

Суперсоветы для всей семьи

плюс  
**ВНУТРИ**  
5 полезных  
**СХЕМ**

16+

# Сваты

Толока

№ 14 (128), июль 2018 г.

**ЗРЕНИЕ  
ИСПОРТИЛ...**  
**вирус** стр. 3

**Выбираем** стр. 6  
**плинтус**

**САМЫЙ ВКУСНЫЙ  
ПОМИДОР** стр. 21

- ❖ Улетная закуска
- ❖ Сделаем это побыстрее
- ❖ «Леди черри»

**Выгодно!**

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

ISSN 2305-5693

18014 >



9 772305 569995

## Молчание — золото?

Как разрулить семейный конфликт

стр. 24



Всегда с вами!

## Деньги в ваш карман!

Вас тоже напрягает рост цен на товары и услуги? В разгаре **досрочная подписная кампания на 1-е полугодие 2019 года**. Если по 31 августа вы выпишите любимое издание по нынешним ценам, то застрахуете себя от повышения тарифов в дальнейшем. Чем не повод сэкономить со «Сватами»?

**Наши подписные индексы:** 83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 — «Пресса России»; П1215 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

### Наши добрые знакомые



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



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

### Живите на вырост

Одежды впору у меня в детстве было немного. Чаще donaшивал костюмчики старшего брата, либо мама старательно подкладывала нелепо свисавшие штанины брюк, купленных мне на вырост. Я не комплексовал: так одевались почти все пацаны в нашем дворе. Да и лишних денег в многодетной семье не водилось, вещам полагалось служить не один сезон, а «до сносу».

Но, считаю, куда важнее те мысли, что «на вырост» привили родители: добивайся большего, выходи в люди! Мама смеялась: «Даже петухи не кукарекают, если не могут вытянуть шею».

Что «накукарекал» в жизни — судить, конечно, не мне. Но, вопреки скепсису соседей, поступил в лучший столичный вуз. Вопреки собственным сомнениям завоевал сердце неприступной красавицы-однокурсницы. Вопреки тезису «Газета живет один день» старался писать так, чтобы накорябанное мною теребило душу читателя и через неделю.

Помню, лет 40 назад в одном городке власти разместили скульптурную мастерскую в полуподвале с потолком высотой в 2 метра. И местным мастерам часто приходилось ваять, укладывая заготовки горизонтально! После почтенная публика удивлялась: с чего бы это скульптуры уж больно приземленные? А просто мастеру воздуху над головой не хватало... Забудьте правило «По одежке протягивай ножки». Живите на вырост. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Учу невестку уму-разуму: когда гладишь блузки из искусственного шелка, никогда не сбрызгивай их водой: пятна останутся. Включай на утюге парогенератор!

### Кипяток во благо

Свежие овощи предпочитают замораживать. Главное — правильно их про- бланшировать: дольше сохранят и аппетитный вид, и витамины. Перцы и баклажаны выдерживаю в подсолен-

ном кипятке (2 ч.л. на 1 л воды) 7 минут, кабачки — вдвое меньше, а цветную капусту — всего пару минут, добавив в воду щепотку «лимонки», чтобы соцветия не потемнели.



Вещи из натуральных тканей всегда стираю раздельно. Иначе, к примеру, ворсинки от красной кофточки налипнут на бежевое платье — замучаешься отчищать!

### Дамские пальчики

В сезон закаток заметила, что от высокой влажности и горячего пара стали отекают пальцы рук. Сватья подсказала рецепт: натираю на мелкой терке по очищенной картофелине и свекле, накладываю кашку на проблемные места, укрываю полиэтиленовой пленкой, обматываю руку полотенцем. Через 20 минут смываю массу теплой водой. Пальчики приходят в норму.

Очищать после пикника решетку-гриль — удовольствие ниже среднего. Я избавился от такой «радости» с помощью пищевой фольги. Обертываю полосками из нее прутья решетки. После готовки фольгу выбросил — чисто!



### Декор из обрезков

Зять оклеил комнату флизелиновыми обоями, а они кое-где «разбежались» на стыках. Возиться с переклейкой? Еще чего! Наждачкой и канцелярским ножом я соскоблил с обрезков таких же обоев верхний фактурный слой, смешал этот порошок с клеем ПВА и кисточкой задекорировал стыки. Получилось идеально.

Разболелась голова? Не спешите глотать горстями анальгин или ибупрофен! Я нагреваю в чашке с горячей водой чайную ложку и прикладываю ее к крылу носа с той стороны, где больше болит голова. Ту же процедуру проделываю с мочкой уха. Повторяю по несколько раз, снова и снова нагревая ложку. Через 10 минут в голове проясняется...

### 7 гарантов стройности

Лето — самое время сбросить лишние килограммы по методу Николая Дроздова. Готовлю блюдо из 7 овощей, гарантирующих стройность: зеленого листового салата, красного, желтого и зеленого сладких перцев,

огурцов, белокочанной капусты и помидоров. Нарезаю их, заправляю салатик вместо соли лимонным соком и чайной ложкой оливкового масла. Готов есть такую вкуснотищу хоть 5 раз в день!







**Совет дня**

Наш эксперт — офтальмолог  
Татьяна Кривошеина, г. Москва



## Зрение испортил... вирус

После перенесенного гриппа значительно ухудшилось зрение. Это может быть взаимосвязано?



Маргарита КОЛОЧКО, г. Ижевск

— Снижение зрения в течение короткого промежутка времени, появление пятен перед глазами и «вспышек света» на фоне инфекции (при гриппе) могут быть симптомами неврита зрительного нерва. Вирус, распространяясь по организму, внедряется в нерв и вызывает его воспаление. После своевременного лечения острота зрения может вернуться. Но не исключено и развитие атрофии зрительного нерва.

Офтальмоскопия (осмотр зрительного диска на наличие отечности, покраснения) не всегда способна подтвердить диагноз. Иногда требуется провести электрофизиологическое исследование поврежденного нерва, компьютерную томографию головного мозга, проверить цветовоспри-

ятие пациента. Из-за риска осложнений лечение проводят в условиях стационара. Оно включает использование антибиотиков, кортикостероидов (снижают отек), витаминов группы В и РР (улучшают обмен веществ в нервной ткани), а также средств, стимулирующих микроциркуляцию крови.

Важна профилактика заболевания:

- ❖ своевременно лечите инфекции;
- ❖ консультируйтесь с офтальмологом и неврологом при появлении жалоб;
- ❖ избегайте травматического повреждения глазного яблока;
- ❖ полноценно питайтесь, включайте в рацион больше продуктов, богатых витаминами группы В (каши, пшеничные отруби, пивные дрожжи).

## Расту, гемоглобин!

Чтобы повысить уровень гемоглобина, готовлю сбор из сухих измельченных листьев крапивы двудомной, соцветий тысячелистника обыкновенного, корня одуванчика лекарственного (всех компонентов поровну). 1 ст.л. сбора заливаю 1,5 стакана кипятка, настаиваю час под крышкой, процеживаю. Этот объем выпиваю в течение суток за 3-4 приема (за 20 минут до еды). Курс лечения — 6-8 недель.

Надежда Александровна,  
Липецкая обл.



### Комментарий специалиста

Данное средство уменьшает проявление анемии, нормализует работу печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта, способствует усвоению необходимых для кроветворения веществ.

Но его прием противопоказан при тромбофлебите, варикозном расширении вен, беременности, склонности к кровотечениям, индивидуальной непереносимости.

Для повышения уровня гемоглобина рекомендую также включить в рацион ягоды черной смородины, клубники, малины, плоды шиповника. Особый почет — крыжовнику, бруснике, красным сортам винограда.

Евгения ЧАЙКИНА,  
автор блога по травмам  
@trava.ruska



Наш эксперт —  
терапевт Ирина  
Жукова, г. Обнинск



## Таблетка под язык

Если человеку вдруг становится плохо, равнодушные люди зачастую предлагают валидол. Разве он помогает?

Светлана Евгеньевна, г. Москва

— Нет. Более того, препарат может серьезно навредить. Валидол производят на основе ментола, потому и эффект от таблетки — как от мятного леденца: раздражает рецепторы языка и действительно может купировать боль — ненадолго, минут на 5. Обладая противотошнотным эффектом, поможет справиться с укачиванием. Но! Очень опасно делать ставку на валидол при болях в сердце. Особенно не зная их истинную причину. Возможно, у человека предынфарктное

состояние. Боль такая таблетка притупит, но не нормализует работу артерий и сосудов, будет упущено время — могут развиваться осложнения: инфаркт миокарда, тромбоз.

Как правило, сердечники со стажем постоянно носят с собой нитроглицерин (нитроспрей). Этот же препарат придется кстати и в случае, если приступ произошел впервые. Однако учтите: нитроглицерин может вызвать сильную головную боль.



## Грибок? Терпение!



От грибка ногтей на пальцах ног соседка посоветовала делать ванночки с 9% уксусом. По-может ли?

Евгения Дмитриевна, г. Бобруйск



## Комментарий специалиста

Я бы не рекомендовала заниматься самолечением. Во-первых, потеряете время: грибок лечится не один месяц. Кроме того, если нет результатов анализов, нельзя однозначно утверждать, что у вас грибок. Это могут быть последствия травмы, ношения узкой обуви, симптомы других кожных заболеваний (к примеру, псориаз).

Если диагноз онихомикоз выставлен, наберитесь терпения. Гигиене — особое внимание: обязательно обрабатывайте обувь специальными растворами; проутюживайте носки, гольфы; купите персональную пилочку и аккуратно (примерно раз в 5-7 дней) шлифуйте верхний слой ногтя для лучшего проникновения лекарственного средства. Лечение может быть как местным, так и в сочетании с приемом противогрибковых препаратов внутрь.

Что касается обработки ногтей перекисью водорода, уксусом, маслом чайного дерева — эти способы свою эффективность не доказали.

Светлана  
ЯКУБОВСКАЯ,  
дерматолог,  
г. Минск



## Дорогие читатели!

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

Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Наш эксперт —  
терапевт Екатерина  
Иванова, г. Харьков



## Климакс и питание: НЮАНСЫ

Современная медицина, конечно, позволяет уменьшить неприятные симптомы климакса (приливы, учащенное сердцебиение, бессонница, перепады настроения), но важную роль в этом играет и питание.

## Основные рекомендации:

★ **Режим питания** должен быть частым (4-5 раз в день), а порции — небольшими. Это убережет от лишнего веса, станет профилактикой «возрастных» заболеваний.

★ **Чтобы снизить риск развития остеопороза** (это осложнение менопаузы вызвано «вымыванием» кальция из костей из-за уменьшения выработки женского гормона эстрогена), чаще включайте в рацион нежирные молочные продукты, семена кунжута, миндаль.

★ **Не допускайте запоров!** Избегать еще одной проблемы этого периода помогут продукты, богатые клетчаткой, — цельнозерновой хлеб, крупы, фрукты, зелень, овощи. Последние, кстати, богаты витаминами и микроэлементами.

★ **Больше рыбы и морепродуктов в меню** — для профилактики атеросклероза. Выбирайте нежирные сорта (щука, треска, окунь). Полезны также лосось, малосольная сельдь, килька.

★ **Соя и бобовые** содержат природный аналог эстрогена, поэтому включайте в рацион соответствующие продукты.

★ **Приучите себя пить больше воды!** Потребление ее из расчета 30 мл на 1 кг веса (при отсутствии противопоказаний) нормализует стул, снизит риск образования камней в почках, улучшит состояние кожи.

## Нежелательные продукты:

★ **Алкоголь** — провоцирует сужение сосудов, что ведет к частым приливам. Исключение — красное сухое вино, полезное в небольших количествах.

★ **Копчености, красные сорта мяса, а также сливочное масло** — провоцируют рост уровня холестерина.

★ **Острые блюда** — задерживают жидкость в организме, ухудшают метаболизм.

★ **Сладости, содержащие простые углеводы**, — провоцируют нарушение обмена веществ.

## Усмирить гастрит



При обострении гастрита принимаю настой шалфея. 1 ст.л. сухих измельченных листьев и цветков завариваю стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Пью на протяжении 2-х недель по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды.

Василий ПАЛАТИН, г. Днепр



## Комментарий специалиста

Шалфей действительно рекомендован при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: обладает противовоспалительным, вяжущим, регенерирующим действием. Однако принимать препараты на основе шалфея следует не более 3 недель, поскольку в больших дозах растение токсично.

Противопоказания: беременность, период лактации, острые воспали-

тельные процессы в почках, повышенный уровень эстрогена в крови, а также эстрогенозависимые формы рака, пониженная функция щитовидной железы, сильный кашель, выраженные гипертония и гипотония. Аллергические реакции на шалфей случаются нечасто, но вероятность их возникновения также следует учитывать.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ,  
терапевт, г. Ногинск



Наш эксперт — стоматолог  
Алексей Лукавецкий,  
г. Великий Новгород



## «Лишний» зуб?

Врач удалил мне разрушенный кариесом зуб сбоку от резцов. Можно ли его не восстанавливать? Образовавшаяся ямочка незаметна.

Владимир Н., Ставропольский край

— Все зависит от расположения зуба. Если это 4-й или 5-й от центра, то восстановление — по вашему желанию. А если мы имеем дело с «шестеркой», то делать это нужно обязательно. Причем не имеет значения, расположен зуб в верхней челюсти или нижней. Почему этот зуб не может быть «лишним»? Первыми из моляров (больших коренных зубов, которые служат для первичной обработки еды) прорезаются «шестерки». И именно от их смыкания (окклюзии) зависит, каким у человека будет прикус. Также для окклюзии важны центральные резцы и клыки. То есть потеря зуба из этого списка в дальнейшем приведет к изменению прикуса.

### Какие могут быть последствия?

- 1) Истирание эмали, дентина из-за неравномерной нагрузки на зубы.
- 2) Повышение чувствительности к температуре пищи.
- 3) Плохое пережевывание еды и, как следствие, повышенная нагрузка на пищеварительную систему.
- 4) Нарушение дикции, дыхания, глотания и мимики.

Также отмечу, что процесс исправления прикуса у взрослых довольно сложный — с годами прибавляется количество пломб, кариозных и удаленных зубов, снижается твердость эмали.

У внуков — «сезон разбитых коленок». Чтобы рана быстрее зажила, смешиваю измельченную на мелкой терке луковицу нарцисса (подойдет и сухая, и свежая) с медом в пропорции 1:4. Выкладываю массу на марлевую салфетку и прибинтовываю к колену. При необходимости меняю повязку.



## «Кофейное варенье»

Подруги жалуются на повышенное давление, а вот я — гипотоник. Помогает в этом случае «кофейное варенье».

Зерна кофе (желательно сорта робуста) измельчаю в кофемолке. 1 ч.л. порошка смешиваю с таким же количеством меда и сока лимона, добавляю чуток измельченной цедры, черного свежемолотого перца. Принимаю через час после завтрака, вторую порцию — за час до ужина. Каждый день готовлю новое «варенье», курс — неделя. Давление — в норме.

Татьяна ПЕТРУЧЕНЯ,  
г. Минск



# «СаганДали» в подарок каждому!

## ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».



**СПЕЦИАЛЬНОЕ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ  
ТОЛЬКО ДО 24 АВГУСТА**

**ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ  
И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ  
ПРОМОКОД  
АКЦИИ 0450**

**И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ»  
НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ  
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ  
ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: **8-800-100-24-91**  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ  
ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

«СаганДали» — самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Восстановится деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), организм очистится от шлаков, восстановится работа мочеполовой системы, укрепится иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию онкологических процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои колья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

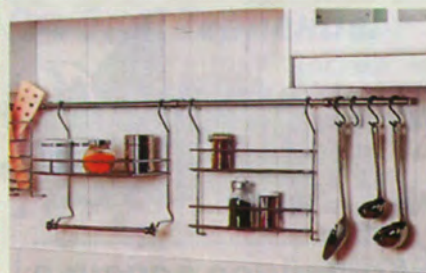
«СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»  
Кислова Людмила Геннадьевна.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.





## Рейлинг кухню не украсит

**Сейчас в моде рейлинги — металлические трубы на стенах, где хозяйки размещают на крючках и полочках кухонную утварь. Мы с женой помозговали: есть ли тут выгода?**

Аргументов «за», как правило, два: экономия места и стиль. Да, развесив повешенки на стенах в тесной кухне, вроде бы высвободишь площадь в шкафах и на столешницах. Но, считаю, доводов «против» больше. Выставленные на показ половники, лопатки, банки придадут помещению неряшливый вид. К тому же утварь на рейлингах «забьет» всю красоту нашего симпатичного кухонного фартука на стене. И главное: в условиях постоянной готовки через 2-3 недели трубы и все, что на них хранится, покроется жирной пленкой, отмыть которую — еще тот головняк! О каком уж тут стиле вести речь?

