуаций.

Небольшой вес и компактные размеры приборов из комплекта «Домашний шеф-повар» позволяют легко поместить технику в багажник машины и быстро создать полноценную кухню по приезду на дачу: чтобы начать готовить в Мультикухне или мультипекаре потребуется всего лишь включить приборы в сеть!

* Более 40 видов сменных панелей для выпечки в ассортименте. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно.

Смотрите
схему № 5
на стр. 17



Воздушная блузка

Одежда свободного кроя смотрится стильно и скрывает недостатки фигуры. А еще такие выкройки «поддаются» даже начинающим рукодельницам — время шить обновки к теплоте сезону! Подготовила выкройку (схемы — для размеров 42-44 и 48-50, если нужны другие, прибавьте или отнимите с каждой стороны туники по 1,5-2 см на размер). В качестве материала я взяла вискозу — она легкая, мягкая, не мнется, отличный вариант для летней одежды. С изнаночной стороны сшила вырезанные детали переда и спинки по бокам и в плечах. Низ блузы и рукавов подогнула дважды и прострочила. Оформила горловину той же тканью (можно и просто пришить косую бейку).

Ольга МАКСИМОВА,
г. Екатеринбург.
Фото автора



На даче не оказалось терки, чтобы натереть внуку отварную морковь. Взял большую жестяную банку от чая, дрелью просверлил отверстия на боковине и зачистил наждачкой. Затем немного отогнул края отверстий, чтобы получились «зубчики». На такой терке можно измельчить не только отварные овощи, но и сыр для салата. А стружка падает прямо в банку, не разлетаясь по кухонному столу.



Наш эксперт — флорист
Валентина Карасева, г. Нижний Новгород



Долгой жизни вам, цветочки!

Почему у меня как дачные, так и магазинные цветы быстро вянут в вазе?

Анна Г., Московская обл.

— В цветочном магазине учитесь отбирать свежие экземпляры. К примеру, розы должны быть с «рубашками» — крайними, защитными лепестками, которые подсыхают первыми (на третий-четвертый день). А о свежести хризантем, альстромерий, эустом, тюльпанов подскажет легкое поскрипывание листочков.

Везете цветы с дачи? Заверните нижние части стебельков в мокрую тканевую салфетку, а поверх — в пищевую пленку.

Букет собирайте в технике спирали: в центр — самый крупный цветок, остальные расположите вокруг него с наклоном вправо и влево. Стеб-

ли не будут передавливать друг друга, что позволит цветам лучше «пить» водичку.

Вазу берите с широким горлышком, жидкости наливайте до уровня первых листьев. Держите букет в самой прохладной комнате и 1-2 раза в сутки меняйте воду, желательно на холодную.

Не ставьте рядом с цветочной композицией блюдо с фруктами — выделяемый ими этилен ускоряет опадание лепестков.

Чтобы освежить букет, простоявший несколько дней, разберите его, обрежьте стебли под водой наполовину и оставьте в вазочке на ночь при +4-8 °С (погреб, холодильник).

Натюрморт в тарелке

Хотите оригинально украсить и «оживить» пасхальный стол?

Я незадолго до Светлого воскресенья высыпала в тарелку зерно, перемешанное с землей. Поливаю водой так, чтобы получилось что-то вроде жидкой каши, и ставлю в теплое место. Когда семена начинают прорасти, переношу посуду ближе к свету и каждый день поворачиваю ее другой стороной.

К празднику у меня в тарелке получается симпатичная зеленая «лужайка», на которую выкладываю пасхальные яйца. Красиво!

София КАБАРИХА, Брестская обл.



Дверь для... лохов

Нашел в почтовом ящике рекламную листовку фирмы, продающей металлические двери. Меня, слесаря с большим стажем, поразила ключевая фраза в объявлении: «Почти броня!» Мол, толщина стального листа (3 мм) гарантирует надежность против взлома. Посмотрел я в салоне фирмы на те двери и убедился: это разводка лежачих на большие деньги! Может, лист там и 3-миллиметровый — снаружи не проверишь, но пригляделся: дверные петли — стандартные, а не усиленные; сварка — точеч-

ная, а не автоматическая. Расспросил продавца: ребра жесткости в каркасе дверного полотна — трубчатые, а не из швеллеров, замок — простенький, расхожей модели, его хвостовик — слабенький...

Мой вывод: эта дорожная «броневая» дверь создаст больше проблем хозяину, чем взломщику. Из-за солидного веса она со временем провиснет, деформируются хлипкие петли, ригели и хвостовик замка. Дверь начнет клинить, а ремонт обойдется в приличную сумму! Вскрыть же дешевый се-

рийный замок опытному «домушнику» — пара пустяков, ему плевать на толщину дверного листа.

Так зачем пустую тратить деньги? ГОСТ 31173 – 2003 «Блоки дверные стальные» разрешает изготавливать двери даже из листа толщиной 1,5 мм. Поэтому при выборе металлической двери советую в первую очередь обращать внимание не на толщину, а на качество стали, на профиль каркаса, прочность петлевой группы и, конечно, на надежность замка.

Александр СУШИН, Волгоградская обл.



Наш эксперт — Татьяна Алисова, специалист электронного журнала для потребителей «Спрос», г. Москва



Купол над головой — выбираем зонтик

Так радовалась красивому новому зонту, а сильный порыв ветра вывернул купол над моей головой — спицы не выдержали. Как выбрать хороший зонт, чтобы избежать подобных сюрпризов?

— Надежность зонта зависит от качества всех его элементов.

1) Спицы делают конструкцию устойчивой к воздействию ветра, поэтому в идеале их в зонтике должно быть не меньше 8. В дешевых моделях устанавливают алюминиевые,

но они быстро ломаются. Хороший материал — сталь: зонт с такими спицами ветер не вывернет, но изделие получается более увесистым. Подходит стекловолокно (спицы прочные, легкие и упругие), однако такие модели стоят дороже.

Нина ПЕТРЕНКО, г. Самара

2) Зонт с нейлоновым куполом брать не советую — этот материал легко рвется и линяет. Приемлем полиэстер: не «сбрасывает» цвет, после дождя ткань быстро сохнет (иногда благодаря тефлоновой пропитке, отталкивающей влагу), не дает усадку. Хотя со временем все равно протирается от контакта со спицами. Поэтому в современных моделях используют прочный эпонж, который стоит дороже.

3) Зонт-трость с монолитным стержнем практически вечен. Зато компактные складные модели удобнее: умещаются даже в дамскую сумочку. Предпочитаете такой — выберите со стальным, а не пластиковым или алюминиевым стержнем. Перед покупкой потрясите разложенный зонт: в местах соединения блоков не должно быть люфта. А укладывая изделие в сумку, следите, чтобы его не деформировало тяжелыми предметами.

4) Механизм открытия советую выбрать самый простой — по мне, так лучше открыть зонтик вручную, чем столкнуться с поломками, которые неизбежно со временем появляются у автоматов и полуавтоматов.

ОТКРЫВАЕМ дачный сезон!

Вот и весна! Пора ехать на дачу и приводить все в порядок, чтобы жить летом в уютном доме и наслаждаться природой, чистым воздухом и натуральными, свежими овощами с грядки. Собрать хороший урожай на даче просто, если все делать с любовью и вовремя.

1 Надо убрать территорию и составить план посадок на дачном участке. Планируя грядки, используйте принцип чередования культур. Это предотвратит истощение почвы, улучшит объем и качество урожая на определенном участке земли.

2 Прокультивируйте почву. Рыхление обогатит грунт кислородом и создаст так называемую «земляную подушку». При перекопке земли желательно добавить в нее органические удобрения. В теплице уже можно посадить редис и зелень.

3 Снимите с кустарников и деревьев укрывной материал, срежьте сухие стебли и ветки, обработайте растения от вредителей и внесите в почву под ними перегной или свежий компост. С начала апреля можно высаживать новые кустарники и плодовые деревья, а также проводить прививку и черенкование.

4 Чтобы работа на даче была в удовольствие, возьмите с собой крем Долгит от боли в спине.

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

Спрашивайте в аптеке крем Долгит от боли в спине!



«От боли в спине я купил крем Долгит в желтой упаковке, и теперь на даче все сделаю!»
Михаил

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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





Принесите справку

При заверении мирового соглашения по уплате алиментов нотариус попросил меня представить справку о зарплате. Правомерны ли его требования?

Артур Т., г. Звенигород

— Согласно ст. 100 Семейного кодекса РФ соглашение об уплате алиментов заключается в письменной форме и подлежит нотариальному удостоверению. Для оформления нотариусу необходимо предъявить документы, подтверждающие личности участников соглашения, и свидетельства, указывающие на степень родства. В соответствии со ст. 15 «Основ законодательства Россий-

ской Федерации о нотариате» нотариус вправе истребовать сведения и документы для совершения нотариального действия, в том числе о доходах плательщика и получателя алиментов (справки о зарплате с места работы по форме 2-НДФЛ или из налоговой инспекции о составе и размере доходов), в целях предотвращения заключения кабальных или мнимых сделок.



Лимит на воду



Управляющая организация запрещает нам использовать питьевую воду для полива клумб около многоквартирного дома. Почему?

Галина Ивановна, г. Тюмень

— Если в многоквартирном доме установлен общедомовой прибор учета воды, то, согласно Постановлению Правительства РФ № 354 от 06.05.2011 г. «О предоставлении коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов» (далее — Постановление), жильцы оплачивают общедомовые нужды (ОДН) по холодному водоснабжению по специальной формуле. Если прибор учета воды отсутствует, то в договоре, содержащем положения о предоставлении коммунальных услуг, заключаемом собственником или пользователем жилого дома (домовладения) с ресурсоснабжающей организацией, указывается норматив ОДН, в т.ч. с учетом расхода на полив земельного участка (п. 20 Постановления).

Исходя из толкования норм действующего законодательства, коммунальная услуга на ОДН представляет собой услугу, потребляемую для обслуживания общего имущества в многоквартирном доме. К таковому относятся части дома, которые имеют вспомогательное, обслуживающее значение и не являются объектами индивидуальной собственности жильцов. Клумбы считаются общим имуществом лишь в том случае, если находятся в пределах придомовой территории, границы которой определены на основании данных государственного кадастрового учета.

Также власти некоторых субъектов РФ вводят ограничения по объему потребления воды на ОДН. Возможно, в вашем регионе действует такой лимит.



Собака во дворе

У нас во дворе много «собачников», выгуливающих своих огромных питомцев без намордников. Всегда иду мимо таких с опаской: мало ли как поведет себя пес? Но ведь владельцы собак имеют какие-то обязанности по недопущению агрессивного поведения животных?

Юлия Павловна, г. Кострома

— Ваш вопрос регулируется Правилами благоустройства территории, утвержденными решением Думы г. Костромы от 25.04.2013 г. № 60. В документе перечислены меры по недопущению агрессивного поведения собаки, обеспечивающие безопасность людей и животных.

Вот некоторые из таких мер:

- ❖ выгуливать собаку следует только в наморднике и на поводке;
- ❖ при отказе от дальнейшего содержания домашнего животного доставлять его либо в ветеринарное учреждение, либо в специально созданное муниципальное учреждение с целью отказа от права собственности на него;
- ❖ на общей дворовой территории содержать собак в специально оборудованных помещениях, расположенных не ближе 1 м до границы соседнего участка, жилого помещения соседей, зеленых насаждений, или на привязи (при этом должна учитываться длина привязи, чтобы не до-

пустить контакта животного с соседним земельным участком, его ограждением);

- ❖ исключать нахождение животных на улицах и в иных общественных местах без сопровождающего лица;
- ❖ проводить вакцинацию животных против особо опасных заболеваний;
- ❖ не купать животных в районе пляжей и территорий, отведенных для отдыха людей;
- ❖ не допускать выгула собаки несовершеннолетними и лицами в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также на детских и спортивных площадках, на территориях организаций здравоохранения, образовательных учреждений. За нарушение порядка (правил) содержания домашних животных предусмотрена административная ответственность согласно ст. 14 Кодекса Костромской области об административных правонарушениях от 21.07.2008 г. № 352-4-ЗКО.



Конура для Штуцера

Моему псу пришелся по душе домик, который я смастерил ему на даче по идее из Интернета.

Согласно схеме перенес на 15-мм многослойную фанеру контуры заготовок, вырезал электролобзиком фасад, тыльную стенку, днище, а также боковины и панели крыши (по 2 дет.). В заготовке фасада выпилил овальный вход (300х220 мм).

Из 4-х деревянных реек (580х100х50 мм — 2 дет., 570х100х50 мм — 2 дет.) собрал основание конуры, покрыл его водостойким лаком, шурупами прикрутил к днищу. Воздушная прослойка между полом и землей защищает конструкцию от воздействия влаги, да и собаке в такой будке теплее.

Из соснового бруса сечением 50х50 мм нарезал 4 стойки длиной 380 мм, саморезами прикрепил их вертикально по углам днища. На саморезах собрал вокруг стоек каркас из фасада, боковин и тыльной стенки. Один из торцов каждой панели крыши срезал под углом 45 градусов, соединил их между собой с

помощью металлического уголка и шурупов.

Все заготовки отшлифовал наждачной бумагой, на наружные поверхности нанес 2 слоя акриловой краски с промежуточным высыханием.

Саморезами зафиксировал крышу на каркасе, чтобы передняя ее часть нависала над входом, защищая его от дождя. Мебельным степлером закрепил на крыше толстую полиэтиленовую пленку, а поверхность покрыл кусками рубероида.

Для вентиляции конуры в тыльной стенке сделал несколько отверстий диаметром 10 мм (в ненастье их можно прикрывать листом рубероида).

Когда краска на будке полностью высохла, дом принял своего хозяина. Штуцера жилище понравилось.

