

Энергия «третьего возраста»

Сваты На пенсии

Толока

№ 3 (30), март 2017 г.

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

**Массируем
точки жизни** стр. 4

**Секреты
здоровой
рассады** стр. 15

**Доходы
пенсионера:
что нового?** стр. 24

С нами уютнее!

Подписные
индексы:

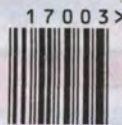
04092 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

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

ISSN 2313-5670

17003



9 772313 567679

**«Ты все та же,
моя нежная...»** стр. 25

ЗОЖ ♦ САД-ОГОРОД ♦ СЕМЬЯ ♦ КУЛИНАРИЯ ♦ ОТНОШЕНИЯ ♦ ИСТОРИИ КУМИРОВ

ОТ РЕДАКТОРА

Без эрзаца

Жду на остановке автобуса. Он подъезжает, из открывшейся двери кубарем вылетает паренек лет 16, а ему вслед грозно машет тростью седой мужчина. Вхожу в салон, спрашиваю у стоящего рядом пассажира: «Что это было?» Тот с довольной улыбкой поясняет: «Да тут дед пацана воспитывал. Тот нахал уселся на сиденье для инвалидов — старик попросил его уступить место своей хромой пожилой супруге. А пацан хамить начал: мол, «не обязан», «имею право»... В конце концов, дед турнул наглеца из автобуса вместе с его правами!»



Любовь Сергеевна

Кто-то скажет: это непедагогично. Может быть. Но, по-моему, старик показал себя мужчиной: наглость, цинично плюющую на нормы морали, нужно принуждать к цивилизации. У нас и без того на каждом шагу — суррогаты: эрзац-вера, эрзац-сочувствие, эрзац-любовь, эрзац-культура... К тому же ученые говорят: мужчины могут вовсе исчезнуть с лица земли! Из первоначальных 1438 генов, отвечавших за «мужиковские» гормоны, в Y-хромосоме осталось (держитесь крепче!) всего лишь 45! Остальное в нашем геноме — «сплошной матриархат». Не знаю, сколько «мужских» генов наука связывает с достоинством и честью. Но без этих понятий любая гора мышц, любые усы или борода — не признаки мужчины, а его эрзац. Постояв за жену, статный старик в автобусе всего лишь доказал: мужики на планете еще не выродились. Добра вам!

Александр ТОРПАЧЕВ,
редактор



Михаил Михайлович

Экономьте вместе с нами!

Поспешите: заканчивается досрочная подписка на газеты и журналы на 2-е полугодие 2017 года. Успейте выписать любимое издание сегодня — и вы надежно застрахуете себя от возможного повышения цены завтра! Только до 31 марта!

Подписные индексы «Сватов на пенсии»:

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



Весной из-за резких перепадов дневных и ночных температур плодовые деревья могут поражаться цитоспорозом. Для профилактики заболевания опрыскиваю стволы бордоской жидкостью: на 10 л воды беру по 100 г негашеной комовой извести и медного купороса, тщательно размешиваю и заливаю в бутылку с распылителем.



«Смазка» для суставов

Хотите, чтобы и у вас в «50 с хвостиком» не скрипели суставы и не ныла поясница? Регулярно «смазывайте» их чудесным напитком. Заливаю с вечера 2 ч.л. гранул пищевого желатина четвертью

стакана холодной воды и оставляю набухать. Утром размешиваю, доливаю стакан доверху любым соком и выпиваю натощак. Через месяц сами почувствуете эффект!



Совет врача

Желатин и впрямь полезен для суставов из-за содержащегося в нем коллагена. Поскольку «каркас» внутрисуставного хряща состоит из коллагеновых волокон, употребление напитка на основе желатина поможет либо предупредить остеоартроз, либо восстановить хрящевую ткань, если болезнь уже началась.

Ольга ШАБУРОВА, терапевт, г. Могилев



Готовясь к Пасхе, моя невестка спросила: «Можно ли в рецептах куличей заменять соду на разрыхлитель?» Да запросто! Я, к примеру, первый ингредиент заменяю вторым в эквиваленте 1:2. Правда, есть два «но». Первое: если использую соду, не забываю, что ее непременно нужно гасить уксусом. Второе: сода незаменима, если в рецепте теста для выпечки есть мед.



Для здоровья!



Хорошая идея!



Экономно!



Наперегонки с возрастом

В городе Сенно Витебской области Владимира Станкевича узнают издали: яркий, крепкий, подтянутый, с ранней весны до поздней осени — на велосипеде. Владимир Петрович — о том, как не сдаваться в плен годам.

Двухколесный друг

В спорте я 53 года из своих 70 с лишним. Пару лет назад в одиночку совершил велопробег, преодолел почти 60 км за два с небольшим часа. «Заболел» велосипедом еще в детстве — на нем ездил в школу. А в юности стал кандидатом в мастера по велоспорту.

Череда марафонов

Команда сенненских велосипедистов, которую я возглавлял, долгое время была сильнейшей в Витебской области. А на первенстве СССР среди сельских спортсменов я вошел в пятерку лучших. В 1987 году в Минске принимал участие в велома-

рафоне. Накануне тренировался до седьмого пота, изучал маршрут и в итоге из 173 участников марафона приехал первым.

Движение — жизнь

У меня порой спрашивают: в чем секрет бодрости? В движении! Повезло, что мое второе увлечение — лыжи — тоже не позволяет усидеть на месте: не люблю лежать на диване перед телевизором. Всем советую: бегайте, катайтесь на лыжах, плавайте — и в зрелые годы организм скажет спасибо.

Записала Нина ПИСАРЕНКО.

Фото из архива Владимира СТАНКЕВИЧА



Владимир Станкевич немало сделал для развития физкультурного и спортивного движения в районе, его имя занесено в районную книгу «Память».



Акулий жир — АКУЛЬЯ СИЛА!

ПРИХВАТИЛО ПОЯСНИЦУ ИЛИ СВЕЛО БОЛЬНУЮ МЫШЦУ?

Мышцы скрутило, ногу свело, рука онемела? Крем «Акулий жир и пчелиный яд с муравьиной кислотой» справится с этим быстро и смело! Любую боль и неудобство уберет крем очень просто!

ЛЮБАЯ ОБУВЬ БЕЗ БОЛИ И СЛЕЗ!

Если косточки достали, туфли лучшие прогнали и болят они и ноют, постоянно беспокоят... Крем «Акулий жир и лавр благородный» — надежный спаситель от шишек народный!



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!

НЕ БОЛЯТ СУСТАВЫ ОТ ТАКОЙ ПРИПРАВЫ!

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

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



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ: Москва (495) 585-55-15; (495) 223-32-46; Архангельск 606083; СПб 7034530, 3183310; Барнаул 465464; В. Новгород 645050; Владивосток 404404, 2345201; Вологда 522352; Екатеринбург 2877777; Иваново 290223; Ижевск 505505; Йошкар-Ола 7009421; Кемерово 571310; Махачкала 89674002255; Пермь 2228600; Псков 720275; Самара 88001001112; Ставрополь 246662, 563325; Тамбов 450359; Тольятти 89061283480; Томск 900647; Уфа 2841156; Хабаровск 700888; Челябинск 2323313, 2251010; Минск: 2996585, 2996626; Казахстан 7273543622; Кишинев 22406759 Сайт: www.luchiks.ru

Декларация соответствия: ТСН РУД-РУ АГ66.В.03556; ТСН РУД-РУ АЮ18.В.05381. Реклама



Глотать — не больно!

Для лечения ангины использую такой рецепт. 4-6 сухих плодов инжира варю в молоке в течение нескольких минут. Перед сном выпиваю теплое «инжирное» молоко и съедаю сваренные плоды.

А при флегмозной ангине помогает полоскание настоем трав. 1 ст.л. сбора из равных частей сухих чистотела и ромашки аптечной заливаю стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю. Полощу горло и ротовую полость 3 раза в сутки в течение 3-4 дней.

Анатолий СЕМЕНЦОВ, специалист по оздоровлению, г. Гомель

Малина — помощник сосудам

Людам, перенесшим инфаркт или инсульт, имеющим предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, важно включить в ежедневный рацион ягоды малины — свежие в сезон, замороженные или в виде малинового варенья зимой и весной. Благодаря содержанию жирных кислот и бета-ситостерина малина нормализует повышенное кровяное давление, снижает уровень холестерина в крови, предупреждает и лечит атеросклероз. Полезен чай с сухими листьями малины: 1 ч.л. измельченного сырья на стакан кипятка. Пить 3 раза в день на протяжении месяца.

Валентин ДУБИН, ведущий научный сотрудник Института натуропатии, Московская обл.

Массируем «ТОЧКИ ЖИЗНИ»



С помощью точечного массажа можно усмирить головную и сердечную боль, скорее поправиться от гриппа и даже продлить жизнь.

Сначала — общие рекомендации. Удобно сядьте, массаж выполняйте разогретыми пальцами (потрите ладони одна о другую). Воздействуйте на нужную точку бережно, перпендикулярно поверхности кожи — либо легким надавливанием, либо поглаживанием по часовой стрелке. После процедуры в проблемной зоне должно ощущаться тепло. Массаж нельзя делать на поврежденной или воспаленной коже, в состоянии усталости и при высокой температуре тела.

★ Точки для снятия **головной боли** расположены на висках — в углублении между внешним уголком глаза и бровью. Одновременно массируем указанные участки 10-30 секунд. Есть еще 2 точки: на подушечке большого пальца руки (левой — у женщин, правой — у мужчин) и в центре ладони. Нажимаем на них в течение 10 секунд, потом плавно растираем.



★ Если **заболело сердце**, точки воздействия — на безымянном пальце возле основания ногтя, у ногтевого ложа мизинца, в складке локтевого сгиба. Надавливаем на них по 5 секунд 8-10 раз. Для профилактики проблем с сердцем полезно массировать точку в центре ладони.

★ При **ОРВИ и гриппе** каждый день 2-3 минуты массируйте точку на тыльной стороне кисти



ти в углублении между большим и указательным пальцами. Еще две симметричные точки — у основания крыльев носа. На них надавливают одновременно, длительность — 20 секунд.



★ Людям старше 50 лет полезно ежедневно интенсивно растирать кисти рук и стопы — здесь расположены десятки точек, связанных с разными органами и системами организма.



★ Точка долголетия Цзу-сань-ли находится ниже колена в ямке между большеберцовой и малоберцовой костями. Положите ладонь на колено так, чтобы пальцы были прижаты к голени. Кончик безымянного пальца укажет на точку долголетия. Ежедневно надавливайте на нее ритмичными движениями в течение 3-5 минут — на одной, потом на второй ноге.

★ Утро начинайте со стакана чистой воды. Затем интенсивно промассируйте кисти и стопы, сделайте массаж живота — по спирали, по часовой стрелке, начиная с области пупка. Легкими поглаживаниями промассируйте грудину. Вы ощутите прилив сил, бодрости, здоровья.

Игорь ОРЛОВ, невролог, рефлексотерапевт, г. Москва

Зарядка для пенсионера

Физические тренировки — мощное оружие против старения. Пожилым людям полезна физическая активность, затрагивающая большие группы мышц: ходьба, плавание, легкая зарядка, велосипед, лыжи. **Ежедневную утреннюю гимнастику** начинайте с медленной пятиминутной растяжки. Движения — плавные, не приносящие неприятных ощущений. Вполне достаточно 15-минутного комплекса упражнений без силовых нагрузок.

Ходьба — в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30 минут в день 4-5 раз в неделю.

Скандинавская ходьба (с палками) сжигает почти в 1,5 раза больше калорий, чем обычная, одновременно поддерживает тонус мышц верхней и нижней частей тела. Опора на палки уменьшает нагрузку на коленные, тазобедренные суставы и позвоночник.

❖ Если при ходьбе вы свободно можете разговаривать — это оптимальный темп.

❖ Если можете петь — ускорьте шаг.

❖ Не забывайте контролировать пульс (допустимое увеличение — не более 70%). Например, если обычный ваш пульс 70 ударов в минуту, то во время занятий он не должен превышать 120.

Ольга ЯРОСЛАВЦЕВА, инструктор по ЛФК Рязанского геронтологического центра им. П.А. Мальшина

Молочай-лекарь

Это растение всегда заготавливаю на зиму — мою и высушиваю вместе с корнями. Для меня оно не только надоедливый сорняк, но и спасение от грибка на стопах. Когда муж «принес» из бассейна грибок, я измельчила 5-6 стебельков, залила кипятком (0,5 ведра), настаивала под крышкой 2 часа. После в теплом настое муж парил ноги. Три процедуры — и кожа стоп стала чистой.

Надежда ЗУБИНА, г. Лиски Воронежской обл.



Комментарий специалиста

Знаю про целебные свойства молочая, но в своей практике такой настой не применяла. Советую лечить грибок травой, которая называется «вероника дубравная». 1 ст.л. сухого сырья залить стаканом кипятка, укрыть полотенцем и настаивать в течение 40 минут. Стакан настоя выпить в три приема за день. А перед сном рекомендую делать ванночку для стоп: 4-5 ст.л. сухой травы залейте литром кипятка, настаивайте 30-40 минут. После процедуры ноги лучше не вытирать — дайте стопам высохнуть. Курс лечения — 14 дней.

Нина КАЧАНОВСКАЯ, травница, г. Пинск

перцовый пластырь Доктор Перец veropharm

**Показания к применению —
радикулит, невралгия, артралгия,
миозиты, люмбаго, простудные
заболевания***

- В состав входят натуральные плоды стручкового перца
- Обладает длительным согревающим эффектом
- Снимает боль и напряжение мышц



Доктор Перец обладает
разогревающим действием,
улучшает кровообращение,
снимает воспаление

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНФОРМАЦИЕЙ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

* Информация по применению

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: Приложить к сухой и чистой коже. Можно оставлять на коже в течение 1-2 суток. При сильном жжении пластырь следует снять, кожу смазать кремом. Повторное наклеивание на то же самое место нового пластыря возможно только после перерыва. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** Индивидуальная непереносимость, нарушение целостности кожного покрова в местах применения пластыря, заболевания кожи. **ПОВОРОТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** Возможны аллергические реакции в местах приклеивания. В этих случаях не рекомендуется применение пластыря

АО «ВЕРОФАРМ», г. Воронеж, ул. Копыловская, д. 80, Тел./факс: (473) 277-94-90
E-mail: info@veropharm.ru, Per. № ФСП 2010/08709
На правах рекламы. VERDPC170126 от 09.02.17

«Сушеная польза»

Сухофрукты, если их правильно выбрать, — здоровая альтернатива сахару, а в межсезонье — замена свежим фруктам.