**В нашей небольшой кухне я экономлю площадь иначе.**

**1)** На подвесные шкафчики поставил купленные в хозяйстве аккуратные синтетические коробы, в них — всякая всячина, которую жена редко использует. Это словно увеличило на треть внутренний объем шкафов.  
**2)** Те же рейлинги сделал встроенными: пространство внутри шкафов и в тумбе под мойкой зонировал металлическими штангами, навесил на них сетчатые корзинки — кухонной утвари разместилось больше, но она укрыта за дверцами от пыли и копоти.

**3)** Снаружи смонтировал лишь две хромированные трубы. На одной закрепил держатели для рулонов с расходными материалами (бумажными полотенцами, пищевой фольгой), а также полочку для бытовой химии. На другой (над раковиной) — крючки для разделочных досок, губок на канцелярских зажимах и для дуршлага — его мокрым в шкафчик не спрячешь.

Александр САЗОНОВ,  
Волгоградская обл.

Наш эксперт — Кирилл Аксенов, генеральный директор  
ООО «Аксенов Сервис», г. Москва



## Выбираем плитус

**Самое важное — правильно выбрать материал. А зависит он от типа напольного покрытия.**

\* **Деревянные плитусы** — экологичные, прочные и долговечные. Подойдут для массивной доски, паркета, паркетной доски, дорогого ламината. Крепятся просто (на саморезы или шурупы с дюбелями), но боятся влаги и перепадов температуры.

\* **МДФ-плитусы** — из прессованных опилок, экологичны и устойчивы к влаге, а вот ударопрочность — низкая. Крепятся на жидкие гвозди или на клеймеры (второй способ лучше). Удобны, если на полу — ламинат, линолеум, ковролин.



\* **Керамические** — прочные, водостойкие, просто монтируются, красиво смотрятся с плиточным полом.

\* **Пластиковые** — самые востребованные. Не боятся воды, перепадов температур. Функциональны в сочетании с ламинатом, линолеумом, ковролином. Могут быть жесткими и гибкими. Жесткие неплохо смотрятся, стоят по сравнению с деревянными «копейки», внутри — полые, так что за ними легко спрятать провода. Гибкие продаются в виде ленты — они практичнее для нестандартных стен. Минусы: высокая стоимость, сложность монтажа.

\* **Шпонированные** — дешевле деревянных. Ценная древесина (дуб, бамбук) — только сверху, в основе же сосна или ель. Хороши для паркета.



### Мои советы

● Сложно определиться с цветом плитуса? Беспроигрышный вариант — того же оттенка, что и пол (или отличие на один тон). Можно подобрать под цвет стен (если они однотонные). А если подбираете под оттенок двери, проследите, чтобы наличники и плитусы были одной ширины.

● Маленькие комнаты украсят узкие плитусы (до 5 см), сливающиеся по цвету с полом или стенами. А в более «габаритные» помещения, с потолками выше 2,5 м, успешно впишутся широкие модели (7 см).  
● Если выбираете между глянцевым или матовым покрытием, рекомендую второй вариант — царапины будут менее заметны.

Устанавливая в квартире новый плазменный телевизор, следовал двум простым правилам. Середина экрана должна находиться на уровне глаз сидящего зрителя, а расстояние до монитора — в 2,5 раза превышать размер его диагонали. Тогда и просмотр передач не утомит.



## Дачное настроение

**Время не пощадило старый стул: металлический каркас покрылся ржавчиной, спинка и сиденье пришли в негодность. Но приложила руку — и получила добротный предмет мебели для дачи.**



**1)** Ржавчину с каркаса удалила шкуркой, тщательно обработала поверхность уайт-спиритом. Дала просохнуть и нанесла слой краски по металлу.

**2)** Новые спинку и сиденье вырезала из обработанной доски, прошлась по заготовкам дрелью с металлической насадкой — для браширования (придания эффекта старины). Покрывает морилкой на водной основе.

**3)** Прикрутила к каркасу сиденье и спинку. Стул в стиле лофт готов!

Катерина ЛАВКАРЕЗНОСТЕЙ,  
реставратор мебели. Фото автора





## Сарафан-трапеция

Обновку можно носить двумя способами: с напуском на талии (сарафан станет короче) или повязанным пояском под грудью.

Понадобятся: швейная машинка; хлопковая или вискозная ткань (у меня штапель с принтом); ножницы; сантиметр; нитки; булавки; мел.

1) По схеме выкраиваем 2 детали-трапеции (основа), а также 2 бретели 40х5 см и пояс 150х5 см.

2) На основе выполняем первый боковой шов



Смотрите  
схему № 3  
на стр. 17

по всей длине, отступив от края 1 см. Обрабатываем оставшийся открытый срез и второй боковой шов частым широким «зигзагом».

3) Примеряем сарафан, на втором боковом шве ставим метку разреза (чуть выше середины бедра) и строчим до этого места.

4) Заутюживаем на изнаночную сторону припуски и разглаживаем все швы.

5) Примеряем сарафан в обуви, с которой будем его носить.

Отрезаем лишнюю длину по нижнему краю, оставляя 2 см на подгибку. Обрабатываем этот срез частым «зигзагом». Заутюживаем припуск на изнаночную сторону.

6) Единой строчкой прошиваем разрез и подгибку низа. Для П-образной обработки разреза оставляем иглу в ткани и разворачиваем изделие.

7) Верхний срез сарафана подшиваем прямой строчкой, подогнув и заутюжив припуск на 1-1,5 см.

8) Шьем бретели и пояс. Подгибаем срезы бретелей и пришиваем двойной строчкой — для прочности. Красота!

Дарья ЖАЛНИНА,  
п. Мечта Московской обл.  
Фото автора

## Микроволновка выручит

Всего-то и нужно — установить оптимальное время и максимальную мощность.

\* Хочется оригинально подать гостям салат? Вырезаю из лаваша несколько круглых лепешек (по количеству едоков), каждую складываю почти пополам и помещаю в чашку. На минутку отправляю в микроволновку — на выходе хрустящие лодочки, которые начинаю салатом.

\* Чтобы получить банановое пюре, прокалываю кожуру вилкой и кладу в СВЧ-печь на 30 секунд. Если фрукт крупный — на минуту.

\* Нужно быстро приготовить ароматное растительное масло? Добавляю в него пряности по вкусу и нагреваю 30-40 секунд.

Елена ЧИСТОБАЕВА,  
г. Витебск

## КЛАССИКА ДЛЯ СЕРДЦА!



## Панангин®



Европейский препарат  
с КАЛИЕМ и МАГНИЕМ!



Помогает улучшить  
метаболизм миокарда



Способствует  
нормализации  
сердечного ритма

[www.panangin.ru](http://www.panangin.ru)

ГЕДЕОН



РИХТЕР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Электромобиль «не катит»

**?** В интернет-магазине заказали внуку детский электромобиль, который был доставлен курьером на дом. Чуть позже, при сборке, в его корпусе обнаружил трещину. Магазин отказывается возвращать деньги. Как быть?

Валерий СЕРГЕЕНКО, по e-mail

— Поставив свою подпись в курьерской накладной, вы тем самым подтвердили, что услуга оказана в полном объеме и никаких претензий нет. Следовательно, доказать возникновение дефекта до передачи вам электромобиля будет сложно. По результатам экспертизы (согласно ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» проводится продавцом в случае спора с покупателем) можно установить лишь причину, а не время возникновения недостатка.

Советует Татьяна Алисова, ведущий специалист электронного журнала для потребителей «Спрос», г. Москва



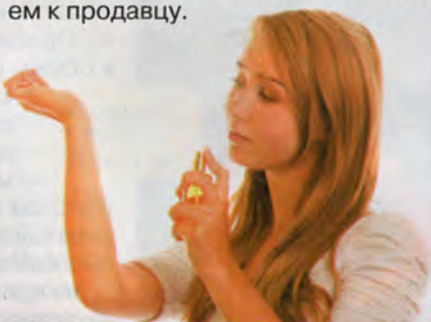
## Парфюмерный обман

**?** Купила парфюмерную воду под известным брендом. Дома, вскрыв упаковку, увидела во флакончике непонятный осадок. Есть ли шанс вернуть деньги (кассовый чек сохранен)?

Маргарита Н., г. Москва

— Наряду с предметами личной гигиены, лекарственными средствами и т.п. парфюмерия не подлежит возврату и обмену. Но это правило касается только качественных товаров. Если вы заметили нехарактерный для данной продукции осадок, это может говорить о фальсификате, нарушении технологии изготовления продукта, неправильных условиях хранения. Если покупаете дорогостоящий парфюм, сразу просите продавца предъявить сертификат соответствия (это ваше право согласно п. 12 Правил продажи отдельных видов товаров, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 19.01.1998 г. № 55, в редакции от 30.05.2018 г.). В вашей ситуации советую написать претензию на адрес магазина для возврата денег. При возникнове-

нии разногласий с продавцом опять-таки запрашивайте сопроводительную документацию к товару. Кроме того, в соответствии со ст. 18 Закона «О защите прав потребителей», может быть проведена экспертиза изделия. Если по ее результатам будет обнаружен брак, деньги вам должны вернуть в течение 20 дней с момента обращения с письменным заявлением к продавцу.



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



## Сломался велотренажер

**?** Через неделю после покупки велотренажер сломался. Прибывший представитель продавца обнаружил производственный дефект и предложил привезти товар для отправки в сервисный центр. Должна ли я сама доставлять тренажер? Можно ли сразу обменять его на качественный?

— Доставка крупногабаритного товара весом более 5 кг для ремонта, замены осуществляется силами продавца и за его счет.

Согласно п. 1 ст. 20 Закона «О защите прав потребителей», если срок устранения недостатков изделия не опре-

делен письменно соглашением сторон, дефекты должны исправить в кратчайшее время, максимум за 45 дней.

Вы можете не дожидаться ремонта, а, опираясь на п. 1 ст. 18 Закона, потребовать замены бракованного тренажера на качественный такой же марки или другой модели с перерасчетом цены. Согласно ст. 21 Закона заменить товар должны в течение 7 дней с момента предъявления требования, или 20 дней — при необходимости дополнительной проверки, или месяца — если в магазине отсутствует нужный тренажер.

Составьте претензию в двух экземплярах (один, с печатью продавца о принятии, остается у вас) с конкретным требованием. Если в магазине не предоставят акт приема-передачи товара, то придется составить его самим (отразить комплектацию и внешний вид велотренажера). Если же продавец предоставит документы, до подписания внимательно ознакомьтесь с ними.



**Совет дня**

## Детская ошибка

**?** Отправила внука в магазин за баночкой чая, а ребенок по ошибке купил баночку недешевого кофе, который мне противопоказан. Могу ли обменять товар на нужный?

Антонина Григорьевна, Оренбургская обл.

— Согласно ст. 25 Закона «О защите прав потребителей» покупатель имеет право обменять только непродовольственный товар надлежащего качества на аналогичный, если он не подошел по форме, габаритам, фасону. А возможности обменять или вернуть в магазин качественный продовольственный товар действующее законодательство не предусматривает. Такой обмен может быть осуществлен лишь по доброй воле продавца.





## Обновляем гардероб

**Старые платья, шорты, джинсы, футболки заиграют новыми красками, если дополнить их аппликацией в стиле бохо.**

Выполнение такой работы не требует специальных навыков. Не понадобится швейная машинка — ручной шов смотрится очень эффектно. Основа для аппликации — лоскуты трикотажа — есть в остатках почти у каждой мастерицы. К тому же подобный рисунок можно дополнять бисером, бусинами, декоративными пуговками. Из трикотажа вырежьте любые элементы (спирали, лепестки и т.д.) и наложите их на обновляемое изделие толстой нитью

(типа мулине). Даже если для начала сделаете аппликацию только на одной детали одежды (на рукаве платья или на штанине брюк) — вещь станет восприниматься иначе!

Ника АЗАРЦЕВА, автор блога о шитье в Instagram, г. Москва



Смотрите схему № 1 на стр. 16

## «Легкомысленная» сумочка

**Эту летнюю сумку вполне можно носить в ситуациях, не требующих делового стиля.**

Понадобились отрезки плотной х/б ткани: белой — 85х150 см, контрастного цвета (у меня канареечный) — 50х150 см.



Смотрите схему № 2 на стр. 17

По схеме выкраиваем 4 детали ручки (по 2 из белой и цветной ткани), 2 средние детали и 2 донышка — размеры даны с припусками. Соединяем на машинке попарно средние детали и доныш-

ки. Отутюживаем. Две заготовки сшиваем в «мешок». По бокам дно прострачиваем под углом, заутюживаем. Все соединения прошиваем дважды — для надежности.

Складываем лицевой стороной внутрь по одной белой и цветной детали первой ручки, прошиваем, оставляя верхние части «лямки» открытыми, выворачиваем, отутюживаем. Аналогично выполняем вторую ручку.

В каждой заготовке ручки узкую часть-«лямку» вкладываем в другую конвертиком, заходя на 1-1,5 см, делаем подгибку, выправляем и выполняем наружный шов. Две ручки соединяем по боковому шву.

Прикрепляем к «мешку». По желанию сумку можно украсить вышивкой.

Наталья КРАВЧЕНКО, преподаватель школы «Шью сама», г. Красноярск. Фото автора

Чтобы средства для мытья посуды хватило на больший срок, закрепляю на флаконе под головкой дозатора обычную хозяйственную резинку. Короче ход дозатора — меньше расход.



## Кофейная ваза

**Понадобились: стеклянная банка из-под кофе; акриловые краски и лак; кисти для рисования.** Банку тщательно вымыла и высушила. Загрунтовала поверхность не-

сколькими слоями белой акриловой краски, дала просохнуть. Чтобы создать эффект неравномерного покрытия, нанесла слой фоновой синей краски. На одной стороне будущей вазы нарисовала обнявшихся котиков на крыше дома, на другой — силуэты «ночных» многоэтажек. Когда краска высохла, покрыла поверхность несколькими слоями акрилового лака. Готово! \*



Мария АМИРОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора.

Наталья РАКЧЕЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Линия заботы для пенсионеров

Клиенты, получающие пенсию на счёт в Почта Банке, теперь помимо повышенного процента на остаток по сберегательному счёту и особых условий по вкладам и кредитам, смогут кругло-суточно бесплатно проконсультироваться по медицинским, социальным и юридическим во-

просам, а также получить психологическую поддержку и экстренную помощь по телефону, skype или email в любой точке мира. Для подключения услуги достаточно лишь перевести свою пенсию в любом отделении банка. Действующим клиентам-пенсионерам сервис под-ключается автоматически.

Не является рекламой. Выбор на усмотрение редакции





## Выбился из графика

Не знал о смене рабочего графика (был в командировке) и не отвечал на звонки. Начальство посчитало это прогулом и грозит увольнением. Что делать?

Владислав, г. Москва

— Сразу отмечу, что в ст. 74 Трудового кодекса Российской Федерации (далее — ТК) указаны причины, по которым работодатель может изменить определенные сторонами условия трудового договора. Согласно ч. 4 ст. 103 ТК графики сменности доводятся до сведения работников не позднее чем за один месяц до введения в действие.

За прогул увольняют, если сотрудник по неуважительной причине отсутствовал на рабочем месте более 4 часов (согласно подпункту «а» п. 6 ч. 1 ст. 81 ТК). При этом факт неявки должен быть зафиксирован документально.

Если вас уволят на незаконном основании, следует обратиться в трудовую инспекцию с заявкой по месту регистрации работодателя или в суд. Подавать иск можно только в течение первого месяца с момента прекращения трудовых отношений. При обращении в трудовую инспекцию ограничений по времени нет.

В ст. 393 ТК говорится о том, что трудовые споры не облагаются госпошлиной, так что уволенному не придется платить за судебное разбирательство.



## Захотелось перестроить

Как получить разрешение на перепланировку квартиры?