Николай ИНИН,
Витебская обл.



Смотрите
схему № 4
на стр. 17

Хотите узнать, как собрать тумбочку-подставку с вращающейся столешницей на основе диска здоровья, светильник на солнечных батареях или компактный шлифовальный станок для обработки мелких деревянных деталей? Читайте свежий выпуск «Толока. Делаем сами». Уже в продаже!



Впрок

Геометрия санузла

Сосед ремонтировал санузел в квартире — переставил унитаз. А при встрече пожаловался: мол, после смыва вода плохо сливается в канализационную трубу. Спрашивает: «Может, подскажешь, в чем дело?»

Я посмотрел на соседские «новации» и посоветовал приподнять унитаз над полом примерно на 4-5 см, выполнив постамент из цемента. Все дело в несоблюдении правила перепада высот. После ремонта унитаз оказался на большем расстоянии от канализационного стояка, а фановая труба — под более пологим углом. Для обеспечения полноценного стока угол наклона этой трубы должен быть не меньше 15 градусов.

Вместе с соседом установили унитаз повыше — теперь слив нормальный.

Михаил АЛЕКСЕЕВ, г. Бельниччи

Акулий жир — для здоровья эликсир!

КОГДА БОЛЯТ НОГИ — БОЛИТ ВСЕ!

Варикоз, больные ноги — вместе Вам не по дороге. С кремом «Акулий жир и троксерутин с конским каштаном» боль и отеки уйдут, как дурной сон!

СУСТАВЫ ВАШИ — ЗАБОТА НАША!

Суставы болят, отекают и скрипят? Крем «Акулий жир и бишофит с хондроитином» поможет снять боль в суставах, как пылинки с пиджака, быстро и надежно!

ШИШКИ НА ПАЛЬЦАХ БОЛЬШЕ НЕ ПОМЕХА!

Крем «Акулий жир и Лавр благородный» «Шишкостоп» от шишек на больших пальцах ног легко решит проблему! Шишки на пальцах больше не помеха!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

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

Справки по телефону: 8-800-200-40-13; Сайт: www.luchiks.ru

ТСН РУД-РУ. АГ 66. В. 03556;
ТСН РУД-РУ. АЮ 18. В. 05381.
Реклама

«Помидоры» для бабы Ани

— Все свое, домашнее! — любовно распаковывала «баулы» приехавшая ко мне в гости из деревни баба Аня. И уже через минуту на столе красовались банки с разноцветными закатками, мешочки с сухофруктами, завернутые в газетные листы увесистые куски сала. А чем мне порадовать гостью, если она никогда не жаловала ни «городскую» картошку, ни «синошную» курицу из супермаркета?

Подала я под графинчик с кагором свои фирменные котлеты с гречкой и яркий овощной салат с кусочками хурмы. Посмаковав рюмочку сладкого вина, баба Аня споро закусила котлетой, а к салату приступила с недоверием. Отведав первую порцию, засмеялась с детской непосредственностью:

— Ишь, выдумщица какая! Но вкусно — ничего не скажу! Никогда не пробовала таких сладких помидоров. Ты помогла бы мне раздобыть семян — может, и у меня в огороде такое чудо приживется?

Семян я, конечно, старушке не нашла. А вот полный пакет оранжевых плодов — пожалуйста. Впрочем, зная дотошность бабы Ани и ее страсть к садово-огородным экспериментам, не удивлюсь, если через несколько лет и в нашей деревеньке появится экзотическое деревце, выращенное из «городских семян»...

Анастасия В., г. Гродно

Чудеса дрессировки

Внучка подобрала на улице щенка — весь вечер умоляла оставить его. Родители были против, но мы с женой, на правах хозяев квартиры, сжалились. Через пару дней я и сам к лопоухой Боне сердцем прикипел. Она сметливой оказалась: спит на коврик в коридоре, гулять просится, не шкودничает. Да уж больно голосистая. Загомонит кто на лестничной площадке или малышня на улице раскричится — Боня сразу лаять! И так звонко — аж хрусталь в буфете дребезжит.

Решил я Боньку воспитывать. Запасся ломтиками колбасы и выжидаю. Только начнет «звенеть» не по делу — я ей грозно: «Цыц!» Хвостатая «квартирантка» тут же умолкает, а я ей в награду кусочек колбаски. Жена посмотрела на это и даже руками всплеснула: «Да ты, дед, у нас дрессировщик!» А как-то вечером собрались мы с супругой телесериал посмотреть. Бонька тут как тут — уселась перед экраном и звонко тявкает. Я звуку в телевизоре добавил, а собака снова: «Тяв! Тяв!» Мол, давай угощение. Пришлось тащиться в кухню за колбасой. А жена в спину хохочет: «Что-то я не пойму, кто из вас кого дрессирует...»

Василий ШЕЛЕСТОВ, Могилевская обл.



Судьба-«нескладуха»

Выйдя на пенсию, я уговорила сына разменять квартиру — не хотела мешать ему с женой вить свое семейное гнездышко. Переехала в «однушку» старого пятиэтажного дома. На лестничной площадке в квартире напротив жила Катя — женщина лет пятидесяти, одинокая, молчаливая, с грустными глазами. Бабульки у подъезда поведали мне по секрету:

— Катя, с тех пор как единственного сына потеряла, каждые выходные к бутылке прикладывается. Правда, не буйнит и утром в понедельник как штык на работе — дворы метет.

Но однажды не на шутку запила Катерина: ходила опухшая, неделю на работе не появлялась.

— Катя, кончай пить! — ворчали соседи.

— И рада бы, да не могу, — слышался в ответ тихий хриплый голос.

Решила я вечером зайти к бедолаге: может, чем помочь?

Дверь в квартиру открыта, внутри дышать нечем, все захлавлено. А Катя лежит на диване, смотрит на меня, но сказать ничего не может: совсем дело плохо. Распахнув окно, чтобы свежий

воздух в комнату пошел, я позвонила невестке-медсестре — та примчалась с пакетом лекарств. Пока она ставила капельницу пациентке, давала ей таблетки, я прибрала в доме, а после села на табуретку рядом с диваном, взяла Катерину за руку:

— Ничего, вместе мы справимся. Только помогите мне — не надо больше пить!

Когда невестка ушла, я принесла Катерине поесть — видно было, что горячего она давно не пробовала. А после сидела и слушала ее горькую исповедь — про судьбу-«нескладуху», про сына-кровиночку... Может, впервые за много дней Катя смогла выплакаться и выговориться...

Через неделю женщина встала на ноги. С работы Катю не уволили — обошлось выговором. Жилье свое она потихоньку привела в порядок, даже обои переклеила. Пошла со мной на курсы по вязанию — так увлеклась, что теперь все свободное время за спицами сидит. К спиртному не притрагивается — говорит: нет желания. А вот за чаем с пирогами мы с Катюшей частенько сживаем — то в ее кухне, то в моей.

Но порой думаю: что было бы, не загляни я тем вечером в ее квартиру...

Светлана М., г. Могилев



Коротко

Жизненный опыт — это масса ценных знаний о том, как не надо себя зести в ситуациях, которые никогда не повторятся.

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

Гелевый фиксатор Валгус Про



~~1690~~ 790 руб.

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

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

Уникальная удочка «Фиш ту Гоу»



~~3990~~ 2990 руб.

Складная удочка Фиш ту Гоу станет отличным приобретением как для любителей рыбалки, так и для профессиональных рыбаков. Раскладывается удочка за секунды, рукоять фиксируется одним щелчком пружинного клапана, леска не путается благодаря революционной технологии катушки. Продуманная конструкция позволяет за несколько движений разложить до 127 см удочку, которую вы только что вынули из бардачка авто или из небольшого рюкзака. В сложенном состоянии Фиш Ту Гоу лишь 30 см! Применение высокопрочных материалов позволяет без труда выдерживать рыбу весом до 3 кг.

При покупке удочки Вы получите в подарок – набор наживок из 100 предметов!

Мини-печь



~~3990~~ 2990 руб.

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

Отпугиватель грызунов и насекомых



990 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

Набор из трех браслетов



~~1520~~ 790 руб.

Один из красивейших браслетов современного времени. Браслет «Дерево жизни» имеет довольно мощные защитные свойства, способен направить на истинный путь и дать совет в трудной ситуации. В качестве домашнего оберега он может сохранить семью, помочь избежать от скандалов и защитить от любого зла всех живущих в доме. Лучший подарок женщине!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны до 30.04.2017. Реклама.

Эар Зум усилитель звука



1190 руб.

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

«Золушка» ультразвуковое устройство для бережной стирки



~~1490~~ 1190 руб.

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестраивает горы белья в емкостях любого объема и обеспечивает высокое качество стирки. Отстирает любые габаритные вещи (одежду, зимнюю одежду, ковер) без мех. деформации. Абсолютно бесшумна. Сверхэкономична: потребляет электро-энергии менее 20 Вт. Пьезоэлектрический излучатель производит акустические ультразвуковые вибрации от 20 до 60 кГц, обладающие уникальной проникающей силой в воде и между нитями любой ткани. Воздействие этих колебаний позволяет не только удалить частички грязи с поверхности ткани, но и эффективно очистить ткань изнутри. Не нужно тратить большое количество драгоценной электроэнергии для стирки в обычной стиральной машинке-автомате. «Золушка» работает бесшумно, тратит минимум электричества (меньше 20 Вт в сутки), а качество стирки превышает все ожидания.

Электрическая пила «Шоле»



~~1990~~ 990 руб.

Прибор специально разработан для мягкого удаления огрубевшей кожи ваших стоп. Удобная эргономичная форма прибора. Действует бережно и эффективно. Не требует предварительного распаривания кожи. Мягко и эффективно удаляет огрубевшую кожу стоп. Заменит педикюр в салоне. Лучшая цена!

Кран водонагреватель проточный



~~2500~~ 1990 руб.

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

Новейшая электрическая ножеточка 220 вольт



~~1700~~ 1190 руб.

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

«Виззит» прибор для удаления волос



~~1520~~ 1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Набор кастрюль Kaiserhoff



12 предметов ~~4990~~ 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепанные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала. ПРОИЗВОДСТВО ГЕРМАНИЯ.

Щетка с магнитами



Для мытья окон с двух сторон одновременно

~~1490~~ 790 руб.

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

Ультразвуковой отпугиватель кротов на солнечных батареях



~~1750~~ 990 руб.

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

Чудо-фонарь Police



~~1790~~ 1290 руб.

Дорога домой проходит через темные неспокойные дворы, переулочки и подвезды? Или на вас напала бешеная собака, а может, на дороге вам приходится иметь дело с агрессивным водителем? Не беда! На помощь придет фонарь Police. Он моментально приводится в боевую готовность и вмиг обезвреживает противника! Фонарь прекрасно подходит для туризма, рыбалки, дачи и незаменим для автомобилистов. Подарите фонарь Police своей девушке, жене, маме или сестре, чтобы они могли постоять за себя, когда рядом вас не будет.

Водяной шланг XHose



30 м – 990 руб.

45 м – 1490 руб.

60 м – 1790 руб.

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

Швейная мини-машинка



~~2790~~ 1990 руб.

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

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпатель с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток - 2 шт., ниткодеватель, вспарыватель, 30 иголок.

Доставка по Москве и всем регионам России.

Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)



Смотрите
схему № 1
на стр. 16



Зайка моя

В вашем доме тоже есть маленькая модница, у которой множество заколок и резинок? Чтобы упорядочить эти «сокровища», я сшила такой органайзер. Перевела выкройку со схемы на ткань, вырезала детали. Сложила лицевыми сторонами внутрь заготовки ушей, а также лап, сшила парно, оставив в лапках отверстия для набивки. Вывернула детали, лапы наполнила синтепоном. Прострочила по контуру туловища, вшив сверху ушки, низ оставила непрошитым. Набила туловище синтепоном, вложила в отверстие нижние лапы и прошлась по ним швом. В верхних зашила отверстия и при помощи пуговиц закрепила элементы на теле. Нитками мулине оформила зайке нос и мордочку, сделала глазки из пуговиц, добавила веревочку-крепление. Готово!

Александра КУЧЕР,
г. Киев. Фото автора

Налету — нет!

Очистить турку изнутри до блеска проще простого, если сперва в течение 20 минут проварить в емкости воду с лимонной кожурой.

От кофе на стенках посуды и следа не останется!

Надежда
ТУРКОВА,
г. Сыктывкар



Ажурный жакет-болеро

Из несложных квадратных мотивов связала стильный жакет.

Понадобились: пряжа Yarn Art Violet Lurex (96% мерсеризованный хлопок, 4% металлик, 270 м/ 50 г, на размер 42-44 ушло чуть больше 200 г), вязальный крючок № 1,5.

Выполняла мотивы по схеме 1, но их количество увеличивала под необходимый размер. В оригинале по подолу вкру-

говую — 9 мотивов + 2 полумотива; спинка — 5x5 мотивов. Окат и прорези на рукавах, а также вырез горловины спереди формировала полумотивами. Для полочек довязывала части мотивов по схемам 2 и 3. «Собрав» болеро, выполнила окантовку по схеме 4.

Елена БОЖКОВА,
г. Ирпень. Фото автора



Смотрите
схему № 6
на стр. 18

Весна расцветает

На Пасху часть яиц я украшаю с помощью декупажа — получается оригинально. Можно взять пустые скорлупки — они после подойдут для праздничного декора дома.

Снимаю у трехслойной салфетки для декупажа два нижних слоя, из оставшегося красного вырезаю цветы. Советую выбирать небольшие рисунки — такие смотрятся аккуратнее. Накладываю заготовки по одной на скорлупу и смазываю слегка взбитым яичным белком. Когда яйцо готово, прохожусь по нему еще одним слоем белка и отправляю сушиться на решетку.