★ Светлые плоды при сушке темнеют, и для лучшего товарного вида их нередко обрабатывают химикатами. Если не хотите приобрести «химию», покупайте на рынке курагу темного цвета.

★ Винный привкус сухофруктов — свидетельство их невысокого качества.

★ Купленные сушеные плоды обязательно промывайте теплой водой.

★ Чтобы забыть о проблемах с кишечником, съедайте в день по 5 штук чернослива, инжира, фиников или кураги — растительные волокна, которые в них содержатся, нормализуют процесс пищеварения. Всего за 10 дней такой диеты улучшится цвет лица, укрепятся ногти и волосы.

Но помните: сухофрукты — концентрированный продукт, поэтому злоупотреблять ими не советуем. А сушеные ананасы, манго и папайя — это цукаты: их сначала засахаривают и только потом высушивают.

Ольга БАРАНОВА,
терапевт, г. Витебск



Пижама против бессонницы

Мы не всегда задумываемся о настоящих причинах бессонницы или плохого самочувствия после пробуждения. А ведь качество сна зависит, например, даже от правильного выбора пижамы. Важнейший вопрос — из какой она должна быть ткани, считает валеолог Валентина Шафаревич из г. Лиды.

Хлопок — самый популярный материал для пижам и «ночнушек»: мягкий, вещи легко стирать, они не растягиваются. К слову, с учетом последнего обстоятельства лучше покупать изделие на размер больше. Пижамы из **фланели** не вызовут аллергии и не дадут замерзнуть, даже если дома прохладно. Тонкая **шерсть** — прекрасный вариант для зимней пижамы. Но шерсть может вызвать раздражение кожи и требует деликатной стирки, иначе появятся катышки.

Бельевой трикотаж (в его составе хлопок, эластан, нейлон, иногда полиэстер) позволяет создавать бесшовную одежду для сна, которая не стеснит движения. При выборе пижамы обратите внимание, чтобы она была просторной. Если есть пуговицы — они не должны мешать засыпанию. Важен и цвет изделия: он должен вызывать положительные ассоциации.

Записала Анна ЕМЕЛЬЯНОВА,
г. Лида

Йод и суставы

Больные суставы полезно прогревать в теплой воде с солью (1 ст.л. на 1 л), после чего смазывать их настойкой йода. Делать так ежедневно в течение 15 дней, через неделю перерыва можно повторить курс.

Игорь ОРЛОВ, рефлексотерапевт, г. Москва

Дорогие читатели!

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

Где искать «женские» витамины

В предыдущем номере мы рассказали, какие витамины особенно нужны женщинам для сохранения красоты и здоровья. Сегодня — о том, в каких продуктах они содержатся.



Витамин А — в продуктах животного происхождения (сливки, сливочное масло, печень трески, свиная печень, яйца, жирная рыба). А его предшественник, провитамин А, ищите в зелени и овощах с ярко-оранжевой и желтой окраской.



Источники **витамина В₃** — ячмень, фасоль, спаржа, картофель, отруби, печенка, орехи (арахис, фундук, грецкие), дрожжи, почки, хлеб из муки грубого помола, цельные овсяные и пшеничные зерна (лучше пророщенные), кукуруза, гречневая крупа.



Витамин В₆ мы получаем, включая в меню каши из недробленых круп, хлеб из муки грубого помола, мясо, рыбу, дрожжи, отруби, кисломолочные продукты, бобовые культуры, печенку и яичный желток.



Витамины В₉ и В₁₂ содержатся в кисломолочных продуктах, яйцах, сое, дрожжах, ботве репы, редиса и моркови, в салате, зеленом луке, говяжьей печени.



Витамин С — в зеленых частях растений, большинстве сырых овощей и фруктов, черноплодной рябине, черной смородине, лимонах, грецком орехе, проросших зернах ржи, пшеницы, а также в плодах шиповника.



Основные источники **витамина D** — яйца, молоко, сливочное масло, печенка, рыба. Наиболее богат им жир печени трески и палтуса.



Витамин Е — в жирах растительного происхождения, семенах тыквы, подсолнечника, льна, в листовой зелени, ростках пшеницы, говяжьей печенке, куриных и перепелиных яйцах.



Витамин К — в шпинате, брокколи, сладком перце, белокочанной капусте, молочных продуктах. Способствует нормализации свертываемости крови, заживлению ран, регенерации костной и соединительной тканей, предотвращает остеопороз.



Витамин F — это комплекс ненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3. Источники — растительные масла из завязи пшеницы, льняного семени, подсолнечника, соевых бобов, а также миндаля, овсяные хлопья, кукуруза, орехи.

Ли́лия КАЦЕР, валеолог, г. Минск

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: akuliy-retinol.rf

Декларация соответствия: TCN[®]RUД-РУ.АЮ18.В.00000.Реклама

Некогда болеть!

Этот рецепт спасает меня и близких от гриппа и простуд уже несколько лет.

Мелко нарезаю 2 дольки чеснока и заливаю 10-15 мл пихтового масла. Перемешав, оставляю в открытой баночке на 12-15 часов. После этого плотно закрытую банку храню в холодильнике до года.

В сезон простуд перед выходом на улицу смазываю слизистую носа ватной палочкой, смоченной в средстве. Легкое жжение можно перетерпеть, зато на 4 часа вы защищены от вирусов. Запах чеснока окружающие не чувствуют — его перебивает приятный аромат пихтового масла.

Мария ГОРБЫШ, г. Минск

Лук — не только при простуде

Сломала руку прошлым летом. Чтобы поскорее срослись кости, готовила целебный отвар. 2 очищенные и мелко нарезанные луковицы обжаривала в растительном масле. Жареный лук варила в литре кипятка 10 минут, процеживала. Пила отвар по 200 мл до еды утром, в обед и вечером. Сама удивилась эффективности рецепта.

Мария САХАРЧУК, г. Новогрудок

Облегчить состояние больного астмой можно с помощью лукового лекарства Ванги. 40 очищенных головок лука-севка заливаю в кастрюле водой так, чтобы она покрыла лук, и варю на маленьком огне в течение получаса после закипания. Сливаю воду и заливаю размягченные луковицы 0,5 л оливкового масла. Варю лук в масле на медленном огне, пока он не станет кашцей. Принимаю лекарство по 1 ст.л. 2 раза в день перед едой.

Валентина МАТИЕВСКАЯ, г. Санкт-Петербург



Настой «Бодрость»

Этот напиток помогает сбросить лишний вес и сохранить бодрость в пожилом возрасте.

Измельчаю по 100 г сухих цветков ромашки, бессмертника, почек березы, травы зверобоя (все ингредиенты — аптечные), перемешиваю и храню в закупоренной стеклянной банке. Вечером 1 ст.л. сбора заливаю 0,5 л кипятка, полчаса настаиваю, процеживаю и слегка отжимаю.

Перед сном выпиваю стакан теплого настоя, добавив 1 ч.л. меда. Утром натошак вновь выпиваю стакан настоя с медом, а завтракаю только через 30 минут после приема напитка. Продолжаю курс, пока приготовленный сбор не закончится.

Ольга ПЛЕШКОВА, г. Йошкар-Ола



..... Комментарий специалиста

Ромашка обладает дезинфицирующими свойствами, березовые почки благотворно влияют на работу почек и являются слабым мочегонным средством, бессмертник способствует очищению печени и желчного пузыря, а зверобой успокаивает нервы. Настой из сбора этих трав эффективно выводит токсины из организма, а притупление чувства голода позволяет снизить вес. 400 г сбора трав хватит примерно на месяц. Курс можно повторить через полгода.

Людмила КОЗЛОВИЧ, фармацевт, г. Минск

Коктейль «Антидиабет»



Соседка посоветовала натошак пить сок лимона с минеральной водой, добавив мед по вкусу. Помогает ли такой коктейль очистить организм?

— Напиток очистит сосуды и снизит уровень сахара в крови, если приготовить его правильно. Минеральная вода должна быть теплой и без газа. На стакан минералки надо взять сок половины лимона сред-

него размера и добавить 1 ч.л. меда. Напиток пить утром за 30 минут до еды. Курс очищения — 2 месяца, потом — перерыв на 30 дней.

Лидия ЕВДОКИМОВА, фармацевт, г. Санкт-Петербург

Поможет говяжье сухожилие

Чтобы после перелома кости срастались скорее, мне посоветовали лечиться порошком из сухожилия говяжьей ноги. Сухожилие я отделила от кости, сушила и молола в кофемолке. Сразу после пробуждения

принимала по 1 ч.л. порошка, размешав его в 1/4 стакана прохладной кипяченой воды. Завтракала после этого только через полчаса.

Валентина ТРУБНИКОВА, г. Ревда Свердловской обл.



Потомственный врач Александр Мясников предлагает всем читателям формулу выживания и сохранения здоровья в условиях отечественной медицины. Из этой книги вы узнаете вещи, о которых вас никогда не предупредит Минздрав! Вас ждет честный разговор с неангажированным и профессиональным врачом о самом важном. Формат 130х200, переплет, 192 с. 12+

399 р.

Природный талисман

Пирамида из материала, знаменитого своими целебными и магическими свойствами, очистит ауру в вашем доме, зарядит ее положительной энергетикой, нейтрализует вредное излучение, исходящее от телевизора, компьютера и другой техники. Материал: шунгит. Высота: 6х3,8 см.



199 р.

Нервущиеся колготки

Специальные нервущиеся колготки, созданные по японской технологии из суперэластичного материала, состоящего из тысячи соединенных между собой микро-нитей, никогда вас не подведут. Кроме того, вам больше не нужно тратить баснословные суммы на покупку обычных колготок, ведь достаточно обзавестись несколькими парами колготок Эласлим. Экономия в чистом виде!

Материал: 100% п/э. Цвет: телесный. Размер: универсальный.

399 р.



149 р.



Бульонница с ушками

Оригинальная бульонница из закаленного стекла - это красиво и удобно. Материал: стекло. Объем: 510 мл.

- большой объем
- подходят для микроволновки
- удобные ушки



Экономим воду!

Это устройство, которое закрепляется на носике крана, не только эффективно ограничит и отфильтрует поток воды, но и поможет вам сэкономить ее расход. Это никак не скажется на напоре и качестве воды, что в условиях ее удорожания очень выгодно! Экономьте с удовольствием!

Материал: пластик. Диаметр: 2,5 см.

Серебряная цепочка

Благодаря тончайшей ювелирной работе эта цепочка станет одним из ваших самых любимых украшений! Нежное плетение серебряных звеньев придаст вашему образу элегантность и нежность.

Длина: 55 см. Вес: 1,85 г.

Серебро 925 пробы. Россия. Красносельский Ювелирпром.

925
серебро

499 р.
999 р.



ПОДАРОК
за заказ от 690 руб.

Подвеска «Клевер»

Один из самых мощных защитных амулетов, четырехлистный клевер, привлекает удачу и деньги, укрепляет духовные силы и осуществляет желания и мечты. Вес: ок. 0,7 г. Серебро 925 пробы. Россия. Амбер.

99 р.



Код заказа
PM-17-88-СВГПН-КЛГ

МОЙ МИР
www.mm-katalog.ru

8 (800) 250-21-76

Звонок по России
БЕСПЛАТНО
и с мобильного!

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корп. 1, офис 3001. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении - не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении - не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.07.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-88-СВГПН-КЛГ. Реклама.

Не замечая возраста

Однажды в санатории я познакомилась с бодрой и привлекательной пенсионеркой, которой на вид не дала бы больше лет 45. Естественно, спросила, как ей удается сохранять здоровье и энергию. Вот рецепт этой женщины.

Измельчить в блендере 3 крупные головки чеснока, 4 средних лимона (2 — с кожурой, 2 — без кожуры). Добавить 4/5 стакана льняного масла и растопленный на водяной бане мед (1 кг), хорошенько перемешать. Принимать средство 3 раза в день по 1 ст.л. за полчаса до еды. Курс — месяц, после недельного перерыва можно повторить. Хранить в холодильнике.

Дома я воспользовалась этим удивительным снадобьем — через 2-3 месяца улучшилось зрение, появилась легкость в теле, сбросила вес, стала без проблем подниматься на свой четвертый этаж. Молодейте на здоровье!

Татьяна МИНКО, г. Брянск

Ясный взгляд

Катаракта — распространенная проблема пожилых людей. Если болезнь только на начальной стадии, можно воспользоваться моими рецептами.

Собираю нижние листья алоэ, промываю кипяченой водой, нарезаю на мелкие кусочки и отжимаю в марле. Свежий сок развожу остуженной кипяченой водой в пропорции 1:10 и закапываю в глаза по 2 капли 3 раза в день. Курс — 10 дней, потом делаю перерыв.

Чем старше растение, тем лучше будет действовать его сок. Моему алоэ 4 года.

Еще один народный способ — закапывать в глаза майский мед

светлого цвета (если нет аллергии на продукты пчеловодства). Соотношение меда и воды — 1:4, а если жжет глаза, то 1:6. Дозировка: по 1 капле в каждый глаз 3 раза в день. Курс — 10 дней.

Весь этот период лечения я пью зеленый чай (по стакану дважды в день) и свежесжатый капустный сок (по полстакана с той же периодичностью). Эти напитки усиливают лечебный эффект.

Надежда ТЕРНОВСКАЯ, г. Воронеж

Если хочется есть, а до обеда еще далеко, перекусываю не печеньем, а парой грецких орехов. И вкусно, и полезно, и давление снижается.



