

Суперсоветы для всей семьи

16+

• ПЛЮС
ВНУТРИ
5 полезных
СХЕМ

Сваты

ТОЛОКА

№ 12 (126), июнь 2018 г.

ЩИТ ОТ СОЛНЦА
Спасаем сердце
В ЗНОЙ стр. 3

Одолесть стр. 4
Паркинсона

ЛЕТНИЕ стр. 14
ОБНОВКИ

- ❖ Юбка «Летящая походка»
- ❖ Воздушная панамка

**Подписка
продлена!**

Подружитесь со «Сватами»!

Наши подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ
ПРЕССЫ»;

82621 «Пресса России»;

П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта
России».

ISSN 2305-5693

18012 >



9 772305 569995

Шантаж не пройдет!

Забудьте об ультиматумах в семье

стр. 24

СОВЕТЫ ЮРИСТА ❖ САД ❖ ДОМОВОДСТВО ❖ КУЛИНАРИЯ ❖ ЗДОРОВЬЕ ❖ ПСИХОЛОГИЯ ❖ СКАНВОРД

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Небо в алмазах

Знакомая уже год работает в солидной компьютерной фирме. Все устраивает — зарплата, соцпакет, график. Но никак не привыкнет к сотрудникам-программистам.

— Они сумасшедшие! Пашут по 12 часов, хлебают за день по 7-8 чашек кофе, да еще и «энергетиками» догружаются. От компьютеров фанатеют, зато все остальное (фильмы, книги, живопись, путешествия) для них — пустыня. С виду тихони, а на корпоративах напиваются в хлам! Зарабатывают втрое больше моего, да что толку: за год двоих 35-летних схоронили... Довольны ли жизнью трудоголики? Наверное, да. Сам знаю сизифов, которые каждый день с энтузиазмом катят в гору свои каменюки: и работа в кайф, и платят неплохо. Кстати, наука подтверждает: при чувстве удовлетворения у человека «искрит» левое полушарие мозга, отвечающее за логику и анализ. То самое, которое больше в ходу у программистов — сослуживцев моей знакомой.

Спрошу иначе: счастливы ли трудоголики? Наверное, нет. Не только потому, что работа застит им остальные радости жизни и сокращает век. Та же наука против: за яркие эмоции, вдохновение, мечты у нас в ответе правое полушарие. А как раз им-то Сизифу «искрится» некогда: камни таскать надо. Вот и клинит мозг от такого конфликта...

Вывод: хотите быть счастливы — шурпуйте обоими полушариями! Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Аппетит приходит со «Сватами»!

Устройте себе праздник: выпишите на 2-е полугодие 2018 г. популярные издания «Толоки» — «Сваты» и «Наша кухня. Салаты и закуски».



Отправьте копии 2-х квитанций в редакцию до 29 июня включительно (контроль по почтовому штемпелю).

Три приза от «Толоки» каждому участнику акции:



- ❖ комплект уникальных рецептов от лучших шеф-поваров — в продаже вы такого не найдете;
- ❖ спецвыпуск «Аджика, лечо и икра впрок» — мечта каждой хозяйки;
- ❖ фирменный календарь.

Отправку подарков завершим до 20 августа 2018 г.

Почтовый адрес редакции:

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

Электронный адрес: svaty@toloka.com

Наши подписные индексы:

«Сваты»

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог

ФГУП «Почта России»

«Наша кухня. Салаты и закуски»

24530 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

71179 «Пресса России»

П7188 «Подписные издания».

Официальный каталог

ФГУП «Почта России»

«Сваты» плохого не посоветуют!

Организатор: ООО «Издательский дом «Толока»



Щит от солнца. Спасаем сердце в зной

У меня летом раньше сбивался сердечный ритм. Помимо назначенных врачом медикаментов в жаркие дни начал принимать настой: 1 ст.л. измельченных сухих корней любистока (покупаю в аптеке) заливаю стаканом кипятка, через полчаса процеживаю. Пью по 1 ст.л. трижды в день перед едой. Сердце работает спокойно, нет одышки даже в зной.

Иван Л., г. Омск



Комментарии специалистов

Такой настой тонизирует и укрепляет сердечную мышцу. Но поскольку обладает мочегонным эффектом, принимать его нужно осторожно — во избежание обезвоживания организма. Заготавливая любисток самостоятельно, надо помнить: корень растения старше 2-х лет выкапывают после цветения (до этого в нем содержатся ядовитые вещества). Среди противопоказаний к приему — индивидуальная непереносимость, заболевания почек, беременность.