Светлана КОРНИЕНКО,
г. Ивано-Франковск. Фото автора



Медовый сбитень

Отличный напиток для Пасхи.

Ставлю на огонь кастрюльку с литром красного сухого вина. Когда закипит, добавляю 200 г меда, по 1/2 ч.л. корицы и мускатного ореха, 2-3 бутона гвоздики. Перемешиваю, снимаю с огня и даю настояться под крышкой в течение часа. Процеживаю и переливаю в бутылку.

Людмила ЗЕМСКОВА,
г. Днепродзержинск

«Санта Барбара. Советы и секреты» № 7

- Блюда для праздничного стола: сдобный пасхальный «ягненок», кулебяка со шпинатом и яйцами, курица в соусе терияки.
- Первая помощь при гипертоническом кризе.
- Как помочь ребенку выбрать профессию — советует психолог.



Раскрась своих любимых героев!

ОГРОМНАЯ!
42 X 60 CM

СУПЕР РАСКРАСКА

Котики,
вперёд!



- Страна сказок
- Торт для принцессы
- Остров сокровищ

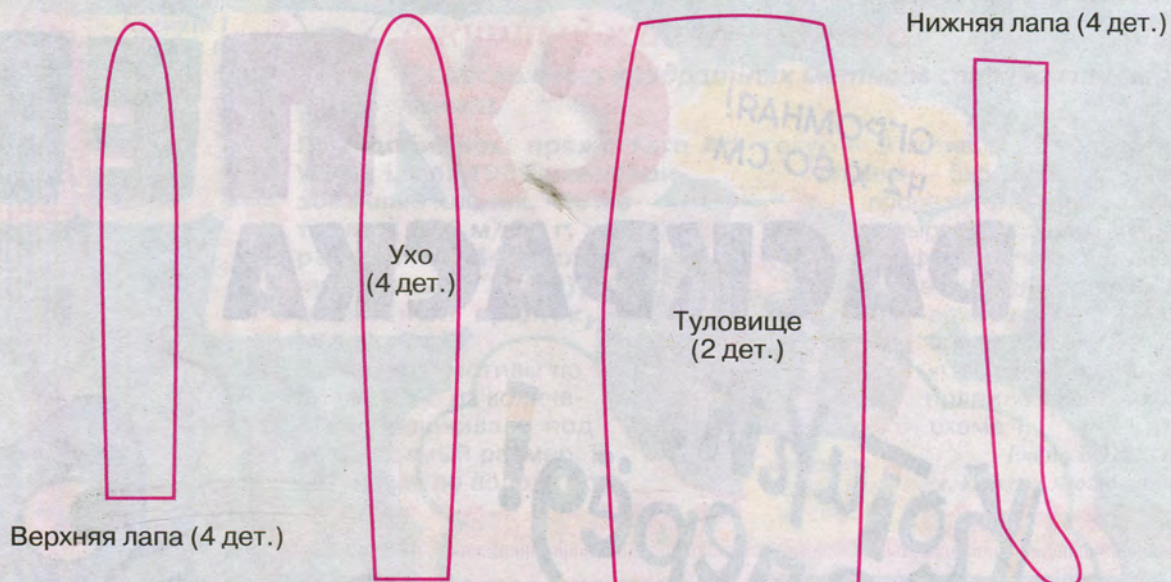
ЦЕНА

99 руб.

Покупай в киосках прессы и отделениях почты

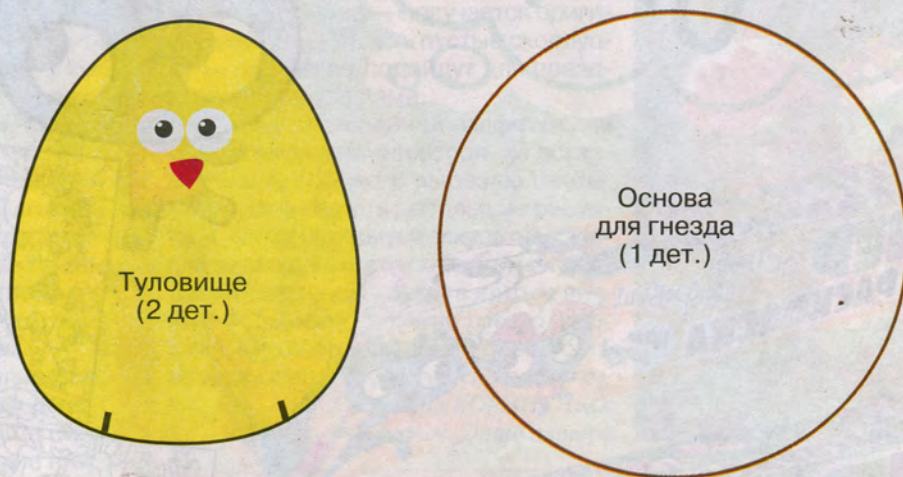
1

Зайка моя
(стр. 14)



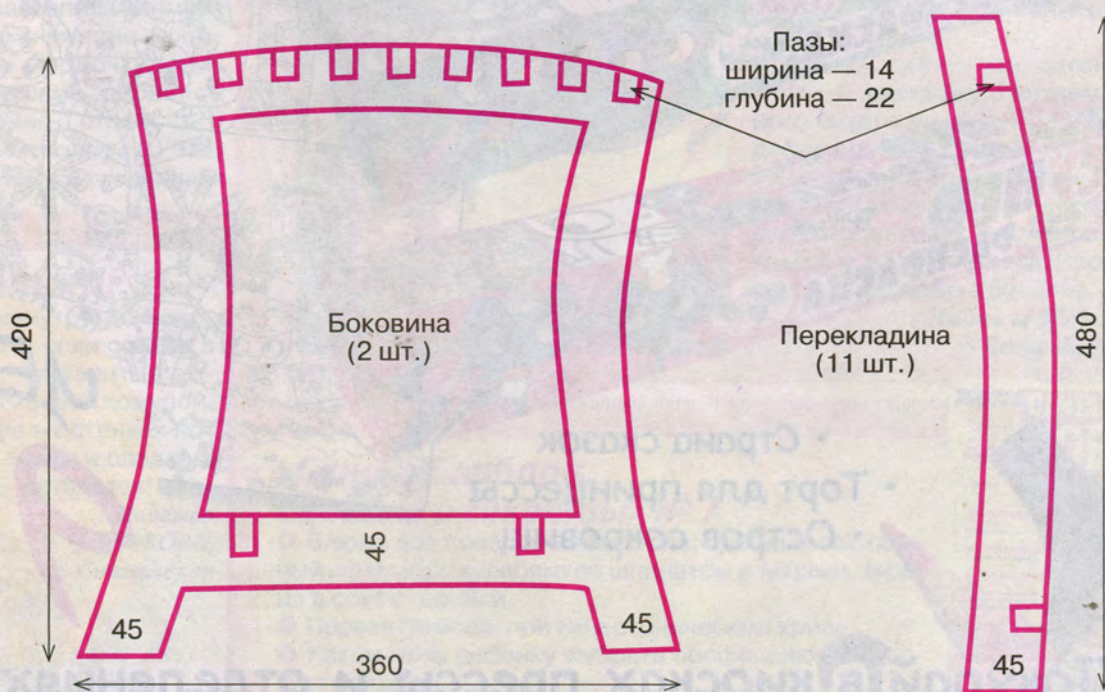
2

Веселые
цыплята
(стр. 6)



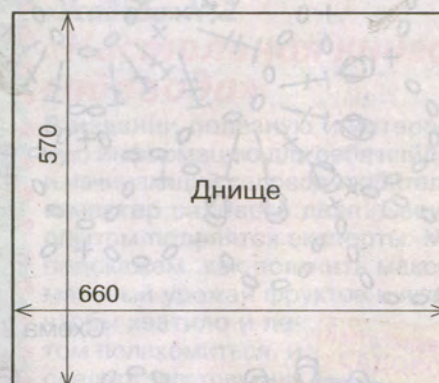
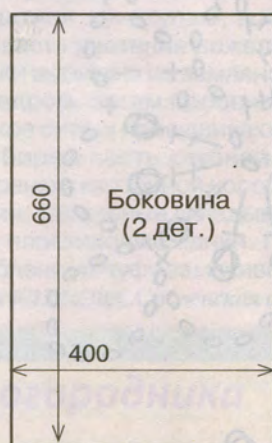
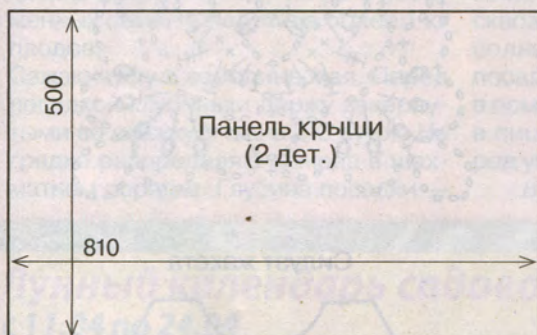
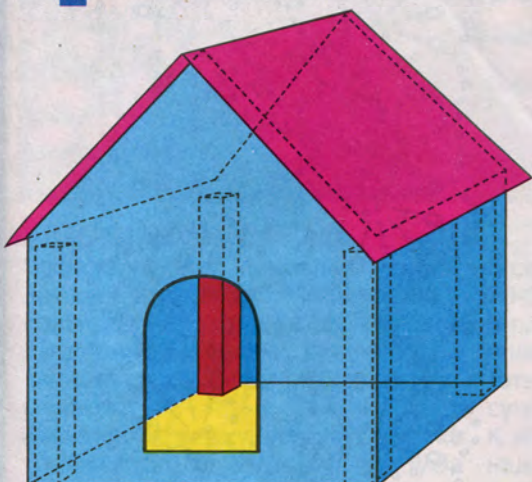
3

Табурет
в стиле
кантри
(стр. 6), мм



4

Конура для
Штуцера
(стр. 11), мм

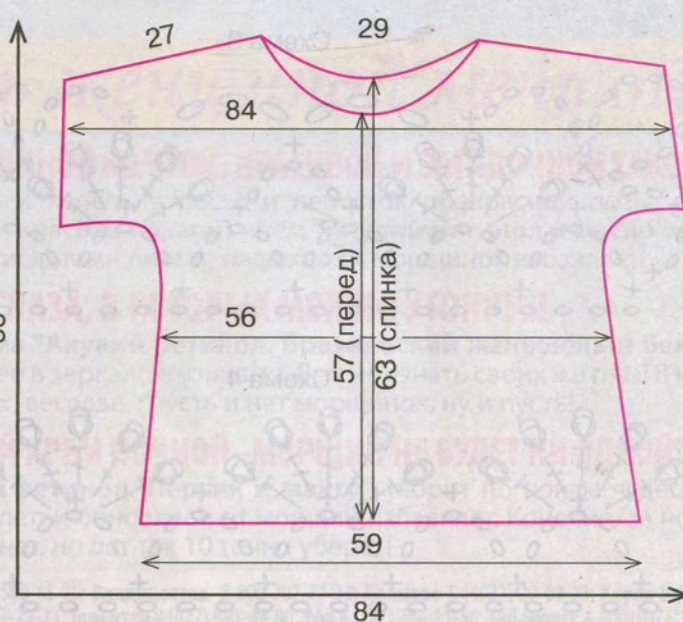
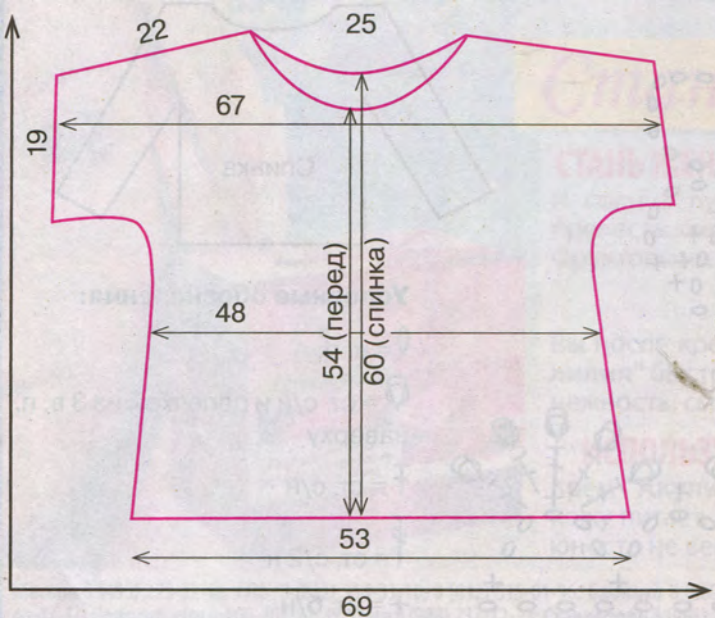


5

Воздушная
блузка
(стр. 8), см

Размер 42-44

Размер 48-50



6

Ажурный
жакет-
болеро
(стр. 14)