Скидка 10%

— на второй и последующие товары!

Пояс для похудения «Сауна Белт»

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

50% ПОСКИДКА
1980 руб. **990 руб.**



Усилитель звука заушный

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

2540 руб.



Также в продаже усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб.

Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» **1190 руб.**
«Хомячок» **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.**

ОРИГИНАЛ

• Суперхит в Европе! • яркие цветные шарикоподшипники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры;
• вызывает у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет.



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

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.

Складной парник-теплица

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

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



Наколенники садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.

580 руб.



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 м²). Россия. В продаже фитили.

1,8 кВт (на 40 м²) **2840 руб.**
2,6 кВт (на 60 м²) инфракрасная **3380 руб.**



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

7,5 м **1590 руб.** **1190 руб.**
15 м **2190 руб.** **1390 руб.**
60 м **3470 руб.** **2890 руб.**

АКЦИЯ

ОРИГИНАЛ



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

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 °C). Пр-во: Россия.



Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках:

• на газовой или электроплите;
• из мяса, рыбы, овощей;
• очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин);
• сохраняя все витамины и минералы; • без вздутых банок;
• рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22 (нерж. сталь) **11890 руб.**
Автоклав 24 (пищ. сталь) **6470 руб.**



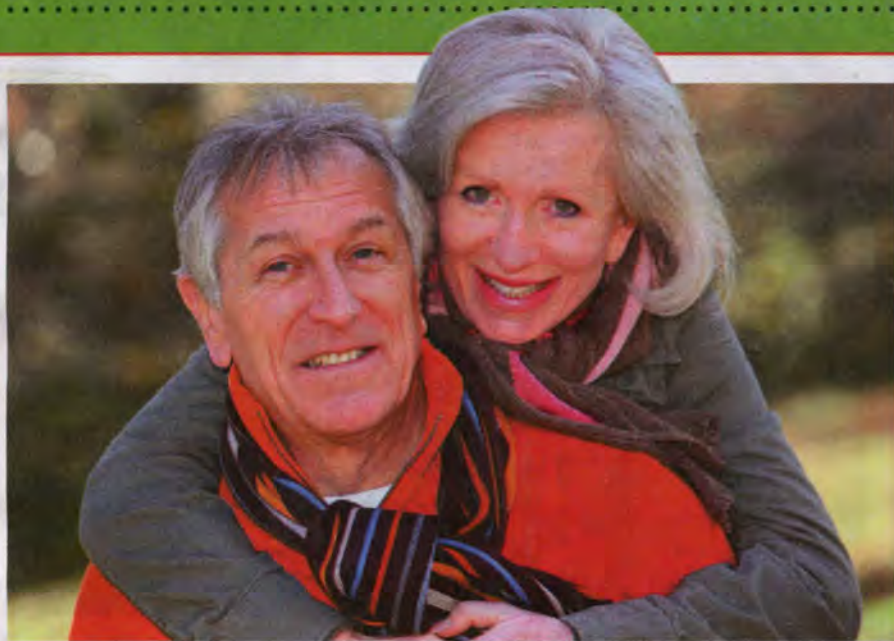
МИР
комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по России и Казахстану
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 86.

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

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!
8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8 (8332) 54-10-10; 54-12-00

ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп», г. Киров, ул. Воровского 107, 12, отдел 86. реклама



Любовь и осень жизни

Принято считать: если тебе за 50, то можешь забыть об интимной жизни. И многие любящие пары зрелого возраста настолько смирились с этим, что гонят прочь мысли о близости. И напрасно, считает сексолог из г. Екатеринбург Евгений СЕДОВ.

— С годами чувство любви становится более глубоким и многогранным, чем в юности. Это касается и интимной сферы. В юные годы эротика общения между полами направлена на получение сексуального удовлетворения, а романтика зрелых пар стремится к мудрой близости душ. Когда наступает осень жизни, взаимоотношения с любимыми приносят наибольшую радость. Поэтому и секс становится более нежным и менее эгоцентричным.

— С какими трудностями сталкиваются пары в таком возрасте?

— Готовность к сексуальной активности у зрелых пар напрямую зависит от их взаимного терпения. Здесь важно не столько преодолеть физиологические нюансы (с ними помогут справиться медикаменты), сколько устранить сексуальные комплексы — страх неудачи и отвержения, комплекс неприятия своего слабеющего тела. Методы улучшения сексуальной жизни в «золотом возрасте» — открытые разговоры о своих пережи-

ваниях и ласки без концентрации непосредственно на половом акте.

— Надо ли пробуждать желание, если оно с возрастом угасло?

— В этот период у мужчин и женщин наблюдается снижение половой функции. Некоторые мужчины пытаются «наверстать упущенное» в объятиях молодой партнерши, другие же вовсе отказываются от интимной близости, боясь неудач. А силы женщин уходят на борьбу с признаками старения. Эти причины стимулируют снижение сексуальных возможностей у людей, находящихся в полном расцвете сил. К 60 годам, как правило, люди достигают мудрости в отношениях, в которых становится больше нежности и заботы друг о друге, чем полового влечения. Стоит ли восстанавливать сексуальную жизнь пожилой паре? Только в случае, если это нужно обоим. Лишь обоюдное желание способно вернуть секс в жизнь супругов, только любовь поможет справиться с любыми проблемами.

Беседовала Анна ЮЛИАНОВА



Закажите журнал «СЕКС ПОСЛЕ 40»!

Что происходит с женщиной и мужчиной после сорока лет? Как сохранить и продлить гармонию в отношениях супругов, улучшить сексуальность? Об этом и рассказывается в выпуске. Уверены, многие советы будут для вас крайне полезными!



Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **62 рубля** (стоимость 1 экз.) на адрес:

ООО «Толока в России».
Р/с 40702810859020005990,
Отделение № 8609 Сбербанка
России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
ИНН 6729013577,
КПП 672901001,
БИК 046614632.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» **обязательно** укажите название журнала — «Секс после 40», а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок 8-4812-64-75-65

Консультирует юрист
Оксана НАБИУЛЛИНА,
г. Москва



Возмещаем моральный вред



Как я могу требовать компенсации морального вреда, причиненного продавцом? Что предпринять?

Петр ЕФИМЧИК, г. Пермь
— Моральный вред, причиненный продавцом потребителю вследствие нарушения его прав, подлежит компенсации при наличии вины — предусматривает ст. 15 Закона № 2300-1 «О защите прав потребителей».

Размер компенсации определяет исключительно судом с учетом требований разумности и справедливости. Согласно Постановлению Пленума ВС РФ от 20.12.1994 г. № 10, компенсация определяется в денежной форме, независимо от подлежащего возмещению имущественного вреда. Закон предусматривает: в случае подачи иска истец освобождается от уплаты государственной пошлины.

Под моральным вредом понимаются нравственные/физические страдания, причиненные действиями (бездействием), посягающими на принадлежащие гражданину нематериальные блага (жизнь, здоровье, достоинство личности, деловая репутация, неприкосновенность частной жизни, личная и семейная тайна) или нарушающими его личные имущественные либо нематериальные права. Степень страданий оценивается судом с учетом индивидуальных особенностей потерпевшего и других обстоятельств.

Если вы намерены добиваться справедливости через суд, в качестве доказательной базы можно использовать свидетельские показания, аудио- и видеозаписи, переписку с продавцом, медицинские справки, способные выявить прямую связь между причинением морального вреда (сильное нервное потрясение, стресс и т.п.) и ухудшением состояния истца. Суды щепетильны при рассмотрении данной категории дел, так что чем больше доказательств и чем они весомее — тем лучше для истца.

На вопросы читателей отвечает председатель Совета Калужского регионального отделения Общероссийского общественного движения «Объединение потребителей России» Андрей ЧЕРНЫШЕВ



Без экспертизы не обойтись



Осенью купил телевизор, недавно на экране стали появляться цветные полосы. Чек я потерял, коробку выбросил, остался только гарантийный талон. Можно ли вернуть деньги за телевизор или обменять его на новый? Ремонт меня не устраивает: телеприемник даже года не отработал.

— Согласно ч. 5 ст. 18 Закона «О защите прав потребителей», отсутствие у потребителя кассового или товарного чека не является основанием для отказа в удовлетворении его требований. Однако требование о расторжении договора купли-продажи или о замене телевизора с недостатками обоснованно при наличии любого производственного де-

фекта лишь в течение 15 дней с даты покупки, т.к. телевизор — сложно-технический товар. По истечении этого срока для удовлетворения одного из ваших требований необходимо наличие существенного изъяна (ч. 1 ст. 18 Закона). Следовательно, телевизор нужно отдавать на экспертизу, а по ее результатам решать, что делать дальше.

Отношения с холодком



Я продал свой бывший в употреблении холодильник. Перед продажей включил, покупатель проверил — все его устроило. Договорились на гарантию сроком в две недели. А через полтора месяца покупатель позвонил и потребовал вернуть деньги: мол, холодильник не работает. Я отказался, а он грозит написать заявление в полицию. Кто из нас прав?

— Требование покупателя холодильника может быть законным и обоснованным, только если он докажет, что недостатки товара возникли до его передачи ему, согласно

Сергей М., Воронежская обл. ст. 475, 477 Гражданского кодекса РФ. Оснований для обращения в полицию у покупателя нет, так как отношения между вами носят гражданско-правовой характер.



ПОЧТА
БАНК

ПОЛУЧАЙТЕ ПЕНСИЮ

НА «СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЙ СЧЁТ»

В «ПОЧТА БАНКЕ»



Ежемесячно **до 7%** годовых на минимальный остаток средств на вашем счёте; бесплатно к счёту карта Visa Classic



Повышенные ставки по вкладам



Льготные ставки по кредиту наличными



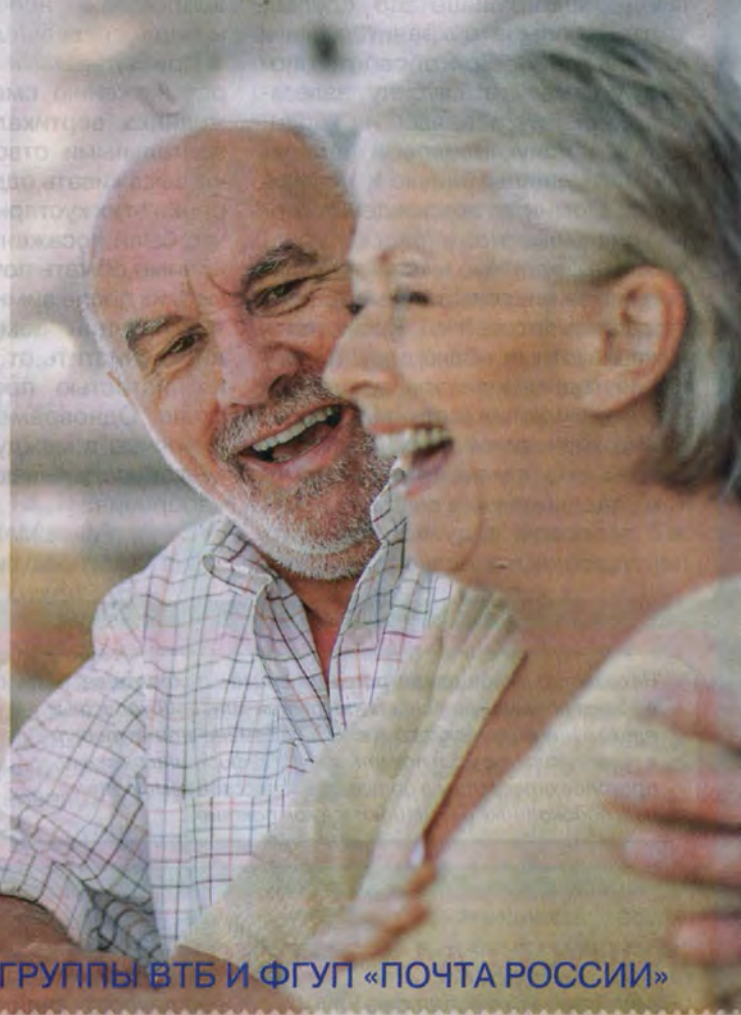
Банк в ближайшем отделении почтовой связи



Открытие счёта бесплатно за 1 визит в банк (не забудьте паспорт, СНИЛС, мобильный телефон)



Сотрудник банка поможет вам оформить заявление о доставке пенсии на счет в «Почта Банке» для передачи его в Пенсионный фонд РФ



«ПОЧТА БАНК» СОЗДАН ПРИ УЧАСТИИ ГРУППЫ ВТБ И ФГУП «ПОЧТА РОССИИ»

АДРЕСА КЛИЕНТСКИХ ЦЕНТРОВ УЗНАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ НА САЙТЕ БАНКА:

8 800 550 0770 (звонок по России бесплатный)

pochtabank.ru

Вклады
застрахованы



«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). Тариф подключается при первом поступлении пенсионных выплат на «Сберегательный счёт». 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 ПВН ПАО «Почта Банк» — не взимается, в ПВН и банкоматах других банков — 1% (мин. 100 руб.). В иных случаях в пределах 400 000 руб. в месяц: в банкоматах группы ВТБ и ПВН ПАО «Почта Банк» — не взимается, в ПВН и банкоматах других банков — 1% (мин. 100 руб.); свыше 400 000 руб. в месяц — 7,9% (мин. 100 руб.). ПВН — 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. Повышенные ставки по вкладам и льготные по кредиту наличными — относительно базовых ставок по продуктам банка. Условия действительны на 01.02.2017. ПАО «Почта Банк», лицензия ЦБ РФ № 650. Реклама.



Работы в саду. Апрель

Почва уже созрела. Подрыхлите ее в междурядьях и приствольных кругах — чем раньше это сделаете, тем больше сохранится влаги для растений. При обработке почвы учитывайте глубину залегания корней: у деревьев на карликовых и полукарликовых подвоях они размещены близко к поверхности. Помните: повреждение корней очень опасно.