Юрий НЕСТЕРОВ, г. Жуковский

— Перепланировку и переоборудование помещения собственник вправе реализовывать после получения разрешения органов самоуправления (в соответствии со ст. 26 Жилищного кодекса Российской Федерации). Для этого необходимо сделать архитектурный проект или подробную схему (со всеми запланированными изменениями) помещения. Данный чертеж нужно согласовать с:

- ★ БТИ, МЧС, СЭС;
  - ★ жилищной инспекцией;
  - ★ управлением архитектуры;
  - ★ эксплуатирующими организациями.
- Затем следует обратиться в муниципальные органы власти своего города для получения разрешения на пе-

репланировку (заявление рассматривается в течение 45 дней). Выданный документ действует в течение года: если работы так и не были начаты, распоряжение утрачивает свою силу. По завершении ремонта нужно обратиться в БТИ и вызвать эксперта для осмотра. Будут произведены замеры: если изменения соответствуют проекту, то в течение 10 дней производится выдача акта приемки. После следует обратиться в кадастровый орган и с учетом перепланировки получить новый паспорт жилого помещения (на его оформление уходит 30 рабочих дней). Затем — посетить управление государственной регистрации кадастра.



## Установить отцовство

Хотим установить у внука отцовство и получать алименты. Как это сделать?

Лариса Петровна, г. Санкт-Петербург

— Самый легкий вариант — если биологический отец признает кровное родство с ребенком и готов подать в ЗАГС соответствующее заявление. В противном случае факт отцовства нужно доказывать в судебном порядке. Подать заявление на взыскание алиментов, в соответствии со ст. 49 Семейного кодекса Российской Федерации, может не только мать ребенка, но и другие лица, на иждивении которых находится малыш.

Дела об установлении отцовства находятся в компетенции районных судов. Вместе с заявлением следует представить все доказательства, ко-

торые могут стать основаниями для признания ответчика отцом ребенка (фотографии, аудиозаписи телефонных разговоров, свидетельствующие о совместном проживании обоих родителей, показания третьих лиц). Судом может быть инициирована медико-биологическая экспертиза на основе анализа ДНК, стоимость которой взыскивают с ответчика, если будет установлено его отцовство. Если предполагаемый папа намеренно уклоняется от медико-биологической экспертизы, суд вправе посчитать это доказательством для признания его отцом ребенка.

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



## Не прослыть должником

Испытываю временные финансовые трудности, поэтому делать ежемесячные выплаты по кредиту сейчас нет возможности. Могу ли воспользоваться рефинансированием?

Борис ГЛЕБОВ, г. Москва

— Услуга по рефинансированию позволяет оформить новый кредит на погашение старого. Поскольку это не обязанность банков, не всегда удается получить эту услугу в том учреждении, где был оформлен первоначальный заем. Необходимо учитывать затраты времени и денег на оформление нового кредита, переоформление залога и страховки. Соответственно, делайте вывод, оправданы ли ваши новые расходы.

Часто банки включают следующие условия предоставления кредита на рефинансирование задолженности: вид вашего проблемного кредита — потребительский; он выдан 12 и более месяцев назад; отсутствуют любые просрочки за последние 12 месяцев; нет новых ссуд, выданных за последние 6 месяцев; сумма желаемого кредита не превышает сумму рефинансируемых обязательств; отсутствуют исполнительные производ-

ства, возбужденная в отношении клиента процедура банкротства; паспорт заявителя является действительным. Чем больше сумма, взятая в кредит, тем ощутимее будет выгода от рефинансирования даже при незначительном изменении процентной ставки (от 2 %). При маленькой сумме займа рефинансирование будет выгодно, на мой взгляд, только в случае значительного изменения процентной ставки.





## Бесплатная вода

**Водопровод в нашем садоводческом товариществе работает с перебоями. Постоянный запас чистой воды обеспечил себе без особых затрат.**

Под сточной трубой установил на бетонный блок списанную 210-литровую пластиковую бочку с крышкой. В нижнюю часть емкости врезал штуцер с краном. Внутри бочки на расстоянии 300 мм от дна впритирку к стенкам закрепил на стойках пластмассовую перегородку с отверстиями, застелил ее лоскутом лутрасила. На него насыпал слой фильтрующего материала толщиной 8-10 см в такой последовательности: мелкая галька-речной песок-гранулы древесно-

го угля. Сверху укрыл еще одним отрезом лутрасилового полотна. Один конец полипропиленовой трубы с воронкой закрепил под водосточным желобом, другой с помощью гофрорукава вмонтировал в крышку бочки. Теперь дождевая вода по трубе стекает прямо в бочку, там фильтруется и прогревается. В таком виде она подойдет и для полива растений, и для умывания, и для бытовых нужд.

Александр САЗОНОВ,  
Волгоградская обл.

## Вся соль в дюбеле

Навешивал дома шкафчики кухонного гарнитура, но не хватило пары дюбелей. Чтобы не прерывать работу из-за такой ерунды и не бежать в хозяйственный магазин, воспользовался способом, которому меня научил отец. Расстворил в рюмке воды столовую ложку поваренной соли, смочил в жидкости длинную бумаж-

ную полоску. Скрутил из мокрой бумаги пробку, загнал в подготовленное отверстие в стене, а уже потом вкрутил шуруп. Высохшая соль превратила бумагу в камень — эрзац-дюбель держит надежно!

Александр,  
по электронной почте



## Припудрил... скамейку

Установил на дачном участке резную скамейку для отдыха. А чтобы защитить древесину, обработал ее нехитрым составом: смешал поровну силикатный клей и воду, добавил немного алюминиевой пудры. Флейцевой кистью дважды нанес эту пропитку на поверхность скамейки, давая каждому слою сутки на просушку. Получилось покрытие типа «металлик» — смотрится красиво, к тому же скамейке теперь не страшны ни дожди, ни грибок, ни огонь.

Николай ДНЕПРОВ, г. Быхов



## Присядем на «зэдлик»

**«Зэдлик» — так в наших краях издавна называют маленькую скамейку — пригодится и в бане, и в огороде, и на кухне. Сделать ее своими руками несложно даже при минимуме навыков.**

Из доски толщиной 40 мм вырезал сидушку размером 400х200 мм; 2 трапециевидные ножки с основаниями 200 и 130 мм и высотой 250 мм; соединительную планку (также в виде трапеции) с размерами 230х213 мм и высотой 60 мм. Одна хитрость: для большей устойчивости при распиле на торцовочной пиле наклонил ее диск на 7-8 градусов и под этим углом выполнил все резы. Отшлифовал детали.

Сначала склеил ПВА ножки и перемычку, для надежности затянул саморезами. Чтобы смотрелось эстетичнее, шляпки саморезов утопил в расверленных отверстиях диаметром 8 мм и за-



Смотрите  
схему № 5  
на стр. 18

глушил деревянными мебельными шкантами. После таким же способом закрепил сидушку. Покрыл «зэдлик» декоративной пропиткой — и маленькая скамейка на все случаи жизни готова!

Дмитрий ЛЫКАСОВ,  
г. Жодино.  
Фото автора



## Как карты рассрочки позволяют покупать желаемое без переплат?

Сегодня карта рассрочки «Халва» дает возможность совершать ежедневные покупки в рассрочку без первоначального взноса, комиссий и переплат в магазинах-партнерах банка. Одновременно при ее использовании вы сможете получать приятные бонусы по карте (кешбэк, начисление процента на остаток), а с помощью отдельного мобильного приложения очень легко узнавать о вы-

годных скидках, предложениях и акциях.

Почти каждый заемщик в России в среднесрочной перспективе будет использовать именно карту рассрочки в силу ее максимально комфортных условий. Например, сумму ежемесячного платежа в Совкомбанке предлагают сократить в несколько раз благодаря широкой линейке тарифных планов, увеличивающих базовый период рассрочки.

Не является рекламой. Выбор на усмотрение редакции



### «Мафия»

После свадьбы мы с Витей первые два года жили в доставшемся ему от бабушки деревянном домике в пригороде. И все бы ничего, если бы не сосед. Наш ровесник оказался мне склочным и жадным: вечно «воевал» с местной ребятней, совершавшей набеги на его яблони. «Доберусь я до вас, мафия!» — грозил Володя пацанам.

Одна ветка соседской яблоньки «перебралась» к нам во двор: нависнув над забором, дразнила краснобокими плодами. Я как-то не выдержала и тайком сорвала пару — таких сочных и сладких мне еще не доводилось пробовать! Проклиная саму себя, я порой украдкой, как мальчишки, лакомялась соседскими яблоками. До тех пор, пока в нашу дверь не постучал Володя. От страха я затаилась и не стала открывать. Вскоре вернулся муж:

— Что это ты, жена, добро на крыльце оставляешь?

И Витя протянул мне... ведро, доверху набитое фруктами, — гостинец от соседа. Я чуть со стыда не сгорела! Быстренько испекла шарлотку и позвала соседей на чай.

— Мне ведь не яблок жалко, — разговаривался сосед по поводу «мафии». — Плохо, что негодники топчут цветочные клумбы, которые Лена разбила в саду!

После того чаепития мы крепко подружились. И даже когда перебрались в город, регулярно созванивались с соседями. А теперь летом приезжаем к ним уже со своими внуками.

— Привет, «мафия»! — радостно встречают нас Володя с Леной и протягивают малышам по аппетитному яблоку.

Екатерина Н., г. Минск

Немного здравого смысла, немного терпимости, немного чувства юмора — и можно очень уютно устроиться на этой планете.

Сомерсет МОЭМ



### Окно в искусство

**Зрителям кажется, будто знаменитые артисты во все времена были на сцене непогрешимыми мэтрами. Увы, это иллюзия.**

Молодой Ефим Копелян, готовясь к первому выходу в спектакле Большого драматического театра, в волнении метался по гримерке, снова и снова повторял слова крохотной роли, пытаясь убедить себя: «Все будет хорошо!». В какой-то момент показалось, что ему это удалось. Но потом... Зрители оторопели, когда Копелян вдруг появился на сцене не из-за кулис, а... старательно влез через окно, служившее декорацией! Реплики свои он произнес безошибочно, но публика смеялась над актером, избравшим столь нелепый способ «явления на сцену».

После спектакля донельзя расстроенный Фима решил извиниться за «оконный прокол» перед ведущим актером театра Николаем Монаховым. Икая от хохота, Николай Федорович сказал:

— Голубчик! Что ты вошел в окно — это еще полбеды! Но ты ведь и вышел-то через камин! Спустя сорок лет Ефим Копелян стал народным артистом СССР.

Валерий СОРОКИН, по e-mail



### Картофельное счастье

Внучка в международном молодежном лагере познакомилась с парнем-швейцарцем. Потом они долго переписывались. В общем, теперь у нас зять — иностранец. Мы часто вспоминаем, что их объединили... драники! Дело было так.

Когда парень впервые попал в наш дом, внучка решила блеснуть своими кулинарными талантами. Среди прочих разносолов подала на стол и наши традиционные драники со сметаной. Будущий муж увидел их, попробовал и как-то странно взглянул на молодую хозяйку. Потом вдруг как рванет из комнаты! Вернулся через пять минут, глаза блестят...

Я грешным делом подумала, что гость выплюнул драник: ну, не привык чужестранец к тертой жареной картошке со сметанкой. Но мы деликатно сделали вид, будто ничего не произошло.

И только перед свадьбой швейцарец

признался, что «гвоздем» того первого застолья стали как раз внучкины драники (он называл их «решти»)! Жениха впечатлило, что моя девочка так подготовилась к встрече, изучила «национальное швейцарское блюдо» и, хотя оно у нее «не совсем получилось», постаралась для любимого человека. А из-за

стола выскочил, потому что его до слез тронул этот жест невесты: ведь негоже мужчине плакать при всем честном народе...

Услыхав объяснение, мы сначала посетовали на погрешность перевода: эй, парень, драники — это «наше все»!

Потом выяснилось: действительно в Швейцарии есть

очень похожее блюдо под названием решти. А «не получилось» оно у внучки, потому что швейцарцы трут картошку на крупной терке и готовят «блин» на всю сковороду.

Светлана Г., Брестская обл.





# ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ — ЧТО ДЕЛАТЬ?



— Здравствуйте! Я в последнее время заметила ухудшение памяти. Особенно расстраивает, что по этой причине больше не могу заниматься любимым увлечением — разгадывать кроссворды. А буквально вчера почувствовала на прогулке сильное головокружение, упала и чуть не сломала руку. Подскажите, могут ли головокружение и ухудшение памяти быть связаны между собой? И что мне делать?

— Здравствуйте! Проблемы с памятью и головокружение могут наблюдаться на начальном этапе развития хронической ишемии мозга. Для этой патологии также характерны периодические головные боли, нарушение сна и переменчивость настроения. К сожалению, очень маленький процент людей обращая внимание на эти симптомы, списывая все на усталость или возрастные изменения. При этом прогрессирование болезни может привести к развитию серьезных отклонений в головном мозге, вплоть до деменции (слабоумия).<sup>1,2,3</sup>

Проявляется болезнь из-за кислородного голодания мозга. Первая причина, по которой развивается ишемия мозга, — это сужение сосудистых просветов, что затрудняет движение крови. Но также болезнь может возникнуть на почве сердечно-сосудистых заболеваний (нарушение сердечного ритма, артериальная гипертензия, сахарный диабет и др.).<sup>1,2,3</sup> По статистике,

сосудистые заболевания головного мозга значительно распространены среди пожилых людей<sup>4</sup>, поэтому рекомендуется регулярно проводить профилактику, а при первых симптомах — немедленно начинать лечение.

Для сохранения нормальной функции мозга в первую очередь необходимо соблюдать здоровый образ жизни: отдавать предпочтение пище, которая не содержит насыщенных жиров; отказаться от вредных привычек; ежедневно выполнять комплекс физических упражнений. Также, для нормализации кровообращения в тканях мозга часто используют «Танакан».

«Танакан» — лекарство растительного происхождения, на основе экстракта гинкго билоба.<sup>5</sup> Препарат представлен на российском рынке свыше 20 лет<sup>6</sup> и хорошо себя зарекомендовал. Его прием способствует улучшению памяти и внимания, а также повышению умственной работоспо-

собности. Однако при первом улучшении состояния не рекомендуется сразу прекращать прием лекарственного средства, так как данное лекарство имеет накопительный эффект. После продолжительного курса — не менее трех месяцев — препарат оказывает свое основное действие. «Танакан» может улучшать кровоснабжение головного мозга, нормализовать тонус артерий и вен, оказывать антиоксидантное действие и регулировать обменные процессы в нервных клетках — за счет чего могут улучшаться когнитивные функции организма.<sup>6</sup>

В вашем конкретном случае необходимо провести полное обследование и выявить причину недомогания. Для этого нужно обратиться к неврологу, чтобы установить точный диагноз и назначить лечение. Главное, не затягивайте, чтобы избежать тяжелых последствий.

1. Выговская С.Н., Нувахова М.Б., Дорогинина А.Ю., Рачин А.П. Хроническая ишемия головного мозга - от правильной диагностики к адекватной терапии // ПМЖ. 2015. №12. с. 694
2. Захаров В.В. Нарушение когнитивных функций как медико-социальная проблема — Доктор.Ру, №5 — 2006
3. Захаров В. В. Распространенность и лечение когнитивных нарушений в неврологической клинике // «Consilium Medicum», том №10, №2, с. 25-29
4. Варакин, Ю.А. Эпидемиологические аспекты профилактики нарушений мозгового кровообращения / Ю.А. Варакин // Атмосфера. Нервные болезни. — 2005. — №2 — С. 4-10.
5. Инструкция по применению лекарственного препарата Танакан®
6. Государственный реестр лекарственных средств <https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx> по данным на 10.04.2018

Если Вы хотите сообщить о нежелательных эффектах, подать жалобу на фармацевтический препарат, пожалуйста, передайте жалобу непосредственно Вашему врачу, в регулирующие органы или в представительство компании «Ипсен Фарма» в Москве: 109147, Москва, ул. Таганская, 17\*23, тел.: +7 (8) 495 258-54-00, факс: +7 (8) 495 258-54-01, адрес электронной почты: [pharmacovigilance.russia@ipsen.com](mailto:pharmacovigilance.russia@ipsen.com) Круглосуточный телефон для связи в нерабочее время: 8 (916) 999-30-28 (для отчетов о нежелательных эффектах и жалоб на качество продукции компании «Ипсен»); 8 (800) 700-40-25, адрес электронной почты: [MedicalInformation.Russia.CIS@ipsen.com](mailto:MedicalInformation.Russia.CIS@ipsen.com) (медицинская информационная служба, предоставляющая медицинским работникам информацию о фармацевтической продукции компании). Портрет пациента является вымышленным. Любые совпадения с реальными людьми являются случайностью. RUS.TAN.10042018-01.

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



## Зелень с характером

Свежие травы сделают оригинальнее вкус привычных овощей, мяса, рыбы. Как правильно хранить сырье и с чем сочетать?