Схема 1

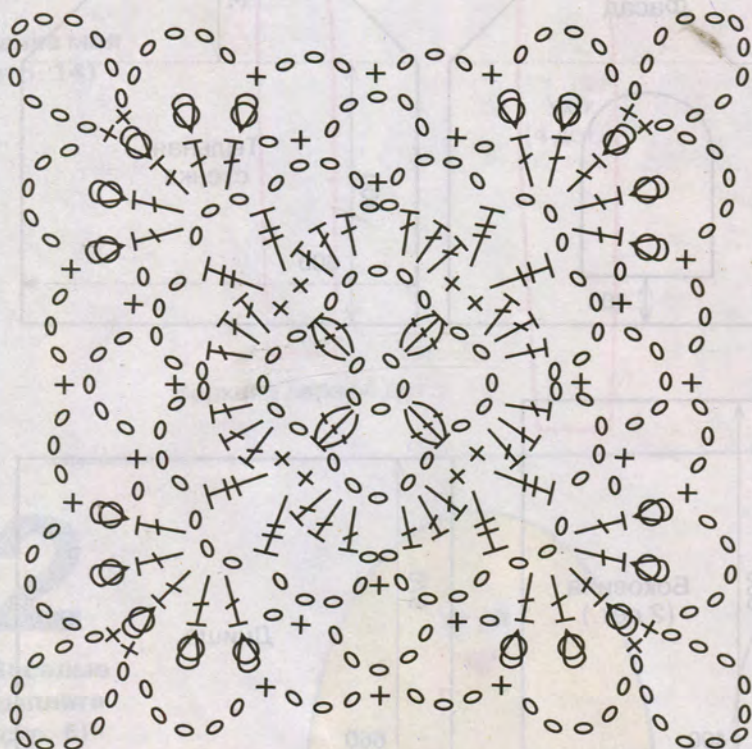
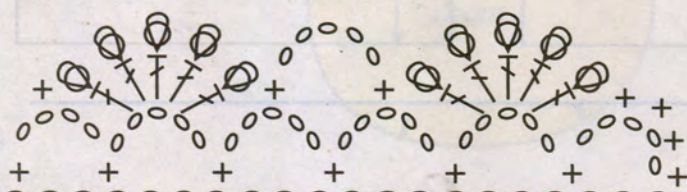


Схема 2



Количество набранных воздушных петель должно быть равно ширине основных мотивов

Схема 3



Схема 4

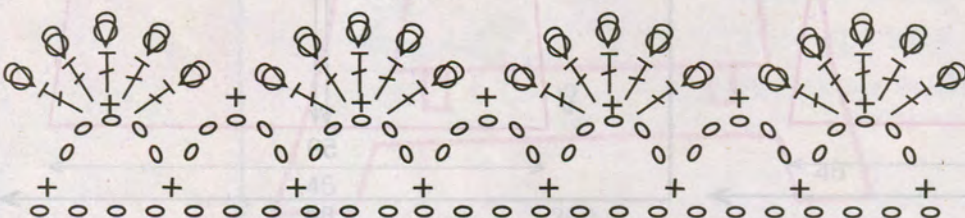
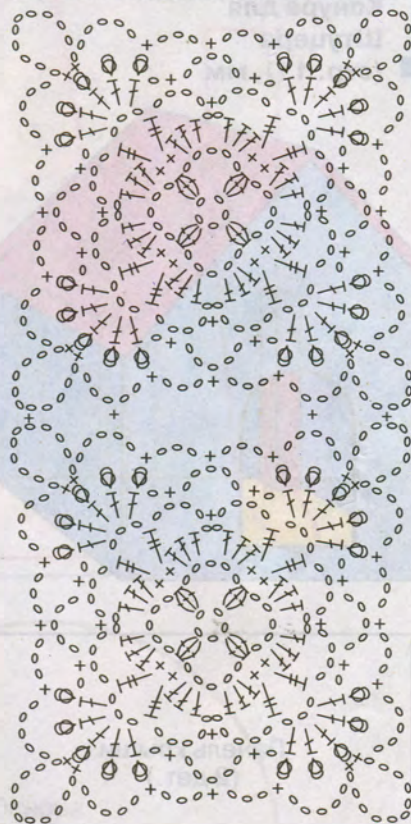
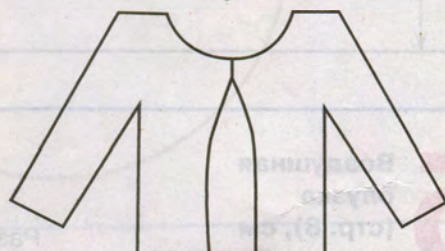


Схема соединения мотивов



Силуэт жакета



Перед



Спинка

Условные обозначения:

○ = в. п.

⊗ = ст. с/н и цепочкой из 3 в. п. наверху

⋈ = ст. с/н

⋈ = ст. с/2 н

+ = ст. б/н

Совет дня



Советы бывалых

До образования завязи сливу подкармливаю таким удобрением. На треть заполняю ведро хлебными сухарями и заливаю водой. Добавляю поллитровую банку древесной золы. Через неделю литр хлебного настоя развожу водой 1:10 и поливаю дерево. Помогает получить хороший урожай.

Светлана МАРХАСИНА, г. Выборг

Для богатого урожая ежевики нужны питательные подкормки. Отличный результат дает весеннее мульчирование почвы вокруг кустиков компостом.

Елена ГОРОДИШЕНИНА, по e-mail

Выращиваем миндаль

Чуфа (земляной миндаль) — однолетнее растение из семейства Осоковые. На его корнях образуются съедобные клубеньки, богатые различными микроэлементами и витаминами.

Выращиваю эту культуру на участке третий год и очень довольна. Чуфа неприхотлива и дает отменный урожай. В прошлом году из 50 г посаженных семян я получила более 1 кг плодов.

Сажаю чуфу в середине мая. Перед посадкой клубеньки держу завернутыми во влажную ткань 2-3 суток. На грядке распределяю семена в шахматном порядке. Глубина посадки —

5 см, расстояние между лунками — 20-30 см. В каждую ямку кладу по 3-4 штуки. Ставлю рядом одноразовые пластиковые вилки, чтобы не перепутать всходы с сорной травой. При засухе посадки умеренно поливаю.

К уборке урожая приступаю, когда надземная часть растения пожелтеет. Клубеньки выбираю из земляного кома над ведром, затем просеиваю сквозь мелкое сито и просушиваю на солнце. Отбираю часть клубней на посадку и храню в картонной коробке в помещении. Остальные складываю в пищевые пластиковые банки. Перед употреблением чуфу замачиваю.

Наталья КЛИМОВА, Смоленская обл.

«Усадьба» № 2

«Настольная книга садовода»

В издании полезную и интересную информацию для себя найдет и начинающий садовод-любитель, и мастер садового дела. Своим опытом поделятся эксперты. Мы подскажем, как получить максимальный урожай фруктов и ягод, чтобы хватило и летом полакомиться, и сделать заготовки на зиму.

А календарь работ на весь год поможет сэкономить время и силы, сделает уход за садом приятнее. Уже в продаже!



Лунный календарь садовода-огородника с 11.04 по 24.04

* Опрыскиваем деревья в саду 3% бордоской жидкостью: 11.

* Высееваем в открытый грунт:

- 1) листовые овощи: 12;
- 2) корнеплоды, лук-репку, яровой чеснок, редис, дайкон: 15, 16;
- 3) ранние капусту и картофель: 22, 23.

* Вносим удобрения под любые культуры: 17, 18.

* Высаживаем усы земляники садовой, плодовые деревья и ягодные кустарники: 24.

Советовал

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Стань женщиной мечтой!

СТАНЬ ЖЕНЩИНОЙ МЕЧТОЙ, КРАСИВОЙ И ЗАГАДОЧНОЙ ТАКОЙ!

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

ГЛАЗА, В КОТОРЫХ МОЖНО УТОНУТЬ!

Вы после крема "Акулий ретинол. Бразильский женьшень и белая лилия" быстрее в зеркало взгляните, Вам не узнать своих же глаз! В них нежность, смех, веселье, грусть и нет морщинок, ну и пусть!

ИСПОЛЬЗУЙ КРЕМ НОЧНОЙ—МОРЩИН НЕ БУДЕТ НИ ОДНОЙ!

Крем "Акулий ретинол. Персик и манго" творит по ночам чудеса — кожу питает, клетки обновляет, от морщин избавляет. Конечно, за ночь юность не вернет, но лет так 10 точно уберет!



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

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку. Сайт: akuiliy-retinol.ru

Декларация соответствия: TCN®/UD-RU.AIO18.B.00000.Реклама

Налейте гибискусу!

Свой гибискус я вырастила из черенка от семилетнего маточного куста. Отломила веточку с пятью листочками и поставила в стакан с водой комнатной температуры. Через пару дней посадила в универсальный цветочный грунт и накрыла стеклянной банкой. Поставила на солнечный подоконник. Землю периодически увлажняла из пульверизатора. Прошло три недели — и на черенке появился новый листочек. А спустя два месяца гибискус порадовал первым цветком. Но я его сразу удалила, чтобы питание пошло в стебель. В середине мая высадила растение в клумбу — там и начался интенсивный рост. На протяжении лета кустик давал по паре цветочков, а в конце августа выпустил пять одновременно! До начала первых осенних заморозков пересадила гибискус в горшок побольше и забрала в дом.

В помещении мой красавец продолжал расти, но больше не радовал цветением. Этой весной пришлось его подстегнуть: в 1 л отстоянной воды добавила 50 мл водки и пролила грунт этой жидкостью. Гибискус взбодрился!



Юлия ПИДВАРЧЕНКО,
Днепропетровская обл. Фото автора

**Весенняя «стрижка» пеларгонии**

Различные группы и сорта пеларгонии требуют и разного подхода.

1) Виды, которые нуждаются в холодной зимовке, обрезаю только осенью. Зимой закладываются бутоны, поэтому весенняя «стрижка» их погубит. Под этот пункт попадают практически все королевские пеларгонии и ангелы.

2) Весеннюю обрезку начинаю проводить, как только растения проснутся. Иногда бывает достаточно убрать вытянувшиеся побеги. Трех-, четырехлетние одревесневшие зональные пеларгонии можно обновить, срезав веточки до пеньков. Когда растение выпускает нижние побеги, нужно прищипнуть верхушку (отломать точку роста). Если форма куста устраивает, то лучше оставить его как есть. Обрезка — стресс для зеленых любимцев, поэтому всегда поддерживаю их раствором «Циркона» или «Эпина».

3) Приобретая новый экземпляр, прежде всего интересуюсь особенностями ухода за ним у продавца или изучаю специальную литературу. Некоторые виды растения вообще не выносят обрезку: начинают болеть, сбрасывают листья и неохотно обрастают.

Также есть сорта (например, карликовая зональная пеларгония Natalie),

которые практически не поддаются формировке. Обрезав их по правилам, можно получить всего один замещающий побег вместо эффектного куста. Такие растения срезаю «на пень» раз в четыре года и держу в подвесных кашпо.

4) Формировать пеларгонию лучше с черенка. Когда появятся 3 новых листочка, делаю первую прищипку. На боковых побегах образовались еще 3 — снова обламываю верхушку. Если «боковушек» мало, позже провожу третью прищипку. Внимательно слежу за развитием нижних побегов. Часто пеларгония наращивает только верхние — в таком случае подрезаю их. Черенок рано дал цветонос? Удаляю его.

5) Плющелистные пеларгонии обрезаю коротко на зиму. Хотя можно сделать это и весной — обрастут красавицы быстро. Но зацветут ближе к лету.

6) Душистые пеларгонии формирую на протяжении всего периода активности. Чем чаще подрезаю вытянувшиеся веточки, тем пышнее кустики.

Наталия КОРКОТКО,
г. Ошмяны. Фото автора

Еще больше советов по уходу за пеларгониями читайте в № 4 «Домашних цветов».

Пуансеттия: новая жизнь

С повышением температуры и увеличением светового дня на обрезанной после цветения пуансеттии появляются новые побеги. Самое время пересадить растение в грунт, содержащий смесь листового перегноя, песка и сухого навоза (2:1:1). Через месяц ввожу регулярные (раз в 15 дней) подкормки комплексным удобрением. Поливаю рождественскую звезду, когда грунт в горшке слегка подсыхает.

Размножаю черенкованием на протяжении всего вегетационного периода. Веточки длиной около 10 см высаживаю в отдельные контейнеры и держу при постоянной температуре не ниже +18 °С. К осени молодые растения пересаживаю в горшки диаметром 18-20 см. Но зацветают эти экземпляры только на следующий год.

Валентина ТУРЧИН, г. Киев.
Фото Татьяны САНЧУК



ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Булочки-«гнездышки»**И сервировка, и угощение!**

В половине стакана теплого молока растворите 2 ст.л. сахара и 1 ч.л. сухих дрожжей, добавьте 2 ст.л. муки, поставьте опару в теплое место на 20 минут. 50 г растопленного масла комнатной температуры разотрите со взбитым яйцом, половиной стакана сахара и щепоткой соли. Влейте еще полстакана молока, перемешайте.

Соедините опару с масляно-молочной смесью. Постепенно подсыпая муку (всего нужно примерно 3 стакана), замесите эластичное тесто. Скатайте его в шар, переложите в миску и уберите в теплое место на 1,5 часа.



Подошедшее тесто разделите на кусочки, из каждого сделайте по жгуту, их попарно скрутите спиральками. Отправьте «гнездышки» на смазанный растительным маслом противень, в серединку каждого поставьте по обернутой фольгой и смазанной маслом стеклянной стопке (яйца класть не советуем — после жара станут несъедобными). Смажьте булочки взбитым яйцом, посыпьте коричневым сахаром, выпекайте при 220 °С 20-25 минут.

*Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,
г. Евпатория. Фото автора*

**Куриная колбаса... в кружке**

Думаете, приготовить домашнюю колбасу — дело хлопотное? А я знаю простой рецепт — непременно попробуйте!

300 г куриного филе, 200 мл молока, 1 ст.л. картофельного крахмала, соль, перец — по вкусу, 1 яйцо, 1 ст.л. растительного масла.

Куриное филе пропустите через мясорубку, смешайте с молоком, крахмалом и взбитым яйцом, посолите и поперчите. Взбейте массу блендером, заполните ею смазанные маслом фаянсовые кружки объемом 250 мл на 3/4 объема. Накройте каждую емкость пищевой пленкой, закрепите ее ниткой.