✳ Если фосфорные и калийные удобрения не внесены осенью, следует сделать это сейчас. Кроме того, нужны азотные подкормки. Плодовые и ягодные культуры лучше подкормить жидкими азотными удобрениями (мочевинной, аммиачной селитрой, коровяком, птичьим пометом), заделывая их в почву.

✳ В плодовом саду можно начать перепрививку деревьев. Для это-

го берут заготовленные ранее черенки, хранившиеся в подвале или под снегом. Они должны быть здоровыми, неподсушенными и незаплесневевшими.

✳ Приступают к вегетативному размножению смородины и крыжовника вертикальными и горизонтальными отводками. Начинают высаживать одревесневшие черенки этих кустарников. Около тех, что были посажены осенью, необходимо обжать почву и слегка окучить их после зимнего выпирания.

✳ Плантации земляники необходимо очистить от сухих и больных пятнистостью прошлогодних листьев. Одновременно с рыхлением почвы в междурядьях и вокруг кустов заделывают минеральные удобрения.

Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук

Время саженцев

Весной новые плодовые деревья нужно высаживать до начала распускания почек. Выкопать ямы диаметром 60-80 см и глубиной 60-70 см, сложить верхний и нижний слои почвы отдельно рядом с лунками. В каждую внести по 2-4 ведра перегноя или хорошо разложившегося компоста. Минеральные удобрения вносить не рекомендуется: они могут затруднить приживаемость саженцев. Ни в коем случае нельзя класть на дно ямы неперепревший навоз.

Саженцу при посадке придать вертикальное положение и поставить с северной стороны посадочного колышка — в этом случае он будет защищать деревце от солнечных ожогов в полдень. Корни саженца засыпать верхним, более питательным слоем почвы. При ее недостатке добавить верхний слой из междурядий.

При засыпке ямы корни расправить, подбить под них землю, не допуская образования пустот вокруг. Засыпая яму, почву постепенно утоптать, в особенности по краям. Как только все корни будут закрыты почвой, вокруг дерева сделать бороздку для полива и каждый саженец полить двумя ведрами воды.

Раиса ФЕДОРОВА, г. Минск



Не советую выращивать рассаду перцев и баклажанов в общих лотках или ящиках: растения-«индивидуалисты» плохо в них развиваются. Я высеваю семена этих культур в прямоугольные 0,5 л пакеты из-под кефира или ряженки, проколов отверстие в донышках. И рассаде комфортнее, и на подоконнике размещаются компактно.



Капуста для эстетов

Ранней весной высеваю на клумбу семена декоративной капусты. В сентябре-октябре розовые, пурпурные, красные цвета ее бархатных листьев придают участку праздничный вид. Листья съедобны, но жестковаты. У нее крупные разноцветные розетки, невысокий стебель и красивые волнистые листья. Окраска розеток — от белой до бордовой и почти черной. У меня растут сорта «Корал Квин», «Пилгон» и «Осака». Капуста не требует внимания, а с гусеницами легко бороться с по-

мощью «химии» — ведь листья в пищу не использую. В начале или середине апреля высеваю семена декоративной капусты под пленку, а в мае пересаживаю на постоянное место. Растет она на любых почвах, но любит солнце и обильный полив — от этого зависит яркость листьев.

Кстати, кочан такой капусты заменяет букет. Я срезаю его под корень и ставлю в вазу с водой — сохраняет свежесть больше месяца!

Мария ЮРКОВА, г. Минск





Самый скороспелый

Вырастить ранний урожай редиса нетрудно. Начните прямо сейчас — и уже в конце апреля сможете полакомиться сочными корнеплодами.

Это самая скороспелая культура среди столовых корнеплодов. В условиях открытого грунта ранний урожай можно получить, используя раннеспелый сорт с округлым корнеплодом «Смачны» (вегетационный период 19-26 дней). Лучший ранний редис с цилиндрической формой корнеплода — сорта «16 дней» («Французский завтрак», «Чемпион», «Вера», «Риа»). Хорошие предшественники — картофель, огурец, свекла, тыквенные. Нельзя выращивать редис после капустных культур.

Оптимальны для грядок легкие суглинистые и супесчаные почвы (рН 5,5-7,4). Если осенью внести слишком много органики, весной можно получить пышную ботву и мелкие корнеплоды: в норме перегной или компост вносят по 2-3 кг/м². Когда основной снег сойдет, приподнятую на 15-18 см грядку присыпают минеральным удобрением (суперфосфат аммонизированный, нитрофоска). Грядка должна быть в солнечном

месте. Сеять редис в бороздки при температуре +4...+5 °С и влажности почвы 70-80%. Можно перед посевом опудрить семена крахмалом, мукой или мелкой светлой золой — это обогатит всходы питательными веществами в начальный период роста. Перед посевом грунт поливают и перекапывают. Можно внести крупный речной песок — редис на «песчаной подушке» будет крупнее. Глубина заделки семян при посеве на легких почвах — не более 2 см, на легких суглинках — 1,5 см. Можно присыпать посевы слоем снега. Чтобы ускорить рост, грядки накрывают спанбондом, установив металлические дуги. Если весна теплая, днем укрытие приподнимают. Через 10-15 дней посевы надо проредить или, наоборот, подсеять редис в междурядья. В теплую погоду редису нужен полив — он очень влаголюбив.

Анна ВАСЬКО, кандидат с/х наук,
а/г Самохваловичи.

Фото Татьяны САНЧУК

Живое семечко

В апреле пришло время для посева семян и выращивания рассады огурцов, кабачков, патиссонов, арбуза, дыни и всех видов капусты. Чтобы получить крепкую качественную рассаду, семена овощных культур перед посевом нужно специально подготовить.



❖ Капуста часто поражается бактериозом, сухой гнилью, черной пятнистостью и другими болезнями, которые переносятся с семенами. Поэтому обязательна термическая обработка: погрузить семена на 20 минут в горячую воду (+50 °С), постоянно поддерживая температуру. После этого быстро охладить, опустив их на 2-3 минуты в холодную воду.



❖ Семена огурцов перед посевом обработать 1%-ным раствором марганцовокислого калия.

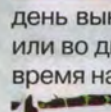
Для образования большего количества женских цветков и, соответственно, завязей семена в течение трех часов прогревать при температуре +60 °С. Поскольку рассада огурцов плохо приживается при пересадке, лучше выращивать ее в индивидуальных стаканчиках или кассетах, высевая по 2-3 семечка в гнездо.



❖ Сеянцы томатов и других овощных растений в апреле пора пикировать (пересаживать), дождавшись фазы 1-го настоящего листа.



❖ Закаливание рассады проводят, когда на улице устанавливается температура выше +10 °С: в полдень выносят из комнаты на балкон или во двор, постепенно увеличивая время нахождения вне квартиры.



❖ Подкармливать рассаду во время выращивания следует не более двух раз, используя раствор: на 10 л воды — 20 г аммиачной селитры и хлористого калия, 30 г суперфосфата.



❖ Огурцы лучше подкармливать коровяком, разбавленным водой (1:10). Первую подкормку проводят через две недели после появления всходов, вторую — перед высадкой в грунт.

Валерий МАТВЕЕВ, кандидат с/х наук

Растут на дрожжах

Подкармливать комнатные растения дрожжами мне посоветовала дочь — она где-то прочитала рецепт. Я попробовала и очень довольна: мои цветы растут как на дрожжах. Я растворяю 10 г прессованных дрожжей в литре теплой воды и добавляю 1 ст.л. сахара. Размешиваю и настаиваю 2-3 часа. Для подкормки разбавляю эту смесь водой в пропорции 1:5. Зимой подкармливаю комнатные растения раз в месяц, с приходом тепла увеличиваю частоту подкормок до трех раз за 30 дней.

Мария ЮРКОВА, г. Минск



«Висячий садик»

С приближением теплых дней самое время всерьез подумать об озеленении балкона.

Конец марта — пришла пора сеять петунию на рассаду. Высеваю в смесь садовой земли, перегноя и песка (1:1:2), которую смешиваю с древесной золой (стакан на 10 л земли). Просеиваю смесь и раскладываю по ящикам с дренажными отверстиями на дне. Слой дренажа (использую измельченный пенопласт) — около 2 см. Ящик наполняю доверху землей, поливаю розовым раствором марганцовки и через 3 часа сею семена прямо на поверхность грунта. Опрыскиваю водой и укрываю пленкой. Прорастают семена при +20 °С, всходы появляются уже через неделю — тогда снимаю пленку. Лучше всего молодым петуниям при +15 °С. Пикирую рассаду, когда у сеянцев появились 2 листка. Через неделю после пикировки подкармливаю растения жидким минеральным удобрением. Балкон у меня не застеклен — ящики с рассадой выношу на него обычно 15 мая. За сутки до переселения опрыскиваю растения стимулятором Эпин.

Анна ЛЕПСКАЯ, г. Орша

У дочки балкон выходит на южную сторону — сюда подошли бы астры, резеда, георгины, годеция, газания, гелиотроп, бальзамин, лобелия, вербена, душистый горошек, ипомея, пеларгония, маргаритки, петуния, настурция.

Но на балконе всегда гуляет ветер. Я посоветовала высаживать маргаритки, низкорослые бархатцы, газанию, очитки и бегонию вечноцветущую.

Надежда ТЕРНОВСКАЯ, г. Воронеж

Деревья спас деготь

Прошлой весной обнаружила, что в моем саду грызуны погрызли кору на двух молодых саженцах. Чтобы деревца не погибли, я залечила кору с помощью дегтя. Довела до кипения в миске 100 мл подсолнечного масла, дала ему остыть и влила в масло 1 ч.л. березового дегтя (продается в аптеке). Смесью замазала поврежденные участки стволов. Масло создает пленку, не дающую высыхать и испаряться соку, а деготь не позволяет появляться грибку.

Ольга БЛУДИЛИНА, г. Шахты Ростовской обл.

Сверлим без хлопот

При сверлении двух близко расположенных отверстий иногда случается, что сверло соскальзывает и нарушает перемышку между отверстиями. Чтобы этого избежать, забиваю в первое отверстие пробку из твердого дерева и только после этого начинаю сверлить второе. Выбить потом пробку не составит большого труда.

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск

Реставрируем ванну

Старую ванну с истертой и потрескавшейся эмалью можно реставрировать. Смешиваю в равной по весу пропорции клей «Суперцемент» и белую нитроэмаль. Поверхность ванны хорошо обезжириваю, а затем там

поном густо втираю клей с краской. Так повторяю четыре раза, каждый раз давая просохнуть слою в течение суток. Покрытие получается белым, гладким и достаточно прочным.

Алексей САВКО, г. Минск

veropharm

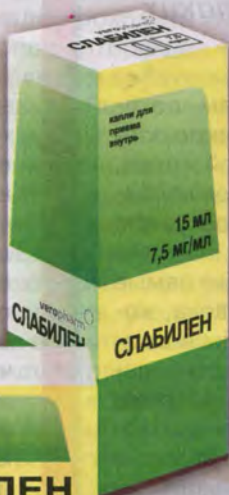
СЛАБИЛЕН® — со стулом нет проблем!

- Выбор № 1 среди препаратов пикосульфата натрия в России*
- Можно давать детям (по назначению врача)
- Прогнозируемый эффект — через 10-12 часов после приема

* по данным IMS Health за 2016 г. (в упаковках).

15 лет в России

Пикосульфат натрия



Слабилен — за комфортные решения!

Торговое название препарата: СЛАБИЛЕН.
МНН: Натрия пикосульфат.

Показания к применению: Запоры, обусловленные гипотонией и вялой перистальтикой толстой кишки. Регулирование стула при геморрое, проктите, трещинах ануса. Подготовка к хирургическим операциям, инструментальным и рентгенологическим исследованиям.

Противопоказания: Повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата; кишечная непроходимость; ущемленная грыжа; острые воспалительные заболевания органов брюшной полости; перитонит; абдоминальная боль (неясного генеза); кровотечения из желудочно-кишечного тракта; метроррагия; цистит; выраженная дегидратация; спастический запор; беременность (I триместр), детский возраст до 4 лет; для таблеток — дополнительно: детский возраст до 10 лет, дефицит лактазы, непереносимость лактозы, глюкозо-галактозная мальабсорбция.

Способ применения и дозы: капли и таблетки (не разламывая) принимаются внутрь с небольшим количеством воды, перед сном. В зависимости от полученного эффекта дозу при последующих приемах увеличивают или уменьшают.

Для таблеток: для взрослых и детей старше 10 лет начальная доза — 5 мг (1 таблетка по 5 мг) 1 раз в сутки, при стойких запорах — до 10 мг (2 таблетки по 5 мг) 1 раз в сутки. Максимальная суточная доза — 15 мг (3 таблетки по 5 мг).

Для капель: Взрослые: начальная доза — 10-20 капель, при стойких запорах — до 30 капель. Для детей старше 4 лет начальная доза — 5-8 капель. Максимальная суточная доза для взрослых — 30 капель; для детей — 15 капель. Побочные эффекты: диарея, абдоминальная боль, обезвоживание, нарушение водно-электролитного баланса, слабость, судороги, снижение артериального давления.

Передозировка: Симптомы: диарея, обезвоживание, снижение артериального давления, нарушения водно-электролитного баланса, судороги. При хронической передозировке возможны ишемия слизистой оболочки толстой кишки, вторичный гиперальдостеронизм, мочекаменная болезнь, поражение почечных канальцев. Лечение: промывание желудка, коррекция нарушений водно-электролитного баланса, спазмолитические средства.

Взаимодействие с другими лекарственными препаратами: Возможно повышение чувствительности к сердечным гликозидам. Глюкокортикостероиды, диуретики, увеличивают риск развития электролитных нарушений. Антимикробные препараты широкого спектра действия снижают эффективность натрия пикосульфата. Особые указания: Не следует применять ежедневно без врачебного контроля более 10 дней. У детей следует применять только по назначению врача.

С осторожностью (только по назначению врача): II и III триместры беременности, период лактации.

Применение во время беременности или в период лактации: Данные о достоверных и хорошо контролируемых исследованиях у беременных женщин отсутствуют. Длительный опыт применения не выявил отрицательного влияния пикосульфата натрия на беременность. Активный метаболит и его глюкониды не выделяются с грудным молоком. Таким образом, препарат может быть использован в период грудного вскармливания.

