

Энергия «третьего возраста»

16+

Сваты

Толока

На пенсии

№ 2 (41), февраль 2018 г.

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Без масла
и мяса:
Великий пост

стр. 4

Рассада
с секретом

стр. 15

О чем грустит
Тамара
Гвердцители

стр. 27

С нами уютнее!

Подписные
индексы:

04092 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

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

ISSN 2313-5670



18002>



9 772313 567679

ДОЛГО
И СЧАСТЛИВО:



6 принципов
долголетия

стр. 11

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

ОТ РЕДАКТОРА

Немного малины для счастья

Этой зимой купила пальто цвета спелой малины. Впервые. До этого была череда серых, черных, коричневых — скромных, немарких, неприметных. Последнее яркое, васильковое, мама подарила мне в седьмом классе — расклешенное, со складочками внизу... Впрочем, нет. Как-то сестра, разъезжавшая по границам, спонсировала меня алым пальто летящего силуэта.



Любовь Сергеевна

Муж смеялся, что замечает меня за три квартала. Но поносила его недолго — два раза «в свет», ну и дома, перед зеркалом покрутилась. Смотрят же! Оглядываются. И, скажем так, не очень сильно любят: подумаешь, цаца какая, вырядилась, воображает о себе... Ну какая советская женщина могла вынести такое?! А так хочется цвета! Серая погода, серый асфальт, серые дома, серые пуховики... Ну сколько можно?! Да и времена, друзья, поменялись. Вы в курсе, что средний возраст продлен до шестидесяти? Не кем-нибудь — наукой. А с шестидесяти — прекрасная мудрая зрелость, не старость. Кто сказал, что женщину старше пятидесяти нельзя наряжать в манто алого, голубого или, о ужас, лососевого цвета? Щеки дамы от этого станут только ярче, глаза заблестят, захочется заглянуть в парикмахерскую, купить новую губную помаду... Кто запрещал нам раскрашивать жизнь в радостные тона? Кто сказал, что нам к лицу только серое и черное? Я надеваю свое пальто цвета спелой малины и чувствую, как раскручивается клубок приятных ассоциаций: малина, ее возрождающий к жизни запах, лето, комары... Впрочем, комары — это совсем другая история!

Ирина ТОРПАЧЕВА, редактор



Друзья, у нас приятная новость!

С 1 февраля по 31 марта подписаться на наш журнал и другие издания «Толоки» на второе полугодие 2018 года можно очень выгодно — по ценам первого. Не упустите момент!

Наши подписные индексы на время акции:

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

«Сваты на пенсии» — давайте дружить весь год!

Скоро 8 Марта, все женщины хотят быть красотками. Хочу посоветовать испробованную мной маску от морщин: натираете 2 морковки, добавляете несколько капель лимонного сока, 1 яичный желток и 1 ч.л. растительного масла. Перемешиваете и наносите на лицо на 20-25 минут, после чего смываете теплой водой. От глубоких морщин, конечно, не избавитесь, но мелкие разгладятся, а кожа станет атласной.



Нежнее, еще нежнее

Очень советую обратить внимание на капсулы витамина Е. Как правило, их принимают внутрь. Но можно использовать и для приготовления масок. Капсулу протыкают иголкой и из нее выдавливают содержимое. Советую размешать его со свежесожатым соком алоэ (1 ч.л.). Через полчаса умыться теплой водой. Хорошо действует маска с «Аевитом»: 2 ст.л. теплого картофельного пюре плюс 3 капсулы «Аевита». Маску накла-

дывают вокруг глаз и держат 10 минут. Она избавит от отеков, снимет припухлости, разгладит морщины. Кожа станет нежнее и свежее. Сразу предупреждаю, что результат не будет, если применять витамин Е бессистемно. Максимального эффекта от домашних масок можно добиться, делая их регулярно раз в неделю в течение нескольких месяцев.

Анна КУЛЕШОВА,
фитотерапевт,
г. Мстиславль



Жена самозабвенно колдует над рассадой, а я задумал посадить на даче можжевельник. Даже сорт выбрал, «скайрокет» называется. В переводе с английского означает «небесная ракета»! Планирую высадить у забора в ряд. Мне сказали, что будет очень хорошо смотреться. Вырастает до 8 м в высоту!



.....Комментарий специалиста.....



Да, скальный можжевельник «скайрокет» прекрасно смотрится в живых изгородях. Хотя его можно посадить где угодно, в том числе единично либо в любых дендрогруппах.

Единственный его недостаток — способность переносить ржавчину. Для сада, где есть яблони и груши, это опасный сосед. Советую проводить обязательное опрыскивание можжевельников, чтобы ржавчина не поселилась в трещинах коры. Это можно сделать любым медьсодержащим препаратом, просто раствором медного купороса.

Андрей КОВТУНОВ, ландшафтный дизайнер, г. Симферополь



Для
здоровья!



Хорошая
идея!



Экономно!

Разложите стресс на микроэлементы

3 полезных правила от Ирины Хакамады

Уйти от стресса — значит переключить сознание. Для этого надо...

1 Иметь какое-то хобби. Любое, но лучше связанное с мелкой моторикой. Я, например, рисую иероглифы. Мужчинам тоже полезно мелкая моторика, пусть собирают что-нибудь. А если хотят ехать на рыбалку или охоту, надо отпускать, пусть едут, ради бога. Это единственный для них способ с помощью адреналина избавиться от стресса.

О возрасте

Если вы хорошо выглядите, занимаетесь тем, что вам нравится, вы позитивны, вас окружают мужчины, которым вы симпатичны, которые вас уважают... Ну какой дурак будет думать о возрасте?! Нужно радоваться тому, как прекрасен сегодняшний день!

2 Впустить в свою душу какую-то параллельную иллюзию. Посмотреть фильм, сходить на спектакль, причем не заурядный, не социальный, про принцессу Грейс, например.

3 Когда стресс переходит в депрессию и силы покидают тебя, лучше всего уйти в паузу: я не боюсь этого стресса, я его приветствую. Наступил момент, когда можно отключиться. Лучше всего уехать одному на дачу, да куда угодно! И в тишине пережить, а главное — разложить стресс на микроэлементы, чтобы от него ничего не осталось. Препарировать. Потом сказать, что сам во всем виноват. Потом себя простить, всех простить и просто лежать, отдыхать, слушать музыку. И — получать удовольствие, что ты в одиночестве, вся такая несчастная... Это



С мужем Владимиром Сиротинским

как болезнь. Когда человек заболевает, к нему приходят выдающиеся мысли. Потому что он наконец перестает носиться! И организм сам выходит из тупика.

Правила выводила Ирина БЕРЕСТОВА, г. Минск

Как Тамара Дежнева оптимисткой стала

«Чувствую себя молодой, хотя физически я — «графские развалины», — с юмором рассказывает 57-летняя Тамара Дежнева из Могилева о своем здоровье. А это несколько перенесенных операций, два тазобедренных импланта и две фиксирующие пластины в позвоночнике, из-за чего пенсионерка в шутку называет себя Железной леди. «Помните мультим «Ох и Ах»? — спрашивает она. — Так вот, я — неунывающий Ах! И вообще, третий сорт — еще не брак».

«Ах» и других заряжает своим оптимизмом, о чем не понаслышке знали лечащие врачи в больнице. «Тамара, поговорите с женщиной, ей завтра на операцию — боится...» — просили они. Второй год Тамара занимается алмазной живописью — с помощью готовых схем выкладывает пинцетом на ткани-основе разноцветные стразы. Работа кропотливая, требует усидчивости, в то время как женщина из-за инвалидности не может подолгу ни сидеть, ни стоять. «Ну и что, если ноги больные? Голова-то здоровая! Вот и придумай себе дело», — говорит Тамара.

У нее все произошло спонтанно. Первую схему заказала себе дочка, а Тамара попросила: «Возьми и мне, чуть что —

доделаешь». Пенсионерка так увлеклась, что зарегистрировалась ремесленником и стала продавать работы. Каждую делает с душой, разговаривает с картинами. А это

иконы, пейзажи, натюрморты. Есть качественное фото заказчика — можно сделать портрет. А одна картина так и «зависла» в мастерской: сколько выставок ни объездила — никто не покупает. «Это сватья сглазила, — смеется Тамара Владимировна. —

Давно облюбовала себе, просила подарить на новоселье».

У Дежневой еще много планов: освоить декупаж, скрапбукинг, плетение из бумажных трубочек... «Если другие умеют, почему я не смогу?» — без капли зависти говорит она.

Вера МИНИНА.

Фото из архива автора



На капусте да картошке. Постимся, но с умом

МИФ ПЕРВЫЙ. Можно спокойно пережить пост на картошке с капустой и овсяной каше

Можно. Та же квашеная капуста — подарок всем нам в конце зимы. Но все же грамотнее будет разнообразить меню, для того чтобы получить необходимые организму вещества. Обязательно включить в него орехи — кедровые, фундук, кешью. Грибы — шампиньоны, вешенки, мороженые лесные. Не говоря уже о фруктах-овощах, в том числе и заморских. Финики, к примеру, вполне могут заменить конфеты, а в них — и кальций, и магний, и витамины.



МИФ ВТОРОЙ. Выдержу пост — похудею

Совсем не обязательно. В пост вы теряете много белка, а вот углеводов в вашем рационе прибавит: картошечка, макароны, хлеб, каши... Чем их больше ешь, тем быстрее полнеешь.



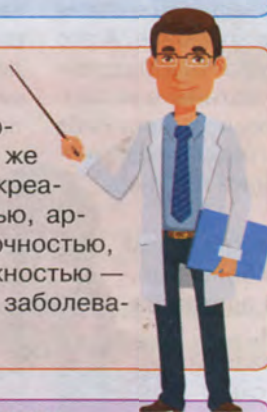
МИФ ТРЕТИЙ. Фасоль восполнит дефицит белка

Как ни хороша фасоль в этом смысле, однако полностью восполнить дефицит белка у вас вряд ли получится. А он необходим. Мышцам — для поддержания формы, клеткам — для построения новых. Что же делать? Чтобы не впасть в мышечную атонию, больше двигайтесь! Полчаса в день непрерывной пешей прогулки быстрым шагом — уже хорошо.



МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ. И с гастритом можно выдержать!

Хорошо бы вообще советоваться с врачом по поводу такого длительного поста, как Великий. Что же касается людей с язвой желудка, гастритом, панкреатитом, холециститом, почечной недостаточностью, артериальной гипертонией, сердечной недостаточностью, им поститься вообще нельзя. С большой осторожностью — тем, кто перенес душевную травму, психическое заболевание или занят тяжелой физической работой.



МИФ ПЯТЫЙ. Все витамины — в квашеной капусте

Для того чтобы поддерживать в порядке кроветворную и нервную систему, а также волосы, кожу и ногти, вашему организму нужно много витаминов группы В. Максимальное их количество содержится в мясе, печени и яйцах. Для того чтобы восполнить их дефицит из растительных продуктов, придется съесть не один килограмм капусты и салатов. То же самое касается и кальция: чтобы удовлетворить суточную потребность в нем, придется съедать по большому пучку сельдерея в день. А такие важные вещества, как необходимый для мозга лецитин или, скажем, витамин D, в крупах и растениях присутствуют в мизерных количествах. Если поститесь, помогайте себе витаминами из аптеки.



ВАЖНО

Поскольку человек состоит из души и тела, то он должен совершать пост не только телесный, но и для души: иметь высокую молитвенную настроенность, глубокое чувство покаяния, избегать развлечений и суетных занятий, рассеивающих ум и чувства.

Пост не самоцель, а средство. Целью же христианской жизни является чистота сердца и плоды духовные (любовь, мир душевный, радость, милосердие). Если человек умеренно постился, но в течение всего поста никого не укорил и ни разу ни на кого не раздражался, он больше достиг, чем тот, кто провел его в сухоядении.

Иеромонах Иов, г. Москва

МИФ ШЕСТОЙ. От мяса отказываться вредно

Напротив, иногда это полезно. Диетологи рекомендуют вне зависимости от вероисповедания в начале весны отказаться от мяса. Времененно «выбросить» из меню яйца, сливочное масло. Ведь все это — поставщики холестерина, засоряющего наши сосуды. Молочные продукты подойдут только диетические, с небольшой жирностью. Пост полезен для человека, потому что он в это время получает много клетчатки, очищается от токсических веществ. Кроме того, такой характер питания является небольшим стрессом для человека. И этот стресс полезен, потому что стимулирует выделение определенных гормонов — глюкокортикоидов, которые уменьшают воспалительные процессы в организме и нормализуют обмен веществ.



Дмитрий ЗАБЕЛИН, терапевт,
г. Москва

Давайте жить долго!

Вы любите какао? Я уточню: какао без сахара. Нет?! И совершенно напрасно. Этот напиток умеет оздоравливать наш организм. Учеными проведены исследования, которые четко свидетельствуют об этом.

Какао без сахара:

- улучшает память;
- оказывает исцеляющее действие на тех, кто болен сахарным диабетом 2-го типа, так как повышает чувствительность к инсулину. А ведь снижение чувствительности к инсулину — это и есть сахарный диабет 2-го типа, в результате которого глюкоза надолго «прописывается» в крови в больших концентрациях. Это вызывает воспаления и повреждения сосудов, провоцирует атеросклероз, а в дальнейшем — инсульт и инфаркт;
- имеет свойство расширять артерии, тем самым (при регулярном применении) снижая артериальное давление и вероятность получить инсульт и инфаркт;



• снижает вероятность заболеть болезнью Альцгеймера. Содержащийся в какао фенилэтиламин защищает нейроны мозга от возрастных заболеваний. Одним словом, борется против старения мозга. А ведь болезнь Альцгеймера — главный бич в странах Европы и США.

КСТАТИ. Изучая биографии и образ жизни долгожителей, исследователи обнаружили, что почти все из них регулярно употребляли какао или горький шоколад.

ВАЖНО. В то же время не стоит злоупотреблять какао без сахара, ведь это продукт обжарки. А следовательно, содержит, хоть и в крайне малых дозах, канцероген акриламид. 2-3 кружки какао без сахара в день (в каждой 2 ч.л. порошка какао) — оптимальный вариант: вреда не принесут, а вот пользы — много.

Дмитрий ВЕРЕМЕЕНКО, автор сайта «Остановить старение человека»



Исцели, святая вода

? Набрала в Крещенье святой воды, держу ее в пластиковых бутылках на лоджии, пью каждое утро натощак по столовой ложке. Правильно ли я делаю?