На дно кастрюли положите слой ткани. Поставьте сверху кружки с фаршем и налейте холодную воду так, чтобы она доходила до половины их высоты. Отправьте кастрюлю на плиту, доведите жидкость до кипения, уменьшите огонь до минимального и готовьте еще 35-40 минут без крышки.

Затем выньте кружки из кастрюли, уберите пленку. После того как колбаса остынет, достаньте ее из емкостей и положите в холодильник на пару часов. Подавайте, нарезав кружочками.

*Инна КОНДРАШОВА,
г. Запорожье. Фото автора*

**Совет дня****Шоколадная пасха**

500 г творога (жирностью от 9% и выше), 2 яйца, по 100 г сахара, сливочного масла и шоколада, 200 мл 20% сливок, 1 ч.л. ванильного сахара, сухофрукты — по вкусу.

Творог разомните вилкой, смешайте с размягченным маслом и нарезанными сухофруктами. Яйца взбейте с обычным и ванильным сахаром, добавьте к массе сливки. Поставьте ее на огонь и варите, помешивая, до загустения (3-5 минут). Снимите с плиты и чуть остудите. Шоколад растопите на водяной бане. Вместе с яичной массой под-

мешайте к творогу. Форму для пасхи застелите двумя слоями марли так, чтобы края свисали. Выложите в емкость творожную массу. Края марли заверните таким образом, чтобы они в несколько слоев покрывали творог. Положите сверху груз и отправьте в холодильник на ночь. Перед подачей переверните пасху на плоскую тарелку.

*Анна ТКАЧЕВА, г. Минск.
Фото автора*

Уже в продаже!
«Санта Барбара. Кухня» № 4

- ★ Лучшие рецепты к празднику: печем воздушный кулич без дрожжей.
- ★ Советы шеф-повара, как сделать главное блюдо пасхального стола вкуснее и наряднее.
- ★ Первая зелень: крапива, щавель и черемша — все идет в дело, то есть в блюда.
- ★ Варим борщ с... огурцами!
- ★ Готовим гарнир: идеальные рис и гречка.
- ★ Здоровая еда: полезный коктейль для организма.



«Белый танец»

5 тушек кальмара, вареный куриный окорочок, 2 плавленых сырка, 3 вареных яйца, зубчик чеснока, соль, перец, майонез — по вкусу.

Очищенные тушки кальмаров залейте водой, посолите, когда жидкость закипит — снимите с огня и остудите, затем нарежьте соломкой. Куриное мясо измельчите, сырки и яйца натрите. Смешайте подготовленные компоненты, заправьте салат майонезом с пропущенным через пресс чесноком, поперчите.

Елена МОЙШУК,
г. Балтийск. Фото автора



Соленая с хреном семга

Таким образом можно солить любую жирную рыбу.

600 г филе семги на коже, 120 г соли, 60 г сахара, 2 крупных корня хрена, по 1,5 ч.л. черного перца — горошком и душистого, цедра 1 лимона.

Растолките в ступке два вида перца, смешайте с солью, сахаром, цедрой и измельченным на мелкой терке хреном. Выложите треть пряной массы на расстеленную на столе пищевую пленку, сверху поместите рыбу, затем — остальную массу. Плотнo заверните в пленку, переложите на тарелку и поставьте в холодильник на сутки. Время от времени переворачивайте рыбу, чтобы она равномерно просолилась. Через день промойте семгу под струей холодной воды, обсушите бумажным полотенцем. Храните в холодильнике, завернув в пленку.



Виктория ПОПИН,
кулинарный блогер, автор сайта
picantecooking.com

ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



Наш эксперт —
шеф-повар
Наталья Беглингер



Куриные грудки по-милански

2 куриных филе, по 100 г муки и панировочных сухарей, 2 яйца, 30 г сыра, 400 г помидоров в собственном соку, пучок базилика, соль, перец — по вкусу, 2 зубчика чеснока, 150 г спагетти, растительное масло.

Чеснок и базилик измельчите и поджарьте на масле. Добавьте помидоры с соком, посолите, поперчите и варите около 25 минут.

Отбейте филе, посолите, поперчите. Запанируйте сначала в муке, потом окуните мясо во взбитое яйцо и напоследок обвалите в смеси сухарей и натертого сыра.

Обжарьте на среднем огне до готовности (буквально по 3-4 минуты с каждой стороны).

Отварите спагетти, смешайте с приготовленным томатным соусом, подавайте с мясом.

Мои подсказки:

1) Перед тем как отбивать филе, нарежьте его примерно на две трети по направлению к грудине и раскройте, как книгу. Это упростит работу.

2) Не отбивайте мясо слишком тонко, иначе после обжаривания оно станет сухим. Идеальная толщина — не менее 5 мм.

3) Добавьте в готовый томатный соус черпак воды, оставшейся после варки спагетти. Вновь доведите жидкость до кипения и подержите на огне несколько минут: благодаря крахмалу она опять загустеет и станет гораздо вкуснее.

ЕСЛИ НА КУХНЕ НЕТ ВЕСОВ



столовая ложка =

чайная ложка =



25 г



30 г



25 г



соль

30 г



вода

15 мл

8 г

10 г

10 г

10 г

5 мл

Осина лечит

Знакомый лечил простатит корой осины. Залил 10 ст.л. аптечного сырья 0,5 л водки. Дал настояться 2 недели в темном прохладном месте, взболтал и процедил. Трижды в день, за 20 минут до еды, принимал по 20 капель настойки, разведенной в рюмке кипяченой воды. Курс — пока не закончится средство.

Мария К., Витебская обл.



Комментарий специалиста

За счет флавоноидов осинная кора уменьшает воспаление предстательной железы, уничтожает вирусы и повышает иммунитет. Но используется только как дополнительное средство к назначенным врачом лекарствам. Если решите заготовить кору сами, лучше делайте это в конце апреля, во время активного сокодвижения. Тонко срезанную с молодых деревьев (вдали от дороги) стружку коры просушите в духовке при температуре 60 °С и храните не более 3-х лет в темном, защищенном от влаги месте. На солнце сушить нельзя — целебные свойства

теряются! Я обычно рекомендую пациентам не настойку, а отвар: 3 ст.л. измельченной коры залейте стаканом кипятка, выдержите 15 минут на водяной бане, дайте постоять 20 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Либо измельчите кору в кофемолке и с таким же интервалом принимайте по 1/3 ч.л., запивая большим количеством воды. Курс — 1-3 месяца. Противопоказания: гиперчувствительность к входящим в состав осины активным веществам, хронический запор.

Виктор ЛОГИНОВ,
терапевт, г. Казань

Молочный эликсир

Использую при кашле для лучшего отхождения мокроты. Очищаю две средние луковицы. А чтобы они при варке не развалились, донце (место, где находятся корешки) срезаю не до конца. Делаю крестообразные надрезы примерно до половины луковицы — лучше отдаст сок. В эмалированную кастрюльку вливаю литр молока, закладываю лук, довожу до кипения и варю на слабом огне минут 10. Остужаю и добавляю 1 ст.л. меда. Пью теплый отвар 3-4 раза в день по одному стакану.

Евгений ТЫРАНОВ, г. Брянск



МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Чем старше мы становимся, тем чаще, увы, у нас могут случаться запоры. Впрочем, сегодня наладить пищеварение по силам каждому. Нужно просто заменить вредные привычки полезными.

Как не надо

Делать из еды культ, переедать. Есть всухомятку, на бегу, перекусывать в фастфудах.

Как надо

Контролировать количество и качество еды и есть понемногу, но часто — 5-6 раз в день.

Как не надо

Увлекаться мучным и сладким, углеводами (в частности, картошкой), а также жирными, солеными и копчеными блюдами.

Как надо

Употреблять овощи и фрукты, зелень и кисломолочные продукты. Пожилым людям лучше их есть в отварном или запеченном виде.

Но постоянно ограничивать себя сложно. Если уж случилось устроить себе праздник живота и наесться «запретных» деликатесов, то не помешает держать наготове слабительное. Например, Гуттасил. Он стимулирует естественную работу кишечника, активируется только в толстом кишечнике, действует предсказуемо через 6-12 часов после приема.

Как не надо

Пить мало чистой воды, отдавая

предпочтение кофе, газировке (а то и алкоголя), которые обезвоживают организм.

Как надо

Употреблять около 2 литров жидкости в сутки. Перед каждой трапезой, а особенно утром, натощак выпивать стакан прохладной воды. Это помогает «разбудить» желудочно-кишечный тракт и запустить процесс пищеварения. Ну а если запор все-таки возник, можно применить слабительное Гуттасил.

Он используется всего лишь один раз в сутки. Утром Гуттасил — вечером стул! Вечером Гуттасил — утром стул!

Как не надо

Сдерживать позывы на дефекацию, откладывая это дело на потом. Долго засиживаться в туалете (еще и читать там) и сильно тужиться.



Как надо

Следовать природе и ходить в туалет когда того требует организм. Если дело не пошло — не страдать, а прибегнуть к слабительным. Например, принять препарат Гуттасил, который стимулирует работу кишечника. При курсовом приеме Гуттасил способствует росту и активности нормальной микрофлоры кишечника.



Гуттасил используется всего лишь один раз в сутки это позволяет планировать свой день! Гуттасил производится в виде таблеток и капель в легких пластиковых флаконах которые легко взять с собой.

Гуттасил — простое решение деликатной проблемы.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГУТТАСИЛ, УПАКОВКУ СО СТРЕЛКОЙ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Регистрационный номер: Гуттасил капли ЛПТ-001138, Гуттасил таблетки ЛПТ-003355. Реклама. Адрес: 119311, г. Москва, проспект Вернадского, дом № 8 А. Тел/факс: +7 (495) 269-08-14



Наш эксперт —
психолог Анна Быкова,
г. Екатеринбург

Сменить директиву на просьбу

Как часто взрослые осложняют жизнь и себе, и своим детям!

«Надень шапку — кому сказала! Ну и что, если весна? На улице всего три градуса тепла».

Но вы ведь прекрасно знаете, что чадо снимет шапку даже раньше, чем выйдет из подъезда. Сунет ее в карман либо запихнет в ранец, помяв любовно уложенные вами бутерброды.

Запомните: нет смысла требовать чего-то от ребенка, если нет возможности проконтролировать. И чем старше он становится, тем больше ваших строгих директив должно превращаться в добрые советы и деликатные просьбы. «Можешь идти без шапки. Но, пожалуйста, возьми ее с собой — по прогнозу к вечеру похолодает».

Взрослым трудно принять реальность, заключающуюся в простой истине: ваши дочь или сын выросли. Знаю случай, когда студенту, живущему в другом городе, мама кричала в телефонную трубку: «В десять вечера будь дома!» Такого рода требования, как правило, становятся поводом для насмешек и несут риск того, что 18-летний акселерат еще больше отдалится от родителей.

А ведь всего-то матери стоило попросить: «Пожалуйста, будь осторожен. Я переживаю, когда ты поздно возвращаешься».



«Психология и Я» — советчик на все случаи жизни.

В апреле читайте:

- преодолеть страх перемен;
- учиться избавляться от ненужного;
- шесть секретов полезного сна;
- говорят и показывают гены;
- как реагировать на чужие замечания.

«Психология и Я»: о сложном — доступно!



Наш эксперт — психолог
Андрей Чернявский



Выйди из тени!

Когда застенчивость играет против нас



Еще в школе одноклассникам ставили в пример мою скромность в одежде и в поведении. Но с годами все чаще замечала: стеснительным и застенчивым судьба реже улыбается и в личной жизни, и в карьере. Мне уже скоро 50, но все так и работаю «ведущим специалистом». А менее способные коллеги, энергично действуя локтями, давно выбились в начальники. Выходит, и впрямь: «нахальство — второе счастье»?

Ольга, г. Минск

— Вы наверняка слышали и другую поговорку: «скромность украшает человека». Скромным не свойственны грубость, нахальность, конфликтность. Да и большинство мужчин, флиртуя с весьма раскованными дамами, в жены все же предпочитают брать женщин сдержанных — такие больше подходят для семейной жизни. Так что я бы не спешил заносить застенчивость в список «устаревших» качеств.

Но при определенных обстоятельствах эта особенность характера может играть против нас. Скромных легко «подвинуть» на работе, им сложнее проявить свой талант, отстоять собственное мнение. В силу нерешительности такие люди нередко упускают свою птицу удачи.

Человеку вполне по силам, сохраняя в душе скромность, добиваться успехов. Для этого прежде всего нужно **вырабатывать в себе уверенность** — в отношениях с окружающими, в стиле одежды и поведения, в утверждении своего социального статуса.

Станьте профессионалом

Знатоку своего дела легче на равных разговаривать с сослуживцами, доказывать правоту начальству, у них меньше напряженности в деловом общении. А ощутив себя значимой личностью на службе, проще «выходить из тени» и в других сферах жизни.

Встречают по одежке

Вы считаете своим девизом фразу из песни: «Пройти, не поднимая глаз»? Напрасно! Тонкую натуру и глубокую душу вовсе не обязательно скрывать за имиджем «серой мышки». Речь не о мини-юбке в 50-летнем возрасте, не о макияже а-ля «боевая раскраска индейцев» и не о лексиконе тинейджеров. Но чем плох стиль «сдержанная элегантность»? Находясь в обществе более ярких и коммуникабельных людей, старайтесь сохранять свое «Я». Копируя чужие наряды и манеры, вы так и останетесь дубликатом оригинала.

Не судите себя строго

Даже гении иногда бывают не правы — а ведь мы не гении, не правда ли? Не можете изменить ситуацию? Измените свое отношение к ней — пусть самосудство уступит место юмору.