Полная информация представлена в инструкциях по медицинскому применению от 11.01.2017 (таблетки) и от 29.07.2016 (капли)

Читайте ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ЗДОРОВОГО КИШЕЧНИКА на сайте slabilen.ru

АО «ВЕРОФАРМ», 107023 Россия, Москва, Барабинский пер., 3. Тел.: (495) 792-53-30, факс: (495) 792-53-28, E-mail: info@veropharm.ru
www.veropharm.ru РУ №: ПП-002500 (таблетки), РУ №002911/01 (капли). На правах рекламы. VERSLA170228 от 13.03.2017



Ответы:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фактор. Всклип. Омск. Суп. Эзотерика. Гай. Век. Перл. Сорп.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Отвес. Лаз. Хна. Огр. Фал. Тал. Иней. Купол. Месиво. Снукер. Риск. Пакт.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК — ЭТО БРАК, В КОТОРОМ МУЖ ПОНИМАЕТ КАЖДОЕ СЛОВО, КОТОРОГО НЕ СКАЗАЛА ЖЕНА.

Альфред Хичкок, режиссер

Чего хотят мужчины

В чем нуждаются мужчины помимо того, что дает семья? Многие жены даже не задумываются над этим. Результат: либо муж на грани нервного срыва, либо жена на грани одиночества. А ведь таких потребностей не так и много.

1. Побывать одному.

Почему-то именно женщины чаще нарушают мужское уединение — болтовней о подругах, соседях, коллегах, ненужными вопросами. Но бывают моменты, когда лучше оставить ненадолго мужчину наедине с самим собой. Мудрая женщина вовремя уловит такой момент. Мудрый мужчина будет ей за это признателен.

2. Пообщаться с друзьями.

Посидеть с ними в бане, обсудить машины, ремонт и женщин, пропустить по рюмашке — этого хочет и альфа-самец, и последний подкаблучник. Женщина, пытающаяся лишить мужчину такой радости, получает либо бунт, либо риск потерять супруга от инсульта.

3. «Одичать» на время.

Цивилизация нагроулила мужчину многими обязанностями и ограничениями, но слишком мало дала взамен. А ведь мужику для подтверждения своего статуса необ-

ходимо ползать по горам, походить по лесу на лыжах или по озеру под парусом, на худой конец, поджарить на костре кусок колбасы на прутике! Иначе истоскуется!

4. Иметь секреты.

Все что-то скрывают, даже самые близкие. Нет человека, который не имел бы в шкафу маленьких или больших скелетов. Оставьте в покое мужчину: мобильник, переписку в соцсетях, дневник — это его клочок личного пространства (или хотя бы его имитация).

Подумайте, как бы беззащитно выглядели вы сами, вытряси любимый человек на свет божий все закоулки вашей души.

5. Нравиться женщинам.

Вы можете злиться, сходить с ума от ревности, проклинать супруга и всю его родню до пятого колена — но пока в груди мужчины бьется сердце, а врачи в состоянии отследить его пульс, он будет реагировать на красивых женщин. Смиритесь.

Ева ВЛАДИМИРОВА, журналист, г. Москва



Наш эксперт — психотерапевт Александр БОБЫЛЕВ, г. Могилев



Предупредить лавину

Почему даже после 40 лет брака супруги нередко разговаривают друг с другом, как слепой с глухим?

— Типичная ситуация. Жена уверена, что муж сказал ей обидные слова, а он стоит на смерть: «Я говорил совсем другое!» Но она же не придумала это...

— Просто любую информацию мы воспринимаем по-разному, обращаем внимание не только на то, что говорит собеседник, но улавливаем и другие сигналы. Допустим, муж говорит: «Я тебя люблю!», но словно выдавливает из себя эти слова, стиснув зубы. На что жене реагировать — на содержание или на то, КАК он это произнес? Одни лучше воспринимают зрительно, другие — на слух, а третьим важнее прикосновение: молча обнял — значит, любит! У нас по-разному развиты системы восприятия!

Представьте: усталый супруг возвращается с работы, желая скорее умыться, поужинать и уснуть в любимое кресло. Дома жена навела идеальный порядок. А супруг с порога: туфли — в одну сторону, куртку — в другую, и — в ванную. Входит в кухню: «Ну-с, что у нас на ужин?» И слышит тираду в ответ: «Ты — эгоист, не ценишь мой труд!» А для мужа это означает: кричит — значит, не любит!

— И какой выход вы предлагаете?

— Стараюсь «переводить» супругам такие ситуации на «язык» их половинки. Не устаю повторять: объясняйтесь! Не бойтесь сказать: «Извини, я был не прав!» Если каждый раз партнеру будет поступать противоречивая информация (слова говорят об одном, а мимика и тон — о другом), конфликты станут наслаиваться друг на друга. И выбраться из-под этой лавины будет очень трудно.

Беседовала Надежда АНТОНОВА

Профессия? Бабушка!

Прочитала, что в Турции решили официально оплачивать труд бабушки. Зарплата пенсионеркам, которые нянчатся с внуками, введена в двух турецких провинциях — Бурсе и Измире. А через полгода, как ожидается, новация распространится на всю страну.

Считаю, что стоило бы ввести зарплату бабушкам и у нас. Ведь воспитывать внуков — и большой труд, и огромная ответственность!

Валентина МАТИЕВСКАЯ, г. Санкт-Петербург

Весна в душе

Надо уметь радоваться жизни, уверена витебчанка Валентина Дышлевская. Радоваться каждому новому дню, солнцу и даже ненастью — ведь оно обязательно сменится хорошей погодой.

— После выхода на пенсию я стала заниматься в хоре, организованном территориальным центром социального обслуживания населения. Постоянные тренировки тела и мозга позволяют сохранять силу мышц, подвижность суставов и ясность ума даже в 84 года.

Два раза в неделю у меня занятия в тренажерном зале, а по субботам — гимнастика. Еще дважды в неделю — бассейн. Прочитала, что для здоровья ежедневно надо проходить минимум 10 тысяч шагов. Теперь каждый день гуляю по полтора-два часа в городском парке — люблю природу, дышу свежим воздухом, знакомлюсь с новыми людьми. Так в свое время обрела одну из лучших подруг. Живу одна, поэтому общение для меня очень важно.

Память и функции мозга тренирую по системе академика Лихачева. Завела общую тетрадь, записываю в нее стихи, которые нравятся, и заучиваю их наизусть. На то, чтобы запомнить стихотворение, уходит 2-3 дня. Стихотворные строчки вертятся в голове постоянно: готовлю обед, иду по парку — повторяю про себя.

Человеческая жизнь — удивительный Божий дар. И как бы ни сложилась жизнь, не радоваться ей — глупо в любом возрасте.

Записала Нина ПИСАРЕНКО.

Фото автора



Великолепная Ясмина

61-летняя американка Ясмина Росси — одна из самых востребованных и высокооплачиваемых фотомоделей в мире. Ее карьера началась, когда женщине было уже за 40. Сама миссис Росси, у которой двое внуков, уверяет: «В молодости я не была такой привлекательной, как в 60».

Ясмина использует минимум макияжа, не красит волосы: седая «грива» — ее визитная карточка. Не скрывает свой возраст и при этом снимается в рекламе купальников. Секретом своей привлекательности Росси называет ежедневные физические упражнения и простую косметику собственного

приготовления. Например, скраб для тела из оливкового масла и сахара.

Ясмина хочет доказать: не надо бояться возраста, ведь красивой, успешной, полной сил и способной радоваться жизни женщина может оставаться всегда.

Подготовила Анна

АНАТОЛЬЕВА



Возвращение в молодость

Зрительный зал взрывается аплодисментами, когда на сцену выходят участники ансамбля народного танца «Вяртанне» из г. Минска. Особенно восхищает возраст артистов — всем за 60!

— В 1970-е годы мне посчастливилось выступать в ансамбле народного танца «Крыжачок» БГУ. За 5 лет учебы мы гастролировали в Западной Европе, Австралии, Новой Зеландии, Анголе, — рассказывает руководитель ансамбля «Вяртанне» Валентина Новоселова. — Пролетели студенческие годы. Мы дружили семьями и по традиции вместе встречали Новый год. На праздновании 2013-го решили спланировать. Тогда я вдруг и предложила... вернуться на сцену. Через несколько дней наши «мальчики» стали искать помещение. И с тех пор мы сами выбираем репертуар, сами шьем или покупаем костюмы, активно выступаем. — Сейчас у нас снова — жизнь с перспективой, с планами на будущее, — говорит участница ансамбля Галина Алексеевна Краснова. — Здесь мы по-прежнему «мальчики» и «девочки», у нас в ходу даже прежние студенческие клички! «Вяртанне» — это и впрямь возвращение в молодость: словно удалось дважды в одну реку войти.

— Неважно, сколько тебе лет, — нужно уметь радоваться жизни. А танец и общение — это море положительных эмоций, — добавляет еще одна артистка ансамбля, Наталья Владимировна Горячун.

— В этом году мне исполняется 70, а пляшу как молодой! — улыбается Антон Иеронимович Косогуцкий. — И у каждого — свой зритель: дети, внуки. Стоит только сказать им про концерт — собирается полный зал.

Записала Анна АНАТОЛЬЕВА

Холецистит: меню без фанатизма

Сегодня мы предлагаем отведать вкусных и полезных блюд по нашим рецептам тем читателям, у кого существуют проблемы с функционированием желчного пузыря. Угощайтесь на здоровье!



Творожные мишки

- ♦ 800 г сладкого мягкого творога,
- ♦ 3 ст.л. желатина,
- ♦ 3-4 ст.л. какао.

Желатин заливаем стаканом холодной кипяченой воды и оставляем для набухания. Затем растапливаем на водяной бане и смешиваем с творогом. Разделяем массу на две части, в одну добавляем какао. Разливаем творожную основу в силиконовые формы (у меня — в виде мишек) и ставим в холодильник для застывания. Чтобы было проще достать готовое желе, форму можно опустить на несколько секунд в горячую воду.

Елена МАКОВЕЦКАЯ,
г.п. Городея Минской обл.
Фото автора

Суп-крем из зеленого горошка

- ♦ 2 л воды,
- ♦ 200 г говядины,
- ♦ 200 г замороженного зеленого горошка,
- ♦ 1 ч.л. сливочного масла,
- ♦ 1 ст.л. муки,
- ♦ 4 ст.л. сливок,
- ♦ 1 желток,
- ♦ 100 г белого хлеба,
- ♦ 1 луковица,
- ♦ соль и специи по вкусу.

Из мяса варим бульон, добавив в него луковицу, процежи-

ваем. Горошек тушим в небольшом количестве бульона до готовности и горячим протираем через сито. Муку поджариваем с частью масла, разводим бульоном, соединяем с протертым горошком, кипятим, процеживаем, заправляем сливками, смешанными с яичным желтком и маслом. Подаем к столу с гренками из хлеба (в виде мелких кубиков).

Оксана ТИХОМИРОВА, г. Шахты

Если жду в гости сватью, у которой хронический холецистит, при готовке обильно добавляю в блюда куркуму — она помогает снять воспалительные процессы в желчном пузыре и усилить отведение желчи.



Котлеты «Нежность»

- ♦ 500 г фарша (свинина и курица),
- ♦ 3 ст.л. овсяных хлопьев,
- ♦ 1 сырое и 2 вареных яйца,
- ♦ луковица, зубчик чеснока,
- ♦ соль, перец по вкусу,
- ♦ по 100 г твердого сыра и сливочного масла,
- ♦ панировочные сухари,
- ♦ растительное масло.

Овсяные хлопья смешиваем с сырым яйцом, добавляем мелко нарезанный лук, оставляем на 15-20 минут. Смешиваем с фаршем, солим, перчим, добавляем пропущенный через чесночницу чеснок, делим на 6 порций. В каждой делаем углубление и выкладываем начинку: по 1 ч.л. смеси натертых на крупной терке яиц и сыра и кусочек замороженного масла. Формуем котлеты, обваливаем в панировочных сухарях и выкладываем на смазанный растительным маслом противень. Запекаем в духовке до золотистой корочки.

Галина ВЛАДИМИРОВА, г. Могилев. Фото автора



Пудинг по-мадридски

- ♦ 750 г филе рыбы,
- ♦ 400 г помидоров,
- ♦ 3 яйца,
- ♦ 1 стакан майонеза,
- ♦ по 2 ст.л. сливочного и растительного масла,
- ♦ соль, перец по вкусу,
- ♦ панировочные сухари.

Рыбу слегка протушиваем, делим на кусочки, стараясь максимально убрать кости. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, режем и тушим в растительном масле, пока они не разварятся. Затем смешиваем томаты с кусочками рыбы, добавляем слегка взбитые яйца, соль и перец. Форму для пудинга смазываем маслом, посыпаем сухарями, выкладываем в нее рыбную массу. Готовим на паровой бане около часа. Подаем пудинг в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом. На гарнир идеально подойдет отварной картофель.

Оксана РУСАКОВСКАЯ, г. Киев

«Куриные ножки»

- 1 пачка соленой соломки,
- растительное масло (для жарки).

Для теста:

- 250 г муки,
- 1 стакан кефира,
- 0,5 ч.л. соды,
- соль.

Для начинки:

- 500 г куриного фарша,
- 1 луковица,
- соль и черный перец по вкусу.

Из кефира, соды, соли и муки замешиваем тесто, оно должно получиться мягким, не прилипать к рукам. Раскатываем его в пласт толщиной 1 мм и нарезаем полосками шириной 3 см.

Фарш перемешиваем с измельченным луком и специями, отбиваем о стол, чтобы хорошо держался и не распадался. На каждой соломинке фиксируем по комочку фарша, обкручиваем полоской теста, начиная с середины, — так, чтобы получилась «куриная ножка».

Обжариваем «ножки» в разогретом масле по очереди до зарумянивания.

Анастасия ЛУКЬЯНОВА, Могилевская обл.