### БАЗИЛИК

сладкий,  
перечный



Болгарский перец, баклажан, томат, кабачок.



Курица, говядина, рыба, сыр тофу, моцарелла.



Паста, томатный соус, супы, салаты, тушеное мясо.



В стеклянной банке на столе, до 7 дней.

### КИНЗА

пряный,  
цитрусовый



Авокадо, томат, болгарский перец.



Курица, баранина, рыба, морепродукты, чечевица, сыр тофу.



Суп, салат, кавказская, индийская, мексиканская кухни.



В стеклянной банке в холодильнике, 7-10 дней.

### УКРОП

травянистый



Белокочанная капуста, морковь, горошек зеленый, картофель, томат, огурец.



Рыба, морепродукты, несладкий йогурт.



Салаты, соусы, тушеные овощи, омлет, яичница.



Завернуть во влажное полотенце, положить в холодильник, 10-14 дней.

### ЛИМОННИК

пикантный,  
цитрусовый



Болгарский перец, томат.



Курица, говядина, свинина, рыба.



Азиатские супы, маринады, карри, рис, чай.



Завернуть во влажное полотенце, положить в холодильник, 10-14 дней.

### МЯТА

сладкий,  
освежающий



Морковь, баклажан, арбуз, картофель, томат, кабачок.



Творожный сыр, грибы, фасоль, чечевица, баранина.



Фруктовые салаты, летние супы, алкогольные коктейли, маринады, карри, чай.



В стеклянной банке в холодильнике, 7-10 дней.

### ОРЕГАНО

(душица)  
острый, перечный



Топинамбур, болгарский перец, баклажан, картофель, томат, кабачок.



Курица, говядина, рыба, баранина, грибы.



Пицца, томатный соус, заправка для салата, чай.



Завернуть во влажное полотенце, положить в холодильник, 10-14 дней.

Условные обозначения:



Фрукты, овощи



Мясо, белковые продукты



Возможное применение



Хранение

## Джемпер «Солнечный»



Легкий ажурный джемпер, выполненный в технике филейного вязания и декорированный цветами.

Понадобилось: 3 мотка пряжи «Лотос» (100% мерсеризованный хлопок, 100 г/250 м) желтого цвета; крючок № 2,5 (можно № 3).

Размер: 44-46.

Работу начала со спинки. Раппорт составляет 2 п. Набрала 105 в. п. и вязала 30 см до проймы по схеме № 1. Далее с обеих сторон на рукава в каждом ряду прибавила по 4 п. (всего по 20 п. с каждой стороны или по 10 раппортов).



Смотрите схему № 4 на стр. 18

схеме № 4, стебельки — цепочка из в. п. Пришила к изделию. Джемпер готов!

Елена ТРОФИМОВА,  
г. Пермь. Фото автора

## Альтернатива желатину

Желатину я предпочитаю агар-агар. Он быстрее застывает, не дает постороннего запаха готовому блюду, не тает при комнатной температуре.

\* Чтобы агар-агар не скомковался, 1 ч.л. порошка растираю пальцами в стакан холодной кипяченой воды и оставляю на 15 минут. Затем довожу до кипения, постоянно взбивая венчиком.

\* Делаю желе на основе кислого сока? Нагреваю его до 60 °С и добавляю раствор агар-агара (кипятить нельзя: в кислой среде при высокой температуре желеобразующие свойства этого вещества снижаются). Чем кислее жидкость, тем больше подмешиваю разведенного агар-агара.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев



### Комментарий специалиста

Агар-агар (переработанные морские водоросли) называют растительным желатином. Улучшает перистальтику желудка, за счет содержания йода благоприятно действует на щитовидную железу, выводит из организма токсины, дает мягкий слабительный эффект. Но не налегайте на продукты с этим веществом: при превышении суточной дозы в 4 г возможны диарея, нарушение микрофлоры кишечника — в результате повышается риск развития инфекций. Также отрицательно сказывается на работе желудка употребление агар-агара в сочетании с продуктами, содержащими много щавелевой кислоты (ревень, шпинат, щавель). Желирующий порошок осторожно вводят в рацион беременных.

Роман ТАРАСОВ,  
диетолог, г. Красноярск

Выбрав в магазине пряжу, на каждой мотке проверьте номер партии: один и тот же цвет в разных партиях может отличаться оттенками.



# У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

**С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!**

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

**По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках**, так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

**ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!**

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

**ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!**

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



**КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO**

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертоостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

**КАК ЭТО РАБОТАЕТ**

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. «Косточка» вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



**Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!**

Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

**Хирургическая операция** долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются неэстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ**

• Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.



**СКИДКА ДО 50%!**

• При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение боли и дискомфорта при ходьбе.

• За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

**НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO**

**Юлия, 30 лет** - Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке. ВООБЩЕ, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

**Валентина, 64 года** - Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

**Ирина, 37 лет** - С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальной обуви. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

**СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!**

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

**8 800 250 35 70**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

**ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА!**

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

**350 руб.** (550 руб. - 200 руб. скидка)

2 шт. - 650 руб., 4 шт. - 1100 руб.

+ почтовые расходы

**ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

[www.valfix.ru](http://www.valfix.ru)

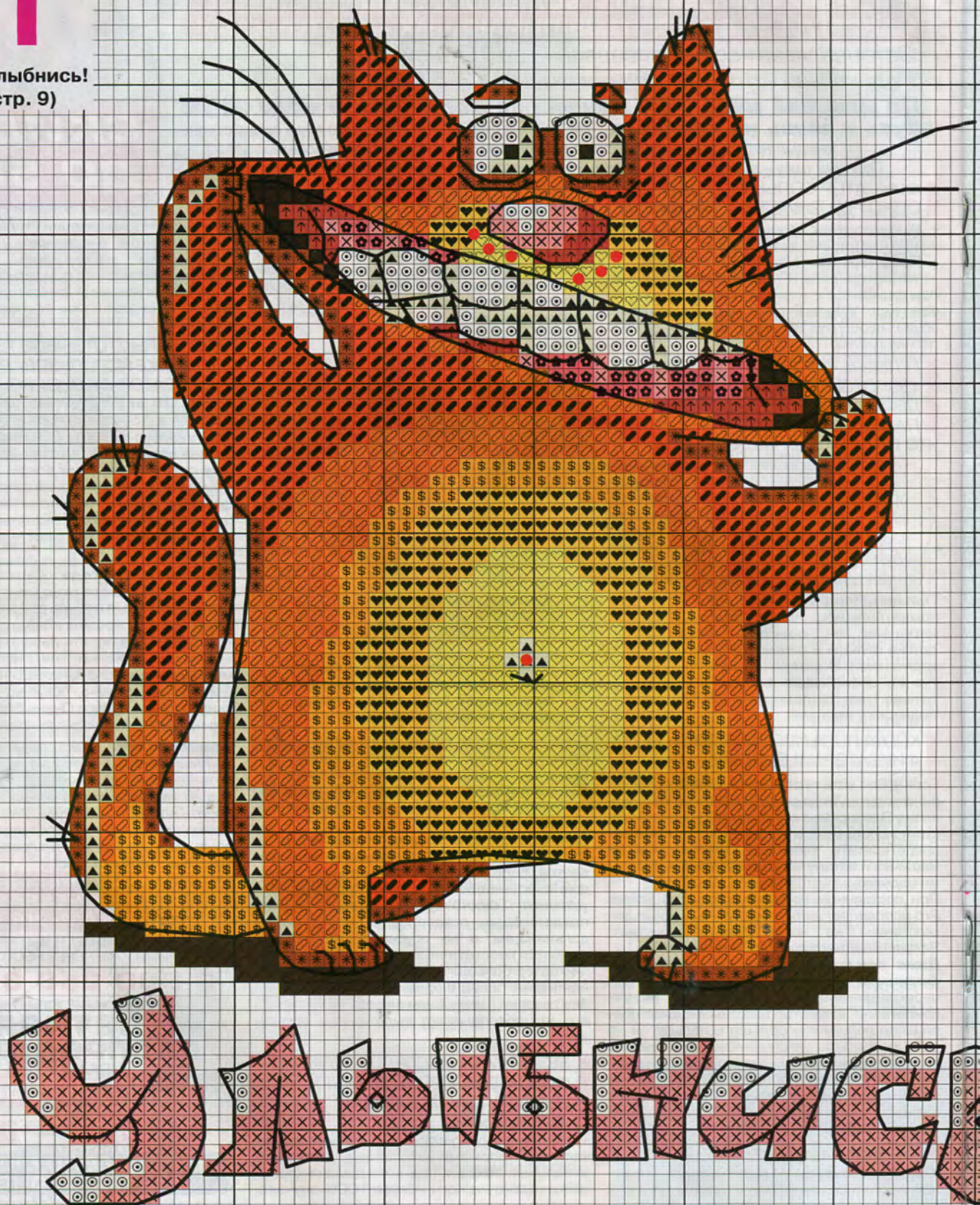
Делая заказ, вы предоставляете данные ООО "Лучшее решение" - 214030 г. Смоленск, Краснинское шоссе 25, ОГРН 112673209601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставления поставщиком результатов могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2018г. Акция действует с 1.02.18 по 31.05.18.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



1

Улыбнись!  
(стр. 9)





### Условные обозначения:

-  красного дерева, средний
-  мандариновый
-  мандариновый, светлый
-  желтый, бледный
-  лососевый
-  лососевый, светлый
-  кофейный, темный
-  терракотовый
-  белый
-  бледно-серый
-  желтый, светлый
-  мандариновый, темный

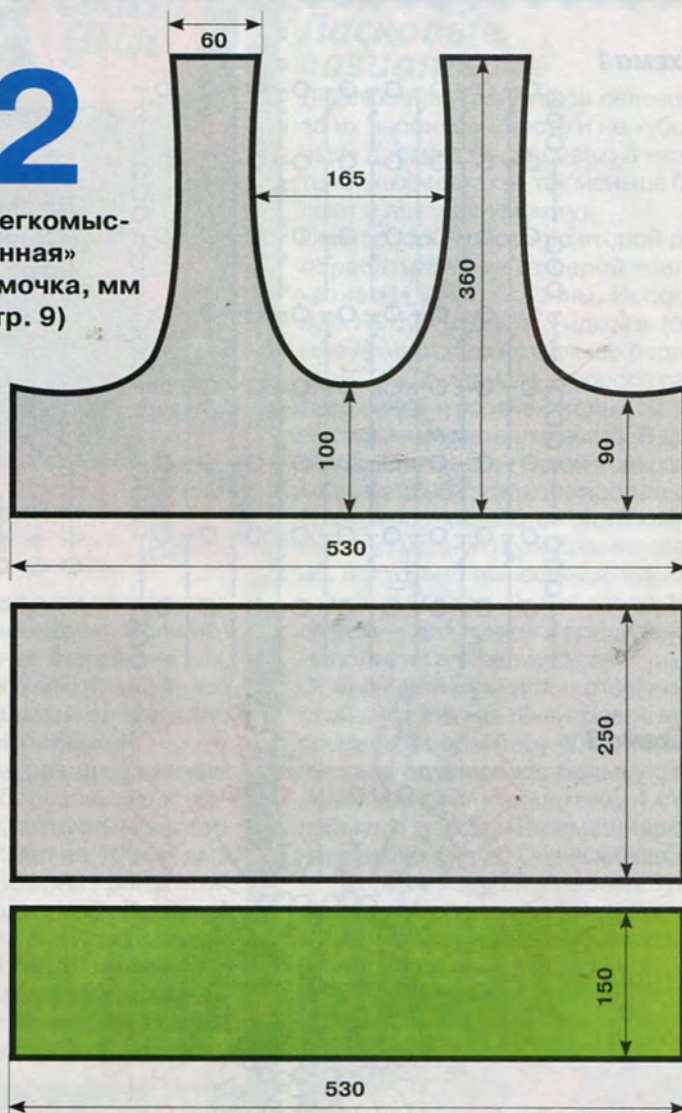


### «Толока. Делаем сами» № 14

- \* Легкое платье с пышной юбкой. Попробуйте повторить!
- \* Пальчиковый театр: волшебство на ладошке ребенка.
- \* Как изготовить циркулярную пилу? Разберемся вместе.
- \* Мастер-класс по подготовке древесных спилов. Уже в продаже!

# 2

«Легкомысленная» сумочка, мм (стр. 9)



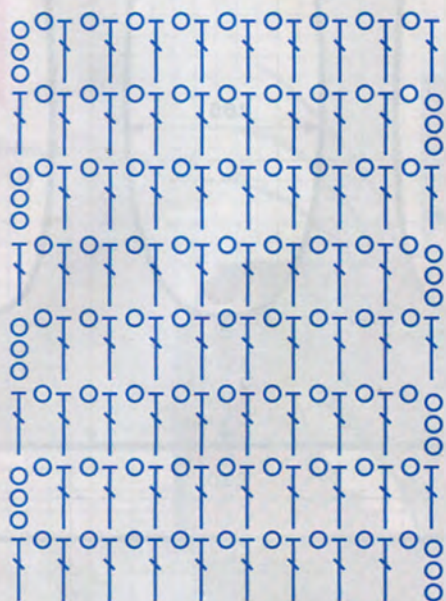
# 3

Сарафан-трапеция (стр. 7)





Схема 1



4

Джемпер  
«Солнечный»  
(стр. 14)

Условные обозначения:

○ = в.п.	— = ст. с 2/н
+ = ст. б/н	— = ст. с 3/н
— = полуст. с/н	— = ст. с 4/н
— = ст. с/н	

Схема 2

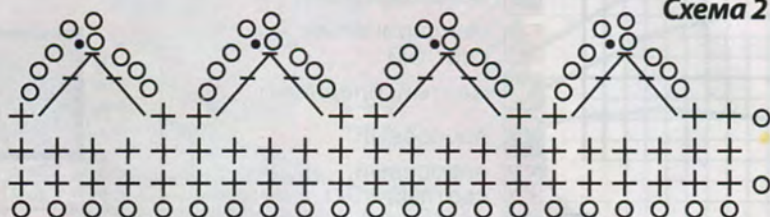


Схема 3

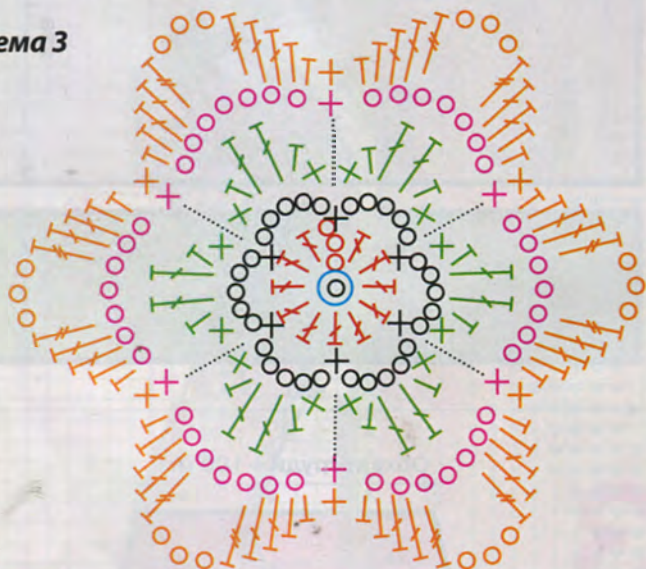
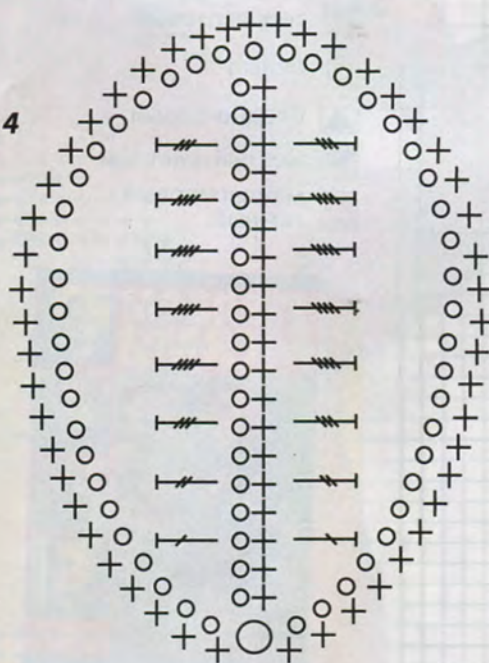


Схема 4



5

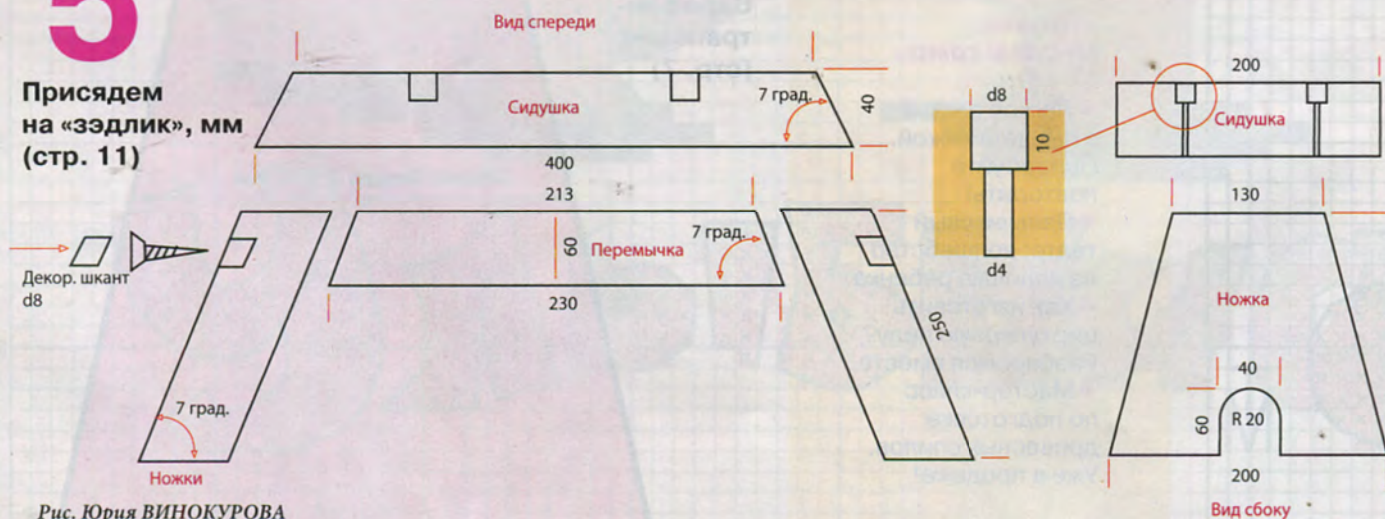
Присядем  
на «зэдлик», мм  
(стр. 11)


Рис. Юрия ВИНУКОВА



## Не «плачь», слива!



У меня в саду стала «плакать» слива. В чем дело? Как лечить?