Анна К., г. Светлогорск

Как правильно хранить?

Для хранения святой воды лучше использовать стеклянную посуду, прикрывая ее от дневного света салфеткой. Хранить емкость желательно поближе к иконам и подальше от телевизора.

Можно ли разбавлять?

Разбавлять святую воду можно, но обычной воды в растворе должно быть не более 40%.

Пить лучше утром?

Крещенскую воду пьют только на голодный желудок, желательно с кусочком просфоры. Встали утром, помолились — и вкусили святыню.

Отец Владимир (НОВИДОНСКИЙ), Иркутская епархия

Дорогие читатели!

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

Выручай, ромашка!

От многих хворей лечусь ромашкой. Завариваю пакетик аптечной ромашки и заливаю кипятком, даю настояться с полчаса и пью на ночь, чтобы спать спокойно. Да и желудку от ромашки лучше. А если начинает першить в горле, полощу таким настоем горло, и неприятные симптомы уходят.

Нина ГАЛУШКО, г. Витебск



+ Комментарий специалиста

Сама по себе ромашка — замечательный природный антисептик. Но к ней, как и к другим средствам народной медицины, следует относиться с осторожностью. Слишком частые полоскания горла ромашкой плюс ромашковый чай способны привести к проблемам с печенью. И никогда не забывайте о том, что чрезмерное увлечение траволечением может спровоцировать аллергические реакции.

Ксения ШЕНДИКОВА, терапевт, г. Минск

Мята от грусти

В феврале многие из нас испытывают сезонную депрессию. Используйте в борьбе с этим врагом ароматерапию. Запахи цитрусовых, мяты, ладанного дерева буквально возвращают к жизни. Мятую можно и просто жевать, пить с ней чай или купить мятные таблетки.

Евгений ДЕНЕСЮК, врач, г. Симферополь



ВМЕСТО ПИЛЮЛИ

Как вывести токсины из организма

Пить воду с лимоном

Начинать каждое утро со стакана теплой воды с лимоном очень полезно для здоровья. Вы как бы запускаете обменные процессы в организме с новой силой. Кроме того, лимон защищает организм от свободных радикалов и укрепляет иммунитет.

Заниматься йогой

Упражнения из йоги нормализуют дыхание, тренируют тело, растягивают мышцы, успокаивают нервную систему, налаживают пищеварение и обменные процессы.



Полюбить брокколи

Этот вид капусты богат антиоксидантами. Исследования подтверждают: люди, потребляющие в большом количестве брокколи, меньше подвержены воспалительным процессам.

Заварить травяной чай

Например, из травы расторопши или цветков одуванчика. Эти растения прекрасно выводят токсины из организма, так как способствуют очищению печени.

Принять ванну с солью

Принимаете ванну? Непременно добавьте в нее пару ложек морской соли. Такая соль полезна для детоксикации организма, так как содержит важные минералы. А еще она стимулирует работу кишечника: он быстрее выводит отходы, отравляющие организм.

Владимир АРИНИН, терапевт, Закарпатье

Давление скачет!

Вспомните про мед

Пчелиный мед успокаивающе действует на нервную систему, уменьшает склеротизацию сосудов, снижает вязкость крови, способствует нормализации работы почек. Аналогичными свойствами обладают прополис, перга, маточное молочко.

Важно, что мед не просто обладает гипотензивным действием, а оптимизирует артериальное давление, то есть снижает его при повышении и повышает при снижении. Поэтому препараты с медом полезно принимать в тех случаях, когда давление «скачет». И лучше с ягодами, имеющими выраженный мочегонный эффект (например, с брусникой или клюквой). Важно, чтобы у вас не было аллергии на мед и продукты пчеловодства.

Купите семечки

Семечки оказывают неоценимую помощь гипертоникам, поскольку содержат большое количество никотиновой кислоты, расширяющей сосуды и оптимизирующей кровоток.



Лечебный отвар готовят так: 2 стакана сырых неочищенных семечек заливают 2 л холодной воды и варят на слабом огне в течение двух часов. Процеженный отвар выпивают в течение суток, разделив на порции по 100 мл. Регулярный прием этого средства обеспечивает нормализацию артериального давления и практически не имеет побочных эффектов.

Заварите калину

Органические кислоты и витамины в ягодах калины помогают почистить и разжижить кровь, снизить давление. Кроме того, калиновый чай — хорошее снотворное. Так что перед сном несколько ягод и/или листочков калины залейте кипятком, дайте 5 минут настояться и выпейте — ночь пройдет спокойно.

Олег ЗАКРЖЕВСКИЙ, фитотерапевт, г. Санкт-Петербург

Караул, кругом чихают!



Очень не хочется в гриппозный период ездить на общественном транспорте, ходить в магазины, аптеки, но что делать — надо! Чтобы уменьшить риск подхватить вирусы, во время поездки в автобусе держу во рту кусочки корня аира, бутон гвоз-

дики, просто корочку апельсина или лимона — они помогают уничтожить «врагов», залетевших в носоглотку. Ношу с собой платок, смоченный ароматическим маслом лаванды, полыни или пихты, и периодически прикладываю его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микробов.

Нина ЛЕВАШОВА, г. Витебск

Душ не отменяется



Дочка недавно простудилась, температура высокая, насморк, горло болит. А она за полотенце и в ванную мыться, как я ни протестовала, что нельзя, температура, сделаешь только хуже.

Маргарита ГОЛОВАЧ, г. Нижний Новгород

А я бы советовала не отменять водные процедуры. И не только из соображений гигиены. Во время болезни на поверхность кожи выходят вредные токсические вещества. Их необходимо своевременно смывать, чтобы они не усилили заражение. Главное — мыться правильно: в душе и только теплой водой, после чего сразу же насухо

вытирать тело и надевать теплую одежду. И еще важно, чтобы в комнате, куда вы отправитесь после водных процедур, не было сквозняка.

Елена КРИКАНОВА, врач-пульмонолог, г. Воронеж



Что угодно, только не инсульт!

«Что угодно, только не инсульт! — любит приговаривать медсестра, работающая в онкодиспансере (!). — Лежать, не имея возможности двинуть рукой, произнести хоть слово? Господи, убереги!» Почему же при нашей боязни инсульта, ясном понимании всего коварства этой болезни мы по числу пострадавших от нее едва не «впереди планеты всей»? Выясняем это вместе с Еленой Милорадовой, заместителем главврача Могилевской больницы медицинской реабилитации.

— Елена Николаевна, почему на Западе почти в три раза меньше инсультов, чем у нас?

— Там люди более дисциплинированы, видимо. Практически каждого вновь поступившего в нашу больницу пациента я спрашиваю: «У вас раньше повышалось давление?», на что мне чаще всего отвечают: «Да, повышалось!» «И как вы реагировали?» — продолжаю. «Да никак!» — пожимают плечами инсультники. И дальше — «поддерживающих препаратов не принимал, давление не контроли-

ный инсульт? Они принимают курсом поддерживающие препараты, констатируют, что давление стабилизировалось, и... отменяют сами себе все таблетки. Но ключевое правило при гипертензии: поддерживающая терапия даже **при нормальных показателях** на тонометре. При этом обязательно контролировать пульс и давление. Когда поддерживающих препаратов недостаточно, следует принять дополнительные таблеточки под язык. Для многих это открытие!

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ, НАЗНАЧЕННАЯ ЕМУ МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНЫХ ЦИФР АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КАК ПРАВИЛО, ДЛИТСЯ ПОЖИЗНЕННО.

ровал, анализами не интересовался, ЭКГ не сдавал...». А в результате, когда количество изменений в организме переходит в качество, и возникает так называемый мозговой инсульт. Что же делают пациенты, даже те, у кого развился легкий или умерен-

Почему в Швейцарии инсульт — ЧП для медиков? Потому что там в моде здоровый образ жизни. Большая часть населения следит за тем, чтобы питание было правильным, в обязательном порядке контролируют показатели холестерина в крови,



люди отказываются от курения, следят за фигурой... Они в курсе своих заболеваний. Для развития инсульта, например, спусковым крючком может стать патология щитовидной железы. Это болезнь, которую можно предупредить во многих случаях. Когда у мужчины в анамнезе неблагоприятная наследственность, сахарный диабет, он курит, выпивает, у него высокий холестерин, хронический стресс, бессонница — последствия могут оказаться крайне неблагоприятными. Если он, конечно, не поменяет образ жизни.

— И как жить дальше, если в первый раз обошлось, что называется, «малой кровью»?

— Когда пациент впервые появляется на пороге нашей больницы, он чувствует себя уязвимым. Мир делится для него: до и после болезни. Главное в этот момент — подготовить его психологически к тому, что впереди долгий путь в новую для него жизнь. Легко заболеть, а вот поправиться... Но я не устаю повторять, что многое зависит от самого человека! 1% — это болезнь, а 99% — организм пациента, его желание трудиться вместе с врачом.

Надежда АНТОНОВА, г. Минск

Как быстрее встать на ноги



В гололед сломала ногу, хочу скорее восстановиться. Посоветовали принимать яичную скорлупу с лимоном: 10 вымытых лимонов перемолоть на мясорубке, просушить вымытую скорлупу 5 яиц и пропустить через кофемолку, размешать и принимать по 3 ст.л. каждый день в течение месяца. Будет ли толк от такого лечения?

Яичная скорлупа с лимоном — хорошее средство, которое помогает восстановить костно-мышеч-

ную систему после травм, усиливает иммунитет. Только советую поддерживать эту смесь в холодильнике

Надежда КИСЕЛЬ, г. Барановичи
недельки две: скорлупа станет более мягкой.

Тамара АДАМОВА, терапевт, г. Орша

ПРОСТО

Молоко по-индийски

Сначала готовлю «золотую» пасту: 1/4 стакана (200 г) куркумы развожу в 1/2 стакана чистой воды и кипячу, помешивая, до получения густой пасты. Как остынет, ставлю в холодильник. Напиток на основе этой чудесной пасты лучше готовить вечером, за 2 часа до сна. На стакан молока беру 1 ч.л. растительного масла, мед по вкусу и 1/4 ч.л. «золотой» пасты. Помешивая, довожу до кипения: молоко должно чуть-чуть вспениться. Перед употреблением посыпаю корицей.

В чем польза. «Золотое» молоко укрепляет иммунитет, омолаживает кожу лица, способствует похудению.

Салат по-китайски

Мелко режу яблоко и мандарин вместе с кожурой. Только не забудьте хорошенько «искупать» их до этого. Добавляю листочки петрушки — рву их руками. Плюс по 1 ст.л. меда и лимонного сока.

В чем польза. Такой салат понижает давление, поднимает жизненный тонус за счет большого количества витаминов. В Китае, где я гостил у друзей, его дают больным для снижения температуры при гриппе и простуде.

Настойка по-немецки

На 1 л водки: 10 г сушеных листьев мелиссы, 1 г измельченного корня дягиля, кожура 1 лимона, 1-2 бутона сушеной гвоздики, по 1 щепотке размолотого мускатного ореха и растолченных семян кориандра. Все смешиваю, настаиваю 2 недели. Фильтрую через плотную ткань. Пью маленькими глотками (1/4-1/2 стакана) с чаем утром и вечером.

В чем польза. Помогает при депрессии, спасает от бессонницы, повышает жизненный тонус.

Дмитрий ЗАБЕЛИН, терапевт, г. Москва

Овсяный кисель для иммунитета

Этим киселем лечились еще наши бабушки, а позже его усовершенствовали врачи. Он полезен при хронических заболеваниях желчного пузыря, печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта, а также почек, органов сердечно-сосудистой системы. Способствует лучшему функционированию иммунной системы.

Как приготовить концентрат

1. Банку (3 л) заполнить наполовину или на треть хлопьями геркулеса. Долить чуть теплую кипяченую воду, но не до самого верха, чтобы при брожении оставалось место для воздуха. В качестве закваски влить полстакана кефира или простокваши. Банку плотно закрыть крышкой и поставить в теплое место (скажем, недалеко от батареи отопления).

2. Спустя двое суток перебродившую смесь процедить через дуршлаг в стеклянную банку. Оставшуюся гущу небольшими порциями промыть кипяченой (не горячей!) водой, держа дуршлаг над большой кастрюлей и помешивая деревянной ложкой. Так делать, пока вода, проходящая сквозь гущу, не станет прозрачной.

3. Собранную в кастрюле промытую воду разлить по банкам. Сгусток, оставшийся после промывания, можно добавлять в выпечку.

4. Все банки закрыть крышками и поставить отстаиваться на 12-16 часов. За это время в банке образуется два слоя: верхний — вода, нижний — плотный белый осадок. Воду осторожно, не взбалтывая, слить в какую-нибудь (лучше стеклянную) емкость. Эту кисловатую на вкус воду можно несколько дней хранить в холодильнике и использовать для приготовления киселя и каш.

5. Осадок из банок поместить в отдельную банку и поставить в холодное место. Это — концентрат овсяного киселя, который будет нужен в дальнейшем.

Как правильно варить

3-4 ст.л. концентрата хорошо размешать в 2 стаканах оставшейся после отстаивания холодной воды. Смесь поставить на небольшой огонь и, помешивая деревянной ложкой, довести до кипения, затем поварить до желанной для вас густоты (примерно 4-5 минут). В конце варки можно добавить немного растительного масла, а также щепотку сухих или свежих трав:

укроп, петрушку, сельдерей. Соль можно заменить измельченной морской капустой, молотыми зернами сладкого перца. Если вам не по вкусу кисловатый привкус, перед варкой разбавьте концентрат водой — в этом случае кисель получится пресным на вкус.

Как употребить с пользой

В лечебных целях пить кисель желательно по утрам, непременно в теплом виде и хорошо бы с небольшим куском ржаного хлеба. Дневная норма: 200 г (1 стакан) киселя, 1 ст.л. масла, 100 г ржаного хлеба. После киселя желательно больше ничего не есть в течение 3-4 часов.

Людмила ДЕНИСЕНКО, диетолог, г. Донецк

**«ДОМАШНИЙ». Спецвыпуск № 1 «30 секретов здоровья от теледоктора Сергея Агапкина»**

- Надо ли сбивать температуру?
- Какой тонометр самый правильный?
- Антибиотики: друзья или враги?
- Можно ли запивать таблетки молоком?
- За что герпес не любит чайные пакетики?
- Почему зимой опасно здороваться за руку?
- Холодная минералка поможет при геморрое.