Обсуждайте проблемы

Излишняя застенчивость мешает решать банальные семейные проблемы, возможно недопонимание по поводу использования общего бюджета, разделения домашних обязанностей. Если скромно замалчивать свои потребности и желания, гармоничных отношений не ждите — муж не может действовать по принципу «догадайся сам». Учитесь просить, договариваться, а иногда и требовать.

Помните: фундамент уверенности вы ежедневно складываете сами — из маленьких кирпичиков слов и поступков.

Автономное плавание 4 проблемы одиноких женщин

Песня про десять девчонок, на которых «по статистике девять ребят», давно устарела. Пропорция гораздо хуже. Вдов все больше, «разведенки» вступают в новый брак реже мужчин, сегодня дамы финансово менее зависимы и более требовательны к партнерам... Итог: каждая 4-я женщина (а в городах — уже и каждая 3-я!) хронически одинока.

Казалось бы, это личный выбор — идти по жизни одной или с постоянным спутником. Но дискомфорт женского одиночества оборачивается для общества издержками в профессиональной сфере, в состоянии физического и психического здоровья, в воспитании детей.

Я бы выделила 4 основные проблемы такого рода «автономного плавание».

1) Многие дамы привыкли к нему и ощущают себя комфортно. Да, ночью порой душат слезы отчаяния, зато днем ты — полновластная хозяйка над собой, своими финанса-

ми, взглядами, досугом. Не нужно отчитываться в собственных действиях, выслушивать чьи-то советы. И все бы хорошо, но на этой «благодатной» почве развивается эгоизм, падает способность к самокритике. А это еще больше сужает круг социальных контактов, приводит к отчуждению от самых близких людей. И с годами «комфорт одиночества» превращается в пытку.

2) «Аллергия» на мужчин. Собственный опыт или память о судьбе разведенной матери заставляет многих женщин видеть в мужчинах лишь ленивых, безответственных самцов. И забывается истина: природа не терпит дисбаланса. Нежелание связывать судьбу с «несовершенными мужланами», завышенные требования к ним меняют характер самих дам — в них все заметнее признаки стервозности, выше градус конфликтности. Часто женщина не находит спутника не потому, что мало достойных претендентов, а потому, что не может найти себя.

3) «Экономия души». Отношения с потенциальным избранником — это всегда затраты душевных и физических сил, времени, энергии. Это необходимость находить компромисс, поступаться интересами, брать на себя ответственность за другого человека. И порой закрадывается мысль: «А стоит ли он того, чтобы я меняла себя и устоявшийся жизненный уклад?» Но душа — не консервы «Сардины в масле». Она жива, пока тратится на других, иначе скукоживается и черствеет.

4) Грех неверия. Нередко за имиджем самодостаточной «железной леди» скрываются комплексы неверия в себя, в свою способность любить. Но вместо того чтобы бороться с этими страхами, извлекать уроки из ошибок, женщина начинает отрицать сам предмет обсуждения — любовь. Это столь же «продуктивно», как если, просидев неделю в подвале со спертым воздухом, начать уверять всех, что в земной атмосфере стало меньше кислорода. А надо всего лишь распахнуть окно.

Вера ПОНОМАРЕВА, психолог

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

LyDO X.Aiш

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК



MIRACLE-HUSH

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ



8-800-200-53-77
звонок по России
бесплатный
Казахстан, Алматы
тел.: + 7-777-747-84-01

SHUSTER:.
PHARMACEUTICALLY

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА
РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦМАЗЬ

СПЕЦМАЗЬ
крем с пихтой сибирской
и муравьиным спиртом



8-800-200-53-77
звонок по России
бесплатный
Казахстан, Алматы
тел.: + 7-777-747-84-01

SHUSTER:.
PHARMACEUTICALLY



Цветочные мотивы

Флористические орнаменты китайской росписи ногтей подарят вам весеннее настроение.

Рисовать будем акриловыми водными красками с силиконом в составе.

1) Придав ногтям нужную форму, обезжирьте их, вытрите салфеткой и нанесите прозрачную основу. Фон должен быть идеально ровным, иначе возникнут трудности при росписи!

2) После высыхания фона переходим к рисованию. Капаем на фольгу (заменяет палитру) краску белого и малинового цветов. Наносим на плоскую кисть сразу обе краски и дугообразным мазком формируем лепесток, сперва потренировавшись на бумаге. Не дожидаясь его высыхания (иначе будут видны границы красок), рисуем следующую. Затем скошенной кистью формируем детали.

3) В серединках цветков фиксируем стразы. Наносим на ногти топовое покрытие и любимся результатом.

Екатерина ПЕРЕЗВА, мастер по маникюру, г. Одесса. Фото автора

Рисование цветочных орнаментов на ногтях — это искусство, требующее терпения и точности. В данном случае используются акриловые краски, которые позволяют создавать яркие и долговечные рисунки.

Для начала необходимо подготовить ногти: удалить старый лак, обезжирить и нанести базовое покрытие. Это обеспечит идеальную основу для росписи.

Затем выбираем цвета для краски. В данном случае это белый и малиновый. Их смешивают на фольге, чтобы получить нужные оттенки.

С помощью плоской кисти наносим смесь красок дугообразными мазками, формируя лепестки. Важно не дожидаться высыхания, чтобы избежать четких границ.

Для деталей используется скошенная кисть. Это позволяет создать более реалистичный вид цветка.

В завершение наносим топовое покрытие, которое защитит рисунок и придаст ногтям блеск.

Готовый маникюр выглядит очень красиво и празднично. Такой дизайн идеально подходит для весеннего настроения.

Екатерина ПЕРЕЗВА, мастер по маникюру, г. Одесса. Фото автора

Рисование цветочных орнаментов на ногтях — это искусство, требующее терпения и точности. В данном случае используются акриловые краски, которые позволяют создавать яркие и долговечные рисунки.

Для начала необходимо подготовить ногти: удалить старый лак, обезжирить и нанести базовое покрытие. Это обеспечит идеальную основу для росписи.

Затем выбираем цвета для краски. В данном случае это белый и малиновый. Их смешивают на фольге, чтобы получить нужные оттенки.

С помощью плоской кисти наносим смесь красок дугообразными мазками, формируя лепестки. Важно не дожидаться высыхания, чтобы избежать четких границ.

Для деталей используется скошенная кисть. Это позволяет создать более реалистичный вид цветка.

В завершение наносим топовое покрытие, которое защитит рисунок и придаст ногтям блеск.

Готовый маникюр выглядит очень красиво и празднично. Такой дизайн идеально подходит для весеннего настроения.

Екатерина ПЕРЕЗВА, мастер по маникюру, г. Одесса. Фото автора

Рисование цветочных орнаментов на ногтях — это искусство, требующее терпения и точности. В данном случае используются акриловые краски, которые позволяют создавать яркие и долговечные рисунки.

Для начала необходимо подготовить ногти: удалить старый лак, обезжирить и нанести базовое покрытие. Это обеспечит идеальную основу для росписи.

Затем выбираем цвета для краски. В данном случае это белый и малиновый. Их смешивают на фольге, чтобы получить нужные оттенки.

С помощью плоской кисти наносим смесь красок дугообразными мазками, формируя лепестки. Важно не дожидаться высыхания, чтобы избежать четких границ.

Для деталей используется скошенная кисть. Это позволяет создать более реалистичный вид цветка.

В завершение наносим топовое покрытие, которое защитит рисунок и придаст ногтям блеск.

Готовый маникюр выглядит очень красиво и празднично. Такой дизайн идеально подходит для весеннего настроения.

Наш эксперт — косметолог Мария Оноприенко, г. Днепр



Кожа с «содовой»



Многие домашние маски и скрабы готовятся на основе пищевой соды. Это не вредно?

— Сода вытягивает из кожи загрязнения, избавляет от сальных выделений, осветляет пигментные пятна. Однако, если кожный покров у вас сухой, чувствительный или на нем есть повреждения, от «содовой» придется отказаться. Также советуем сделать аллергическую пробу — нанести маску на запястье и проследить за реакцией.

Но даже при отсутствии противопоказаний стоит проявлять осторожность:

1) во избежание отеков, покраснений не наносите соду на участки кожи вокруг глаз и губ. Можно предварительно защитить эти области оливковым маслом или жирным кремом;

2) если почувствовали сильное жжение — немедленно удаляйте маску;

3) максимальное время выдержки любой содовой маски — 10 минут, а частота использования — раз (при жирном типе кожи — можно 2) в неделю;

4) смывайте средство водой комнатной температуры и после обязательно наносите питательный крем.

На заметку:

• для разглаживания неглубоких морщин берите по 1 ст.л. жирных сливок и меда, 1/3 ч.л. соды;

• отбеливает кожу смесь рисовой муки, кефира и соды (3:2:1);

• избавиться от черных точек помогает паста из свежесжатого сока апельсина и соды.

В «Народном докторе» № 7 вы также можете прочитать о содовом лечении. Уже в продаже!

Желе для умывания

деликатное очищение кожи лица и шеи

Для очищения кожи и сохранения ее молодости лаборатория LIBREDERM создала бесподобно нежное желе. При умывании образуется легкая эмульсия, которая бережно и эффективно очищает от макияжа и загрязнений, не раздражает и не пересушивает кожу, за счет бессульфатной формулы.

Желе особенно рекомендуется для очищения сухой, тонкой и чувствительной кожи. Экстракт ягод клюквы эффективно ухаживает за зрелой кожей, хорошо снимает покраснения.

Не содержит мыла, сульфатов и парабенов.

Продается в аптеках.

Реклама



Маска-сказка

Чтобы увлажнить кожу лица, пару раз в неделю балуйте ее маской с перепелиными яйцами. 2 сырых желтка взбиваю и смешиваю с 1 ч.л. сметаны. Пропитываю составом марлевую салфетку с прорезями для глаз, носа, губ и прикладываю ее к лицу. Через 15 минут умываюсь теплой водой.

Дарья ШВЕЙКУС, г. Минск

А почему средства для увлажнения иногда иссушают кожу — смотрите в № 4 «Счастливой и красивой».



Комментарий специалиста

Желтки содержат лецитин — он увлажняет кожу, предупреждает образование морщин. При сухости кожного покрова хороша и такая маска: 1 ст.л. овсяной муки запарьте кипятком, в теплую массу добавьте желток перепелиного яйца и 1 ч.л. меда (при отсутствии аллергии). Нанесите на лицо на 20 минут, смойте теплой водой. А женщинам с жирным типом кожи советую использовать белок, добавив 1 ст.л. рисовой муки, по 1 ч.л. экстракта алоэ в ампулах и порошка из перетертых в ступке сухих цветков розмарина.

Татьяна ЗЕНЕВА, косметолог, г. Воронеж

Сергей Никоненко:

«Всем советую: берегите семью!»

В творческом багаже народного артиста России около 200 ролей в кино («Война и мир», «Инспектор ГАИ», «Журналист», «Освобождение», «Неоконченная пьеса для механического пианино», «Зимний вечер в Гаграх», «Завтра была война»...) А еще — более десятка интересных режиссерских работ.

— **Сергей Петрович, как пришло решение стать артистом?**

— В 13 лет, когда второй раз в жизни влюбился, и это чувство повлияло на мой выбор профессии. Дело было в пионерском лагере. Ира Мельникова (так ее звали) занималась в хореографическом кружке. И я пошел туда же. Потом узнал, что она обучается в студии художественного слова во Дворце пионеров — и поступил следом. После за Ирой — в драматическую студию. До сих пор помню свою первую роль в школе на Новый год: играл... Снегурочку! Дело в том, что я учился в «мужской» школе и у нас не было ни одной девчонки! Поэтому мне сделали парик, косички... Никто меня не узнавал, все мамы только спрашивали друг у друга: «Чья это такая прелестная девочка?»

Мы с Ирой ходили в кино, в Малый театр... Вообще, любовь — это самая мощная сила, которая движет миром. Она рождает поэтов и героев, облагораживает и окрыляет.

— **Ваши самые яркие воспоминания детства?**

— Теперь возле моего дома на Арбате асфальт, но я еще помню легендарную московскую «булыгу», о которой говорил классик: «Начнешь писать рассказ, и о каждый булыжник спотыкаешься». На эту самую «булыгу» хорошо ложился снег. Что же делали мы? Привязывали к валенкам тупые коньки и катались вниз по переулку! Но еще лучше было, когда цеплялись за проезжающие машины. Первый — за машину, второй — за хлястик первого и так далее. Иногда целая гроздь пацанов неслась вслед за машиной. Когда водитель видел нас в зеркало, мы бросались враспынную, но если кого-то догонял, тот получал по полной! И мне не раз доставалось сапогом по мягкому месту...

— **Как к вашим шалостям относились дома?**

— Там меня всегда ждала любимая авоська. У нее были очень тяжелые

ручки. Пока мама шла домой по двору из «Смоленского» гастронома, ей успевали доложить обо всем, что натворил ее сын за день. Но я никогда не плакал, стойко переносил наказания. Правда, однажды пришлось особенно несладко, когда совершил... парашютный прыжок! Парашют я сделал из двух простыней, которые стащил из дома. И ведь, кажется, все продумал: сшил их аккуратненько, а потом хотел распороть и как ни в чем не бывало положить на место. Но мой прыжок закончился тем, что я довольно сильно ушибся и меня принесли в квартиру друзья. А потом, естественно, была авоська.

— **Вы легко поступили в театральный вуз?**

— Всегда хотел быть артистом и работать непременно в Театре имени Маяковского. Но я настолько плохо учился в школе, что меня из нее «попросили». Пришлось заканчивать Школу рабочей молодежи. Устроился сначала кондуктором, потом — почтальоном, а затем — рабочим сцены в Театр им. Маяковского. Ходил туда на спектакли в любое свободное время. На билеты денег не хватало, но однажды я нашел потерянную кем-то контрамарку, написанную от руки на квадратике ватманской бумажки. Дома подделал этот почерк и стал сам себе выписывать места в театр на любое число...