Тамара ПОРФИРЬЕВА,  
Нижегородская обл.

— Речь идет о камедетечении (гоммозе) — заболевании, характерном для косточковых культур (вишни, черешни, сливы, абрикоса). Из трещин, ран на скелетных ветвях вытекает густое, желтоватое, клейкое вещество, которое на воздухе быстро затвердевает. Болезнь может привести к снижению урожая и даже к полной гибели дерева. Кроме того, проблемный очаг — благоприятная среда для возбудителей монилиоза, кластероспориоза, рака коры.

### Что делать?

- Обязательно проводите летнюю «зеленую обрезку», выламывая излишние побеги.
- Периодически осматривайте стволы, скелетные ветки, развилки ветвей и побегов. Даже если заметили маленькую капельку камеди, не медлите. Садовым ножом сделайте вертикальный разрез, удалите из раны коричневое и гнилое содержимое. Края коры обрежьте до живой и здоровой ткани с захватом её на 2-3 мм. Дайте обработанному участку подсохнуть и опрыскайте 1% раствором медного купороса или смажьте кашицей из свежего щавеля (рану обработать, че-

рез 10 минут процедуру повторить). Замажьте садовым варом. Если непокрытый корой очаг более 3 кв. см, лучше закрасить его вокруг масляной краской на натуральной олифе либо акриловой садовой побелкой.

○ Можно несколько раз за сезон подкормить сливу слабозловым раствором марганцовки, аптечным хлористым кальцием (10 мл на 10 л воды): на дерево по периферии кроны примерно 10 ведер подкормки. Из минеральных удобрений советую кальциевую селитру (100 г на 10 л воды).

○ В профилактических целях — опрыскивание по зеленому конусу 1% раствором железного купороса.

Совет  
дня

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



## Ласковые «азиаты»

Люблю лилии азиатской селекции за их неприхотливость и не «убойный» аромат. Выращиваю в затененных местах — так меньше болеют и прекрасно цветут.

Сейчас собираюсь во второй раз обрабатывать их от серой гнили: «азиаты» к ней склонны. Использую 1% бургу́ндскую жидкость (она мне нравится даже больше бордоской): 100 г медного купороса растворяю в 5 л горячей воды (50 °C). Посуда — не металлическая! В другой емкости в 5 л теплой воды размешиваю 90 г кальцинированной соды и 40 г хозяйственного мыла. Раствор медного купороса медленно, постоянно помешивая, вливаю в мыльно-содовый. Добавляю 10 г сахара — для лучшего прилипания. Использую в течение суток.

От лилейной мухи и тли готовлю настой листьев. На 10-литровое ведро теплой воды беру 400 г свежих листьев одуванчика, большую головку чеснока (измельчаю), 1 ст.л. горького перца. Перемешиваю и настаиваю 4 часа. Опрыскиваю. Подкормки хороши в период бутонизации: использую комплексное минеральное удобрение, развожу по инструкции.



Прикуплю себе надежного помощника — «Лунный календарь садовода и огородника на 2019 год» (издание «Усадьба» № 3). В луннике — лучшие и неблагоприятные дни для проведения дачных работ. В продаже с 24 июля!



Николай  
МАНДРИК,  
Гродненская  
обл.

## Лунный календарь садовода-огородника с 24.07 по 13.08

- 1) Профилактическое опрыскивание посевов от вредителей и болезней: **24.**
- 2) Повторно сею салатные культуры, лук на перо, цветную капусту, ухаживаю за газоном: **30, 31, 1 (до обеда).**
- 3) Летняя обрезка деревьев, окулировка роз, плодовых: **1 (после обеда), 2, 3.**

- 4) Заполняем компостные сооружения; боремся с сорняками: **4, 5.**
- 5) Заготавливаем семена цветов и лекарственных растений: **6, 7.**
- 6) Сажаем усы клубники: **12, 13.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ,  
астролог

## Цветок лентяев

Садоводы называют лиатрис колосистый «цветком лентяев» за неприхотливость, и я это подтверждаю: летний уход не требует серьезных мероприятий.

Я категорически против рыхления: корневая система растения поверхностная — ее легко повредить, поэтому просто мульчирую. Когда клубнелуковицу частично вымывает силь-

ным дождем, подсыпаю грунт. Подкармливаю комплексным минеральным удобрением раз в месяц (по инструкции), во второй половине лета это «Arvi Fertis – Осень» NPK 5:15:25 + микроэлементы.



Один раз за сезон в воду для полива добавляю настой хлебных корок — 2 л органического удобрения на ведро. Готовлю так: заливаю сухари теплой водой 1:3, держу пару дней, размешиваю до однородности, процеживаю. Оставшуюся гущу — в компостную кучу. В конце сезона надземную часть удаляю, культуру не укрываю: в достаточно мягком климате может зимовать и без укрытия.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА, Херсонская обл.  
Фото Лилии АПАРОВИЧ





## Восковой плющ: не надо бояться



**Можно ли держать дома хойю — ведь все плющи ядовиты?**

Мария СУВОРОВА, г. Пенза

— Хойя (восковой плющ) — популярное растение. Но многих отпугивает то, что ее сок ядовит. Опасения беспочвенны. Ядовит, например, и сок листьев фикусов, но они прекрасно растут в наших домах. Важно не допускать контакта с такими растениями детей и животных. Кроме того, цветки хойи — с ярко выраженным ароматом. Помните об этом, если у вас аллергия на цветочные запахи.

Растение плохо переносит прямые солнечные лучи. Идеально повесить кашпо в комнате, ориентированной на юг, но не на окне, а на стене. Можно выращивать восковой плющ на восточных и западных окнах и застекленных балконах: главное, чтобы листья не прикасались к стеклу, иначе не избежать ожогов. И не поворачивайте горшок: нельзя менять ориентацию листьев по отношению к свету.

Цветет с мая по сентябрь, в это время растение лучше не пересаживать, не передвигать и не допускать попадания влаги на бутоны. Отцветшие цветоносы не удаляю, на них через год появятся новые кисти.

Подкармливаю комплексными удобрениями для цветущих растений (развожу по инструкции) раз в 3 недели.

Татьяна КУЗЬМИНА,  
коллекционер суккулентов,  
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

## «Цветок. Спецвыпуск» № 3 «Папоротники в саду»

Все о выращивании этих замечательных растений и их лечебных свойствах. Уже в продаже!



## Желтый — сигнал тревоги

Китайская роза стала чахнуть: желтеют листья, сохнут лепестки. В чем может быть дело?

Тамара ИВАНОВСКАЯ, по электронной почте

— Пожелтение листьев гибискуса сигнализирует о разных проблемах. Самая распространенная — недостаток света. Эти растения светолюбивы, в тени быстро теряют декоративный вид.

Вторая причина — малый полив. В летнее время гибискусы много «пьют». Если земляной ком часто пересыхает, это тоже может стать поводом. Обратная ситуация: избыточное увлажнение почвы вызывает загнивание корней, как следствие — пожелтение листьев и листопад. Отрегулируйте режим полива: должен быть обильным, после просыхания верхнего слоя грунта. Безусловно, качество воды имеет большое значение: поливайте только отстоянной. Еще одна проблема — нехватка микроэлементов. Так как гибискусы относятся к быстро растущим и обильно цветущим растениям, подкормки им необходимы. Железистое голодание способно запустить развитие неинфекционного хлороза, один из симптомов которого — пожелтение листьев.



Ну и самая распространенная причина ухудшения «состояния здоровья» китайской розы — вредители. Внимательно осмотрите внутреннюю часть каждого листа. Лучше это делать с лупой, так как, к примеру, паутинного клеща не всегда можно увидеть невооруженным глазом. А дальше в дело «вступят» химические препараты.

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

## Касторка для бодрости

Свою герань «взбадриваю» касторовым маслом. Особенно хорош полив с ним во время бутонизации растений. Беру 1 ч.л. касторового масла на литровую бутылку негазированной минеральной воды. Плотно закрываю и взбалтываю, чтобы масло разошлось на мелкие фракции. Сразу поливаю под корень. Этого достаточно, чтобы через месяц зеленые питомцы порадовали буйным цветением и яркой зеленью.

Анна ЧЕШКО, г. Могилев



## Комментарий специалиста

Действительно, существует такой бабушкин метод — угнетать касторкой деятельность патогенных организмов. Однако я «взбадривать» герань касторовым маслом и минеральной водой не советую. Уверены ли вы, что ваш почвогрунт нуждается в триглицеридах олеиновой, рицинолевой и других кислот, причем в неизвестной концентрации? В борще тоже много полезных составляющих, но вы же им не кормите пеларгонию! Сама я стимуляторами почти не

пользуюсь, пару раз за сезон могу применить «Эпин» или «Циркон» — после пересадки и весенней обрезки. Развожу по инструкции, передозировка нежелательна.

Из удобрений — «Фертика»: 1 г на 2 л через каждые 3 полива. Воду для полива предпочитаю фильтрованную.

Пеларгония любит светлые и солнечные места. Мои растения посажены в грунт «Класманн». Новичкам советую использовать дренаж,

чтобы не было застоя воды. Пушистый куст со множеством цветоносов дает прищипка верхушки над третьим листом.

Татьяна КУЗНЕЦОВА, коллекционер пеларгоний, г. Киров. Фото автора





# САМЫЙ ВКУСНЫЙ ПОМИДОР

ЧТО ИЗ ТОМАТОВ ПОЙДЕТ НА СТОЛ СЕЙЧАС, А ЧТО — «ПОД КРЫШЕЧКУ»?

## «Леди черри»

400 г помидоров черри, 1 ст.л. мелко нарезанного свежего базилика, 2 ч.л. сливочного масла, зубчик чеснока, соль, перец — по вкусу.

На сковороде растапливаю сливочное масло, добавляю пропущенный через пресс чеснок, помидоры, базилик. Держу на среднем огне 30 секунд, солю, перчу. Как только лопнул первый помидор — сразу же снимаю сковороду с огня. Изумительный гарнир к мясу или рыбе готов! Кстати, иногда в это блюдо при го-



товке добавляют сахар, но, на мой взгляд, помидоры черри и без него достаточно сладкие.

Виктория ШРАМ,  
г. Липецк. Фото автора

## Малосольные с остринкой

На 1 кг помидоров: 2 стручка жгучего перца, пара веточек фиолетового базилика, по 4-5 зубчиков чеснока для «начинки» и маринада, листья хрена, зонтики и зелень укропа. Рассол: 1 л кипяченой воды, по 1 ст.л. соли и меда.

Для «начинки» стручки перца нарезаю соломкой, смешиваю с толченым чесноком, рублеными зеленью укропа и базиликом. Срезаю верхушки с помидоров. На каждый кла-



ду «начинку» и накрываю верхушкой. Укладываю помидоры в эмалированную посуду вместе с листьями хрена, зонтиками укропа и целыми зубчиками чеснока. Заливаю овощи маринадом и оставляю на сутки при комнатной температуре. Затем на 4 дня ставлю в холодильник. Добавляю к помидорам мед, даю постоять 10 часов на холоде — и можно наслаждаться аппетитной закуской.

Юлия ВЕЛИГОДСКАЯ,  
г. Краснодар. Фото автора

## Сделаем это побыстрее

На приготовление закуски уходит всего пять минут, а пробоовать ее можно спустя сутки.

1 кг помидоров, пучок укропа (или 2 зонтика), 5-6 крупных зубчиков чеснока, 1 ст.л. (без горки) соли, 1 ч.л. (с горкой) сахара, по 1/2 ч.л. смеси прованских трав и сухой аджики.



На каждом томате делаю неглубокие крестообразные надрезы. Складываю помидоры в плотный пакет, добавляю нарезанный укроп и зубчики чеснока, специи, пряности. Нетуго завязываю, тщательно перемешиваю, стараясь не помять томаты. Помещаю заготовку еще в один пакет и оставляю в миске на 24 часа при комнатной температуре. Готовые помидорки можно хранить двое суток в холодильнике, но в нашей семье их съедают мгновенно.

Татьяна ЩЕДРИНА, г. Орехово-Зуево  
Московской обл. Фото автора

## Улетная закуска

Не знаете, куда девать зеленые томаты? Этот рецепт для вас! Кисло-сладкие, чуть острые, просто улетные помидорки!

5 кг зеленых помидоров, 2 головки чеснока, пучок укропа, 3 стручка перца чили и 5 — болгарского, 2-3 горошины черного перца (на банку объемом 1 л).

Рассол: 4 л воды, 200 г соли, 1,5 стакана сахара, 200 мл 6% уксуса.

Предварительно на 5-6 часов замачиваю помидоры в соленой воде (за это время ее нужно трижды сменить) — чтобы удалить вредный соланин. Нарезаю ломтиками томаты и болгарский перец, чили — колечками, чеснок — слайсами, укроп рву на веточки. В стерилизованные банки укладываю помидоры и болгарский перец, каждый слой посыпаю остальными ингредиентами. Кипящим рассолом заливаю содержимое банок, прикрываю их крышками, стерилизую в духовке при 150 °C в течение 20 минут. Закатываю банки, ставлю вверх дном и укутываю в одеяло до полного остывания.

Людмила СЕМЕНЮК,  
г. Москва. Фото автора



## «Наша кухня.

### Салаты и закуски»

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

В каждом номере — более 50 рецептов салатов и закусок: от простых бутербродов на скорую руку до изысканных праздничных блюд, советы специалистов, идеи по изготовлению декора для кухни. Уже в продаже!





# **КУЛИНАРНЫЙ ВОПРОС**



**Составьте правильную комбинацию: страна (цифра) и местное блюдо (буква)**

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1 Хинкали  | a Китай      |
| 2 Пельмени | b Япония     |
| 3 Вонтоны  | c Украина    |
| 4 Манты    | d Грузия     |
| 5 Вареники | e Узбекистан |
| 6 Гедза    | f Россия     |

Ответ: 1d, 2f, 3a, 4e, 5c, 6b.