Уже в продаже!



Сердечная достаточность

Не делайте из мамы врага

Что называется, не могу молчать. Я пенсионерка, пока еще не старая, много времени провожу перед телевизором, очень люблю программы «Модный приговор», «Давай поженимся» с Ларисой Гузеевой, шоу о жизни. В последнее время заметила, как на всех каналах вдруг ополчились на мам, которые живут в одной квартире со своими взрослыми дочерьми или сыновьями. Никто даже не разбирается в обстоятельствах: сразу начинают клеймить позором мать, которая «держит» дочку (сына) «на привязи». Уговаривают их немедленно снять квартиру и уйти от «злодейки» — «и будет вам счастье!». Конечно же, есть матери, которые цепляются за взрослых детей, что называется, обеими руками. Ревнуют к возможным партнерам. Но зачем обобщать? Большинство из нас, мам, вполне адекватны. И если о чем-то и мечтают, то только **о счастье для своих детей**. Они отпустят их куда угодно и когда угодно, лишь бы дети нашли вторую половинку. А если они ее пока не встретили, лучше, вы полагаете, приходить вечером в пустую квартиру, где некому даже рассказать о том, что случилось с тобой за день?

Раньше было принято жить большими семьями: несколько поколений в одном доме. И дети присмотрены, пока молодые родители на работе, и старики не одни со своими болезнями и грустными мыслями. **Это по-божески, по-человечески**. Сейчас и так многие моральные ценности разрушены, зачем настраивать взрослых детей против мам, которые и в самом деле отдали им все, что могли?

Говорить 35-летней дочери, у которой даже не намечается еще жениха, что надо оставить мать и снять квартиру, чтобы «дать возможность 75-летней маме выйти замуж», — **цинично**. За кого мама выйдет замуж? За свои болезни? Да она останется одна в пустой квартире с ними наедине: сердце даст сбой — и таблетку подать некому.

Мне нравятся знаменитости, которые перевозят пожилых родителей к себе из далеких краев. Сама Лариса Гузеева, кстати, присматривает за мамой, долгое время жили с мамами Ирина Аллегрова, Ирина Мирошниченко, Юрий Антонов, одной семьей живет со своей «мамо» Таисия Повалий, перевезла «стариков» ближе к себе Анастасия Заворотнюк... Это же так естественно! Так по-человечески! Ну **мы же не роботы**, у нас есть истинные ценности. Мама и посоветует, и пожалеет, и не будет чувствовать себя брошенной. И внуки с бабушкой вырастут добрее и человечнее.

И этот странный вопрос: «Вы до сих пор советуетесь с мамой?!» Да! Я советовалась со своей вплоть до ее кончины — до 92 лет. Есть такое понятие — **старейшины рода**. Они опытные и мудры. Это тоже так естественно! **Я от души желаю всем семейного счастья. И — НЕОДИНОЧЕСТВА.**

Анастасия ШИЛОВА, г. Могилев

80 лет ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Как выяснили ученые, сексуальная жизнь напрямую зависит от состояния здоровья мужчины. Если человек относительно здоров, то ему ничто не мешает вести активную сексуальную жизнь в любом возрасте. Даже после 80!

Как показал опрос, многие представители сильного пола уверены, что с возрастом секс становится даже лучше, как хорошее вино. А рецепт этого «вина» очень прост: нормальный уровень главного мужского гормона — тестостерона.

Оказывается, тестостерон влияет едва ли не на все процессы, которые происходят в мужском организме. Но наиболее яркое проявление действия этого гормона — сексуальная активность мужчины! Сбои в выработке тестостерона приводят к нестойкой эрекции, слабой эякуляции и отсутствию влечения. Поэтому необходимо постоянно поддерживать уровень тестостерона в норме. Например, с помощью капсул «Виардо Форте».

Входящие в состав «Виардо Форте» компоненты действуют естественным путем без нажима, используя собственные силы мужского организма. По сути, это абсолютно безопасный природный способ повысить выработку тестостерона в том объеме, который и необходим мужчине. А вслед за этим, поверьте, повысится сексуальная активность, улучшится настроение, мужчина будет чувствовать себя сильным и способным решать различные задачи.

Остается добавить, что «Виардо Форте» не содержит гормонов и химических добавок. Его можно принимать длительно, не опасаясь за состояние сердечно-сосудистой системы.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СЕКС В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



Спрашивайте в аптеках!

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

www.viardoforte.ru



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

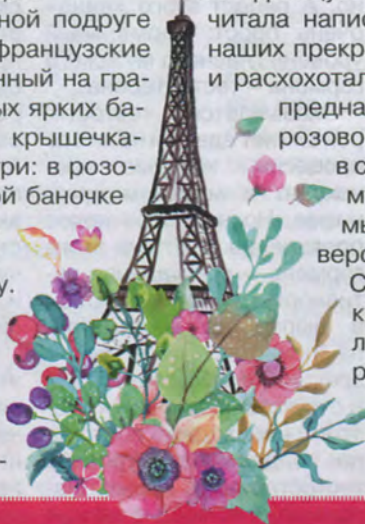
Как мы крем из Парижа ухватили

В начале семидесятых, когда я училась в десятом классе, приличная косметика у нас была в дефиците. За компактную пудру измученные долгим стоянием в очереди модницы могли и подраться — такой товар «выбрасывали» изредка, для выполнения плана, в ограниченном количестве. Что-то удавалось купить во время турпоездки в Москву: знаменитые магазины соцстран «Прага», «Ванда», «Ядран» были пределом мечтаний. Крем — только от фабрики «Свобода».

И вот однажды маминой подруге привозят в магазин французские кремы — конфискованный на границе товар. В красивых ярких баночках. С золотыми крышечками! Маме досталось три: в розовой баночке, в красной баночке и в голубой баночке. Мне, сестре и ей самой. Делили по цвету. Я ухватила красную, Наташка — розовую, ну а маме — что осталось. До сих пор помню, как открывала свою. Сначала отвин-

тила золотую крышечку, потом, не дыша, сняла тоненькую хрустящую фольгу — и увидела нечто восхитительное, легкое, розового оттенка, с ароматом Парижа. Недельку мы в полном счастье совершенствовались «Парижем» свою красоту. Констатировали: кожа на лицах с каждым днем становится все более сияющей и гладкой. А в субботу к нам в гости пришла соседка — учительница французского языка. Мы, конечно же, сразу к ней — хвастаться «французскеньким». А она прочитала написанное на донышках наших прекраснейших баночек — и расхохоталась: крем в красной предназначался для пяток, в розовой — для локтей и рук, в синей вообще был для мужчин. Через минуту мы хохотали все вчетвером — до истерики. Самое смешное, что кремами продолжали пользоваться, как и раньше: кожа от них и правда сияла!

Валентина ГАВРИЛЮК,
г. Брест



Что еще было в сумочках девушек 70-х

Рассыпчатая пудра

Компактную купить было практически невозможно, ее лишь иногда «выбрасывали» в конце месяца для выполнения магазином плана.

Тушь «Ленинградская»

Чтобы тушь сделала взгляд чарующим, в нее надо было поплевать, а потом воспользоваться маленькой пластмассовой кисточкой. Ресницы в процессе окраски слипались, и их «раздирали» иголкой или булавкой.

Удлинитель для ресниц

Тоже дефицит. В крошечной круглой коробочке лежало что-то вроде волосной посыпки. Следовало сначала наносить на кисточку тушь, потом эту самую посыпку, потом еще слой туши... После такой окраски ресницы и правда получали дополнительный объем и длину. Но вскоре начинали нещадно сыпаться на лицо, а главное — в глаза, вызывая раздражение и конъюнктивиты.



Драчена от бабушки

Не перевелись еще на земле кулинары, не позволяющие старинным рецептам остаться в истории.

Анна Соловьева из деревни Варваровка Хотимского района виртуозно овладела мастерством приготовления блинов-лапунов и яичной драчены. А когда появляется больше свободного времени, что угодно может достать из печи: колдуны, мачанку, хлеб, испеченный по бабушкиному методу... Домашние обожают ее гречаники, кровяную колбасу, клецки и верещаку.

Специально для нас хозяйка на скорую руку сварила суп из индейки. Вкуснее не ели!

Особая ее гордость — хлеб, который выпекается из ржаной муки на специально выращенной закваске. По весу он более тяжелый, с приятной кислинкой и разными добавками — тмином, семечками, кунжутом. Раньше хлеб нередко выпекался на «подушке» из листьев березы, дуба. Этот кулинарный прием жив и сегодня.

Местные женщины никогда не пользуют-ся поваренной книгой. Анна Соловьева на глаз забрасывает продукты в бурлящий котел. Говорит, что старается всегда соблюдать золотую середину. Вера в бабушкины советы — неискоренима. Один из них такой: «Не перебарщивай, не надо лишнего». Вот и не усложняет внучка блюда не-

нужными компонентами. Точно как с блинами-лапунами, для которых хватает 1 кг картофеля и 150 г муки.

— Варишь картошку в мундире, очищаешь и толчешь в пюре, — рассказывает хозяйка. — Всыпаешь муку, солишь и перемешиваешь. Лепишь большой блин — и в печь на малый огонь. Нарезаешь кусочками и подаешь к столу с поджаркой или полив растопленным маслом. И быстро, и вкусно!

По-своему готовится на Хотимщине и яичная драчена. Пока взбиваются яйца, поджаривается сало. В других регионах желток от белка отделяют, здесь же размешивают вместе, а вот молоко или сливки в общую массу не добавляют — разливают по кружкам отдельно, чтобы запивать готовое кушанье.

— Если налить сливки в драчену, — делится секретом Анна Михайловна, — она быстро поднимется на сковородке, но так же быстро осядет. По нашему же рецепту получается пышнее, сытнее. Муку надо хорошо вымесить, чтобы не было комочков. Посолить. Смесь выливается в сковороду на поджаренное сало и накрывается крышкой. Готовое блюдо получается ярко-желтым, как цыпленок.

Виктория СИДЕЛЬНИКОВА



Взрослеть, но не дряхлеть

6 постулатов доктора Ильи Жлобовича (г. Минск)



О том, как жить долго и счастливо, рассказывает фармаколог, психотерапевт, мануальный терапевт, автор собственной программы оздоровления и лечения заболеваний.

1. Обед — по расписанию!

Один из главных секретов долголетия человека — жизнь по режиму, по собственным биологическим часам. Организм — как машина. Он привыкает в одно время просыпаться, в одно время засыпать, в одно время кушать, все его системы заточены под это. Пренебрегая устоявшимся режимом жизни, легко выйти на инсульт или инфаркт.

Важно

Кардинальных перемен в пожилом возрасте лучше избегать.

Если вы, скажем, привыкли к одному рациону питания — и вдруг резко включаете в него эксклюзивные острые блюда. Они вкусные, но для вашего организма это стрессовый фактор. Или, допустим, вы нормального телосложения, но вдруг садитесь на диету, которая подразумевает резкий сброс веса. Начинаете резко голодать. Резко заниматься закаливанием. Что происходит при этом с вашим телом? Вырабатывается большое количество адреналина. Тело реагирует повышенным артериальным давлением. Дыхание сбивается. Вы испытываете на прочность сердце, сосуды, мозг.

Совет

Конечно, если хочется чего-то нового, пробуйте. Допустим, у вас большой вес, и вы мечтаете его сбросить. Хорошо, сбрасывайте. Но делайте это под контролем врача! И — плавно. Решили закаливаться, и у вас на это есть одобрение доктора (он говорит, что ваше сердце выдержит такую нагрузку и вы не подцепите пневмонию или тяжелый грипп) — тогда пожалуйста. Только не занимайтесь самодеятельностью.

Факт

В хороших пансионатах, где выстроен режим, человек живет дольше, чем в одиночестве дома, где он должен бороться за свое существование.

2. Все хорошо в меру

Постулат: совмещайте ваши принципы питания с теми хроническими заболеваниями, которые у вас накопились за жизнь. Если у вас диабет, глупо есть сладкое. Если заболевание опорно-двигательного аппарата, у вас в приоритете молочные продукты. Однако важно не просто правильно питаться, но и получать удовольствие от жизни, в том числе и от еды. У нас есть полки полезного сладкого для диабетиков. Я сам, когда мне как спортсмену нужно сбалансировать вес, покупаю шоколадки для диабетиков, печенья для диабетиков. Иногда и человеку с большими почками можно съесть кусочек селедки. Если очень хочется! Но все нужно обговаривать с врачом!

Не забывайте о качестве питания.

Моя бабушка, когда я говорил: «Ну зачем тебе огород, если все можно купить на рынке или в магазине?», отвечала: «Илюша, я знаю, что не использовала никаких химикатов». Мы должны думать о том, что едим, что покупаем! Смотреть на этикетку. Если это молоко, нужно стремиться к тому, чтобы молоко было цельное, а не порошковое. Если консервы — обращать внимание на количество добавок «Е». Если мясо, то это должно быть действительно мясо, из которого мы сами приготовим котлеты или колбасу. Потому что в пожилом возрасте огромное количество стабилизаторов и многих других химических добавок однозначно вредно.

Важно

Совет

Раз в неделю позволяйте себе кусочек жирной рыбы — той же скумбрии, в которой содержатся жирные кислоты омега-3, защищающие наши сосуды. Не нужно съедать всю рыбу целиком, 1-2 кусочков достаточно для того, чтобы удовлетворить потребность и получить удовольствие от вкусной и качественной еды.

Факт

Я часто бываю в командировках и вижу разницу между нашими пожилыми людьми и пожилыми людьми на Западе. Мне очень хотелось бы, чтобы и у ваших читателей жизнь на пенсии только начиналась.

Окончание материала — в следующем номере.

Записала Ирина ТОРПАЧЕВА, г. Минск



На чьей стороне счастье

Мне 61 год. По профессии я преподаватель русского языка и литературы, но уже 6 лет на пенсии. Никогда не думала, что старость наступит так быстро. Когда перестала работать, часто задавала себе вопрос: а что я буду делать на пенсии? Очень боялась, что время станет тянуться медленно, но мои переживания были напрасны.