Поступал во все театральные вузы Москвы, и меня никуда не приняли. Сейчас, вспоминая свои переживания, могу сказать, что счастлив. Потому что судьбе было угодно, чтобы я поступил во ВГИК и попал к замечательным педагогам — Тамаре Макаровой и Сергею Герасимову. В институте учился вместе с такими красавицами, как Жанна Болотова, Жанна Прохоренко, Лариса Лужина, Лидия Федосеева-Шукшина... Жили словно дружная семья и ощущали себя братьями и сестрами у очень строгих родителей — наших педагогов. Занимались с девяти утра до десяти вечера каждый

день. Много репетировали, ставили учебные спектакли.

После того, как покидали аудитории, домой не торопились. В гардеробе у нас был шкафчик, который мы превратили в бар. Там всегда стояли водка, вино, закуска. После занятий сидели в гардеробе, играли в покер. Не играл с нами лишь Карен Хачатурян — у него никогда не было денег. А в какой-то момент моя комната в коммуналке превратилась в филиал театрального училища: как-то зашел Никита Михалков и задержался у меня на восемь месяцев. Его тогда из Щукинского училища исключили. К Никите в гости потянулись Качан, Русланова, Филатов. Они были вечно голодными студентами. Пока Михалков что-то рассказывал, я на кухне картошку жарил. Посуду после них не нужно было мыть: все корочкой дочиста вылизывали!

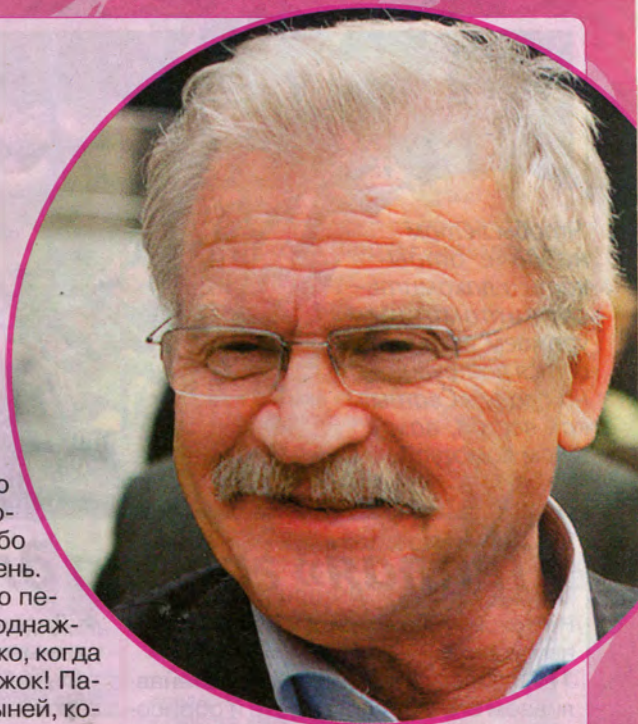
— **Когда вас стали узнавать на улицах?**

— Это произошло после картины «Журналист», в которой я играл ответственного секретаря газеты. Но поклонниц у меня никогда не было. Наверное, потому что ни разу не сыграл роль героя-любовника. Зато милиционеров — более десяти раз!

— **Вы много снимаетесь, работа не осложняет семейные отношения?**

— Бывает, что и осложняет, поэтому всем советую: берегите семью! Проступайтесь и спрашивайте себя: что я сделал для того, чтобы сберечь семейную жизнь? Как только пустил на самотек — конец!

Беседовал Артур МЕХТИЕВ



Чтобы летом на даче отдыхать и лакомиться витаминным урожаем, весной придется потрудиться на славу. «Сваты», как всегда, вам в этом помогут!

«Теплая» грядка для огурцов

На такой грядке огурцы дадут отличный урожай.

1) Из досок сбиваем каркас. Устанавливаем его в нужном месте и обрисовываем лопатой контур изнутри. По разметке выкапываем котлован глубиной около 50 см.

2) На дно укладываем сетку от кротов. Ее края прикрепляем к каркасу строительным степлером. Укладываем в яму ветки деревьев, прикрываем их картоном. Следующий слой — листва и земля из леса. Затем добавляем компост. Эту питательную массу можно обогатить кофейной гущей, яичной скорлупой или луковой шелухой. Верхний слой должен состоять из грунта, выкопанного из котлована, вермикулита и торфа в равных частях. Возможно, понадобится внесение извести, золы или иных компонентов, регулирующих кислотность почвы.

Плюсы грядки

❖ Возможность более ранней высадки рассады в открытый грунт при условии прикрытия спанбондом.

❖ Если замульчировать посадки, удастся избежать утомительной прополки.

❖ Деревянные борты не позволяют размываться грунту, а значит, питательные вещества остаются внутри короба.

❖ Нюхотки и бархатцы, высаженные рядом с огурцами, мешают прижиться в грядках медведкам, слизням и прочим вредителям.

❖ В таких конструкциях можно устанавливать шпалеры, что благоприятно скажется на развитии растений.

❖ Перекапывать осенью почву не придется. После прихода устойчивых морозов я закрываю грядку пленкой, а весной добавляю в нее немного грунта, так как земля проседает по мере перегнивания нижних слоев.

❖ Если убрать вокруг короба слой почвы с сорняками, уложить темный геотекстиль, ограничить пространство бордюрной лентой и засыпать все мульчирующим материалом, огород приобретет ухоженный вид и вы надолго забудете о сорняках.

Татьяна ЧЕРЕПКО,
ландшафтный дизайнер, г. Минск

Как перевезти рассаду

Для каждого дачника важно не только вырастить рассаду, но и благополучно доставить ее к месту высадки. Порой именно на этом этапе случаются незапланированные потери в виде сломанных стеблей или поврежденных корней. Чтобы этого не произошло, дам несколько советов из личного опыта.

❖ Наиболее надежный метод — перевозка кустика в 2-литровых пластиковых бутылках. Верх емкости обрезаю. Затем делаю крестообразный разрез, чтобы корпус бутылки «открылся». Устанавливаю в нее стаканчик с рассадой.

Стенки такой упаковки отлично поддерживают даже высокое растение. Бутылки ставлю в широкое строительное ведро. Перед посадкой пластик разрезаю, чтобы облегчить процесс извлечения рассады.

❖ Нравится мне и вариант использования коробок из-под бытовой техники. В них дополнительно устанавливаю картонные перегородки для разделения и фиксации растений. Коробки закрываю и обматываю скотчем, оставляя сверху запас для ручки.

❖ Хотя и не рекомендуется перевозить рассаду в горизонтальном положении, но однажды мне пришлось так сделать. Каждое растение, включая корни, обмотала влажной тканью и уложила штабелями на бок в полиэтиленовый мешок. Обошлось без повреждений.

Татьяна, по e-mail. Фото автора



«Садовод и огородник». Спецвыпуск № 2

«Сахарные арбузы и медовые дыни: секреты выращивания»

Выращиванием дынь и арбузов в средней полосе, пожалуй, мало кого удивишь. Однако всегда ли начинающие бахчеводы могут похвастаться хорошим урожаем? В новом спецвыпуске «Садовода и огородника» секреты выращивания сахарных арбузов и медовых дынь!

Уже в продаже!



Чеснок без стрелок

Яровой чеснок люблю по трем причинам:

1) высаженный в апреле, он не стрелкуется;

2) более ароматный, поэтому отлично подходит для консервирования;

3) сохраняется дольше озимого.

Главное условие выращивания — не опоздать со сроком посева. Оптимальным считаю первую-вторую декаду апреля. Грядку делаю в светлом месте, защищенном от северных ветров. Яровой чеснок не переносит свежего навоза, потому при подго-

товке почвы заделываю в нее перепревший компост (3 кг на 1 кв. м). По поверхности рассыпаю золу (150-200 г на 1 кв. м).

Зубчики от головки отделяю непосредственно в день посадки. Высаживаю рядами через 15-20 см, заглубляя примерно на 3 см. Всходы подкармливаю мочевиной. В период формирования зубчиков удобряю раствором коровяка (1:10). Время уборки урожая определяю по полегшей ботве.

Николай МАНДРИК, Гродненская обл.

Скидка 10%
— на второй
и последующие товары!



Предложение действительно до 30 апреля 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются.

Усилитель звука заушный

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).

В продаже: • Усилитель «Суперслух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб. 3410 руб.
• Усилитель звука с наушниками — 1820 руб. 1150 руб.

АКЦИЯ

1990 руб.

2540 руб.



Ветчинница 1870 руб. 1490 руб.

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13x13x16,5 см.



Складной парник-теплица

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (Ш)×3 (Д) м	1590 руб.	
1,2 (Ш)×4 (Д) м	1390 руб.	
1,2 (Ш)×4 (Д) м	1690 руб.	1940 руб.
1,2 (Ш)×6 (Д) м	1990 руб.	
1,2 (Ш)×6 (Д) м	1790 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.



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

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

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

Также в продаже инкубаторы с гигрометром.



Измельчитель кормов электрический

Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Россия.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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



Отпугиватель медведки

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



Отпугиватель собак «Кобра»

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



Лодки

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.

1-местная (193×103 см)	3990 руб.
2-местная (236×114 см)	5650 руб.
3-местная (295×137 см)	6590 руб.



Шнековая соковыжималка

Соковыжималка-1 (поликарбонат, нерж. сталь; 1,3 кг.) КНР.	2380 руб.
Соковыжималка-2 (чугун, пластик; 3,6 кг.) Украина.	2580 руб.

Извлекает почти 100% сока из томатов, фруктов, ягод, трав. Без электричества! Проста, надежна и удобна в использовании!



Электропечь

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

2720 руб.



Самонагонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное	6590 руб.
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода	6990 руб.
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник	7290 руб.

Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Искключительная степень очистки! Материал: нерж. сталь. Россия.

«Спиртзавод» (без емкости) — 2900 руб.



Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.

1190 руб.



Также в продаже ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» (2 шт.) — 990 руб.

Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см)	1790 руб.
Фотопейзаж (100×60 см)	1990 руб.

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче;
• не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t = 75 °С). Пр-во: Россия.



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) 2840 руб.

2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3380 руб.



Игрушка-повторюшка

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

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



Чудо-конструктор «Банчемс»

	от 1 шт.	от 2 шт.
400 шт.	990 руб.	790 руб.
600 шт.	1390 руб.	1190 руб.
800 шт.	1770 руб.	1570 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! Детям от 4 до 99 лет.



Пояс для похудения «Сауна Belt»

С ним вы:
• теряете жир, а талия уменьшается;
• добьетесь гладкой и эластичной кожи;
• выведете шлаки и токсины. Пр-во: КНР.

ЦЕНЫ ПОПОЛАМ 50%

1980 руб. 990 руб.



Утягивающие шорты (бежевые)

без бретелек	1580 руб.	790 руб.
с бретельками	1780 руб.	890 руб.

• Сделают стройнее на 1-3 размера;
• моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья;
• приподнимают ягодицы. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL=89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.



Черные шорты — в ПОДАРОК!

Моделирующий бюстгальтер «АхБра»

• Поддержка груди с максимальной поддержкой; • 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 2 цвета: белый, черный. Состав: нейлон — 96%, лайкра — 4%. Пр-во: КНР.

1960 руб.

980 руб.



Утягивающие джинсы Леджинсы (комплект 2 шт.)

• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик;
• приподнимают ягодицы;
• без застёжек, швов и молний. Размеры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. Пр-во: КНР.

1980 руб.



В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — 1490 руб.

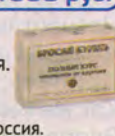
Эпилятор «Твиззи»

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.



Курс «Бросай курить» 1890 руб.

Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Пр-во: Россия.



Надувная кровать-матрас

	со встроенным ножным насосом
«Матрас 1» (185×74×22 см)	2990 руб.
«Матрас 2» (190×137×22 см)	3490 руб.

Спите с комфортом на природе, на даче, в квартире. Легко разместите гостей на ночь. Встроенный насос надувает/сдувает кровать за 3 минуты. Компактны для хранения. Пр-во: КНР.



Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

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

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

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

реклама



Доставка по всей России и Казахстану

ОГРН 1154350001057



Ну, за мир!

Мудреца попросили объяснить, что такое «гонка вооружений». «Это когда ты купил электродрель, а сосед в ответ — перфоратор», — ответил мудрейший.

Так выпьем за то, чтобы в семейной «гонке вооружений» жена всегда покупала мужу пиво и воблу в ответ на цветы и парфюм!

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.



Алешкина любовь

Музыка С. Дьячкова

Слова О. Гаджикасимова

Говорят, что некрасиво,
Некрасиво, некрасиво
Отбивать девчонок у друзей своих.
Это так, но ты с Алешкой
Несчастлива, несчастлива,
А судьба связала крепко нас троих.

Припев:

Как же быть, как быть?
Запретить себе тебя любить —
Не могу я это сделать, не могу!
Лучше мне уйти,
Но без грустных нежных глаз твоих
Мне не будет в жизни доброго пути.

Часто быть с тобою рядом
И не смей сказать о главном —
Этого не пожелаешь и врагу.
Ну, ответь мне «нет» при встрече,
Чтобы стало сердцу легче, —
Я так жить, поверь мне,
Больше не могу.

Припев.