## **ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО**



Наш эксперт — шеф-повар  
Наталья Беглингер



## **Содовый хлебушек**

**Нет ничего вкуснее ароматной, еще теплой горбушки хлеба собственного приготовления.**

**Мука:** 350 г пшеничной и 150 г цельнозерновой, 1,5 ч.л. соды, по 1 ч.л. соли и сахара, 450 г пахты. Смешиваем сухие ингредиенты, просеиваем в глубокую миску. В центре делаем углубление, вливаем пахту. Вымешиваем тесто недолго: важно, чтобы все составляющие соединились. Выкладываем массу на рабочую поверхность, вымешиваем еще 30 секунд. Формуем шар, сверху чуть придавливаем. Противень застилаем пергаментной бумагой и присыпаем мукой, помещаем хлеб, на поверхности делаем крестообразный надрез. Отправляем в разогретую до 200 °С духовку на 35 минут. Остужаем на решетке.

## **Мои подсказки**

- ❖ Возможна замена пахты смесью молока и несладкого йогурта (1:1).
- ❖ По желанию можно добавить семечки подсолнуха, кунжут, сухие овсяные хлопья, крупно нарубленные орехи, сухофрукты, семена льна.
- ❖ Цельнозерновую муку не храните при комнатной температуре. Держите герметично упакованный контейнер в холодильнике.

## **Пахлава**

**Изумительная восточная сладость!**

**Тесто:** 300 г муки, 2 желтка, 110 г сахара, 100 г сметаны, 150 г растопленного сливочного масла, 1 ч.л. (без горки) соды.

**Начинка:** 300-400 г ядер грецких орехов, 100 г сахара, 3 яичных белка.

**Заливка:** мед.

Желтки взбиваю с сахаром до пышной массы. Соду перемешиваю со сметаной, соединяю с желтковой смесью, взбиваю. Вливаю масло, просеиваю муку, замешиваю мягкое тесто (похоже на заварное). Накрываю пленкой и убираю в холодильник на 1-2 часа. Откладываю 10-15 половинок ядер орехов для декора. Оставшиеся подсушиваю в духовке, рублю ножом и перемешиваю с сахаром. Взбиваю белки до пены, добавляю орехи.

Тесто делю на 3 равные части, раска-

тываю каждую по размеру формы (у меня — 21х29 см).

Поочередно выкладываю в нее слои: тесто-орехи. Защищаю края заготовки, ножом рисую разметку ромбиками. На каждый ромб — по половине ореха. Смазываю поверхность и «швы» взбитым желтком, выпекаю в духовке около 30 минут при 180 °С до янтарного цвета. Достаю, покрываю медом, держу 10-15 минут в нагретой духовке и столько же в выключенной. Остужаю и нарезаю на ромбы.

Дарья КОЛГАНОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



## **Сырный киш с беконом**

**Пласт слоеного дрожжевого теста, 150-200 г бекона, 1 большой шарик моцареллы, 150 г твердого сыра, 3 яйца, 3 ст.л. сливок 10% жирности, 2 ст.л. воды, веточка базилика.**



Бекон нарезаю кусочками и обжариваю на сковороде около 5 минут. Два вида сыра натираю на крупной терке и смешиваю с беконом в глубокой миске. Немного сырной стружки откладываю — из нее получится вкусная корочка. Яйца смешиваю со сливками и водой, взбиваю венчиком и переливаю в миску с начинкой. Раскатываю тесто. Перекладываю его в форму, поверх распределяю начинку, посыпаю оставшимся сыром, украшаю базиликом. Отправляю в разогретую до 180 °С духовку на час.

Яна БЕЛАЯ, г. Москва. Фото автора

## **Ржаной тарт «Рыбный»**

**Для теста:** стакан ржаной муки, 0,5 стакана пшеничной, 100 г сливочного масла, 1/2 ч.л. разрыхлителя, яйцо, соль.

Смешиваю два вида муки, соль, разрыхлитель, тертое масло (из холодильника), добавляю яйцо. Вымешиваю тесто, заворачиваю в пленку, на полчаса отправляю в холодильник. Далее раскатываю в круг, выкладываю в форму с бортиками. Наверх — припущенный лук с томатной пастой, можно с вялеными помидорами, оливками без косточек. Свежемороженую хамсу или сала-

ку (500 г) освобождаю от голов, внутренностей и хребта. Смешиваю по 100 г панировочных сухарей и рубленых грецких орехов, измельченную петрушку, фарш из 3-5 самых мелких рыбешек, перчу, солю.

Тушку хамсы раскрываю «книжкой», кладу немного начинки на одну половинку, накрываю второй. Выкладываю рыбку на лук с томатной пастой, поливаю оливковым маслом, лимонным соком с солью и сахаром. Выпекаю в духовке при 180 °С до готовности коржа.

Владимир КОВАЛЬ, Быховский р-н





**В августе дарим скидку**

**8% - на второй товар и +4% на последующие товары!**



- Мы с вами уже 18 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

**Дарим наколенники при покупке от 2 000 руб. Кодовое слово «САД»**

### Сушилка для продуктов

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при  $t \geq 70^\circ \text{C}$  сохраняет витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; размер 39x40 см; 5 поддонов.



### Набор посуды (12 предметов)

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



### Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.



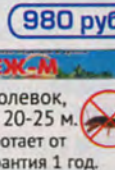
### Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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



### Отпугиватель медведки

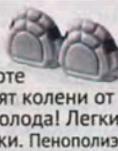
Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.



Отпугиватель медведки (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

### Наколенники садовые

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



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

### Измельчитель кормов электрический

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



### Универсальная пила

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



### Лодки

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



### Форма Мечта хозяйки

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы — 23 см.



### Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32x27x13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



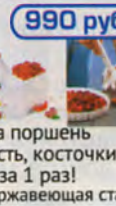
### Электрический измельчитель «Молния»

• Нож с 4-мя или 2-мя лезвиями измельчит овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи за 5-10 секунд; • безопасное включение; • большой объем чаши — 1,8 л. В комплекте — 2 ножа; 250 Вт; длина шнура 90 см; пластик, нерж.сталь. КНР.



### Удалитель косточек

Удалит косточки из черешни, вишни, олинок без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень — ягоды собираются в одну емкость, косточки — в другую. Загрузка — 100 ягод за 1 раз! 17x11x24 см; Материал: пластик, нержавеющая сталь.



### Электропечь

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



### Домашняя коптильня

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



### Отпугиватель собак «Кобра»

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



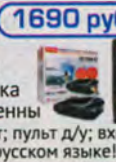
### Отпугиватель клопов, моли, муравьев

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



### Антенна цифровая

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



### Гелевый фиксатор при вальгусе

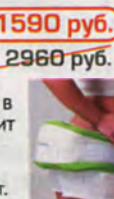
• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки», нормализует положение большого пальца; • надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.



Второй в ПОДАРОК!

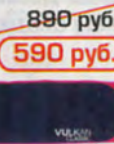
### Пояс для похудения «Глэднесс»

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



### Пояс «Вулкан»

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



### Усилитель звука заушный

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



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

### Очки-лупа

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке или вдените нитку в иглоу с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • небьющиеся, прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см.



Также в продаже Очки-лупа (от 2 шт.) — 495 руб./шт.

### Триммер универсальный

Поможет вам: • ровно сбрить баки, удалить волосы в ушах, носу и на шее; • удалить волосы «под ноль»; • увидеть каждый волосок — есть подсветка. Насадки 2, 4 и 6 мм; щеточка; лезвие — нерж.сталь. Батареяка AA; 9x20,5x3 см.



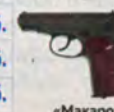
### Электропрямка

• Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики; • скручивает нити в одну; • бесшумна; • компактна (25x22x12 см, вес — 2,7 кг). Пр-во Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.



### Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США 5190 руб.  
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США 3490 руб.  
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия 5480 руб.



Точные копии известных моделей. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO<sub>2</sub>. Мощность: до 3 Дж.

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)  
**8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.**

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



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

Предложение действительно до 31 августа 2018 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

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

реклама



**В яблочко!**

**К какому фрукту потянется ваша рука? Ответ на этот вопрос может многое рассказать о характере.**



Вы не стесняетесь быть самым собой, не тревожитесь по зря. Ваш девиз: лучше горькая правда, чем сладкая ложь.



Обожаете все новое и необычное. Считаете, что мир предстает гораздо более интересным, когда смотришь на него с разных сторон.



Советы, данные вами, любопытны окружающим. Ваше кредо: красиво живут те, кто умеет вдохновлять, и те, кто способен вдохновляться.



К взлетам и падениям в жизни относитесь, как настоящий дзен-буддист. Сдержанны и немного застенчивы. Убеждены: ничто не дает столько преимуществ перед другими, как способность оставаться спокойным и хладнокровным в любой ситуации.



Наслаждаетесь каждым днем, замечая в обыденности нечто неординарное. Считаете, что жизнь — сама по себе слишком большое приключение, чтобы придумывать что-то еще.



Вы — проницательный человек с живым умом, душа компании. Следуйте правилу: счастливые мысли привлекают счастливых людей.

Марта ЗАБУСОВА, психолог, г. Одесса



Наш эксперт — психолог Алла Соркина, Краснодарский край

**Мысли вслух**

**Нил Гейман, писатель:**

- 1) Взрослые идут по нахоженным тропам. Дети разведывают новые.
- 2) Жить и быть человеком — это не то, что пройти или провалить экзамен.
- 3) Неприятности трусливы — они никогда не ходят поодиночке, а собираются в стаи и атакуют все разом.
- 4) Люди думают, что будут счастливы, если переедут в другое место, а потом оказывается: куда бы ты ни переехал, ты берешь с собой себя.

**Молчание — золото?****Как разрулить семейный конфликт**

Умение контролировать свои эмоции — ключ к мягкому устранению противоречий между супругами. Увы, большинство пар этим навыком похвастаться не могут. И потому нередко семейный спор заходит так далеко, что о его причине уже никто не помнит.

Как правило, чем сильнее накал страстей, тем мощнее словесный поток. Если сдерживать эмоции не в состоянии — наберите в рот воды. Не фигурально, а реально! Совет прежде всего адресован женщинам: в силу своей эмоциональности зачастую именно они провоцируют новый виток конфликта.

И, конечно, имеет значение выбор тона для спора: истерика — мощное оружие манипулятора, но, увы, не устраняет противоречий.

**Что делать?**

❖ Достаточно распространенная ситуация — когда и муж, и жена демонстрируют «детскость» в ссоре. В КВН часто обыгрываются варианты подобного «инфантильного» конфликта супругов: обидные слова, отсутствие логики, аргументы типа «А я сделаю назло!». Постарайтесь вернуть себе самообладание: думайте о хорошем, а главное, вспоминайте то доброе, настоящее, светлое, что связывает вас с человеком, в которого сейчас вы мечете молнии.

❖ Попробуйте свои претензии записать на бумажке: вычеркните те из них, которые к теме ссоры не имеют отношения (обычно это шесть из восьми). Перечитайте, вычеркните еще одну, которую считае

те главной, — обычно это и есть беспочвенное обвинение.

❖ Конфликт уже набрал обороты? Замолчите на десять минут, а потом не к месту расскажите забавный случай из вашей семейной биографии, расспросите про цвет платья жены на вашем первом свидании или про рецепт плова, которым угощал муж в первую годовщину свадьбы. «Не-стандарт» сбивает градус ссоры, помогает выйти из эмоционального поля.

Однако существуют конфликты, в которых молчание — не буфер, а катализатор. Серьезные разговоры, от которых действительно зависит будущее семьи, бесконечно откладывать не следует.



Семейная жизнь — это когда любимая по очереди примеряет все платья из своего гардероба. А ты смотришь на нее — и на душе так тепло-тепло! Потому что уже час ждешь ее, сидя в пуховике...



# 9 ИЗ 10 МУЖЧИН

## СЧИТАЮТ, ЧТО РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

### МЕТИЛНИКОТИНАТ – КОМПОНЕНТ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ УВЕЛИЧИТЬ РАЗМЕР

Различные социологические исследования, проведенные в крупнейших столицах мира, нашли точку соприкосновения различных культур – желание мужчины увеличить размер его полового органа.

В последние годы хирургическое вмешательство стало одним из путей решения этой проблемы, но риски, связанные с оперативным вмешательством, реабилитация и возможные осложнения свидетельствуют о том, что эта альтернатива нецелесообразна в большинстве случаев.

Сегодня мечта мужчины об увеличении полового органа без хирургического вмешательства сбывается.

Многие медлаборатории искали передовые технологии для решения этого вопроса. На помощь пришла наука. В ходе исследований были выявлены удивительные способности метилникотината – одного из компонентов крем-геля «Эректосил»...

#### ЧТО ТАКОЕ МЕТИЛНИКОТИНАТ?

**MethylNicotinate** – стимулятор половой активности для мужчин. Оказывает сосудорасширяющее и раздражающее действие, улучшает микроциркуляцию крови и имеет согревающий эффект. Также метилникотинат способствует выведению избыточной жидкости и токсинов из тканей и улучшает их оксигенацию.

#### КАК ДЕЙСТВУЕТ ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ?

Метилникотинат нормализует деятельность мочевыделительной системы, улучшает кровообращение и устраняет застойные явления в области малого таза.

При нанесении крема «Эректосил» на кожу, происходит расширение кровеносных сосудов, тем самым улучшается кровоток, а эрекция является результатом прилива крови, которая прибывает к половому органу.

Сегодня «Эректосил» меняет взгляд на стандартную профилактику проблем сексуальных дисфункций. Ученые и врачи уверены также в эффективности крема «Эректосил» в решении проблемы возрастного снижения сексуального влечения.

«Эректосил» эффективен при сексуальной дисфункции у мужчин со слабым либидо. Здоровые мужчины применяют его для повышения чувствительности члена во время полового акта и достижения стабильной эрекции.



#### ПОЧЕМУ РАЗМЕР ОЗНАЧАЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ ОБОИХ ПОЛОВ?

- большой половой орган считается более эстетичным, чем маленький;

- размер члена влияет на знание женщины, а ожидание удовольствия способствует оргазму;

- стенки влагалища очень чувствительны, поэтому хорошо, если член как можно больше – для одновременного стимулирования всех точек;

- для мужчины член имеет важное значение как орган, доставляющий удовольствие партнерше, потому важно избежать нежелательных последствий, таких как преждевременная потеря эрекции.

#### КАКИЕ ЕСТЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ТОГО, ЧТО ЭТОТ НОВЫЙ ПРОДУКТ РАБОТАЕТ?

Мы провели частный опрос, в котором приняли участие мужчины разных возрастных категорий и различной сексуальной активности, в том числе и с нарушением эрекции. Результаты показали, что 9 из 10 опрошенных мужчин заметили усиление эрекции, увеличение размера члена и его твердости во время полового акта, увеличение качества и количества удовольствия во время секса.

#### ЭТОТ ПРОДУКТ ПОМОЖЕТ ДОСТИЧЬ СТАБИЛЬНОЙ ЭРЕКЦИИ?

Усиление кровообращения вследствие применения крема

«Эректосил» имеет и другие плюсы, кроме увеличения полового органа, – более сильная и длительная эрекция, потому этот продукт может быть использован и для решения проблем слабой эрекции или эректильной дисфункции. Кроме того, несколько опрошенных сообщили, что наблюдалось усиление чувствительности пениса и увеличение продолжительности полового акта после нанесения продукта.

#### КОГДА БУДЕТ ПОЛУЧЕН РЕЗУЛЬТАТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ?

При нанесении «Эректосила» почти мгновенно, в течение нескольких секунд, вы заметите приятное ощущение тепла и покалывания на поверхности полового органа, вызванные сосудорасширяющим действием продукта. Соответственно, и значительное увеличение размера полового члена происходит сразу.

#### «МОЯ ДЕВУШКА НЕ ЖАЛУЕТСЯ НА МОЙ РАЗМЕР, НО МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОПРОБОВАТЬ «ЭРЕКТОСИЛ». ЧЕГО Я МОГУ ОЖИДАТЬ?»

Улучшения качества эрекции. Кроме того, как было установлено, существует связь между размером мужского полового органа и множественными оргазмами у женщин. Используя этот продукт, вы сможете доставить большее удовольствие своей партнерше.

#### ЭТО БЕЗОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Разработанный на основе эффективных компонентов, этот продукт не представляет ни малейшего риска, ни для сердца, ни для других органов нашего организма в целом.

#### СЕГОДНЯ ТЫ МОЖЕШЬ ИМЕТЬ ТО, ЧТО ВСЕГДА ХОТЕЛ!

Конфиденциальные консультации

#### ЗВОНИ НЕМЕДЛЕННО!

Если есть сомнения, проконсультируйтесь со своим врачом и/или фармацевтом.