До сих пор не чувствую возраста ни телом, ни духом. У меня двое замечательных сыновей, трое прекрасных внуков. Думаю, что именно общение с семьей делает нас с мужем моложе. С появлением внуков, когда мы стали дедушкой и бабушкой, у нас будто открылось новое дыхание, появилось огромное количество сил! Сейчас нам некогда заикливаться на

болезнях, сидеть в поликлиниках — не до этого. Мы стараемся быть активными, больше двигаться, кушать меньше, но чаще, пить травяные чаи и обязательно гулять по вечерам в любую погоду.

Секретов молодости и бодрости много, но главный из них — это любовь к людям и окружающему миру. Кроме того, чтобы быть молодым и счастливым, нужно развивать в себе такие качества, как терпеливость, мудрость, самообладание, справедливость, благоразумие, честность, порядочность. Дарите окружающим больше тепла и улыбок, и вам вернется сторицей!

Дорогие читатели, желаю вам сохранять молодость и бодрость духа как можно дольше, радоваться жизни, солнцу, небу, птицам, цветам, детям, внукам. Не забывайте и про духовный рост — читайте, разгадывайте сканворды, посещайте выставки и театры, ездите на экскурсии, учитесь чему-то новому. Это позволит найти баланс и гармонию внутри себя. **И помните, что счастье всегда на стороне того, кто доволен.**

Татьяна БОТЯН, г. Барановичи



Дождалась похвалы от мужа

Нередко, выйдя замуж, женщины растворяются в семье, а это неправильно. Должна быть отдушина, занятие, которое приносит радость. У меня таким занятием всегда были цветоводство и поделки из бумаги — мои картины с аппликациями даже украшают некоторые учреждения в поселке. Теперь вот увлеклась украшением двора и «поселила» в нем целый экзотический зоопарк.

Помогают в этом увлечении сын и внук, а муж... не мешает. Хотя как-то дождалась от него даже похвалы: — Ну, красиво!

Правда, чаще слышу: «Ты бы лучше отдохнула, посидела лишнюю минуту». Забота — это приятно, но красота, сотворенная своими руками, окрыляет и превращает будни в праздник.

Раиса НЕМЦОВА, Витебская обл.
Фото Нины ПИСАРЕНКО

Хохотать до 100 лет

Валентина Кабанова живет в поселке Надднепрянское на Херсонщине. Месяц назад она отметила 100-летний юбилей.

Всю жизнь Валентина Викторовна проработала учительницей, воспитала двоих прекрасных детей, имеет шесть внуков и семь правнуков. Несмотря на возраст, сохранила ясность ума, обаяние и жизнелюбие, а главный помощник в борьбе с жизненными невзгодами — юмор. Валентина Викторовна любит вспоминать забавные истории из жизни, делиться ими и хохотать от всей души о проделках былых лет вместе с домашними.

Желаем юбилярше крепкого здоровья, радости и добра. Пусть ваша жизнь будет наполнена улыбками, громким смехом и запоминающимися историями!



Мария ВОЛКОВА, г. Минск

Как Николаевич Сож покорил

Построить личный корабль и отправиться в дальнее путешествие Сергей Дубяго планировал с детства... Спустя сорок лет в его агроусадьбе «Лилея» в деревне Мирогощ Могилевской области на берегу красавца Сожа появилось судно с каютой, сделанное собственными руками. А рядом — музей речных якорей под открытым небом.



После восьми классов Сережа легко поступил в Батумское мореходное училище, но через три месяца учебы забрал документы и вернулся домой: не свyksя с другой культурой и чересчур жарким климатом. Работал милиционером, но юношеского романтизма не утратил: время от времени листал подшивку советских журналов с эскизами судов и мастерил свой тримаран. Строительство растянулось на долгие годы. Правда, вместо лайнера в итоге получился прогулочный трамвайчик. Три палубы, каюта с пятью диванами, места хватило даже



для холодильника и электроплиты — настоящий дом на реке!

Путешествует теперь пенсионер по Сожу, несколько не жалея о том, что окружают его родные берега, а не бескрайний океан. Суденышко Сергея Николаевича прой-

дет даже там, где воды по колено. Бороздит речные просторы без винта — за счет реактивной тяги водомета. Срок эксплуатации при должном уходе неограниченный. Ему и якорь служит непростой. Эксклюзивный анкер берет любое дно — надежнее и не придумаешь.

Как только мечта стала явью, Дубяго принялся сооружать причал. При распиле бревен ветхого сарая, который собирались сровнять с землей, посыпались золотые искры! Когда добрались до клада, не поверили своим глазам: откуда в сердцевине дерева взялся крестовый пятак времен Петра I?! Удивительная находка оказалась не последней. Купаясь в реке, хозяин усадьбы наступил на что-то твердое, нырнул и достал со дна якорь. Он-то и стал «основоположником» первого в Беларуси музея речных якорей.

Узнав, что Дубяго начал собирать якоря, друзья, сослуживцы и даже незнакомые люди стали делиться своими экземплярами. Сейчас в коллекции около трех десятков якорей, датирующихся разными столетиями. А хозяин ищет новые раритеты.

Виктория БОНДАРЧИК, г. Могилев.

Фото автора



Как вспоминать, чтобы не было мучительно больно

По знаку гороскопа я Рак, погружаться с головой в прошлое — мое любимое занятие. За окном расцвела акация? Ах, такая же росла во дворе, когда я была крошкой. Ах, всё безвозвратно ушло! На снимке в фейсбуке беляши? Такие пекла моя мама. Как же было тогда хорошо. А теперь? Ах!

«Депрессон» в таких ситуациях спускается на всех парах! Близкие, увидев мои скорбные глаза, разбегаются: дела, дела, дорогая! Им надоело утирать слезы моих воспоминаний.

Как помнить, чтобы не страдать? Можно ли вообще помнить радостно? Утверждаю на собственном опыте: можно!

1 Вспоминайте. И акация, и мамыны беляши — это история вашей семьи, забывать ее грех. Но — вспоминайте весело! Самые смешные моменты. Как мама, приехав из деревни, спрашивала про пельмени: «Ой, а как вы засовываете в них мясо?» Или про то, как однажды спрятали в тумбочку блохастых уличных котят, надеясь, что мама не узнает, а те выскочили во время ужина и промчались мимо стола к двери...

2 Забетонируйте плохие воспоминания. Каждого из нас предавали, обманывали, обводили вокруг пальца. Только мелькнет мысль об этом, сразу тащите ведро бетона: зато в жизни были, к примеру, прогулки по улочкам Праги. Или — Питера, это ничуть не хуже. Первый слой бетона уложили? Молодца! Готовьте второй, третий...

3 Нарисуйте то, о чем скучаете, — как умеете. Акацию. Дом родителей. Вон окошко, за которым стояла ваша кровать. Отпускает!

4 Сядьте за написание истории своего рода — депрессия трансформируется в строчки воспоминаний, которые вызывают не душевную муку, а позитив. Да и мозги крутятся, отодвигают Альцгеймера.

5 Полюбите медитацию: жутко полезная штука. Напомните себе: вы здесь и сейчас. Порадуйтесь этому неоспоримому факту. И займитесь, наконец, делом. Пропылесосьте пол. Вымойте окно. Испеките пирог. Глядишь, и отпустило!

Ирина ВОЛОДИНА, Закарпатье

Хочу вкусных помидоров!

Чтобы вырастить на огороде сочные сладкие томаты, рекомендую три важных «помидорных» правила.

1. Выберите правильный сорт

Подойдут «гигант черноморский», «король кинг», «розовый гигант», «бычье сердце», «новичок розовый», из красных — «король гигантов», «корнеевские», из желтоплодных — «король Сибири», «оранжевый гигант», золотое и оранжевое «бычье сердце».

2. Подготовьте грамотно почву

Осенью хорошо было бы высадить озимую рожь, через месяц ее скосить и оставить на месте для перегноя. Если не получилось, весной можно посеять сидераты — ячмень, овес, рожь, горчицу. Начнут всходить — высадите в них рассаду то-

матов. Чуть позже, когда растения укоренятся, сидераты следует аккуратно перекопать и смешать с грунтом (во время окуливания).

3. Добавьте простокваши

Важно почву под рассадой поливать раствором так называемого микробного сбора: именно он поможет накопить питательные вещества в плодах, что даст им мясистость и сладость. Расчет такой: на 200-литровую бочку с водой пойдет лопата травяной и древесной золы, 0,5 ведра перегнившего навоза или помета, ведро гнилой соломы или листового опада, по лопате перегноя, компоста или просто садовой земли и песка. Туда же добавим 1 л



простокваши и 3 л бражки (5 ст.л. сахара и щепотку дрожжей развести в 3-литровой банке воды, дать побродить денька три). Даем раствору настояться неделю, периодически его помешивая. Разбавляем раствор водой в соотношении 1:2 и поливаем рассаду и почву рядом раз в неделю.

Хотите вырастить помидоры еще слаще? Подкормите их в конце июля настоем золы (на ведро воды — 1-2 стакана золы): вырастут сахарные.

Евгений КОНСТАНТИНОВ,
биолог, г. Симферополь

Убедился: чем проще состав почвы для посадки семян, тем лучше — в семени есть все необходимое для прорастания. Когда корешочек маленький, «крепкий бульон» из минеральных веществ для него опасен. А вот когда у ростка несколько настоящих листьев, после семядольных, питание должно быть «посытнее». А грунт надо или менять, или добавлять подкормку — понемногу, чтобы не обжечь нежные корешки.



Дупло? Не допустим!

Обычно при обрезке толстых сучьев плодовых деревьев срезы замазывают садовым варом, краской, коровяком с глиной. Но и при правильной обрезке «на кольцо» дереву наносится значительная травма: из-под замазки долго не прекращается сокоотечение. Нередко, прежде чем рана успеет зарости, на ее месте образуется дупло. Но дерево с дуплом, даже залеченным, — недолговечно. Оно быстро стареет, вымерзает.

Для предупреждения образования дупла на месте удаления ветви можно применить способ, который состоит в том, что свежий срез «на кольцо» не замазывают садовым варом, а на место среза накладывают кору с обрезанной ветви. Для этого ствол и основные ветви, которые

надо удалить, очищают от старой отмершей коры.

Ветвь вырезают «на кольцо». Надрезанную кору вокруг «кольца» снимают в виде прямоугольника. Оставшийся пенек зачищают либо садовым ножом, либо стамеской заподлицо с основным стволом. На это место накладывают заплату точно такой же формы и размеров, вырезав ее из коры срезанной ветви. Обязательное требование — плотное соприкосновение краев заплаты с корой ствола.

Заплату плотно и герметично обвязывают пленкой, которую по мере утолщения ствола ослабляют в течение лета.

Раиса MATBEEVA, кандидат биологических наук, п. Самохваловичи Минской обл.



Герань спасет смородину

Я дачница с большим стажем, а мой участок расположен в болотистом, торфяном месте, где жимолость, малина и смородина дают неплохие урожаи, если умело бороться со всякого рода болезнями и вредителями. Однажды я решила высадить между кустами смородины на участке высокую герань, которая уютно себя чувствовала в горшках на подоконнике, но заметно разрослась и занимала много места. От такого соседства моя смородина преобразилась: активно зазеленела — и никакой тли! Да и герань распустилась пышным цветом. Соседка подсказала, что со смородиной хорошо уживается еще и земляная груша, но высаживать ее нужно по осени.

Наталья ХАРЧЕВКИНА,
Брянская обл.

Мята дружит с редиской

Каждый заядлый дачник уже думает, что и как посадить на грядках, какие растения готовы соседствовать мирно и дружно. Инфограмма в помощь!



Отходы на даче: три факта, которые нужно знать

Не сжигайте газеты в печи

Обратите внимание на то, чем вы топите печь. В ней можно сжигать древесину, но ни в коем случае — старые газеты или книги. Многие дачники свозят на свои фазенды макулатуру, забывая, что типографская краска в старых изданиях содержит свинец и другие тяжелые металлы. Если использовать такую золу для удобрения почвы, ни о каком экологически чистом урожае говорить не приходится. Одна-две газеты для розжига не повредят, а вот в большом количестве использовать макулатуру для этих целей нельзя.

Чем опасны пищевые отходы

Казалось бы, чем навредят пищевые отходы или выброшенные обрезки растений и сорняки? Но оказывается, они могут быть опасны для окружающей среды. По статистике, подобные отходы на свалке являются третьим по интенсивности источником выделения парниковых газов, влияющих на изменение климата. Больше всего для окружающей среды опасен метан: он в 21 раз токсичнее углекислого газа. Когда метан выделяется не-



предсказуемо и бесконтрольно, он попадает в атмосферу и запускает процессы глобального потепления. А вот если использовать органику с умом — закладывать ее в компост, — это позволит вернуть ценные органические вещества назад в почву и получить экологически чистый урожай.

Автошину на дачном участке не место!

Из изношенных автомобильных шин дачники часто любят делать клумбы, хотя в составе такой резины более десятка опасных химических соединений. Такие автоотходы выделяют токсичные вещества в воздух, почву и грунтовые воды. Оттуда токсины возвращаются к человеку и проникают в организм с питьевой водой и воздухом.

Павел НИКОЛАЕВ, г. Смоленска

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Скоро весна! Взбодритесь, семена

Фирменные семена не прогреваю и не протравливаю, поскольку это может привести к полной или частичной потере всхожести. Перед посевом материал обязательно замачиваю на сутки в растворе стимуляторов или удобрений. Если семена не очень хороши по всхожести, то дополнительно замачиваю в растворе эпина или циркона. Это придает им энергии.

Сила в компосте

При появлении первых двух настоящих листочков даю рассаде первую подкормку каким-либо комплексным органоминеральным удобрением. Через 2-3 дня провожу пикировку. Почву для распикированной рассады делаю из смеси готового торфяного грунта с компостом или перегноем в соотношении 1:1. При необходимости подсыпаю немного песка. Предварительно на ведро компоста или перегноя добавляю 0,5 стакана древесной золы, 15 г азотного удобрения и 20 г суперфосфата.

Пора подкрепиться

В процессе выращивания рассады делаю еженедельные подкормки слабыми растворами удобрений (в два раза жиже, чем написано на упаковке). Даю попеременно водный настой сухого птичьего помета и раствор готового комплексного органоминерального удобрения. Дополнительно раз в 10 дней подкармливаю рассаду древесной золой по 0,25-1 ч.л. на горшочек (в зависимости от возраста рассады) с последующим поливом чистой водой. Дополнительно перец, баклажаны и крупноплодные томаты раз в 10 дней опрыскиваю раствором кальциевой селитры (2 г на 1 л воды).