Отзовитесь

Галина, 61/163, без в/п, вдова, Стрелец по гороскопу. Добрая, хозяйственная, с чувством юмора. Познакомлюсь с мужчиной, желателен из г. Воронежа или области, близким по возрасту, хозяйном своих слов и дел, заботливым, с которым можно было бы пройти по жизни до конца. **Тел.: 8-701-243-40-57.**

Вдова, 67/160/72, без в/п, без материальных и жилищных проблем, хорошо выгляжу, добрая, люблю порядок во всем, живу в коттедже в Калужской обл. Познакомлюсь с мужчиной 65-70 лет, добрым, с чувством юмора, некурящим, с трезвым рассудком, умелыми руками и с авто, согласным на переезд. **Тел.: 8-915-896-00-52.**

Нина, 68/164, стройная блондинка, человек сугубо городской, но люблю природу. Хотела бы познакомиться с мужчиной 73-74 лет, нежадным, отзывчивым, уважительным. **Тел.: 8-920-054-64-91.**

Андрей, 40/179/95, шатен с каре-зелеными глазами, Лев. Познакомлюсь для серьезных отношений и для создания семьи с интересной, хозяйственной и активной женщиной 37-46 лет. **Тел.: 8-985-276-49-06.**

Галина, 62/162/75, Козерог, с доброй душой и обостренным чувством справедливости, веду здоровый образ жизни, живу в г. Краснодаре. Буду рада знакомству с людьми, испытывающими потребность в общении, дружбе, переписке. Замужество, интимные отношения не предлагать. **Тел.: 8-918-930-52-00.**

Александр, вдовец, 63/170/80, живу в сельской местности в Пензенской обл. Хочу найти спутницу жизни 55-60 лет с переездом в мой дом. **Тел.: 8-967-440-86-53.**

Галина, 64/155/78, спокойная, без в/п. Живу в Санкт-Петербурге, есть дом в Тверской обл., с удовольствием работаю на земле. Познакомлюсь с непьющим мужчиной с жилплощадью, из Ленинградской, Новгородской, Тверской или Московской обл. **Тел.: 8-911-165-99-68.**

Вдова, 64/167/80, инвалид 2-й группы, ласковая, внимательная, хороший друг. Познакомлюсь с мужчиной от 60 лет и старше, который не скряга и не пустозвон. Желателен из Ростовской обл. или Краснодарского края. Альфонсы и алкоголики — не звоните. **Тел.: 8-928-121-61-59.**

Вдова, 67/160/70, шатенка, живу в Калужской обл. Без в/п и материальных проблем, добрая, домашняя, люблю порядок и уют. Познакомлюсь с отзывчивым, порядочным мужчиной 65-70 лет, некурящим, с трезвым рассудком, умелыми руками и авто. **Тел.: 8-910-863-90-49.**

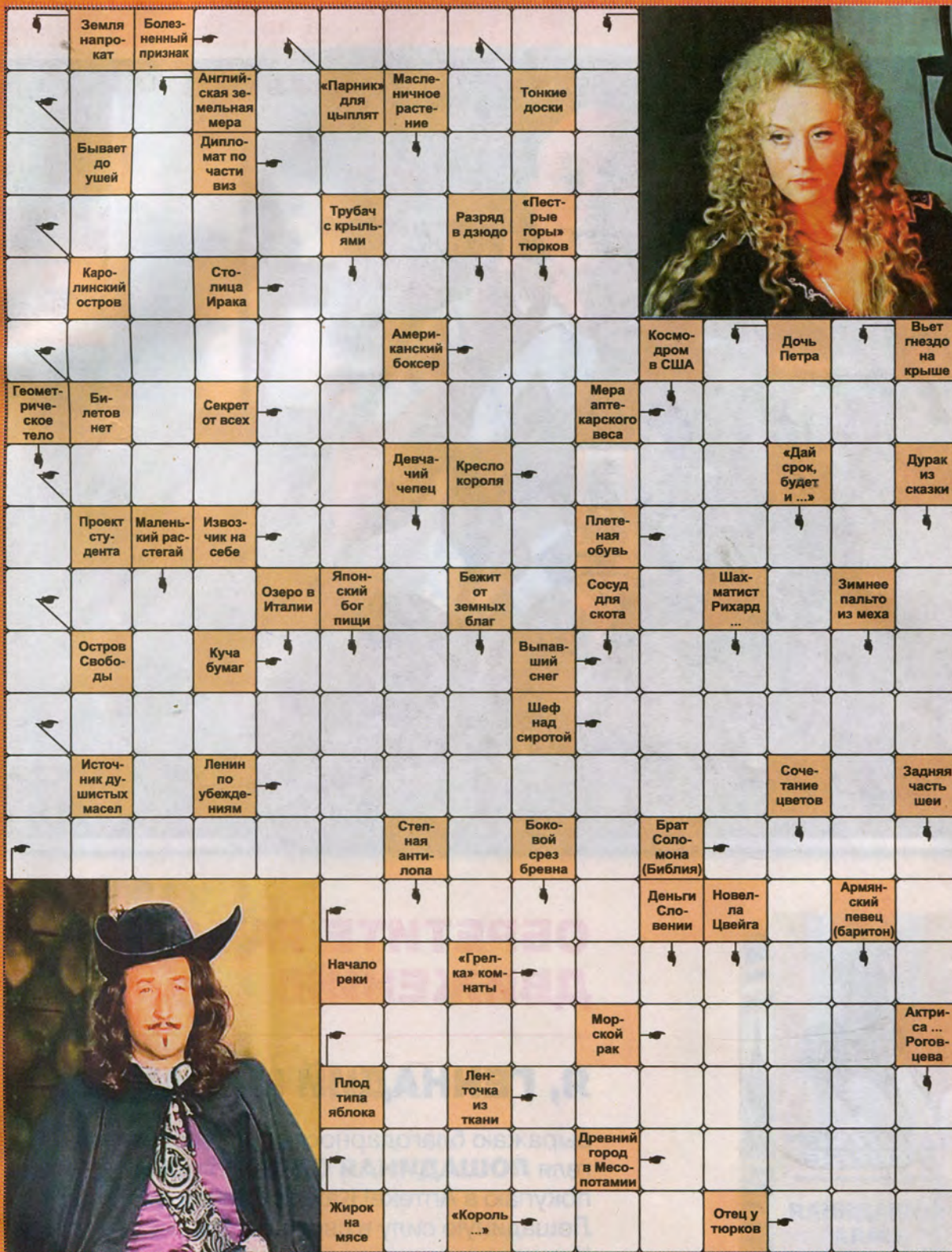
Ольга, 56 лет, пенсионерка. Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной для совместного проживания. Не пью, не курю, добрая, отзывчивая. Звоните, если вам нужна моральная поддержка, помощь по хозяйству или уход. **Тел.: 8-926-490-33-59.**

Юрий, 48/168/65, Стрелец, разведен, не пью, умею делать все, поддерживаю дом с участком. Для создания семьи надеюсь встретить добрую, трудолюбивую женщину моего возраста или чуть старше, согласную на переезд. **Тел.: 8-937-711-61-18.**

Татьяна, 66/170/70, живу в Москве. Приятной внешности, без в/п, дети взрослые. Люблю природу, музыку. Есть домик в Калужской обл. Познакомлюсь с мужчиной из столицы или Подмоскovie. Ищу плечо, на которое смогу опереться. Из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-915-056-89-66.**

Александр, 33/176/85, Лев, живу в пригороде Екатеринбурга. Работаю, занимаюсь спортом, без в/п, инвалид 3-й группы. Познакомлюсь с девушкой, ведущей здоровый образ жизни, скромной, без детей. На переезд согласен. **Тел.: 8-952-141-69-88.**

Светлана, 49/160/64. Заботливая, внимательная, аккуратная, люблю готовить. Для создания семьи ищу серьезного, надежного, непьющего мужчину 53-60 лет. Хочу жить в любви, согласии и взаимопонимании. Из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-968-785-70-89.**



По горизонтали: Симптом. Рот. Консул. Нгулу. Багдад. Аншлаг. Али. Тайна. Уния. Диплом. Трон. Рикша. Лапти. Куба. Кипа. Пороша. Эфи-ронос. Опекун. Марксист. Рошфор. Йоав. Исток. Батарея. Айва. Омар. Полоска. Сало. Аккад. Лир. Ата.

По вертикали: Аренда. Инкубатор. Тес. Миледи. Тауншип. Нуг. Ага-ми. Дан. Алату. Анна. Аист. Уоллопс. Декаэдр. Капор. Прок. Иван. Бриош. Комо. Инари. Аскет. Поилка. Рети. Шуба. Окраска. Вяя. Сай-гак. Обапол. Толар. Амок. Еркат. Ада.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

- «Домашний»
- «Народный доктор»
- «Толока. Делаем сами»
- «Цветок»
- «Волшебный»
- «Золотые рецепты наших читателей»
- «Садовод и огородник»
- «Лечитесь с нами»
- «Кухонька Михальча»
- «Наша кухня»
- «Домашние цветы»
- «Психология и Я»
- «Сваты. Заготовки»
- «Санта Барбара. Советы и секреты»
- «Санта Барбара. Здоровье»
- «Санта Барбара. Кухня»
- «Санта Барбара. Дача»
- «Настоящая книга садовода»
- «Сахарные арбузы и медовые дыни: секреты выращивания»

Следующий номер выйдет 25 апреля

Журнал «Сваты» № 7 (97), апрель 2017 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САЧУК

Приемная: т/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; т/ф 64-75-47.

E-mail: ru@toloka.com

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

Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com

16+ Юридический адрес: 214000, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, д. 4-а.

Номер подписан в печать 31.03.2017 г. в 20.00

Тираж 239 100 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8-4992) 53-44-28; (8-9036) 15-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

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

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламных объявлений. 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 произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

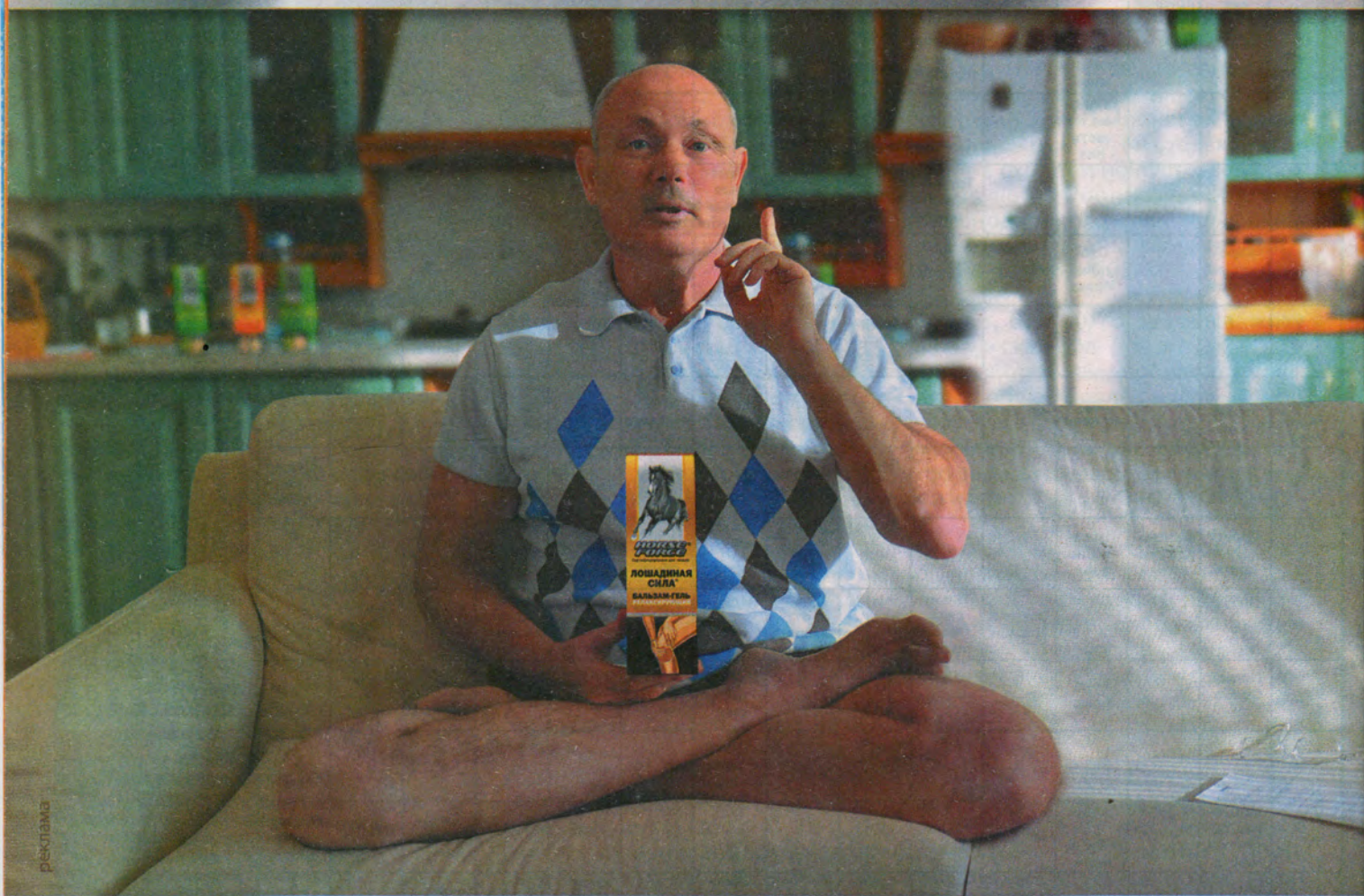
Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Цена свободная

Использованы фото 123rf.com и Shutterstock.com

Зак. №01011

ЛОШАДИНАЯ СИЛА® - ВЫБОР ЗВЁЗД!



ОБРЕТИТЕ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ!

Я, ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ,

выражаю благодарность производителям геля **ЛОШАДИНАЯ СИЛА**, который покупаю в Аптеке! Каждый вечер я втираю Лошадиную силу в свои колени.

И вы видите результат!

Мне очень подошел этот гель!

ВНИМАНИЕ
НОВАЯ
УПАКОВКА!

A stylized handwritten signature in black ink.