Шанежки «Сытные»

- 250 г творога,
- 2 яйца,
- 1 ч.л. соды, погашенной уксусом,
- 2 стакана муки,
- 200-300 г фарша для начинки,
- специи по вкусу,
- растительное масло для жарки.

Готовим тесто, вымешиваем, раскатываем. На него ровным тонким слоем выкладываем фарш, «приглаживаем» его столовой ложкой. Скручиваем в рулет и нарезаем на ломтики толщиной в 1 см. Жарим на разогретой сковороде в большом количестве масла.

Светлана ДРОБЫШ, Воронежская обл.

АРТРО-АКТИВ®

Проверено
суставами

Проблемы с суставами могут возникнуть в любом возрасте. Но особенно они актуальны для тех, кто перешагнул пенсионный рубеж. В этом возрасте очень актуально, чтобы принимаемые средства были не только эффективными, но и безвредными. Это и подвигло наших ученых создать «Артро-Актив» — действенный и, главное, безопасный инструмент для суставов.

РАЗЛИЧАЕМ И ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМ

«Артро-Актив» — это комплекс средств на основе природного ладана, состоящий из Красной и Синей линий, каждая из которых решает свою конкретную задачу. Правильное использование каждой линии (их легко различить по цвету упаковки) даст возможность вашим суставам полноценно выполнять свои функции, даже в преклонном возрасте.

И здесь отличным помощником может выступить Синяя линия «Артро-Актив». Она также содержит два средства: **крем-бальзам «Артро-Актив питающий»** и **таблетки «Артро-Актив Питание суставов»**. В их составе ладан усилен хондропротекторами (глюкозамином и хондроитином) и коллагеном. Эти вещества гармонично дополняют друг друга, создавая наилучшие условия для обновления и укрепления хрящевой ткани и связок.

Но прием хондропротекторов и коллагена требует особого терпения и системности. Их беспо-

лезно принимать от случая к случаю. Не поможет! Поэтому на протяжении всей этой «марафонской дистанции» (а это 5-6 месяцев) необходимо проявлять силу воли и регулярно применять Синюю линию.

Итак, начнем с Красной линии. Ее задача — снять внезапно возникший дискомфорт, успокоить раздраженный сустав. Для этого действие ладана разработчики усилили вытяжкой из семян кедра, куркумы и красного перца. Имея в своем арсенале **масляный бальзам «Артро-Актив согревающий»** и **капсулы «Артро-Актив Первая помощь»**, Красной линии удастся достичь и наружного, и внутреннего поступления активных компонентов в сустав. А это, в свою очередь, позволяет добиться высокого результата уже после первого курса приема, который составляет 2-3 недели.

После того как сустав успокоится, необходимо начать питать и укреплять его.

Различайте и правильно используйте средства «Артро-Актив» — и ваши суставы надолго сохранят свою подвижность!

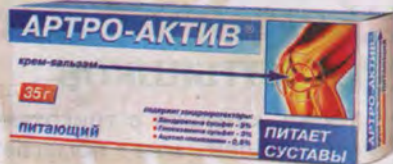
Спрашивайте в аптеках!

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный

WWW.ARTROACTIV.RU

БАД. Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ





Хризантема вам к лицу!

*Элегантная поделка
в стиле канзаши
украшит заколку или
обруч для волос.*

Понадобились: атласная лента шириной 2,5 см, лоскут фетра, бусина, ножницы, свеча, клей. Нарезала из ленты 35 полосок длиной по 5 см. Сложила каждую вдоль пополам лицевой стороной наружу. Один край срезала наискосок и «запаяла» над свечой, чтобы ткань не сыпалась. Затем оба края завернула к середине изнанкой наружу и тоже «запаяла». Аналогично выполнила и остальные лепестки. Наклеила их в три ряда на основу из фетра. В середине клеем закрепила бусину.

Ядвига КУЛАКОВСКАЯ, по e-mail

Бигуди избавят от катышков

Убрать катышки с трикотажных вещей мне помогает застёжка-«липучка». Прижимаю ее «цепляющей» половинкой к участку изделия с катышками и аккуратно снимаю их, не растягивая ткань. Хороший помощник в этом деле и скотч, который я наклеиваю на проблемные участки ткани, а после отделяю вместе с катышками.

А самый необычный способ чистки трикотажа — «липкие» бигуди. Разложив вещь на столе и немного натянув ткань, я просто катаю по ней бигуди, слегка прижимая к поверхности.

Вероника НИКИТИНА,
г. Орша

Брелок «Пасхальное яйцо»

Понадобятся: хлопковая пряжа (50 г/120 м) разных цветов, бусина, крючки № 2 и № 3, иглолка, ножницы, колечко с карабином.

Крючком № 3 провязываю петельку и делаю 3 ст. б/н.

1-й ряд: в каждую петлю по 2 ст. б/н, переворачиваю вязание и выполняю прямыми и обратными рядами.

2-5-й ряды: 1 ст. б/н в каждую петлю, при этом первую и последнюю удваиваю.

6-7-й ряды: ст. б/н без прибавок.

Убавляю по одной петле в ряду через каждые 2 ряда. Продолжаю вязание, пока не останется 3 петли. Нить закрепляю и обрезаю.

Обвязку делаю контрастным цве-

том — 1 ряд ст. б/н, при этом в каждую 5-ю петлю по 2 ст. б/н.

Рюши

В 1-ю петлю обвязки — 5 ст. с/н, затем в 3-ю петлю — 1 ст. б/н. Повторяю рисунок по окружности работы.

Цветок с листочком

Крючком № 2 делаю 6 в.п. и соединяю цепочку в кольцо.

1-й ряд: 3 в.п. и ст. б/н в кольцо, повторяю 5 раз, всего 6 дуг.

2-й ряд: каждая дуга — 5 ст. б/н, между лепестками — соединяю ст.

Для листочка — 7 в.п. Затем провязываю в петлю ст. б/н, полуст. с/н, ст. с/н, полуст. с/н, ст. б/н и соединяю ст.

Пришиваю цветок с листочком на основу и украшаю бусиной. Сувенирный брелок готов!

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск



Макраме снова в моде

Сегодня макраме снова становится очень популярным. В этой технике мастерицы плетут шторы, бижутерию, различные украшения, шали, сумки, пояса, панно.

Из чего плести?

Выбор материала зависит от назначения изделия: для хозяйственной сумки возьмите прочный шнур; для театральной сумочки — нарядную тесьму; для абажура — упругую проволоку. Не рекомендую использовать слишком тонкие, скользкие и растягивающиеся материалы.

Чем работаем?

Советую запастись плотной подушечкой размером 40×25 см, портновскими или канцелярскими булавками, вязальным крючком, ножницами, клеем ПВА. Подушку можно сделать из поролона, вшив внутрь каркас из фанеры с покатою поверхностью.

Кое-что о технике

❖ Нити для плетения сразу отмеряйте необходимой длины: сращивать их не всегда удобно. К тому же места сращивания придется прятать в узлы, чтобы не испортить внешний вид изделия.

❖ Плести длинными концами неудобно — они путаются. Поэтому наматывайте концы шнуров вокруг двух пальцев и посередине скрепите их резинкой. По мере выполнения работы осторожно вытягивайте нити из мотка.

❖ Чтобы точнее рассчитать нужную длину нитей, рекомендую выполнить пробное плетение.

Светлана ТАРАСЕНКО, дизайнер, г. Могилев





Время обновить гардероб

Броши, шляпки, бижутерия — наши помощники в создании весеннего гардероба!

- ★ Шляпка — это всегда элегантно! Нынешней весной откажитесь от черного цвета головного убора, отдав предпочтение свежим тонам.
- ★ Шарф или шейный платок добавят выразительности каждой женщине. В этом сезоне смело выбирайте платки ярких, сочных цветов.
- ★ Удачным акцентом может стать яркая бижутерия. Массивные бусы добавят образу весеннего настроения и легкости, к тому же не обязательно должны сочетаться по цвету с другими элементами наряда. Но при этом в вашем

образе должно быть не более двух-трех цветов. И очень важно, чтобы блуза или пуловер были однотонными.

- ★ Брошь — прекрасный способ сделать образ запоминающимся. Важно, чтобы она не была ни слишком маленькой, ни слишком большой. Чем ярче и сложнее украшение, тем спокойнее и проще должна быть одежда.

- ★ Этой весной в моде яркие сумочки. Можно стильно украсить ее брошью, а также с помощью брелоков и меховых аксессуаров.

Оксана ЛЫКОВА, стилист, г. Минск

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.



Густые и сильные

Хочу поделиться рецептом маски для увлажнения пересушенных химической завивкой волос.

Один мягкий плод авокадо и половину банана взбиваю в блендере с соком половины лимона. В чашку на самое дно наливаю любое растительное масло (лучше, если оно будет теплым). На кончики волос на-
ношу сначала масло,



потом по всей длине — маску. Укутываю голову полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Оставляю маску на час. Смываю теплой водой, а после мою голову с шампунем.

Наталья ГОФАРОВА,
п. Любохна
Брянской обл.

Для упругой кожи

Много лет использую молочную сыворотку и зеленый чай для приготовления льда, которым протираю лицо и шею. Ранней весной лучше делать лед из молочной сыворотки — она не стягивает кожу, насыщая эпидермис незаменимыми аминокислотами и микроэлементами. Замораживаю и обычную воду, в которую добавляю самые разные травы, цветы, ягоды. Если не хочется использовать для умывания лед, умываюсь теплым зеленым чаем.

Лидия НИКИТИНА,
г. Павлоград

Разрешение на продажу



После развода муж оставил мне машину, которая относилась к совместно нажитому имуществу. Сейчас я хочу ее продать, нужно ли разрешение бывшего мужа?

Елена, г. Пермь

Если вы хотите после развода продать автомобиль, являющийся совместно нажитым имуществом (приобретенный во время брака на общие средства, не полученный в дар или по наследству), то необходимо получить согласие бывшего супруга, заверенное нотариально.

Без нотариально удостоверенного согласия вашего бывшего супруга сделка по продаже автомобиля может быть признана недействительной, если супруг в течение трех лет с момента, когда узнает о такой продаже, обратится с требованием в суд.

Подарок внуку



Мы с мужем хотим оформить свои приватизированные доли в квартире на внука. Как лучше это сделать?

Анна, г. Саратов

Как собственники приватизированного жилья, вы можете прижизненно распорядиться своими долями (продать либо подарить) или составить завешание в пользу внука.

Самый простой и быстрый способ оставить квартиру внуку — заключить договор дарения и оформить его в регистрирующем органе. Согласно п. 18.1 ст. 217 Налогового кодекса РФ, при получении квартиры в дар вашему внуку не придется платить налог, т.к. он ваш близкий родственник. А вам не придется платить налог, т.к. дарение — сделка безвозмездная.

Свои вопросы вы можете задать юристу Лилии ОСТРОВОЙ по адресу: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии». Или по e-mail: SnP@toloka.com



Пенсии: новации в 2017 году

❖ С 1 февраля произведена индексация размера фиксированной выплаты к страховой пенсии неработающих пенсионеров на 5,4%. Ее размер составит 4805,11 руб. (чч. 1, 6-7 ст. 16 Закона № 400-ФЗ; ч. 1 ст. 6 Закона № 385-ФЗ; Постановление Правительства РФ от 19.01.2017 г. № 36).

❖ С 1 апреля пройдет индексация социальных пенсий с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в РФ за прошедший год.

❖ Фиксированная выплата в увеличенном размере по-прежнему предусмотрена:

- для инвалидов I группы;
- граждан, достигших возраста 80 лет;
- граждан, работавших или проживавших в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях;
- граждан, имеющих на иждивении нетрудоспособных членов семьи.

Для тех, кто продолжает трудиться

В 2017 году работающим пенсионерам и (или) осуществляющим иную деятельность, в период которой они подлежали обязательному пенсионному страхованию в соответствии с Федеральным законом от 15.12.2001 г. № 167-ФЗ, индексация пенсии в начале года произведена не будет.

Как и ранее, работающим пенсионерам пересчитают страховые пенсии в августе 2017 года в связи

с увеличением ИПК (индивидуального пенсионного коэффициента). Однако при этом работающий пенсионер может рассчитывать на увеличение фиксированной выплаты к страховой пенсии в следующих случаях:

- изменение количества нетрудоспособных членов семьи умершего кормильца, находящихся на иждивении. При появлении у пенсионера нетрудоспособных иждивенцев устанавливается повышенная фиксированная выплата к страховой пенсии по старости и к страховой пенсии по инвалидности (но учитывается не более трех нетрудоспособных иждивенцев);
- проживание в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях. Фиксированная выплата к страховой пенсии по старости увеличивается на соответствующий районный коэффициент на весь период проживания в указанных районах (местностях);
- приобретение необходимого календарного стажа работы в районах Крайнего Севера и (или) приравненных к ним местностях и (или) страхового стажа. Устанавливается повышенная фиксированная выплата к страховой пенсии по старости и к страховой пенсии по инвалидности.

Перерасчет будет произведен с 1-го числа месяца, следующего за месяцем, в котором пенсионер обратился с письменным заявлением в Пенсионный фонд (ч. 1 ст. 23 Закона № 400-ФЗ).



Уважаемые читатели!

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

«Ты все та же, моя нежная...»

Первая встреча, первое свидание, первый поцелуй — и спустя годы воспоминания об этих событиях греют сердце и будоражат душу.

Я приехал в Ленинград после армии поступать в Институт водного транспорта, устроился на работу механиком на завод ПТО имени Кирова. И в один из вечеров пошел на вечеринку, где встретил Ее. А дальше — как в настоящем романе. Она стояла у окна — я подошел. Она опустила глаза — я пригласил на танец. Мы протанцевали весь вечер, а на следующий день пошли в кино, потом — в театр. Долго гуляли по парку, болтали обо всем на свете — не могли наговориться и насмотреться друг на друга. Помню, как выходя из парка, не удержался и поцеловал ее. Она смутилась



и даже рассердилась. Всю дорогу до дома мы шли молча. У подъезда я попросил прощения. Сейчас это кажется таким наивным и смешным....