Денис ОВЦОВ, Брянская обл.



Работы в саду. Март

В первой половине месяца завершаем заготовку минеральных и органических удобрений, пестицидов, торфа. Продолжаем ремонт инвентаря, парников, теплиц, тары для хранения плодов и ягод.

Задерживаем снег

На пониженных местах в саду необходимо спустить талую воду. На склонах и возвышенных местах с легкими почвами — провести задержание талых вод: устраиваем поперек склонов снеговые валики.

Проверяем, как хранятся черенки смородины и черенки для весенней прививки, семена плодовых и ягодных культур. Если на черенках начали пробуждаться почки, а семена «наклюнулись», их важно забуртовать в снег или поместить в ледник в более темном месте сада. Чтобы задержать таяние снега в бурте, укрываем его опилками или торфом слоем в 20-30 см.

Оцениваем потери

Если вы осенью не заготовили черенки для прививок, это можно сделать и сейчас. В том случае, конечно, если деревья не пострадали от сильного мороза. Проверить, как перезимовали ваши питомцы, можно так. Поместите дома в воду однолетние побеги и двухлетние ветви с плодовыми почками. Через некоторое время по интенсивности их побурения можно будет определить степень повреждения морозом: неповрежденная древесина — светлая. Но имейте в виду, что в верхней части побегов и веток она буреет сильнее, чем в нижней.

При плохой подготовке деревьев в дождливую осень ранние морозы иногда повреждают камбий. Если после отрастания веток на срезе видна темная полоска между корой и древесиной, дерево считается погибшим.

Подкармливаем сад

Когда почва оттает, разокуйте деревья, чтобы не подопрела кора. После подсыхания почвы внесите удобрения и перекопайте приствольные круги. На недостаточно плодородные почвы (и если органические удобрения не были внесены осенью) в приствольные круги внесите навоз или торфонавозный компост из расчета 10 кг на 1 кв. м на расстоянии 20-30 см от штамба. Азотные удобрения следует вносить, учитывая, что пик потребления азота деревом для роста и развития надземных частей наступает в период распускания почек. Доза зависит от содержания элементов питания в почве и устанавливается в соответствии с возрастом насаждений и площадью приствольного круга.



Разбросали удобрения по окружности приствольного круга — сразу же внесите их в почву. Глубина перекопки почвы не должна превышать 8-12 см. Замульчируйте приствольные круги (покройте торфом): мульча сохранит влагу в почве, «приглушит» сорняки.

Дозы азотных удобрений и навоза в расчете на одно дерево

Год после посадки	Диаметр приствольного круга (м)	Азот (г/д.в.)	Навоз или компост (кг)
1-2	1,5-2	12-15	10-15
3-4	2,5	20-25	15-20
5-6	3	28-35	20-30
7-8	3,5	38-48	30-40

ВАЖНО! В таблице дозы азотных удобрений приведены в действующем веществе (далее — ДВ). Разные минеральные удобрения содержат разное количество питательных веществ, т.е. ДВ. Это количество выражается в процентах. Например, сульфат аммония содержит ДВ (азота) 20-21%, аммиачная селитра — 33-34%. Следовательно, чем меньше в удобрении содержится ДВ, тем больше удобрения нужно вносить.

Например, нужно внести на 10 кв. м сада 60 г ДВ азота, а у вас есть удобрение с 30%-ным содержанием азота. Умножьте на 100 цифру, показывающую дозу внесения удобрений, выраженную в ДВ, и полученное число разделите на процент содержания вещества в удобрении: 200 г.

Раиса МАТБЕЕВА, кандидат биологических наук, п. Самохваловичи Минской обл.
Фото Александра ЛИТИНА



Читайте в журнале «Цветок» № 4

Крупным планом. Горечавка.
Лечебная клумба. Астралгал.
Опыт наших читателей: смилацина, стеблелист, канна, бегония, мелколепестник, педоночница и др.

Школа цветовода.

- ❖ Польза азотных удобрений и марганцовки.
- ❖ Корчем пни на участке.
- ❖ Высеваем лилию мартагон, лилейники.

Идет подписка на второе полугодие!

В одном журнале — все, что необходимо знать о выращивании садовых цветов!

УЖЕ
В ПРОДА-
ЖЕ!

«Дачная амнистия». Поторопитесь!

«Дачная амнистия» — это упрощенный порядок регистрации права собственности на недвижимость. Он распространяется на земельные участки, которые были предоставлены гражданам до 30 октября 2001 года (дата введения в действие Земельного кодекса РФ) для садоводства, огородничества, дачного хозяйства, а также индивидуального жилищного/гаражного строительства и ведения личного подсобного хозяйства. Также «дачная амнистия» позволяет узаконить возведение на таких земельных участках различных построек: объектов ИЖС, садовых, дачных, гостевых домов, беседок, сараев, бань, гаражей и т.д.

Упрощенка на регистрацию

Право собственности на постройки можно будет зарегистрировать в упрощенном порядке до 1 марта 2018 года, на земельные участки — до конца 2020 года. Помните, что не может быть зарегистрировано право собственности на участки, которые изъяты из оборота или находятся в ограниченном обороте. Оформлять в собственность без предоставления разрешения на ввод в эксплуатацию можно любые строения независимо от года постройки, а садовые домики, гаражи, хозяйственные постройки — даже без разрешения на строительство. Для регистрации

потребуется лишь технический план здания, который выдают исключительно кадастровые инженеры, аттестованные саморегулируемой организацией (СРО).

Что значит упрощенное оформление участка?

При упрощенном оформлении земельных участков достаточно прийти в Росреестр или многофункциональный центр (МФЦ), написать заявление и приложить любой из имеющихся документов на землю. Например, свидетельство о собственности старого образца, решение исполкома или другого ведомства о выделении участка. Такая процедура в рамках «дачной амнистии» будет действовать до 31 декабря 2020 года.

С 1 марта 2018 года

С 1 марта для постановки дома на кадастровый учет потребуется разрешение на ввод в эксплуатацию, а также правоустанавливающий документ на землю. Это касается домов для постоянного и временного проживания и капитальных строений — если дача у вас только на лето (для ведения садоводства, дачного хозяйства), то разрешение не понадобится.

Консультирует
юрист Оксана НАБИУЛЛИНА, г. Москва



Не только в поход... с универсальным заживляющим кремом «МАЗЬ ПОХОДНАЯ»!

Каждый человек так или иначе сталкивается с последствиями бытовых травм: ушибами, царапинами, ожогами и т.д. Опасность подстерегает на каждом шагу: можно получить травму как готовя на кухне, работая на огороде под палящим солнцем, так и просто играя с детьми. Очень часто даже мелкие повреждения кожи могут принести массу страданий и мучений, если под рукой вдруг не оказывается специального средства для заживления кожных повреждений.

Современные технологии позволили создать оптимальный сбалансированный вариант такого средства — это универсальный заживляющий крем «Мазь Походная»! Комплекс активных компонентов этого крема окажет первую помощь:

- при мелких повреждениях кожи (царапинах, порезах, ссадинах)
- при гематомах, ушибах
- при покраснении
- при раздражении, шелушении, опрелостях
- при небольших ожогах (в т. ч. солнечных)

В его составе натуральные природные элементы: высокоактивные эфирные масла (облепиховое, миндальное, соевое, масло ши); экстракты лекарственных растений (календулы, подорожника, арники, тысячелистника), — оказывающие противовоспалительное и регенерирующее действие. Витамин Е помогает восстановить кожный покров. Аллантоин интенсивно смягчает и увлажняет кожу, обладает противовоспалительными свойствами, успокаивает раздраженную кожу. Д-пантенол устраняет сухость кожи, мелкие повреждения, ожоги (в том числе и солнечные).

Крем начинает действовать непосредственно после нанесения и ускоряет процессы заживления, существенно сокращая период восстановления тонуса и эластичности кожи.



Универсальный заживляющий крем «Мазь Походная» —
ваша скорая помощь в борьбе с повреждениями кожи!

7 правил от свекрови

Однажды это случается со всеми мамами сыновей. Дверь открывается, и «ребенок», которому ты вчера покупала валеночки 18-го размера, басит: «Мама, вот моя невеста!»

У вас есть три варианта. Зарыдать, заявив, что «этому никогда не бывать!», и выставить наглую девицу за дверь. Стать классической свекровью, у которой всегда с собой чемоданчик с кнопкой запуска «баллистических ракет» против невестки. Или — перезагрузить программу и зажить с молодыми в дружбе и согласии. Для начала приготовьтесь соблюдать хотя бы эти **правила**.

1 Теперь ваш девиз в любых обстоятельствах: спокойствие, только спокойствие!

Даже если «эта нахалка» прикрикнула на сыночка и заставила его чистить картошку к ужину. Выхватывать нож у любимого чада — «Иди, дорогой, я сама» — не стоит. Лучше выйдите из кухни и несколько раз сожмите-разожмите кулаки. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Можете зайти в ванную и подержать руки под струей воды. Легче? Отлично. Возвращайтесь обратно и спокойно, без едких интонаций, спросите: «Леночка (Танечка, Светочка...), может, я помогу?» Нет — идите в комнату, садитесь в кресло и смотрите любимый сериал: после ужина предложите вымыть посуду.

2 Никогда не приезжайте в гости к сыну, не предупредив.

Нет-нет, вы имеете полное право встретиться с сыном в любое время дня и ночи и, вероятно, даже имеете ключи от его квартиры. Но вдруг они поссорились? Или спят? Или просто «Леночка» сдавала квартальный отчет и не успела прибраться? Кому приятно встречать гостей в доме, где постель не застелена, а в мойке гора грязной посуды? И особенно — глазастую свекровь?! Проявите такт!

3 Не учите невестку жить.

Если, конечно, она вас сама об этом не попросит. И тем более не сравнивайте ее с собой: конечно же, вы «все делали намного лучше»! Не язвите, заметив гору нестираного белья или потерявшую блеск люстру. Особенно при сыне. Лучше предложите — искренне, как



предложили бы дочери: «Леночка (Танечка, Светочка, Клавочка...), ты так устаешь на работе, давай я помогу по дому!» «Леночка», скорее всего, и правда «зашивается» и с благодарностью примет предложение. Если, повторимся, оно будет сделано от чистого сердца.

4 Забудьте слово «ревность».

Да, это вы его родили и воспитали, не спали ночей, а когда он заболел, свили себе гнездо на полу больничной палаты. Поверьте: он благодарен вам. Но это не дает вам права вызывать его к себе каждый вечер, жалуюсь то на недомогание, то на то, что вы опять забыли купить картошку... Он привезет вам целый мешок, но дайте ему побыть после работы с семьей: ведь вы когда-то тоже хотели, чтобы муж пораньше вернулся домой... И не разыгрывайте недомогание, когда его у вас нет: тайное всегда становится явным, а у невесток на такие штуки интуиция.

5 Не требуйте от невестки называть вас мамой.

Ну какая вы ей мама?! Да и дочкой ее в глубине души наверняка не считаете. Нет ничего хуже, чем лицемерие в семье. У вас могут завязаться теплые отношения и в том случае,

если она будет вас называть по имени-отчеству. Главное — относитесь к ней с симпатией, покажите, что вы взрослая умная женщина, которая не устраивает истерик из-за того, что жизнь идет по своим законам.

6 Найдите плюсы в ситуации.

Вам не нужно теперь варить кастрюлями борщи, тоннами жарить картошку, выглаживать сыночку брюки, теперь для этого есть другая женщина, ей и карты в руки. А у вас освободилось время — здорово! Не вступайте в команду тех, кто любит похандрить по этому поводу. Пустота в доме быстро заполняется увлечениями и... внуками, за которыми обязательно попросят присмотреть.

7 Не вступайте в ссоры молодых.

Услышали, что «запахло жареным», живенько обулись, оделись — и домой. Живете вместе — прогуляйтесь по свежему воздуху. Или закройте в своей комнате, наденьте наушники и послушайте музыку. Конечно, обидно, когда на сына кричит... кто-то, кроме вас! Но не вздумайте вступать — завтра они помирятся, а вы еще и виноватой останетесь. А оно вам надо?

Алеся СТРЕМКА, психолог, г. Минск



Куркума: нас не проведешь!

Долго жила в Индии и хорошо разбираюсь в специях. Самая универсальная, на мой взгляд, куркума — и вылечит, и красоту сохранит. Некоторые непорядочные продавцы умудряются ее подделывать: заменяют молотую куркуму крашеной ароматизированной мукой. В таком случае распознать подделку легко. Растворите порошок в воде. Настоящая специя не будет образовывать белесые разводы на поверхности.

Надежда ВЕРЕМЕЕНКО,
г. Москва

Голубцы без мяса

Не за горами Великий пост. Хочу поделиться с вами рецептом очень вкусных голубцов с грибами вместо мяса.

Листья капусты для них я готовлю как обычно. Рис заранее отвариваю до полуготовности. Морковку натираю на крупной терке. Лук и шампиньоны мелко режу. На сковороде в течение пары минут томлю лук (на растительном масле), добавляю морковку и жарю все вместе минут пять. Шампиньоны обжариваю отдельно.

Затем смешиваю рис, шампиньоны, лук и морковь. Солю, перчу, добавляю томатную пасту.

Заворачиваю начинку в капустные листья. Голубцы складываю в кастрюлю, заливаю обычной томатной заливкой и тушу до готовности.



На небольшой кочан капусты беру неполный стакан риса, две моркови, пару луковиц, 200 г шампиньонов, 2-3 ст.л. томатной пасты, соль, перец, растительное масло.

Мария ВЛАДИМИРОВА,
Могилевская обл.



И лапы чистые!

Если к комбинезону для маленькой собачки пришить матерчатые ручки, то четвероногого друга будет удобно переносить через лужи и грязь. Псы относятся к такой процедуре совершенно спокойно.

Татьяна БАЛУБА, г. Брест

3 хитрости для свитера

Люблю вязать. Уже лет десять дарю своим близким собственноручно связанные свитера, кофточки и даже пальто. За эти годы узнала много важных для начинающих вязальщиц секретов. Подумала: а вдруг они пригодятся еще кому-нибудь?