#### ВНИМАНИЕ!

Вы получите почтовую посылку без названия товара на ней, инструкция по применению будет находиться внутри.

#### МЫ ГАРАНТИРУЕМ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.

Сделайте заказ по телефону  
**8 (495) 781-42-14**

Пришлите SMS\* на номер

**+7 (925) 007-30-03**

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры

\* Стоимость SMS согласно тарифам вашего оператора связи

**rusbetaprotect@gmail.com**  
**www.xxl-sila.com**

Закажите продукт по почте

#### КУПОН ЗАКАЗА КРЕМА «ЭРЕКТОСИЛ»:

ФИО:.....  
Индекс:.....  
Область:.....  
Район:.....  
Город:.....  
Улица:.....  
Номер дома:..... Квартира:.....  
Моб. тел.:.....  
E-mail:.....

#### ВЫБЕРИТЕ

#### ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

☐ «XXL-СИЛА» (2 упаковки крема «Эректосил») за **990 руб.**  
**КОД ПРОДУКТА 247 18 092**

☐ «XL-СИЛА» (1 упаковка крема «Эректосил») за **690 руб.**  
**КОД ПРОДУКТА 247 18 091**

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:  
**115088, г. Москва А/Я №88.**

ООО «Лаборатория  
клинической иммунологии»

Оплата при получении заказа на почте  
\* Заказывая продукт, в соответствии с Законом РФ «О защите персональных данных» соглашаясь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии» юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроителей, д.17, стр.1. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о Гос. Регистрации: № RU77.99.32.001.E010278.12.13 от 20.12.2013 \*\* Стоимость сообщений и звонок согласно тарифам вашего оператора. Косметическое средство имеет противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией. Реклама.

#### СЧАСТЛИВЫЕ КЛИЕНТЫ. ТЕ, КТО ПОПРОБОВАЛ ПРОДУКТ, РЕКОМЕНДУЮТ:



«Я никогда не был доволен размером моего полового органа. Я привлекателен и у меня нет никаких проблем с тем, чтобы найти себе пару. Тем не менее, во время секса я никогда не чувствовал себя комфортно. Сегодня я не переживаю во время интима. Это положительно отражается на моем поведении в сексе! И я могу дать ей множественные оргазмы. Оказалось, это «вопрос размера», и для меня это перестало быть проблемой».

Николай, г. Ростов-на-Дону



«По правде говоря, я действительно удивлен, ведь никогда не думал, что это будет так быстро и эффективно. Результат даже при первом использовании очень заметен. Просто удивительно, как наука продвинулась в решении проблемы, которая, как мне казалось, не будет решена в ближайшем будущем. Сегодня я снова почувствовал себя молодым, совершенно другим человеком».

Александр, г. Воронеж



Наш эксперт — мастер по маникюру Анастасия Правикова, г. Калининград

## Бархат на ногтях

Расскажите, как делать «бархатный» маникюр.

Алина ЕРЕМЕЕВА,  
г. Борисоглебск

— Особенность такого маникюра в покрытии ногтей специальной бархатной пудрой (еще ее называют флоком), которая делает их поверхность «велюровой». Расскажу два способа, которые можно применить дома.

### С помощью лака в тон бархатной пудре

- Пилочкой и ножницами приведите ногти в порядок.
- Покройте слоем бесцветного укрепляющего лака (этот пункт можно опустить).
- Нанесите одним слоем фоновый лак. Затем поочередно красьте каждый ноготок вторым слоем, сразу же посыпая бархатной пудрой и аккуратно придавливая ее жесткой кисточкой или пальцем.
- Кистью удалите излишки флока.

### С помощью гель-лака в цвет флока

Покрытие продержится 1-3 недели (в зависимости от качества подготовки пластин).

- ❖ Придайте ногтям желаемую форму и зашлифуйте пластины бафом.
- ❖ Обезжирьте их и покройте базой.
- ❖ Нанесите в два слоя гель-лак.
- ❖ Теперь топовое покрытие. Без просушки посыпьте пластины флоком, слегка придавливая его.
- ❖ Воспользуйтесь специальной ультрафиолетовой лампой — чтобы бархатная основа застыла.
- ❖ Кистью удалите излишки пудры. При желании можно покрывать бархатом только один ноготь на каждой руке, а остальные красить фоновым лаком. Наловчившись, бархатной пудрой делают несложный рисунок — он выглядит еще интереснее.



Совет дня



Наш эксперт — парикмахер Александра Михайлова, г. Минск

## Шампунь «2 в 1»

Для экономии места в чемодане собираюсь взять в отпуск шампунь «2 в 1». Он и вправду так эффективен, как рекламируют?

Ирина ШЕВЦОВА, г. Жлобин

— Особенность комбинированного шампуня — наличие в нем кондиционирующих веществ (катионные полимеры, силиконы). Теоретически подобная косметика должна одновременно очищать волосы и делать их гладкими. Но так ли получается на самом деле?

К сожалению, это миф. Поверхностно-активные вещества непременно смывают часть кондиционера, не давая ему проявить свой эффект по полной. Советую покупать отдельно шампунь и кондиционер еще и вот почему. Первый, очищая волосы, открывает их кутикулу. А второй — наоборот, закрывает. При одновременном использовании двух компонентов они вступают в «битву» — кто кого.

Некоторые женщины замечают, что при постоянном применении комбинированного шампуня на волосах хуже держится краска, химическая завивка. Но это, скорее, индивидуальная особенность.

### «Камуфляж» для морщинок

Трижды в неделю устраиваю домашние лифтинг-процедуры.

Смешиваю картофельный крахмал с сухим молоком (2:1), разбавляю теплым зеленым чаем (без добавок), чтобы получилась густая масса. Добавляю 5-7 капель эфирного масла шалфея. Держу маску на лице 20 минут, смываю теплой водой и наношу питательный крем. Кожа упругая, и морщинки менее заметны.

Галина САРАКАЧ, г. Минск

## Гранатовые секреты

★ 1 ст.л. овсяных хлопьев завариваю горячим молоком — должна получиться очень густая масса. Подмешиваю 1 ч.л. меда и 1 ст.л. гранатового сока. Наношу на кожу лица и шеи. Смываю теплой водой через 20-25 минут. Делаю маску 2 раза в неделю, спустя месяц морщинки стали менее заметными.

Наталья ХРУСТАЛЕВА, Кировский р-н

★ Надоел жирный блеск кожи лица? Измельчила в кофемолке промытую и высушенную кожуру граната. К 1 ч.л. порошка добавила яичный белок. Нанесла массу на лицо, спустя 15 минут умылась сперва теплой, потом прохладной водой. Процедуру делала через день в течение 2-х недель — помогло.

Дарья, по e-mail

Устали бороться с непослушными волосами, а портить их утюжком не хочется? Взбиваю яичный желток, подмешиваю пару ложек натурального яблочного пюре, по 2 ч.л. теплого оливкового масла и растопленного меда. Держу маску на волосах 30 минут дважды в неделю, смываю настоем ромашки.





Лара Фабиан:

# «В мужчинах очень ценю чувство юмора»

**В 14 лет Лара начинает успешно выступать с отцом-гитаристом, в 16 — выигрывает конкурс открытия новых талантов «Трамплин», в 18 — занимает четвертое место на «Евровидении»... Ее альбом *Pure* имеет оглушительный успех на старом континенте.**

— У вас музыкальная династия. Желание посвятить себя сцене было с детства?

— Да, у меня бабушка, мама и отец хорошо поют и играют на различных инструментах. Можно сказать, что любовь к музыке досталась по наследству. Еще в детстве бабушка рассказывала, что существует такое поверье: если 12 августа, в день святого Лоренцо, загадать желание — оно обязательно сбудется. Помню, было много звезд на небе, и я 12 раз подряд загадала одно и то же — петь и заниматься музыкой. С тех пор ни о чем другом не думала, только о сцене.

Очень признательна отцу, что в восемь лет он подарил мне пианино и отдал в музыкальную школу. В благодарности устроила дома концерт. Всем понравилось, а бабушка даже расплакалась. И когда я увидела на ее лице слезы, подумала, что хочу вызывать у людей эмоции. Вскоре написала свою первую мелодию. А в 17 лет под впечатлением от первой влюбленности стала сочинять песни.

— Правда, что вас называли в честь героев романа Бориса Пастернака «Доктор Живаго»?

— Да! Мама работала учителем словесности и очень любила русскую литературу. Моим родителям так понравился фильм «Доктор Живаго» с Омаром Шарифом в главной роли, что они смотрели его несколько раз. Поэтому, когда я родилась, меня назвали Ларой.

— Как думаете, за что вас любят публика?

— Прежде всего за то, что я такая же, как эти люди. Я самая обыкновенная женщина, у которой нет ни пронзительного ума Альберта Эйнштейна, ни божественных форм Клаудии Шиффер. А еще, наверное, за то, что служу источником вдохновения и делаю их жизнь более радостной.

— Известно, что артисты — народ суеверный. Вы не исключение?

— Нет. Я тоже суеверна: крещусь при взлете самолета, молюсь при посад-

ке, поднимаюсь на сцену с левой ноги, обращаю внимание на предметы и веревки, которые образуют форму креста.

— Вы поете на разных языках, в том числе и на русском.

**А какой самый трудный для пения?**

— Мне казалось, что русский язык — один из самых сложных в мире. Но удалось выучить несколько песен. А вот петь на китайском не получилось. Поэтому я с уверенностью могу сказать, что самый трудный язык — китайский.

— Вы прекрасно выглядите. Раскройте секрет своей красоты.

— Веду здоровый образ жизни. У меня есть специальные кремы для лица, а еще обязательно выпиваю два литра воды в день — это очень полезно. Питание — сбалансированное, ем много овощей, фруктов и сплю не менее 10 часов.

— У вас много почитателей, которые осыпают цветами, дарят сувениры и выражают вам свою любовь. А какой поступок поклонника особенно памятен?

— Я много раз была растрогана вниманием своих поклонников. Но больше всего запомнилось выступление в Париже, когда на сцене передо мной появилась девочка лет восьми, протянула один-единственный цветок и сказала: «Возьми этот цветок, я вырастила его сама. Недавно умер мой папа, и когда я слышу твои песни, мне кажется, что он жив и рядом со мной». После этих слов я чуть не расплакалась.

Всякий раз, когда бываю в Париже, я обязательно звоню моей маленькой подруге. Встречаемся, болтаем, вместе гуляем. Мы очень сблизились.

— Лара, что вы больше всего цените в мужчине?

— Так как я хохотушка, то в мужчинах ценю чувство юмора. А еще — порядочность, хорошее воспитание, открытость. Идеал мужчины для меня — это человек с открытым взглядом и сильными, умелыми руками.



## Из досье «Сватов»

Лара Фабиан, лирическое сопрано. Родилась в Эттербеке, пригороде Брюсселя. Мать — итальянка, отец — бельгиец. В 1987 году записала свою первую пластинку *L'Aziza est en pleurs*, в 2003-м один из экземпляров диска был продан за 3000 евро. Лауреат многих престижных музыкальных фестивалей. Активно участвует в благотворительных акциях в помощь детям с пороком сердца.

— Ваша мечта стать певицей сбылась. А что вы еще загадывали?

— Да, главная мечта моя сбылась, и я благодарна судьбе за это. Но у меня много маленьких желаний, как и у каждого человека. Например, часто и подолгу бываю вне дома. Поэтому мечтаю о том, чтобы оказаться на родине, принимать гостей, баловать их угощениями.

Очень люблю сладкое, но из-за склонности к полноте вынуждена сидеть на диете и отказывать себе в удовольствии полакомиться вкусеньким. А еще мечтаю выспаться во время гастролей.

— Правда, что вам предлагали сниматься в кино?

— Два режиссера делали мне предложения сняться в кино. К сожалению, из-за плотного гастрольного графика я не могла согласиться. Но хотелось бы попробовать себя в кинематографе.

— У вас есть любимая актриса или режиссер?

— Любимая актриса — Софи Марсо, а режиссер — Клод Лелуш...

Беседовал Артур МЕХТИЕВ.  
Фото с ресурса *vistanews.ru*





## Астрологический прогноз на август

**Солнечная энергия августа обостряет чувство собственного достоинства и желание быть на виду. Благоприятный период для высказывания претензий. Важно не заниматься самообразованием, а открыто, не унижая собеседника, отстаивать свое видение проблемы. Отличное время для отдыха и развлечений. Пакуйте чемоданы и отправляйтесь в путешествие.**



### Овен

(21 марта — 20 апреля)

Желание все и всех контролировать позволяет Овнам укрепить свой авторитет. Однако в августе вы можете несколько увлечься: например, собираясь в гости, начнете указывать спутнику жизни, какие туфли надеть или какой галстук выбрать. Мелкая ссора способна испортить вечер.



### Лев

(23 июля — 23 августа)

В бытовом плане август для Львов — удачный период. Вы и ваши близкие останетесь довольны друг другом. Месяц подходит для капитальных вложений, покупки мебели и бытовой техники. Не исключено, что вы сможете приобрести то, что ранее не рассматривали из-за дороговизны.



### Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Проявляйте инициативу и не позволяйте другим остановить себя каким-то односторонним объяснением. Компетентность и образованность позволяют вам сейчас получить больше, чем вы предполагали. Стрельцы настолько уверены в своих суждениях, что оппонент невольно будет вынужден принять их сторону.



### Телец

(21 апреля — 20 мая)

По своей природе Тельцы — консерваторы, привержены традициям и сложившемуся образу жизни. Однако энергетика Солнца сейчас предлагает вам пересмотреть запреты, принятые в семье. Кроме того, август — отличное время, чтобы избавиться от вещей, которые вам не нужны, но с которыми жаль расставаться.



### Дева

(24 августа — 23 сентября)

Настал период, когда Девам никуда и ни с чем не следует торопиться: все равно важные решения без вас приниматься не будут. Не считайте, что так получилось случайно. В семье вы играете существенную роль, и август принесет бесценный опыт, который не раз пригодится в жизни.



### Козерог

(22 декабря — 20 января)

Желаний у Козерогов накопилось много, а вот уверенности в своих силах явно недостаточно. Поэтому звезды советуют: «Не буди лихо, пока оно тихо». Не задавайте неприятных вопросов, не начинайте семейных разборок, в том числе выяснения отношений; не пытайтесь срочно что-то изменить и от чего-то избавиться.



### Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Представители этого знака не слишком склонны к рутинной домашней работе. Но в августе может появиться желание сделать дом более уютным, к тому же своими руками. Звезды советуют сразу же браться за дело. Ваша инициатива не рассчитана на длительный период, но после нее останутся полезные навыки.



### Весы

(24 сентября — 23 октября)

В августе перед Весами возникают разнообразные проблемы, которые нужно решать здесь и сейчас. Это вызывает беспокойство, что не все идет так, как вы запланировали. Не следует переживать, даже если что-то пока не складывается: результат вас полностью устроит.



### Водолей

(21 января — 18 февраля)

Обычно Водолеи с трудом идут на уступки, но август для вас обещает быть спокойным. Инициативы (например, по проведению совместного отдыха) будут одобрены, но даже если они принадлежат не вам, то вторая половина с готовностью подчинится в тех пунктах, которые вас по тем или иным причинам не устраивают.



### Рак

(22 июня — 22 июля)

В годовом жизненном цикле для Раков все события одинаково важны. Но в августе ситуация складывается неоднозначно — позвольте себе идти на риск и не слишком думать о последствиях. Интуиция на высоте, вы все давно просчитали, а значит, результат устроит не только вас, но и близких.



### Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Люди, рожденные под знаком Скорпиона, постоянно готовы к защите своих интересов. В августе они чаще, чем обычно, способны выпустить «жало» на волю, а значит, спорить с ними и доказывать что-либо — себе дороже. Успех дела зависит от того, насколько грамотно Скорпионы будут вести себя в конкретной ситуации.



### Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

В этом месяце Рыбам не нужно быть первопроходцем, так как подарки судьбы вы можете получить и без авантюрных начинаний. Главное — не слишком задумывайтесь о будущем, наслаждайтесь настоящим и не принимайте решений без обсуждения с близкими людьми.

**Август для Львов — удачный период. Месяц подходит для капитальных вложений, покупки мебели и бытовой техники. Не исключено, что вы сможете приобрести то, что ранее не рассматривали из-за дороговизны.**





# Пандочка из мультика

Малыши ее просто обожают!