После полутора лет ухаживаний я сделал предложение своей Лиле. 3 июля 1960 года мы поженились и уже скоро 57 лет вместе. И для меня моя Лилечка все такая же нежная, как полвека назад. За эти годы мы многое пережили, и я благодарен судьбе и Богу, что когда-то я встретил тебя, синеглазую девчонку, пленившую мое сердце. Я все так же люблю тебя.

Алексей САВЧЕНКО, г. Санкт-Петербург

Винил нашего детства

Было время, когда на полках мебельных стенок рядом с книгами известных писателей хранились сложенные аккуратными стопками грампластинки.

Каждое новое приобретение такого винилового диска считалось событием. Взрослые благоговейно ставили новинку на проигрыватель в ожидании любимой мелодии. А дети с нетерпением ждали вечера, чтобы, устроившись поудобнее в уютном дедушкином кресле, погрузиться в волшебный мир сказок: голоса великих актеров превращали обычный кругляш пластмассы с логотипом «Мелодия» в центре в подлинную драгоценность. А иногда вместо жесткого «солидного» винила приходилось довольствоваться гибкими пластинками — как правило, звуковыми приложениями к журналам «Кругозор», «Клуб и художественная самодеятельность». После дюжины прослушиваний гибкой пластинки она покрывалась царапинами от иглы проигрывателя, начинала скрипеть, дребезжать и «заикаться». Но разве приключения Незнайки или Буратино становились от этого менее увлекательными?!

Сегодня забытые грампластинки пылятся где-то на антресолях, на смену им пришли навороченные электронные записи. Но если хорошенько прислушаться, то в шорохе детских воспоминаний можно расслышать чарующий «виниловый» голос: «Ну что же, устраивайся поудобнее, дружок, — сейчас начнется сказка...»

Елена ВЛАДИМИРОВА, г. Минск

Сладкая память

Сегодня в нашем обществе потребления многие предпочтут купить новое, чем заняться ремонтом «старого». В редком доме найдешь вещь с семейной долгой историей. Мне повезло, у меня такая есть.

Простая сахарница сначала стояла на столе в деревенском доме — из нее мы, пятеро внуков, посыпали сахаром толстые ноздреватые блины, которые бабушка пекла в русской печке. Никогда после не ела я таких вкусных. Целая блинная гора, щедро смазанная маслом и порезанная на большие треугольные ломти! Когда бабушка переехала в город, печки в квартире уже не было, а сахарница все так же стояла на столе в кухне. Я смотрела на нее, когда мы пили чай с бабушкиными пирожками — она научилась печь их в духовке газовой плиты, хотя и сетовала, как ей не хватает своей печки. Потом бабушка еще дважды меняла место жительства (так уж получилось), но сахарница не потерялась ни при одном из переездов!

Десять лет назад бабушки не стало. Ее сахарницу я забрала себе — как символ неизменной бабушкиной любви и душевного тепла.



Татьяна ЯКУБОВСКАЯ, г. Могилев

Тренируем память

С возрастом труднее концентрировать внимание, удерживать информацию в голове, поэтому память нуждается в постоянных тренировках.

✱ **Заучивайте список покупок перед походом в магазин.** Легче запоминать, если список делить на группы, например 5 продуктов из овощного отдела, 3 из бакалейного и 2 из молочного.

✱ **Чтобы имена новых знакомых не вылетели из головы, произносите их в начале беседы, а затем повторяйте в конце.** Проговаривая имя вслух, мы активизируем больше участков мозга, заставляем мозг работать активнее.

Ольга ЛОСИЧ, психолог, г. Минск

Белкино молоко

...Все началось с соседки, которая держала коз и однажды угостила Наталью Труховец творожком из козьего молока. Наталья попробовала — и вскоре купила козочку для своего подворья.

— Так у нас появилась черненькая Марта, после — беленькая Белка, а уж потом — и племенной козел Боря, — улыбается Наталья Ивановна.

Забот с ними хватает, все — с характером, зато скучать некогда, а это очень важно для пенсионера.

Как-то попала в больницу, а соседкой по палате оказалась молодая мама с маститом. Та переживала, что дома остался грудной ребенок, который не хотел есть ни детские смеси, ни коровье молоко. Труховец предложила козье. Малышке оно пришлось по вкусу — порозовела и окрепла.

Наталья Ивановна, пожалуй, радовалась этому не меньше мамы! А с позитивными эмоциями и сама бодрее становится.

Нина ПИСАРЕНКО, а/г Тулово
Витебского р-на.

Фото автора



Рецепт от старости

Антонина Радецкая в городке Березовка Гродненской области — личность известная. Солирует в хоре ветеранов «Кристалльные криницы», на здешнем стеклозаводе, где отработала всю жизнь, — бессменный ведущий корпоративов, тамада на свадьбах, юбилеях, крестинах.



Замечательно шьет, вяжет, вышивает. Кстати, на свадьбах «бабуля Антонина» обычно вручает молодым подарок собственного изготовления — чаще вышитую скатерть. А о ее фирменных пирогах слышаны чуть не все земляки! Антонина Петровна еще и стихи пишет — для души, они отмечались дипломом на областном смотре ветеранских коллективов. В арсенале неугомонной бабушки — веселые прибаутки и задорные частушки собственного сочинения.

А еще Радецкую знают в местной поликлинике как пенсионерку с самой тонкой медицинской карточкой.

— Отправили меня на флюорографию. Врач спрашивает: «Когда вы последний раз были в больнице?» Я честно отвечаю: «50 лет назад, когда младшего рожала», — смеется пенсионерка.

Рецепт от старости, говорит Антонина Петровна, в том, чтобы не жалеть себя и не унывать. И всегда помнить: какой бы серьезной ни была ситуация, всегда есть место улыбке!

Лада МАРГОЛИНА, Гродненская обл.

Формула здоровья

Гоните прочь мысли, которые делают вас несчастными.

Мысли о том, что ваше здоровье ухудшается, вы слабеете и подбिरается старость, действуют как яд. Думайте о здоровой и долгой жизни, составляйте планы и твердо верьте в успех задуманного.

✦ Поддерживайте в себе интерес к жизни. Подойдет все — забытое в юности хобби или новое увлечение. Выйдя на пенсию, люди начинают с успехом писать картины, петь, танцевать, осваивают искусство лепки, находят себя в шахматах или бильярде, открывают в себе иные таланты.

✦ Идите к людям: общение — важнейшая составляющая здоровья в любом возрасте. Клубы, кружки и секции по интересам для пенсионеров сейчас открываются повсеместно. Но вы мо-

жете и сами объединить ровесников для какой-нибудь творческой деятельности.

✦ Поможет формула самовнушения: «Я заслуживаю быть здоровым, и я принимаю это сейчас!» Повторяйте ее несколько дней — и вы начнете чувствовать себя лучше.

✦ Каждое утро ожидайте счастливого завершения дня — и вы убедитесь: события начнут чаще складываться так, как вам бы хотелось.

А от плохих мыслей, которые приходят в голову, избавляйтесь при помощи формулы: «Я отпускаю тебя, мысль, с Богом и одобряю себя!»

Валентин ДУБИН, ведущий научный сотрудник Института натуропатии, Московская обл.

Инна Чурикова: право на одиночество

«В огне брода нет», «Военно-полевой роман», «Начало», «Ребро Адама», «Васса», «Тот самый Мюнхгаузен» — трудно перечислить все прекрасные фильмы, в которых сыграла народная артистка СССР Инна Чурикова.

— **Инна Михайловна, вы еще студенткой сыграли главную роль в сказке «Морозко». Как попали на съемки?**

— Это было в 1964 году. К этому времени у меня уже были роли в фильмах «Тучи над Борском» и «Я шагаю по Москве». Роль Марфушки в «Морозко» должна была играть другая актриса, но меня случайно увидела ассистент режиссера и настоятельно рекомендовала Александру Роу. Мне очень хотелось сниматься у знаменитого сказочника! На пробах я, не щадя зубов, так лихо щелкала орехи, что режиссер отдал предпочтение мне. На съемках пришлось натерпеться. Например, телезрители не догадывались, что гору яблок в кадре заменили чищенным луком, который покрасили пищевым красителем. Вы представляете, каково это было — грызть лук вместо яблок, изображая радость?! Или вместо молока пить подкрашенную воду. Но самое большое разочарование было на озвучке, когда я увидела себя на экране: меня так ужасно загримировали, получилась такой страшной, что хоть детей пугай! Так расстроилась, что даже собиралась завязать с кинематографом.

— **Но ведь благодаря этой сказке на вас обратил внимание режиссер Глеб Панфилов, ваш будущий муж?**

— Да, вы правы. Увидев меня в фильме и нескольких телепостановках, Глеб захотел снять меня в картине «В огне брода нет». В Госкино ему усиленно рекомендовали поискать другую актрису, но Панфилов настоял, заявив: если не дадут снимать меня, он вообще откажется от съемок!

Я увидела перед собой видного, талантливого и образованного человека — и замерла с раскрытым ртом. Была уверена, что у меня шансов расположить Глеба к себе (он на 9 лет старше) меньше, чем

получить главную роль. Но так случилось, что с первого взгляда мы влюбились друг в друга. С каждым днем он казался моложе, и я все больше влюблялась. Долгое время мы жили в очень скромных бытовых условиях. Но настолько стали близки, что Глебу даже не надо много говорить, он просто может посмотреть на меня — и я уже знаю, что делать. Очень доверяю его хорошему вкусу. Мы с ним словно дышим одним дыханием, одинаково думаем. Не раз замечали, что у нас одинаковые реакции, потребности, желания. Даже делаем что-то порой одновременно...

— **Правда, что одно время вы были в «черном списке» Госкино?**

— Хотя фильм «Начало» имел огромный успех, мне приходило много писем: предлагали изменить прическу, внешность... Я вообще очень отличалась от типажа женщин-актрис, которые тогда играли главные роли. Наверное, из-за этого в Госкино появился список актеров, которых не рекомендовали снимать в главных ролях. Знаю, что в этом списке был и Ролан Быков. Мне повезло, что моей защитой и поддержкой был Глеб. Благодаря ему я верила в себя, хотя, конечно, расстраивалась очень.

— **Знаю, что Фаина Раневская написала вам теплое письмо после фильма «Начало»...**

— Действительно, в письме Раневская меня хвалила и приглашала в гости. Я очень волновалась, когда шла к ней первый раз. С порога она заявила, что смотрела «Гамлета» Тарковского, а затем ошарашила: «Деточка моя, а Офелия фригидная?» Фаина Георгиевна жила в квартире с псом-дворянкой, которого звали Мальчик. У собаки всегда была полная тарелка мяса. Однажды Раневская, глядя пса, сказала мне: «Мальчик мне напоминает молодого Горького на Капри, не правда ли?» Фаина Геор-



гиевна часто звонила мне. Однажды раздался звонок и она говорит: «Сегодня у меня была великолепная ночь с талантливым мужчиной». После паузы я осторожно спросила: «Фаина Георгиевна, с кем?» А она: «Я провела всю ночь со Львом Николаевичем Толстым».

— **Вы как-то признались, что устали от публичности и хотите одиночества.**

— Мне никогда не нравились светские вечера, пафосные презентации. Лучше побыть в семье, поработать над ролью. Я действительно испытываю необходимость в одиночестве. Читала, что в кодексе ООН прописано: каждый человек имеет право на одиночество. Люди отвлекают, потому что я люблю слушать, вникать в чужие проблемы. А нужно сосредоточиться на доме, на близких, на новой роли.

— **Инна Михайловна, когда есть свободное время, как вы им распоряжаетесь?**

— К сожалению или к счастью, но времени свободного не так уж много. Когда оно есть, люблю читать классику, слушать музыку в консерватории, ходить в театр, чтобы посмотреть премьеры коллег.

Беседовал Артур МЕХТИЕВ

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.
Приобретайте в аптеках!

ООО Группа компаний «Грамминкс-фарма» - официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+

* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Сливак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.

** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



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



Готовимся к Великому четвергу

*В 2017 году Великий (Чистый) четверг
у православных выпадает на 13 апреля.*

★ В этот день приобретают в церкви так называемую страстную свечу — ею благословляют домочадцев и зажигают по значимым событиям, чтобы «не угасла благодать Господня в доме».

★ Готовят «четверговую соль» — обычную соль припекают в печи или жарят на сковородке, а потом освящают в церкви. Такая соль обладает целебными свойствами.

★ В Чистый четверг не отдают что-либо из дома. Даже если зашла соседка за солью, деликатно найдите повод отказать, иначе вместе с солью можно отдать свой достаток и покой.

★ Хозяйки готовят писанки, крашенки, куличи и пасхи.

★ Самое время привести себя и жилище в порядок перед праздником. Считается, что вода на Чистый четверг смывает болезни, дарует телу красоту и здоровье.

★ Чтобы волосы были густыми и длинными, женщины подстригают кончики локонов. Годовалых детей также первый раз стригут именно в Великий четверг.

Алексей ТЕРЕЩУК, этнокультуролог, Минский р-н

Какая Пасха без яйца?

У многих христианских праздников есть свой символ: у Рождества — елка, у Троицы — березка, у Преображения — яблоко... У праздника Святой Пасхи — красное яйцо.

Этот символ, как и многие другие, перешел в христианство из языческих культов. Еще до крещения Руси красное яйцо использовали в земледельческих обрядах: при первом весеннем выгона скота на пастбище, прокладке первой борозды, выходе сеятеля в поле. Красный наши предки почитали как цвет животворящего божества Солнца, а яйцо — как символ начала жизни, плодородия, весеннего возрождения.

По одной из версий, крашеное яйцо стало символом Пасхи после чуда с Марией Магдалиной. Она преподнесла римскому императору Тиберию яйцо в качестве дара со словами: «Христос Воскресе!» Император ответил: «Как яйцо белое, а не красное, так и мертвые не воскресают». И в тот же миг яйцо в его руке покраснело.

Михаил РОМАНЧАК, краевед, по e-mail

Лунный календарь повседневных дел в апреле

(время московское)

С 20:00 31 марта до 21:00 2 апреля

♦ **Благоприятно:** сбор справок и документов в учреждениях; публикация рекламы и объявлений.