1. Правильнее сначала вязать спинку изделия, затем рукава, а в последнюю очередь — полочки и мелкие детали. Если окажется, что пряжи не хватает, можно будет что-то скомбинировать, создать рисунок.
2. Чтобы при вязании край изделия не скручивался и был аккуратным, всегда провязываю с обеих сторон первую петлю лицевой.
3. Бейка будет выглядеть аккуратнее и красивее, если ее связать отдельно, а затем приметать к горловине.

Алла ВАСИЛЬЕВА, Рязанская обл.



Зубная щетка вместо расчески

У меня тонкие волосы, приходится делать небольшой начес, чтобы они выглядели пышнее. Моя соседка, до пенсии работавшая парикмахером, посоветовала начесывать волосы не расческой, а зубной щеткой. Легко, быстро и эффективно, рекомендую.

Юлия ПОЛОВИКОВА, г. Москва

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЕ ИЗДАНИЯ!



«Наша кухня. Выпечка»

Журнал для тех, кто обожает готовить выпечку: нежную, пышную, воздушную, румяную и аппетитную! С нашим изданием вы полюбите ее еще больше!

«Наша кухня. Салаты и закуски»

Журнал для тех, кто любит вкусно готовить для своей семьи и встречать гостей.



В ПРОДАЖЕ С 20 ФЕВРАЛЯ!

Курица в луковых блинчиках



- ♦ Курица (тушка примерно на 1 кг),
- ♦ 3 средние луковицы,
- ♦ 3 яйца,
- ♦ 3 ст.л. муки,
- ♦ растительное масло для жарки,
- ♦ соль, перец, зелень по вкусу.

1. Курицу мою, разделяю на кусочки средней величины, солю, перчу. Выкладываю на разогретую сковороду с растительным маслом и обжариваю до золотистой корочки.



2. Готовлю блинчики. Чищу и мелко режу в глубокую миску лук (никакой мясорубки!). Присаливаю и слегка придавливаю его столовой ложкой, чтобы лук пустил сок. Добавляю муку, яйца, соль, перец и вымешиваю ложкой. Полученная масса не должна быть густой (в случае необходимости можно разбавить «тесто» кипяченой водой).

3. Наливаю растительное масло в сковороду, даю ему разогреться и столовой ложкой выкладываю «оладушки». Обжариваю с обеих сторон до румяной корочки.

4. Наливаю в гусятницу 1 ст.л. растительного масла и выкладываю слоями: кусочки курицы, блинчики, снова курицу, следом — блинчики. Добавляю немного воды и остатки масла, в котором жарилась курица.

5. Закрываю крышку, ставлю гусятницу в разогретую духовку на 15 минут на средний огонь, затем держу еще 15 минут на слабом. Моей семье такое блюдо нравится.

Мария ЛУКАШУК, г. Брест



Пирог «Домашний»

Начинку для этого пирога можно делать из чего угодно, будь то жареные грибы с луком, мясо, капуста или крабовые палочки. Но мы предлагаем начинку из консервированной рыбы.

Для теста:

- ♦ 200 г сметаны,
- ♦ 200 г майонеза,
- ♦ 1 яйцо,
- ♦ 1 пачка разрыхлителя,
- ♦ 5 ст.л. муки.

Для начинки:

- ♦ 1 банка горбуши или лосося в собственном соку,
- ♦ 4-5 отварных яиц,
- ♦ 1-2 луковицы (обжарить на масле).

Все компоненты для теста хорошо перемешиваю, чтобы не было ко-

мочков. Сразу предупреждаю, что тесто получается жидкое. Половину его выливаю в предварительно разогретую форму. Сверху выкладываю начинку. Для этого рыбу разминаю вилкой, добавляю жареный лук, порубленные яйца. Заливаю начинку оставшимся тестом и ставлю в духовку. Пирог получается пышный, румяный и очень сытный.

Надежда МИХАЙЛОВА,
г. Воронеж

Фаршированные яйца «Рыбный день»

Вот каким рецептом поделилась со мной витебчанка Татьяна Семченко.

Яйца отварить, разрезать на половинки и нафаршировать их. Для фарша потребуются: варенные желтки, немного сливочного масла, горчица, майонез и кусочки красной рыбы. Растереть желтки

с маслом, горчицей и майонезом, добавить красную рыбу и немного куркумы, если надо, посолить по вкусу.

Сверху на фаршированные яйца положить по пластинке красной рыбы.

Наталья ЯКОВЛЕВА,
г. Витебск.
Фото автора



Салат «Дружище»

- ♦ 1 банка красной фасоли,
- ♦ 150 г ветчины либо отварной (копченой) курицы,
- ♦ 1 зубчик чеснока,
- ♦ майонез и сухарики по вкусу.

Смешиваю фасоль с нарезанной на кубики ветчиной (курицей). Сюда же добавляю измельченный чеснок. Заправляю салат майонезом. Если есть время, сушу из батона сухарики (тоже кубиками) и добавляю в салат.

Наталья САМУИЛОВА, Минская обл.

**МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ПО ВСЕЙ РОССИИ ОДНОГО-ЕДИНСТВЕННОГО
СЧАСТЛИВЧИКА, ЧТОБЫ ВРУЧИТЬ ЕМУ СУПЕРПРИЗ:**

1 000 000 РУБЛЕЙ!*

**За 11 лет мы провели 299 акций и вручили более 250 000 000 рублей.
И сегодня мы разыскиваем призера нашей 300-й юбилейной акции
и единственного получателя 1 000 000 рублей.
Стать призером очень легко!**

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

Проверьте прямо сейчас:

- ➔ Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 300
- ➔ Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется в 2018 году
- ➔ Отнимите от получившегося числа 718
- ➔ Припишите к получившемуся числу 3 нуля

➔ **ВНИМАНИЕ!**

**Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ!
Срочно свяжитесь с нами по телефону
и зарегистрируйтесь!**

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



Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону



8-800-775-00-44

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

• Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
• Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
• Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
• Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.

• Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
• Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
• Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
• Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.01.2018 по 30.04.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 25.04.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k \cdot n/3$, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/3$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

Код акции:
03.10274.4231.12.1

Осторожно, мошенники!

Прогресс не стоит на месте. Правдивость данного утверждения могут оценить тысячи пенсионеров, получающих пенсионные выплаты не в отделениях почты, а на банковские карточки. Тем не менее необходимо помнить о безопасности, так как несанкционированное использование банковских карт — излюбленное занятие мошенников.

1 Обязательно подключите СМС-уведомления о состоянии баланса на карте.

Зачастую мошенники успевают снять или перевести на другие счета все денежные средства граждан, которые даже не подозревают об этом. Нередко деньги снимаются не полностью, а по частям, небольшими суммами, а СМС позволит своевременно заблокировать карту и сохранить оставшиеся на карте финансы.

2 Хотите снять деньги в банкомате? Убедитесь, что поблизости не крутятся подозрительные личности, и в том, что к самому банкомату не прикреплено каких-либо устройств.

Следует насторожиться, если заметите некрепко держащиеся, шатающиеся и вообще бутаторски выглядящие предметы или детали. Проверяйте клавиатуру — иногда мошенники прикрепляют ее поверх настоящей для определения ПИН-кода. Фальшивая клавиатура обязательно будет некрепко держаться, так как не является частью банкомата.



3 Еще одним распространенным способом мошенничества является заклеивание той части банкомата, откуда выдаются денежные купюры.

Чтобы не попасть в подобную ситуацию, старайтесь не снимать деньги в темное время суток и в плохо освещенных местах. Если вы заметили, что «окошко» выдачи купюр по-прежнему остается закрытым, несмотря на команду банкомату на выдачу наличных, следует внимательно осмотреть внешнюю сторону банкомата на наличие подозрительных элементов (например, следов клея, скотча и т.д.).

4 При возникновении проблем во время пользования банкоматом (застыла карта и пр.) не слушайте советов подходящих к вам людей.

Ими могут оказаться мошенники, специально оказавшиеся неподалеку. Не отходите от банкомата и незамедлительно позвоните в банк для решения возникшей ситуации.

5 Помните, что хранить записанный ПИН-код от карты нужно отдельно от нее.

В идеале, конечно, ПИН-код надо бы запомнить, а его записанную версию хранить как можно дальше от карты и в надежном месте. Украсть могут не только одну карту или кошелек с ней, но и сумку, все вещи в которой окажутся в распоряжении воров.

Оксана НАБИУЛЛИНА, юрист, г. Москва

«Толока» представляет: «Садовод и огородник» № 4



- Новый садовый сезон: вопросы и решения
- Малина черная: не путать с ежевикой!
- Как спасти яблоню
- Выбираем лучшие сорта огурцов
- Рассада без проблем

**УЖЕ
В ПРОДА-
ЖЕ!**

Как не потерять заработанное нелегким трудом

1. Держите карту подальше от чужих глаз. Тем более не оставляйте без присмотра, ведь достаточно секунд, чтобы скопировать с карты информацию, необходимую для доступа к деньгам.

2. Карта пропала? Немедленно обратитесь в свой банк и заблокируйте ее. Потерю могут вернуть, но где гарантия, что вернувший — человек честный и не сделал копию? В день выплаты пенсии, например, вы можете обнаружить, что деньги уже успели снять.

3. Вам на телефон поступило сообщение о блокировке карты с просьбой перезвонить по опре-



деленному телефону для уточнения информации? Вы звоните — и «представитель банка» требует для разблокировки назвать данные банковской карты?

Не торопитесь сообщать эту информацию. Помните: банки не звонят на телефоны своих клиентов с просьбой предоставить им данные счетов, ПИН-код и не просят вводить в банкоматах какие-либо комбинации. Если возникнет необходимость, вас попросят приехать лично.

Ольга МОИСЕЕВА, юрист, г. Смоленск

Пенсионная система: чего ждать в 2018 году?

В пенсионной системе России в 2018 году произойдет ряд событий и изменений, которые коснутся всех участников системы обязательного пенсионного страхования: и нынешних, и будущих пенсионеров.

Повышение пенсий и социальных выплат

С 1 января 2018 года страховые пенсии неработающих пенсионеров выросли на 3,7%. Размер фиксированной выплаты после индексации составит 4 982,9 рубля в месяц, стоимость пенсионного балла — 81,49 рубля. В итоге среднегодовой размер страховой пенсии по старости вырастет до 14 075 рублей, у неработающих пенсионеров — до 14 329 рублей.

В феврале на уровень инфляции 2017 года будут проиндексированы размеры ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ), которую получают федеральные льготники.

Пенсии по государственному пенсионному обеспечению, в том числе социальные, будут повышены с 1 апреля на 4,1%. В итоге среднегодовой размер социальной пенсии вырастет до 9 045 рублей. Средний размер социальной пенсии детей-инвалидов и инвалидов с детства I группы составит 13 699 рублей.

У пенсионеров, которые работали в 2017 году, в августе 2018 года вырастут страховые пенсии — ПФР проведет традиционную беззаявительную корректировку страховых пенсий.

При этом, как и раньше, в 2018 году в России не будет пенсионеров с ежемесячным доходом ниже прожиточного минимума пенсионера (ПМП) в регионе проживания. Всем неработающим пенсионерам будет производиться социальная доплата к пенсии до уровня ПМП.

Назначение пенсий

По пенсионной формуле, которая действует в России с 2015 года, для получения права на страховую пенсию по старости в 2018 году необходимо иметь не менее 9 лет стажа и 13,8 пенсионного балла.

Максимальное количество пенсионных баллов, которое можно получить в 2018 году, составляет 8,7.



Ожидаемый период выплаты при расчете накопительной пенсии в 2018 году составляет 246 месяцев. Этот параметр используется только для определения размера накопительной пенсии, сама же выплата пенсии — пожизненная.

Каждый гражданин может обратиться за назначением любого вида пенсии не выходя из дома — заявления о назначении пенсии можно подавать через личный кабинет гражданина на сайте ПФР или через портал госуслуг, там же можно изменить доставщика пенсии.

Возобновление индексации пенсии после увольнения

Напомним, с 2016 года работающие пенсионеры получают страховую пенсию без учета проводимых индексаций. Когда пенсионер трудовую деятельность прекращает, он начинает получать пенсию в полном размере с учетом всех индексаций, имевших место в период его работы.

В 2016 и 2017 годах возобновление индексации пенсии и начало ее выплаты в полном размере происходило спустя три меся-

ца с даты увольнения. В 2018 году эта процедура тоже занимает три месяца, но они будут пенсионеру компенсированы.

Формирование пенсионных накоплений

Мораторий на формирование пенсионных накоплений законодательно продлен и на 2018 год. Это означает, что 6% страховых взносов, которые могли бы пойти на накопительную пенсию, направляются на формирование страховой пенсии. Таким образом, в любом случае все страховые взносы, уплаченные работодателем за гражданина, участвуют в формировании пенсии в полном объеме.

Мораторий никак не влияет на возможность перевода пенсионных накоплений в управляющие компании или из одного пенсионного фонда в другой по желанию гражданина. Но нужно помнить, что менять пенсионный фонд чаще раза в пять лет невыгодно, так как этот шаг уменьшает накопленный инвестиционный доход.

Пресс-служба Пенсионного фонда Российской Федерации

Котик из старой кофты

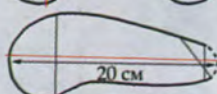
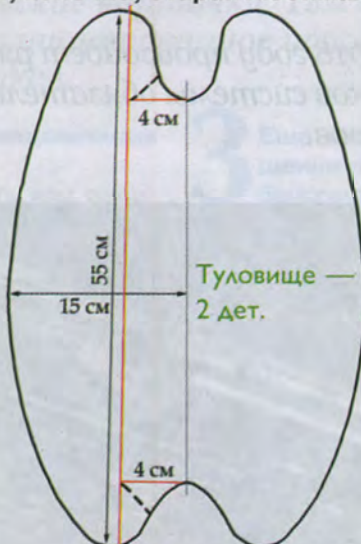
Понадобится: кусочки флиса (белые и коричневые), холлофайбер для набивки, нитки черные (простые или шерстяные), нитки в тон тканям, бусины черные (2 шт.), пуговицы (2 шт.), иглы и ножницы, ну и, конечно, старая любимая кофта.

Рисую эскизы выкроек по шаблону: туловище, лапки, хвост, носик и глазки. Крою детали, закрепляю булавками к ткани предварительно разрезанной кофты и вырезаю.

Для глаз понадобится четыре кружка — два по 3 см и два по 5 см в диаметре. Для носика — два овала размерами 4×6 см и 5×7 см. Зачем по две детали? А для того, чтобы глазки и носик получились ровными, выпуклыми. И пришивать их будет удобнее, нежели я бы просто собрала их по кругу.