Понадобятся: пряжа Alize cotton gold (100 г/330 м) белого, черного, розового и серого цветов; синтепух или холлофайбер; крючок для туловища № 2,5, для остальных деталей № 2; игла.



Тело (шар) из двух деталей, выполняются белой пряжей по спирали.

Передняя дет.:

1 р.: 6 ст. б/н в кольцо амигуруми.

2 р.: 6 пр. (прибавка — в 1 п. два ст. б/н) x 12 раз. 3 р.: 1 ст. б/н, пр. x 6 раз (18). 4-9 р. аналогично, в каждом последующем р. на 1 ст. б/н и на 6 п. больше в ряду. 10-14 р.: по 54 ст. б/н.

Тыльная дет. на 2 р. больше (15 и 16 р. по 54 ст. б/н).

Сшиваем обе дет. — по два стежка в одну петлю. Не доходя до кон-

ца, плотно набиваем наполнителем, закрепляем.

Ушки (2 дет.) (черные): 1р.: 6 ст. б/н в кольцо. 2 р.: 6 пр. (12). 3-5 р.: по 12 ст. б/н (12). Без наполнителя!

Хвост (черный): 1 р.: 6 ст. б/н в кольцо (6). 2 р.: 6 пр. (12). 3-4 р.: по 12 ст. б/н (12). 5 р.: уб. (убавка — два ст. б/н провязать вместе) x 6 раз (6). Набиваем наполнителем, стягиваем.

Верхние и нижние лапки (по 2 дет., черные): 1р.: 6 ст. б/н в кольцо. 2 р.: 6 пр. (12). 3-11 р.: по 12 ст. б/н (12). 12 р.: уб. x 6 раз (6). Заполняем наполнителем, стягиваем отверстие.

Бант (розовый) — произвольной высоты. Обвязываем ст. б/н. Присбориваем, обматываем пряжей.

Глаза (2 дет., черные) обвязываем и пришиваем к туловищу серой пряжей, вышиваем белый зрачок.

Крепим детали к туловищу, вышиваем носик и ротик. Прячем концы ниток и радуем малыша.

Светлана СИДОРОВА,  
г. Барановичи



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

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

Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АМ018.В.08733. Действительно по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



# ЧУДО ХАШ

## СУСТАВЫ. ПОЗВОНОЧНИК



**НАДЕЖНАЯ  
ОПОРА!**

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
С ХОНДРОИТИНОМ  
И МУРАВЬИНЫМ  
СПИРТОМ



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

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

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АМ018.В.08733. Действительно по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



## Анекдоты

— Алло! Это номер 444-22-41?  
 — Нет, это 444-22-42.  
 — Ой, ну так тож совсем рядом!  
 Софочку позовите!

♦♦♦

Двор. Из окна голос:  
 — Миша, быстро домой.  
 — Ну, мам, можно еще чуть-чуть?  
 — Ну ладно, еще по чуть-чуть — и домой.

♦♦♦

Врач возмущенно говорит пациенту:  
 — Вы стали выглядеть хуже! Я же вам говорил: только 10 сигарет в день!

— Я помню, доктор, но для человека, который никогда не курил, это не так уж и мало...

♦♦♦

— Как вы лечите депрессию?  
 — А она у меня не болеет!



## А знаешь, все еще будет

Музыка М. Минкова  
 Стихи В. Тушиновой

А знаешь, все еще будет!  
 Южный ветер еще подует,  
 И весну еще наколдует,  
 И память перелистает,  
 И встретиться нас заставит,  
 И встретиться нас заставит.  
 И еще меня на рассвете  
 Губы твои разбудят.

## Припев:

Счастье, что оно — та же птица,  
 Упустишь — и не поймаешь.  
 А в клетке ему томиться  
 Тоже ведь не годится,  
 Трудно с ним, понимаешь?..

\*\*\*

Понимаешь, все еще будет!  
 В сто концов убегают рельсы,  
 Самолеты уходят в рейсы,  
 Корабли снимаются с якоря.  
 Если б помнили это люди,  
 Если б помнили это люди,  
 Чаше думали бы о чуде,  
 Реже бы люди плакали.

## Припев.

\*\*\*

Я его не запру безжалостно,  
 Я его не запру безжалостно,  
 Я его не запру безжалостно,  
 Крыльев не искалечу.  
 Улетаешь — лети, пожалуйста!  
 Улетаешь — лети, пожалуйста!  
 Улетаешь — лети, пожалуйста!  
 Знаешь, как отпразднуем встречу?  
 Припев.

## Отзовитесь

**Николай**, 79/172/78. По гороскопу — Водолей. Есть дом с удобствами, сауна, сад. Веду здоровый образ жизни. Приглашаю к себе добропорядочную хозяйку 67-75 лет, ростом до 160 см, неполную, с карими глазами, без проблем. **Тел.: 8-989-295-45-89.**

\*\*\*

**Антонина**, 74 года. Живу в деревне. Познакомлюсь с добрым, ласковым, нескупым сельским жителем моего возраста. На переезд согласна. **Тел.: 8-900-088-61-93.**

\*\*\*

**Мила**. Вдова, приятной внешности, добрая, хозяйственная, живу в Воронежской обл. отдельно от детей. Для серьезных отношений ищу мужчину 65-70 лет — доброго, нежадного, порядочного, с авто. На переезд не согласна. **Тел.: 8-951-878-87-74.**

\*\*\*

**Виктор**, 50/175. Разведен, детей нет, жильем обеспечен. Добрый, симпатичный, веду здоровый образ жизни. Ищу женщину, которую окружу вниманием, заботой и поддержкой. **Адрес: 399512, Липецкая обл., Долгоруковский р-н, с. Дубовец, ул. Центральная, д. 9, кв. 2. Захарову В.В. Тел.: 8-920-535-68-26.**

\*\*\*

**Тамара**, 67 лет. Хочу познакомиться с мужчиной 67-72 лет, чтобы вместе прожить оставшиеся годы. **Тел.: 8-980-629-94-88.**

\*\*\*

**Галина**, 54/163/60. Отзовись, нежный и добрый мужчина 58-62 лет! Тебя ищет стройная, миловидная брюнетка без в/п. **Тел.: 8-924-337-75-95.**

\*\*\*

**Мужчина**, 75/170/68. Веду здоровый образ жизни, без материальных и жилищных проблем. Увлекаюсь охотой и рыбалкой. Люблю музыку. Для серьезных отношений познакомлюсь со стройной, красивой женщиной 68-70 лет, не склонной к полноте, с молодой душой и искоркой в глазах. **Тел.: 8-917-828-85-81.**

\*\*\*

**Дмитрий**, 44 года, с молодой душой. Живу в сельской местности. Для создания семьи ищу добрую, порядочную, спокойную, нежадную сельскую женщину. **Тел.: 8-962-798-70-44.**

\*\*\*

**Валентина**, 53 года. Люблю писать и получать письма. Собираю наклейки, открытки. Напишите — и мы подождемся. **Адрес: 303912, Орловская обл., Урицкий р-н, д. Ланачары. Чиковой Валентине.**

\*\*\*

**Сергей**, 39/174/75. Трудолюбивый, без в/п, живу в поселке. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 35-43 лет, желательно из Приморского края. **Адрес: 692582, Приморский край, Пограничный р-н, пос. Пограничный, Красный пер., 21-1. Тел.: 8-924-336-28-72.**

\*\*\*

**Мужчина**, 50/170, инвалид 3-й группы, живу в Подмоскovie. Познакомлюсь с женщиной не старше 55 лет, можно инвалидом, проживающей в Москве или области, без в/п, со своим жильем. **Тел.: 8-929-675-02-40. Адрес: 141570, Московская обл., Солнечногорский р-н, пос. Менделеево, ул. Институтская, д. 9, кв. 4. Спирченко Александру.**

\*\*\*

**Юрий**, 47/178/75, инвалид 3-й группы. Проживаю в доме с мамой, есть небольшой сад и огород. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, желательно с инвалидностью. Переезд ко мне. **Тел.: 8-920-438-94-99.**

\*\*\*

**Людмила**, 70 лет, приятной внешности, порядочная, очень одинокая. Для общения познакомлюсь с мужчиной и женщиной. Могу быть другом, подругой, помощницей. **Тел.: 8-961-186-51-21, 8-927-060-37-34.**

\*\*\*

**Наталья**, 65/160/65, по гороскопу — Козерог. Проживаю в Смоленской обл., самодостаточная, люблю готовить. Ищу мужчину 60-70 лет, плотного, обеспеченного жильем, желающего жить, творить и создавать. **Тел.: 8-951-695-67-59.**

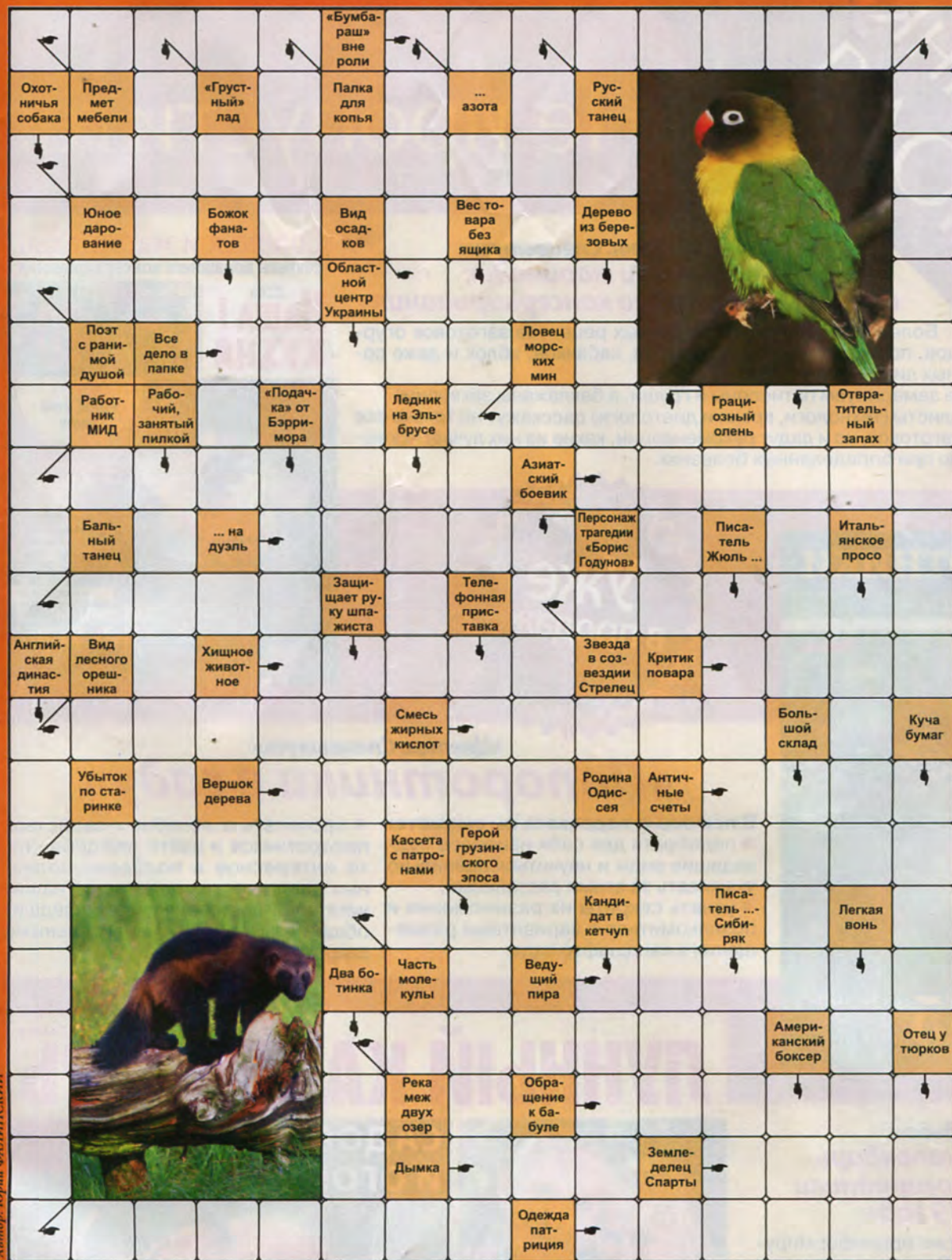
\*\*\*

**Алексей**, 40/185/85, инвалид 3-й группы (дрожат кисти рук), высокий, живу один. Для создания семьи ищу женщину, добрую, можно с ребенком. **Адрес: 215010, Смоленская обл., г. Гагарин, пер. Мелиоративный, д. 8, кв. 6. Тел.: 8-962-196-17-75.**

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







**По горизонтали:** Комод, Золотухин, Вундеркинд, Лирик, Снег, Досье, Трал, Дипломат, Басмач, Вызов, Вальс, Альпами, Ягуар, Едок, Леци-на, Олейн, Крона, Абак, Наклад, Амирани, Атом, Тамада, Протока, Ма-маша, Мга, Илот, Росомеха, Туника.

**По вертикали:** Минор, Древо, Закись, Ланце, Неразлучник, Волко-дав, Идол, Нетто, Граб, Сумы, Лань, Смерд, Пильщик, Овсянка, Азау, Варлаам, Ренар, Моран, Гарда, Аон, Ланкастер, База, Кипа, Итака, Обойма, Томат, Мамин, Душок, Пара, Али, Ата.

## СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Наша кухня. Салаты и закуски»  
«Наша кухня. Выпечка»  
«Сваты на даче»  
«Сваты на кухне»  
«Сваты на пенсии»  
«Цветок»  
«Народный доктор»  
«Домашний»  
«Садовод и огородник»  
«Золотые рецепты наших читателей»  
«Толока. Делаем сами»  
«Волшебный»  
«Счастливая и красивая»  
«Саша и Маша: 1000 приключений»  
«Лунный календарь садовода и огородника на 2019 год»  
«Папоротники в саду»  
«Соления и маринады. Секреты домашнего консервирования»

Следующий номер выйдет 14 августа

Журнал «Сваты» № 14 (128), июль 2018 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

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

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

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

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

**Юридический адрес:** 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а.

**Номер подписан в печать** 13.07.2018 г. в 20.00  
Тираж 155 400 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»  
РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

**По вопросам рекламы обращаться по тел.:**  
8-495-662-92-18

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

**Распространитель:** ООО «Толока в России»,  
тел. 8-4812-61-19-80; тел./факс 8-4812-64-74-54.  
E-mail: ru@toloka.com

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

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

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»  
В связи с введением в действие Налогового, Трудового кодексов и прочих вы можете получать только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

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

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются  
Цена свободная

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru  
Зак. № 02246



# Новинки июля

# Не пропустите!

**«Наша кухня. Спецвыпуск»**

**«Соленья и маринады:  
секреты домашнего консервирования»**

Более 50 лучших и неожиданных рецептов заготовок огурцов, помидоров, капусты, грибов, кабачков, яблок и даже соленых лимонов и арбуза!

А еще замаринуем патиссоны и груши, а баклажаны заквасим!

Специалисты (технологи, врачи и диетологи) расскажут не только все секреты заготовок, но и дадут рекомендации, какие из них лучше исключить из меню при определенных болезнях.

**Соленья и маринады:  
секреты домашнего консервирования**



**Уже  
в продаже**

**ПАПОРОТНИКИ**

В САДУ

**Цветок**  
Спецвыпуск

**ЦЕЛЕБНАЯ  
СИЛА**

Разнообразие  
видов

**5** основных  
правил  
ухода

**«Цветок. Спецвыпуск»**

**«Папоротники в саду»**

**С помощью подсказок вы сможете:**

- \* подобрать для себя наиболее подходящие виды и научиться правильно ухаживать за этими растениями;
- \* узнать секреты их размножения и познакомиться с вариантами размещения в ландшафте сада;

\* прочитать о лечебных свойствах папоротников и найти для себя что-то интересное в подборке полезных практических советов от наших читателей-цветоводов, уже нашедших общий язык с этими удивительными старожилками планеты.

**ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ**

**«Усадьба»**

**«Лунный календарь  
садового и огородника  
на 2019 год»**

Календарь достоверно проинформирует о состоянии фаз Луны и о положении ее в знаках Зодиака — этот фактор также влияет на виды работ, которые можно проводить в тот или иной момент в саду и огороде. С «Лунником» вы будете знать, когда благоприятнее сеять, пикировать, обрезать, пасынковать, поливать, удобрять...

Кроме того, в издании вы найдете интересные рецепты для домашнего консервирования и действенные советы по лечению болезней



**САДОВОДА  
И ОГОРОДНИКА**

УСАДЬБА

**2019**