♦ **Неблагоприятно:** начало долгосрочных работ, в т.ч. строительство; дальние поездки; покупка домашних животных и вещей длительного пользования.

С 21:00 2-го до 1:00 4-го

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

♦ **Неблагоприятно:** начало строительства; решение квартирных вопросов (покупка, обмен, новоселье); денежные обязательства.

С 1:00 4-го до 7:00 6-го

♦ **Благоприятно:** знакомства; стрижка волос.

♦ **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов; решение квартирных вопросов; азартные игры.

С 7:00 6-го до 16:00 9-го

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

♦ **Неблагоприятно:** покупка недвижимости; знакомства; каstration животных.

С 16:00 9-го до 2:00 12-го

♦ **Благоприятно:** покупка одежды.

♦ **Неблагоприятно:** торговля животными и домашним имуществом.

С 2:00 12-го до 13:00 14-го

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

♦ **Неблагоприятно:** заем и передача денег в долг; любая коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов; знакомства; поездки.

С 13:00 14-го до 2:00 17-го

♦ **Благоприятно:** заем денег в долг; начало дальней поездки; покупка лошади.

♦ **Неблагоприятно:** начало строительства; невыполнимые обещания.

С 2:00 17-го до 14:00 19-го

♦ **Благоприятно:** покупка

дома и земельного участка; начало ремонта квартиры, дома; восстановление долга.

♦ **Неблагоприятно:**

смена места жительства; обращение с просьбами о материальной помощи; знакомства.

С 14:00 19-го до 23:00 21-го

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

♦ **Неблагоприятно:** ремонт электроприборов.

С 23:00 21-го до 4:00 24-го

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

♦ **Неблагоприятно:** начало длительной работы; стрижка волос.

С 4:00 24-го до 15:00 25-го

♦ **Благоприятно:** любая краткосрочная работа; возвращение и востребование долга; покупка автомобиля.

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

Новолуние — 26-го в 15:17.

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

С 15:00 27-го до 5:00 28-го

♦ **Благоприятно:** оформление финансовых документов и завещаний; начало строительства; покупка домашних животных; семейные торжества.

♦ **Неблагоприятно:** работы, связанные с риском получения травм; расточительство.

С 5:00 28-го до 5:00 30-го

♦ **Благоприятно:** сбор необходимых справок и документов; публикация рекламы и объявлений.

♦ **Неблагоприятно:** начало любых долгосрочных работ; покупка домашних животных и вещей длительного пользования.

ЗДОРОВЬЕ

Наш лунный календарь расскажет, какие дни в апреле благоприятны для лечения болезней и оздоравливающих процедур.

♦ **Лечение и протезирование зубов**

Лучшие дни: 3, 4.

Неблагоприятные дни: 17, 18, 24, 25, 26, 27.

♦ **Визит к гинекологу**

Лучшие дни: 2, 29.

Неблагоприятные дни: 12, 13, 14.

♦ **Прием лекарственных препаратов для профилактики заболеваний и поддержания здоровья**

♦ **Мозговая активность.** Лучшие дни: 24, 25.

♦ **Болезни сердца.** Лучшие дни: 5, 6.

♦ **Работа мочеполовой системы.** Лучшие дни: 12, 13.

♦ **Болезни желудка.** Лучшие дни: 3, 4, 30.

♦ **Простудные заболевания.** Лучшие дни: 26, 27.

♦ **Почки, диабет.** Лучшие дни: 9, 10, 11.

♦ **Печень.** Лучшие дни: 14, 15, 16.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма.** Лучшие дни: 1, 2, 28, 29.

♦ **Пищеварительная система.** Лучшие дни: 7, 8, 9.

♦ **Невралгия.** Лучшие дни: 19, 20, 21.

♦ **Кожные болезни.** Лучшие дни: 17, 18, 19.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 22, 23.

♦ **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 19, 20.

♦ **Массаж:** 10, 11.

♦ **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 26.

Будьте особенно внимательны 4, 10, 19 и 25 апреля — это так называемые «сатанинские» дни.



ПОЗНАКОМИМСЯ!

Татьяна, вдова, 69 лет, 170/90, живу в коттедже со всеми удобствами, есть сад, рядом — река Обь. Познакомлюсь с порядочным вдовцом до 70 лет, ростом от 170 см и выше, имеющим свою жилплощадь, готовым переехать ко мне. Ценю верность и порядочность. Хитрых и жадных прошу не беспокоить.
Тел.: 8-962-821-61-15.

Женщина, 62/165/75, познакомлюсь с мужчиной до 67 лет, добродушным, с чувством юмора, но серьезным в делах, в/п в меру. Я живу в Рязанской обл., одинока, работаю, была замужем 32 года за военным.
Тел.: 8-960-567-67-40.

Галина, вдова, москвичка, 67/165, среднего телосложения, живу одна. Ухоженна, хорошая хозяйка, добрая, отзывчивая. Познакомлюсь с мужчиной, добрым, ласковым, уставшим от одиночества, ростом от 175 см, 62-67 лет, желательнее вдовцом из Московской обл. или средней полосы России. Пьющих прошу не беспокоить.
Тел.: 8-919-992-86-44.

Женщина, 56 лет, без в/п, спокойная, добрая. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной до 60 лет, уравновешенным, самостоятельным. Возможен переезд. Из МЛС прошу не беспокоить.
Тел.: 8-953-260-72-24.

Женщина, 50/156/55, Водолей, живу в частном доме с матерью и сыном. Нужен мужчина-хозяин с юмором и тактом. Не приемлю ложь и пьянство.
Тел.: 8-982-751-20-72.

Надежда, 68/162/66, вдова, познакомлюсь с мужчиной до 75 лет, несудимым и непьющим. Ценю порядочность, искренность, взаимопонимание, коммуникабельность.
Тел.: 8-953-210-78-99.

Мужчина, 69/172, без в/п. Познакомлюсь с доброй одинокой женщиной до 63 лет, проживающей в Кировской, Вологодской обл. или в Республике Коми.
Тел.: 8-982-950-54-27.

Владимир, 69/168/85, разведен, без в/п, жилищных и материальных проблем. Охотник, рыбак, автолюбитель. Большую часть времени живу в деревне в Тамбовской обл., есть квартира в Москве. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной пенсионного возраста, без в/п, знакомой с сельской жизнью, на переезд не согласен.
Тел.: 8-960-663-55-06.

Нина, 63 года, москвичка, внешность приятная, веду здоровый образ жизни, работаю. Живу с сыном в 3-комнатной квартире, есть дача, люблю природу, уют, хорошо готовлю. Хочу познакомиться с мужчиной 57-67 лет, без в/п, материальных, жилищных проблем и судимостей, желательнее из Москвы или Подмоскovie.
Тел.: 8-903-571-50-08.

Дорогие читатели!

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

Ласковая песня

Музыка М. Фрадкина

Слова Е. Долматовского

Мы вдвоем. Поздний час.
Входит в комнату молчание.
Сколько лет все у нас
Длится первое свидание!

Сердцем воина хранимая,
Скоро ночь кончается.
Засыпай, моя любимая,
Пусть мечты сбываются.

Под луной облака,
Словно крылья лебединые,
И в руке спит рука,
Будто мы — судьба единая.

Все у нас с тобой по-прежнему,
Только годы катятся,
Ты все та же, моя нежная,
В этом синем платице.

Бьют часы. Лунный свет.
Сладко спи, моя красавица,
Пусть пройдет много лет,
Ты мне так же будешь нравиться.

За праведников!

Праведную жизнь начинают вести тогда, когда на грешную уже не остается ни сил, ни денег. Так выпьем за наших пенсионеров!

За нужный градус!

Один мудрец сказал: супружество — как суп: первые ложки очень горячие, а последние — очень холодные. Мой тост — за наших жен, которые, стоя у плиты, всегда поддерживают нужную температуру брака.



16+ Журнал «Сваты на пенсии» № 3 (30), март 2017 г.

Издается с октября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

E-mail: ru@toloka.com

Редактор Александр Иванович ТОРПАЧЕВ

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока».

Свидетельство о регистрации

П/И № ФС77-58832 от 28.07.2014 г.

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

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

Номер подписан в печать 15.03.2017 г. в 15.00

Тираж 213 200 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»,

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

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

а/я 200. E-mail: SnP@toloka.com Зак. № 00848

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8-499) 253-44-28, (8-903) 615-56-07.

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России».

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

E-mail: ru@toloka.com

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

75-47.

Вы можете оформить подписку по индексам:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41598 «Пресса России», 11213 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, адреса прописки.

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

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы.

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Цена свободная

Использованы фото 123rf.com, shutterstock.com

Фото на обложке САВОСИНОЙ Ирины

Ответы на сканворд



«Народный доктор»
 «Толока. Делаем сами»
 «Счастливая и красивая»
 «Домашний»
 «Санта Барбара. Советы и секреты»
 «Цветок»
 «Саша и Маша: 1000 приключений»
 «Золотые рецепты наших читателей»
 «Садовод и огородник»
 «Волшебный»
 «Сваты»
 «Сваты на кухне»
 «Сваты на даче»
 «100 дней до пляжа: 28 способов стать сексуальной»



Следующий номер выйдет 25 апреля

Составил Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Находчивый моряк

После кораблекрушения волны выбросили единственного уцелевшего моряка на остров, населенный лишь амазонками. Они ненавидели мужчин и объявили спасшемуся: «Мы казним тебя, но готовы выполнить одно любое твоё желание». Моряк, не раздумывая, выразил свое желание и... остался жив! Чего пожелал мореплаватель?

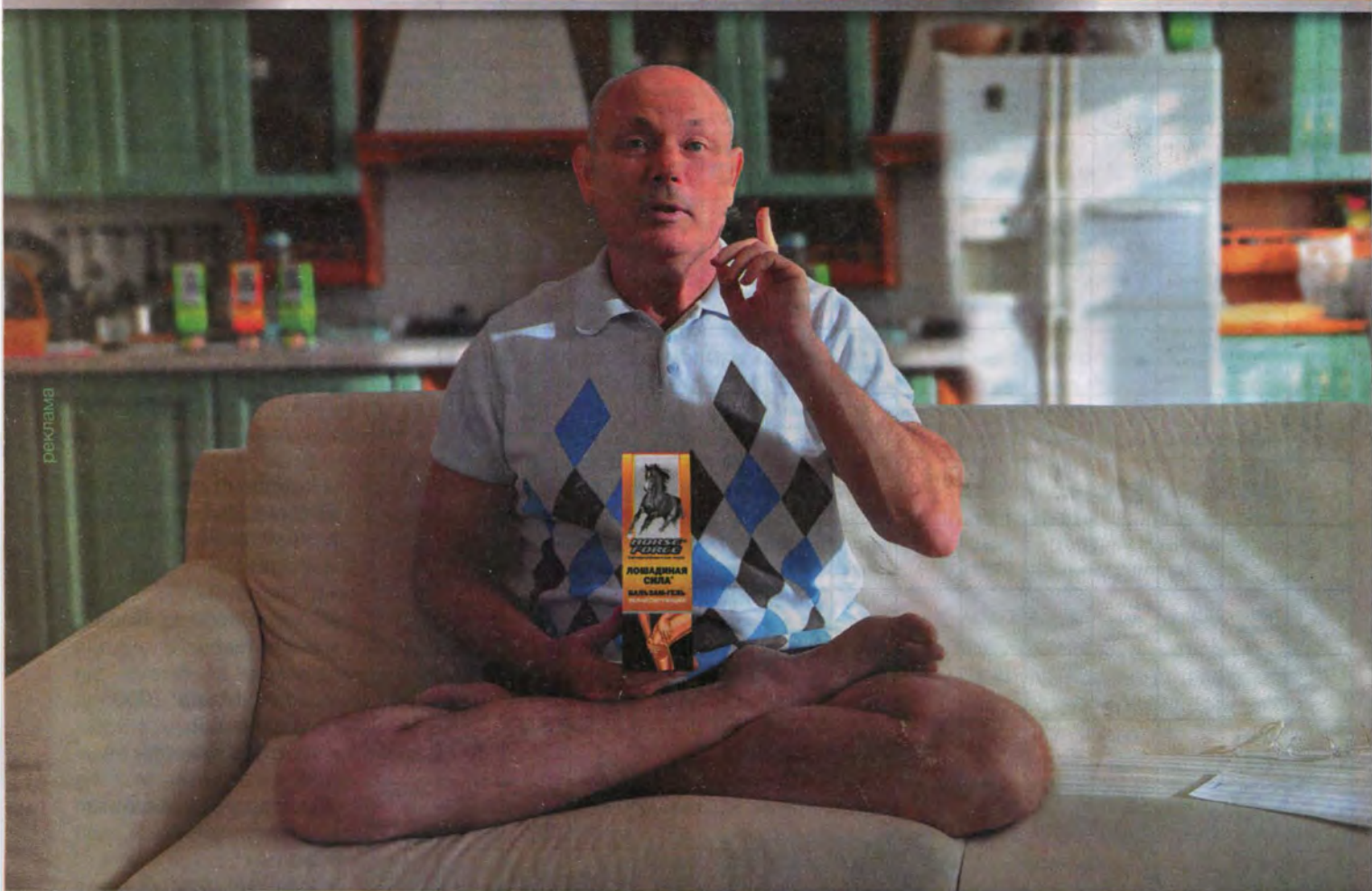
Безвозмездно, но не даром

На Ближнем Востоке мальчишки — чистильщики обуви часто предлагают прохожим свою услугу бесплатно. Однако тот, кто согласится воспользоваться таким предложением, после сам платит. Почему?

(Ответы: 1. Моряк попросил, чтобы его убила самая некрасивая амазонка. 2. Мальчишки не выглаживают нелепо, поэтому, чтобы не выглядеть за чистку, платят за чистку второго).

ЛОШАДИНАЯ СИЛА® - ВЫБОР ЗВЁЗД!

реклама



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 signature of Gennadiy Malakhov in black ink.