1 Начинаю сборку с тельца. Булавками скалываю детали и строчу, оставляя разрез между лапками для набивки. Далее сшиваю детали лапок и хвоста, делаю надсечки и прорезаю отверстие для выворачивания деталей.

2 Скалываю детали носа булавками и сметываю, припосаживая большую деталь к меньшей равномерно. Прошиваю детали на машинке и надрежаю для выворачивания на сторону меньшей детали. Аналогично шью глазки.



Лапка — 4 дет.
Хвост — 2 дет.

3 Выворачиваю все детали налицевую сторону, набиваю холлофайбером и сметываю отверстия потайным швом нитками в тон.

4 Нос и глазки также пришиваю потайным швом, заходя иглой в тельце и надежно закрепляя нить. В серединку глаз вшиваю по черной бусине, слегка притягивая нить, а узелки прячу под носиком.

5 Черной шерстяной нитью или простой нитью, сложенной в 8 раз, вышиваю усы и ротик — прямо или наискосок. Таким же способом имитирую пальчики на лапках, которые креплю к туловищу при помощи пуговиц. И самое главное — хвост, который остается пришить к туловищу. Мягкий, очаровательный и приятный во всех отношениях котик готов! Внуки

весь вечер спорили, кто с ним будет играть, поэтому придется заглянуть в шкаф еще раз, ведь котов много не бывает!

Юлия БАХТИНА, г. Новосибирск



Чтобы свитера и кофточки, которые я с такой любовью вязала, не съела моль, использую хозяйственное мыло. Кусочки мыла с выраженным ароматом заворачиваю в тонкую ткань и кладу на полки между вещами. Моли это очень не нравится!



Разукрасим свечи цветами

Понадобится: парафин либо огарки старых свечей, сухоцветы, эфирное масло, нитки мулине, форма для свечи (жестяная баночка), пинцет, чайная ложка, карандаш.

Огарки или парафин ломаю на мелкие кусочки, помещаю в емкость и ставлю на паровую баню. Нужно следить, чтобы масса не кипела, а просто таяла — плавилась. Добавляю эфирные масла.

Далее в несколько раз складываю нить мулине, макаю в расплавленный парафин, скручиваю и даю ей застыть. Главное в этом деле — угадать с

толщиной фитиля, который должен соответствовать диаметру свечи. Чем больше диаметр, тем толще фитиль. К слову, фитилек можно и связать, используя х/б нитки, например «Ирис».

Продельваю отверстие в основании жестяной банки и завязываю фитиль узлом, а сверху накручиваю его на обычный карандаш, чтобы при заливке парафина он не загибался.

Аккуратно заливаю горячую массу в форму и оставляю на 2-3 часа до полного застывания. После разрезаю банку и извлекаю свечу.

Декорирование сухоцветами продельваю при помощи горячей ложки, которую прикладываю к стенкам свечи, и быстро, пока парафин не успел застыть, пинцетом закрепляю декоративные элементы.

Мария ВОЛКОВА, г. Минск



Плита из коробки

Чтобы смастерить игрушку для внуков, понадобится обувная коробка, CD-диски, обои или цветная бумага, 3 пластиковые бутылки, клей и маркеры.

Обклеиваю коробку со всех сторон цветной бумагой или старыми обоями, приклеиваю на крышку два старых CD-диска. Сбоку продельваю три круглых отверстия, изнутри вставляю отрезанные горлышки пластиковых бутылок, а снаружи закручиваю их крышечками. Никакого дополнительного крепления не требуется. Ручки нашей плиты будут крутиться во все стороны. Рисую маркером деления и стрелки. Плита готова! А внутри удобно хранить посуду.

Анна КАВАЛЕВА, г. Минск



А за макияж — двойка!

Досадные ошибки взрослых женщин

ОШИБКА	КАК НАДО
С возрастом изменяется гормональный фон, меняется и запах кожи. Зрелые женщины обычно отдают предпочтение глубоким, насыщенным ароматам — и делают только хуже.	«Молодильная» хитрость такова: аромат яблок схож с запахом молодой кожи. Выбирайте парфюм с яблочными нотками — и ощутите, как помолодели на глазах! Отдавайте предпочтение и цитрусовой группе духов. Они созвучны с энергичностью, оптимизмом, а это черты молодости.
Часть зрелых женщин выбирает молодежный, слишком креативный стиль в одежде, чтобы скинуть годы. И сразу становятся старше.	Все дело в деталях: чем их больше (а молодежная одежда ими богата), тем ярче видны неровности кожи, складки, морщинки, не самый свежий цвет лица. Выбираем классические и минималистичные вещи. Они отводят внимание от мелких недостатков, делая образ цельным и элегантным.
Вы тоже стараетесь сделать макияж поярче, чтобы отвлечь внимание от проблемных участков лица? Вам двойка!	Лучше наносить косметику деликатно, используя легкие, свежие оттенки. Чем темнее и глубже цвет, тем меньше в нем энергии и молодости. А вот в светлых, невесомых оттенках живет юность. Брови, кстати, делайте чуть пошире. И не стоит подчеркивать впадины на линии скул — с возрастом они и так становятся выразительными. Наносите персиковые или коралловые румяна на щеки, чтобы «подсветить» улыбку.

Алиса МАКАРСКАЯ, стилист-имиджмейкер, г. Москва

Волосы, вы куда?!

После выхода на пенсию испытала большой стресс, потому что не знала, как жить дальше — без работы, вне привычного ритма жизни. И — стали выпадать волосы. Помогла хна. А еще смешивала коньяк с желтком и медом и использовала вместо шампуня. Потом стала полоскать волосы настоем яблочной кожуры (3-4 яблока на 1 л кипятка, дать настояться, процедить). А однажды услышала по телевизору, что нет ничего более полезного, чем «мыть» голову... пудрой из семян петрушки. Перемолоть в кофемолке и использовать



как сухой шампунь. Удивилась, но решила попробовать. Сейчас у меня волосы густые и блестящие. Да и жизнь наладилась. Внуки появились, дочка вышла на работу, а я присматриваю за малышами.

Ванда СУШИЦКАЯ, г. Бобруйск

Стрижка к лицу



Всю жизнь ношу длинные волосы. Но сейчас хочу сделать модную стрижку, чтобы выглядеть моложе. Проблема в том, что у меня круглое лицо, и я беспокоюсь, что оно будет выглядеть еще круглее. У моей подруги получилось именно так.

Антонина Григорьевна,
г. Смоленск

Звездный стилист Чад Вуд утверждает, что для женщин с круглым лицом идеально подходит многослойная стрижка, которая визуально удлиняет лицо. Пряди вокруг лица сделают его более худым, привлекут внимание к глазам и подчеркнут скулы.



Британской актрисе
Джуди Денч прическа к лицу!

Также делайте ставку на удлиненное каре с прямым пробором, длинные скошенные или негустые челки, короткие стрижки с объемом на макушке.

Мария МАТРЕЙ,
мастер по прическам, г. Гомель

Морщины подождут

1 ст.л. сметаны смешиваем с 0,5 ч.л. куркумы. Наносим на лицо на 20 минут, смываем теплой водой. Маска отлично питает, расслабляет и разглаживает сухую морщинистую кожу лица и шеи.

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

.....Комментарий специалиста.....

Фокус в том, что в петрушке содержится большое количество фолиевой кислоты. Она укрепляет волосы, ногти и кожу. А если говорить о коже яблок — это замечательная защитная система. В ней содержится так называемый кверцетин, который создает и на нашей коже и волосах защитную пленку, помогая бороться с окружающей вредоносной средой.

Елена КОСТЮКЕВИЧ, парикмахер-стилист, г. Курск

Тамара Гвердцители: «С кем поделиться, кроме мамы?»

В интервью журналу «Сваты на пенсии» певица Тамара Гвердцители рассказала о том, почему на нее жалуются московские соседи и зачем мама подбирает ей платья «под помаду».

— Тамара, видела вас недавно по телевизору. Удивилась: вы были в нежно-зеленом платье, а всем известно, что любимый цвет Гвердцители — черный.

— Это предложение стилистов. Такой вариант тоже может быть. Но черный универсален, очень емкий цвет, говорящий очень много о том, кто его любит.

«Наряды вытесняют меня из квартиры»

— На сцене у вас всегда очень красивые наряды. Их, наверное, собралась уже целая коллекция. Где храните концертные платья?

— Для них отведена целая комната. На мой взгляд, хранить вместе концертные и повседневные костюмы нельзя — у них разная энергетика. В обычной жизни я никогда не ношу платья, которые надеваю на выступления. Моей сценической одежде «живется» очень комфортно. Наряды уже меня вытесняют из квартиры!

— В одной из телепрограмм вы сказали, что наряды для вас помогает подбирать мама.

— Подбирает мне наряды не мама, а профессионалы, которым доверяю. Мама только подсказывает. Она, как женщина из Одессы, хочет, чтобы мои платья были яркими и подходили к помаде (смеется). Для меня вполне естественно, что мама мне во многом помогает. Я вообще очень благодарна судьбе, что у меня есть такая мама, без нее бы ничего в моей карьере не получилось. Когда в жизни что-то трудное случается, делюсь с ней. Бывает, расстраиваю. Но с кем поделиться, кроме мамы? Никто другой ведь не поймет.

«Книги переезжают вместе со мной»

— Тамара, вам довелось не раз переезжать из страны в страну. Тбилиси, Москва, потом был Нью-Йорк, Бостон, опять вернулись в Москву. Вам нравится менять прописку?

— Много было вынужденным в 90-е годы. Столько раз переезжать и менять домашний адрес — неестественное состояние. Но жизнь заставила вот так путешествовать.

— Были ли какие-то вещи, которые переезжали с вами?

— Их немного. Прежде всего, это книги. Я очень люблю читать. Не пойду на вечеринку, но перечитаю Маркеса или рассказы Чехова. Еще переезжали вещи, которые переходили в нашей семье из поколения в поколение: медный подсвечник



прабабушки; чемодан, который принадлежал кому-то из предков, кожаный, со скобами. Памятная вещь, без которой себя неудобно бы чувствовала, — мельхиоровый кофейный сервиз, купленный в Париже, после концерта в «Олимпии». Из Тбилиси в московскую квартиру перевезла подсвечники, которые мне подарил когда-то Параджанов. Есть вещи, которые могут показаться кому-то безделушками. Но они мне дороги.



«В Тбилиси можно музицировать круглосуточно»

— Когда приезжаете в тбилисский дом, куда первым делом заходите?

— В комнату, где стоит рояль, на котором я начинала заниматься музыкой. Мама его купила в долг, когда я поступила в музыкальную школу.

— Дома в Москве у вас тоже есть рояль, за него часто садитесь?

— Конечно! Но в Москве играть можно строго до 11 вечера, после — люди начинают ожесточенно отстаивать свое право на тишину. А в Тбилиси можно играть круглосуточно — никто не жалуется.

— Вы много лет ведете дневники...

— Тетрадей уже больше десятка. Раньше более активно писала, сейчас — реже. Меня нет ни в «Фейсбуке», ни в «Одноклассниках». Во всех технологиях разбираюсь, но для меня естественней писать о своей жизни от руки. Я не общаюсь с поклонниками на форумах, потому что живу в очень жестком гастрольном графике. Просто физически нет времени, чтобы несколько часов в сутки сидеть у компьютера. А если свободное время и появляется, провожу его у рояля.

— Может, на основе дневников когда-нибудь напишете книгу воспоминаний?

— Нет, не думаю. Там описаны очень личные моменты. А потом, от той наивности, с которой писались некоторые страницы, становится грустно даже мне.

Беседовала Оксана ГЕЙДОР

Сон в руку

Как-то в «родительскую» субботу я наконец решила, что пора и в нашей с мужем семье прививать традицию почитать умерших предков. Мама всегда ставит свечку, варит кутью и приглашает души умерших за стол. Последнее, на мой взгляд, делает зря. А вот сама традиция вспомнить тех, кого больше с нами нет, хорошая.



Заматавшись за день, я без сил свалилась в постель и только тут сообразила, что так и не сварила кутью, не поставила свечку. Просто поужинали семьей и легли спать. Переживать по этому поводу не стала — бывает, ничего страшного. А ночью мне приснилось, что захожу я в комнату, какую-то полутемную, как келья. За простым столом, словно из нетесаной древесины, сидят мои бабушки и дедушка, которых уже давно нет на свете, и соседка бабулина. Я вхожу веселая, что-то говорю и — замираю. Они все на меня смотрят молча, с укоризной в глазах. Стол перед ними пустой. И мне становится та-а-ак стыдно. Большого значения сну, правда, не придала. Решила, что подумала об этом перед тем, как уснуть, вот и приснилось. Но позже с родственницей заговорили о снах, и оказалось, что и ей снился сон точь-в-точь, идентичный... Они общаются с нами, души наших родных. И общаться через сон — самый простой и доступный способ.

У подружки несколько лет назад умер отец. Он ей никогда не снился, а недавно пришел во сне, попросил прийти на кладбище, поправить памятник. Ей до могилы — через всю страну ехать. Подруга позвонила матери, и та наведла кладбище. Памятник и вправду оказался покосившимся. Его подмыла вода. Еще немного — и упал бы.

Светлана БЕЛОУСОВА,
Витебская обл.

КОНКУРС

«БЫТЬ
НЕ МОЖЕТ!»



Друзья, наш конкурс «Быть не может!» в самом разгаре. Присылайте нам невероятные истории, пережитые лично вами или вашими близкими, и, если ваше письмо будет опубликовано, получите приз — один из бестселлеров издательства «Эксмо».

Зачем приходила черная старуха

В тот год я тяжело заболела — речь шла о жизни и смерти. Вселенная посылала мне знаки о моей болезни. Я включала телевизор, и там рассказывали не о цветочках-лютиках, а о том, какой подход применяют в лечении таких заболеваний. Я приходила в гости — и все обсуждали средства против этой хвори. Я возвращалась домой, включала комп — и наткнулась на статью о том, как бог творит чудеса с больными людьми... Все вокруг предупреждало, что меня ждут не легкие времена.

Однажды в рабочую субботу я едва ли не одна находилась на службе. Шла в кабинет — и в конце коридора заметила седую старуху, одетую во все черное. Единственное — на шее развешался алый длинный шарф. Еще подумала: «Надо бы закрыть дверь, зайдет — не отвяжешься...» Но зазвонил телефон — и я отвлеклась. Через секунду старуха была у меня. По-своему расположилась у стола, и я заметила, какое худое, с острыми чертами, было у нее лицо. На колени бабка выложила потрепанный том, Библию, и, не слушая возражений, принялась зачитывать вслух отрывки. Выйти я не могла — она перекрывала проход к двери. Просить о помощи было некого. А во всем облике посетительницы чувствовалось что-то зловещее.

Чтение Библии продолжалось час. И тут, слава богу, в кабинет заглянул коллега. Оценив ситуацию, он строго сказал: «Тебя срочно вызывает босс!» Старуха нехотя собралась уходить. «А напоследок, — заявила она мне, — я тебе подпишу икону». И ловко вынула из чер-

ной сумки помятый листок формата А5. На нем был изображен Иисус Христос (плохая ксерокопия из книги).

— Как тебя зовут? — спросила странная старушка.

И, услышав ответ, надписала: «Татьяна. 05.05.05».

Да, было 5 мая 2005 года. Думаю, нумерологи многое могли бы сказать по этому поводу. А мне было страшно. Старушка показала предвестником смерти.

Больше я никогда ее в нашем городе не видела. Исчезла — со своим алым шарфом, черными одеяниями, седыми бровями и потрепанной Библией.

Болезнь я обнаружила через три дня. А еще через два выслушала страшный диагноз. Правда, я уже немало научилась прислушиваться к знакам Вселенной...

В день операции я лежала в палате на шесть человек, отвернувшись к стене. Не знала, буду ли жива завтра, через неделю. Чувствовала под ногами пропасть... И вдруг заговорило молчавшее три дня радио. Как его ни трясли до этого, оно не издавало ни звука. А тут — прорвало, и я услышала спокойный, четкий голос священника. Он рассказывал о чудесах, которые происходят с людьми в безвыходных ситуациях. Одна из историй была практически обо мне.

Я смогла выжить. И даже понять, почему заболела. Хотя это уже другая история.

С той поры я чутко прислушиваюсь к миру вокруг. Он знает, какую информацию донести. Нужно только услышать.

Татьяна М., г. Барановичи



Лунный календарь повседневных дел в марте

(время московское)

С 9:00 1 марта до 11:00 3-го

• **Благоприятно:** оформление финансовых документов; начало длительной поездки, кроме водной.

• **Неблагоприятно:** покупка недвижимости; знакомства; бракосочетание; кастрация животных.

С 11:00 3-го до 16:00 5-го

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

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

С 16:00 5-го до 1:00 8-го

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

• **Неблагоприятно:** поступление на работу; заем и передача денег в долг; любая коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов; знакомства; бракосочетание; поездки.

С 1:00 8-го до 11:00 10-го

• **Благоприятно:** поступление на работу; заем денег в долг; начало дальней поездки; покупка лошади.

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

С 11:00 10-го до 2:00 13-го

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

• **Неблагоприятно:** переезд; просьбы о материальной помощи; бракосочетание; знакомства.

С 2:00 13-го до 13:00 15-го

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

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

С 13:00 15-го до 16:00 16-го

• **Благоприятно:** решение юридических вопросов; знакомства; бракосочетание.

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

Новолуние 17 марта в 16:13.

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

С 16:00 18-го до 4:00 20-го

• **Благоприятно:** краткосрочная работа; просить и давать в долг; покупка автомобиля.

• **Неблагоприятно:** оформление денежных документов; покупка недвижимости; бракосочетание.

С 4:00 20-го до 9:00 22-го

• **Благоприятно:** заключение договоров и оформление финансовых документов; начало строительства; покупка, обмен квартиры; новоселье; семейные торжества.

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

С 9:00 22-го до 12:00 24-го

• **Благоприятно:** поступление на работу; сбор справки и документов.

• **Неблагоприятно:** начало долгосрочных работ; дальние поездки; покупка домашних животных и вещей длительного пользования; бракосочетание.

С 12:00 24-го до 15:00 26-го

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

• **Неблагоприятно:** начало строительства; решение квартирных вопросов; бракосочетание; просить и давать в долг.

С 15:00 26-го до 18:00 28-го

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

• **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов; любая коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов; азартные игры.

С 18:00 28-го до 21:00 30-го

• **Благоприятно:** оформление финансовых документов; начало длительной поездки, кроме водной; посредническая деятельность.

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

ЗДОРОВЬЕ

Лунный цикл имеет огромное влияние на человека, на его настроение и здоровье. Эффективность лечения и оздоравливающих процедур зависит от фазы Луны и ее пребывания в том или ином знаке зодиака. Календарь здоровья расскажет, какие дни в каждом месяце будут для этого благоприятными.

• **Лечение и протезирование зубов.** Лучшие дни: 4, 5, 25, 26; неблагоприятные дни: 10, 11, 12, 18, 19, 20.

• **Визит к гинекологу.** Лучшие дни: 20, 21; неблагоприятные дни: 6, 7.

• **Дни, когда лекарственные препараты для профилактики заболеваний и поддержания здоровья действуют наиболее эффективно:**

• **Мозговая активность:** 19, 20.

• **Болезни сердца:** 26, 27, 28.

• **Работа мочеполовой системы:** 6, 7.

• **Болезни желудка:** 24, 25.

• **Простудные заболевания:** 20, 21.

• **Почки, диабет:** 3, 4, 5.

• **Печень:** 8, 9.

• **Радикулит, болезни легких, астма:** 22, 23.

• **Пищеварительная система:** 1, 2, 29, 30.

• **Невралгия:** 13, 14.

• **Кожные болезни:** 10, 11, 12.

• **Не принимать химических лекарств:** 16, 17.

• **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 13, 14.

• **Массаж:** 3, 4.

• **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 17.

Будьте особенно внимательны 25 и 31 марта, 9 апреля — это так называемые «сатанинские» дни.



ПОЗНАКОМИМСЯ!

Марина, 57 лет, рост 160 см, брюнетка, средней полноты. Познакомлюсь с мужчиной от 50 лет, не обремененным детьми и внуками, с квартирой, машиной, без в/п, желательного из теплых краев. Не буду возражать против человека с III группой инвалидности. Надеюсь найти мужчину, с которым можно спокойно вместе доживать жизнь. Согласна на переезд. Сама я живу в Тюменской обл. Судимых и альфонсов прошу не беспокоить.

Тел.: 8-982-918-63-21.

Вдова, 67/165/80, по характеру спокойная, выгляжу моложе своих лет. Без вредных привычек, чистоплотная, добрая, ласковая. Живу во Владимирской обл., но соглашусь и на переезд. Ищу не жадного, не вредного мужчину, возраст не имеет значения. Приветствуется, если у него есть автомобиль. Остальное — при встрече.

Тел.: 8-904-594-45-27, Любовь Дмитриевна.

Галина, 52 года, русская, врач, приятной внешности. Познакомлюсь для серьезных отношений с мужчиной 45-55 лет без в/п, добрым, порядочным.

Тел.: 8-985-787-16-78, 8-919-078-59-67.

Дама, 63/163/78, привлекательная. Познакомлюсь для серьезных отношений с мужчиной-пенсией — добрым и надежным, согласным на переезд ко мне в Ярославль. Для жизни есть все, дети устроены.

Тел.: 8-915-960-52-84.

Вдова, 63 года, рост 170 см, по знаку зодиака Рыбы, глаза голубые. Хочу познакомиться с мужчиной от 58 лет, вдовцом из Москвы или Московской обл., но можно и

из других регионов. Квартира есть. Отдам всю заботу и тепло любимому человеку. Альфонсов прошу не беспокоить.

Тел.: 8-985-841-53-01, 8-968-449-98-96.

Пенсионерка, 66/160/70, спокойная, скромная, без жилищных и материальных проблем. Желая познакомиться с порядочным мужчиной для серьезных отношений. Желательно — из Тюменской или Свердловской обл. Люблю лес, путешествия.

Тел.: 8-912-923-64-90.

Мария, 54/158/51, вдова, пенсионерка, но работаю. Надежная, веселая, ответственная, трудолюбивая, вредных привычек нет. Квартира есть. Живу в Санкт-Петербурге. Отзовись, родная половинка! Желательно вдовец, рост 170-180 см, 1958-1959 года рождения. Дети-внуки будут только в радость.

Тел.: +7-960-282-07-09.

Жанна Леонидовна, одинокая пенсионерка 70 лет, ищет близкую по духу подругу-единомышленницу для дружбы по переписке. Надеюсь, что найдется такая — спокойная, одинокая, бездетная, как и я; добропорядочная, духовно и творчески развитая. Замечательно, если она занимается origami, бисероплетением, умеет вязать. С удовольствием отвечу на все письма.

Адрес: 603037, г. Нижний Новгород, ул. Шимберского, д. 2, кв. 61.

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



Речной трамвайчик

Музыка Игоря Крутого
Стихи Евгения Муравьева

Речной трамвайчик тихо встал
У сонного причала.
И не нужны слова, слова...
Не начинай сначала.
Трамвайчик мог любовь спасти,
А вот приплыл трамвайчик.
И чушь любовную нести
Не надо, мальчик!

Припев:

Привет, привет!
Пока, пока!
Я очень буду ждать звонка!
Надеюсь, буду ждать звонка...
Ну а пока...

Сменю трамвайчик на авто,
Считай, что все забыла!
И буду думать о потом,
А не о том, что было!
Хоть я на молнию сейчас
Застегнута, как небо,
Ну что там может быть у нас?
Ты вроде был и не был!

Припев.

АНЕКДОТЫ

- Меня никто не любит.
- Я люблю тебя.
- Неужели трудно помолчать и послушать?
- Мадам, что я должен вам дать, чтобы добиться вашей любви?
- Наркоз.

Журнал «Сваты на пенсии» № 2 (41), февраль 2018 г.

Издается с октября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Главный редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

E-mail: ru@toloka.com

Редактор Ирина Анатольевна ТОРПАЧЕВА

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 07.02.2018 в 15.00

Тираж 186 400 экз. отпечатан в ООО «Возрождение».

214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1.3ак, № 00462

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

а/я 200. E-mail: SnP@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России».

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

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47.

Вы можете оформить подписку по индексам:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ».

41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания»

Официальный каталог ГУП «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 Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Отвѣты на сканворд



СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Народный доктор»
«Толока. Делаем сами»
«Цветок»
«Сваты»
«Сваты на даче»
«Сваты на кухне»
«Сваты на пенсии»
«Золотые рецепты наших читателей»
«Садовод и огородник»
«Домашний»
«Волшебный»
«Саша и Маша: 1000 приключений»
«Счастливая и красивая»
«Наша кухня. Выпечка»
«Наша кухня. Салаты и закуски»
«Весенний бал цветов в саду»
«30 секретов здоровья от теледоктора Сергея Агапкина»

Следующий
номер выйдет
20 марта

Составил Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Найдите «хвосты»

Знакомые поговорки, верно? Но в полном варианте их мало кто знает. Найдите потерявшиеся «хвосты» любимых народных выражений.

НАЧАЛО

1. Два сапога пара...
2. Собаку съел...
3. Забот полон рот...
4. Попытка не пытка...
5. Новая метла чисто метет...
6. Ни рыба, ни мясо...

ОКОНЧАНИЕ

1. ...а перекусить нечего.
2. ...да оба на левую ногу надеты.
3. ...ни кафтан, ни ряса.
4. ...а обломается, под лавкой валяется.
5. ...да хвостом подавился.
6. ...а спрос — не беда.

КАК ПРАВИЛЬНО. 1+2, 2+5, 3+1, 4+6, 5+4, 6+3.

СООБРАЖАЙТЕ!

Посчитаем?

$$\begin{array}{rclcl}
 \text{яблоко} & + & \text{яблоко} & + & \text{яблоко} & = & 30 \\
 \text{яблоко} & + & \text{виноград} & + & \text{виноград} & = & 24 \\
 \text{виноград} & - & \text{виноград} & = & 5 \\
 \text{яблоко} & + & \text{яблоко} & - & \text{виноград} & = & ?
 \end{array}$$

Ответ. 5

Выбирайте ПОДАРКИ для себя и близких!

МОЙ МИР



~~2000 р.~~
899 р.



Отделение для зонта

Стильная сумка на каждый день

Вместительная кожаная сумка шоколадного цвета – актуальный аксессуар для создания стильного образа. Незаменима на каждый день. Функциональный кармашек для зонта защитит вещи от промокания.

Сумка «Шоколад»
Материал: кожа, ПВХ. Размер:
31 x 24,5 x 10,5 см. КНР.

В наличии
50 имен!
Уточняйте
при звонке
у оператора!



299 р.

Именная ложечка на память

Скорее обзаведитесь ложечкой с Вашим именем! С ней каждое чаепитие будет еще уютнее, а главное – все домашние будут знать, что она именно ваша! Такая ложечка станет отличным презентом на любой из грядущих праздников! Подарочная упаковка.
Ложка «Имена». Материал: специальная коррозионностойкая хромированная сталь марки 18/10. Длина: 15,5 см. Россия.



Зонт «Солнечная фантазия»

Зонт с оригинальным орнаментом, под которым так здорово гулять под дождем, дополнит ваш образ.

Материал: металл, полиэстр. Размеры: длина в сложенном виде 23,5 см, диаметр купола 105 см. КНР.

ПОДАРОК НА ВЫБОР за любой заказ!

Подвеска-талисман «Глаз»

925 серебро
Окаймление имитацией
14 карат



Украшение-талисман отведет беду и привлечет удачу.
Материал: серебро 925°, покрытие золотом 585°, фианит.
Размер подвески: 28 x 15 мм, вес ок. 1 г.
ИП Зевакин, Россия.

Количество ограничено. Уточняйте при заказе!

Цепочка «Очарование»

Благодаря тончайшей ювелирной работе эта цепочка станет одним из ваших самых любимых украшений! Она составит безупречный комплект с подвеской-талисманом «Глаз».

925 серебро
Окаймление имитацией
14 карат



~~1000 р.~~
499 р.

Материал: серебро 925°, покрытие золотом 585°. Длина цепочки: 55 см. Вес ок. 2 г. Алмаз – Холдинг, Россия.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-18-ТОЛ-81-СУМ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис: 3001. 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 30.04.2018 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-18-ТОЛ-81-СУМ. Реклама.