Чтобы методика поддержания нормальной работы сердца в жару была эффективнее, советую использовать не отдельные травы, а сборы — они комплексно воздействуют сразу на несколько функций этого органа.

❖ Улучшают коронарное кровообращение цветки и плоды боярышника, трава донника и душицы, липовый лист.

❖ Овес посевной регулирует обменные процессы в сердечной мышце.

❖ Рододендрон золотистый (цветки и листья) уменьшает одышку, снимает отечность.

❖ Шишки хмеля, корни пиона и валерианы, листья мелиссы, цветки липы **успокаивают ритм сердца**. Помогает при аритмии и спазмолитическая (коренья и побеги). Смешивают в равных частях измельченное сырье (по одному компоненту каждой травы), 1 ст.л. сбора заливают в термосе стаканом кипятка и настаивают не менее 4-х часов. Пьют по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Перед приемом проконсультируйтесь с врачом!

Джанета ГАДЖИЕВА,
травница, г. Чебоксары



Сердечникам советую летом принимать препараты на основе растительных адаптогенов — они об-

ладают кардиопротективным эффектом. Например, аптечную **настойку родиолы розовой**: по 5 капель 3 раза в сутки за 20-30 минут до еды в течение 20 дней. Чаше включайте в меню **листья сельдерея и петрушки** — богаты фталидами, которые расслабляют стенки артерий и позволяют избежать сосудистых спазмов. 100-150 г сельдерея в день дадут организму оптимальную дозу фталидов. Поддержать сердечную мышцу в зной поможет эфирное масло мяты: разотрите его после душа по влажному телу — дает охлаждающий эффект.

Гульнара ШАЙХУТДИНОВА, врач, г. Казань

Успокоит мята

Облегчить состояние во время климакса мне помогает отвар мяты.

2 ст.л. свежих измельченных листьев заливаю 0,5 л горячей воды, на малом огне кипячу в течение 10 минут, после даю полчаса настояться. Пью отвар днем и вечером по 150 мл, добавляя в него 1 ч.л. меда.

Елена Б., г. Минск



Комментарий специалиста

Мяту по праву называют «женской» травой: в ней содержатся фитоэстрогены, которые при приеме помогают уменьшать болезненные ощущения во время менструации, легче переносить климакс. Но я бы рекомендовала не отвар мяты, а настой: листочки залить горячей водой, настоять полчаса. Курс — 2 недели, потом месяц — перерыв. Учтите: это средство противопоказано при гипотонии, варикозном расширении вен, индивидуальной непереносимости, аллергических реакциях.



Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ,
терапевт, г. Ногинск

Вишневая подмога

Чтобы избавиться от отеков ног, заливаю горсть свежих листьев вишни стаканом кипятка и оставляю на 2 часа. Принимаю дважды в день по полстакана напитка в течение 2-х месяцев.

Не забываю заготовить сырье на зиму. В сезон простуд выручит витаминизированный чай: в заварник кладу по 2 ст.л. высушенных листьев и плодов вишни, заливаю 2 стаканами кипятка и даю настояться 25 минут. Пью, добавив немного меда и тертого имбиря.

Галина САРАКАЧ, г. Минск



«Южный» компресс

Отдыхала на море и в разгар жары схватила страшную ангину. Помимо медикаментозных средств помог компресс, рецептом поделилась местная жительница. На сложенную вдвое длинную полоску ткани нанесла слой меда, сверху густо посыпала пищевым маком (купила пакетик в магазине), «приптала». Осторожно повязала на шею на ночь. Три процедуры — и болезненность при глотании ушла.

Анна ЧЕШКО, г. Могилев



Одолеть Паркинсона

Болезнь Паркинсона — нейродегенеративное заболевание, вызываемое гибелью в мозге клеток, вырабатывающих дофамин, который отвечает за двигательную активность. Спровоцировать отмирание клеток-производителей дофамина могут возрастные изменения, генетические или токсические факторы. Результат — замедленность движений, дрожание конечностей, мышечная скованность, неуверенность при ходьбе, депрессия, снижение социальной активности. Полностью вылечить заболевание невозможно, но затормозить его развитие реально. В **медикаментозной терапии** главная цель — восполнить недостаток дофамина в головном мозге и тем самым облегчить основные и сопутствующие (депрессия, хронические запоры, нарушения сна и т.д.) симптомы болезни. В этой связи особое значение имеет строгая **пунктуальность** в приеме препаратов леводопы: забыл вовремя выпить таблетку — и неприятные проявления вернутся. Другой важный компонент лечения — **соблюдение диеты**. Для нормализации пищеварения в рационе должны преобладать продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб с отрубями). Высокобелковую пищу в дневное время лучше исключить (чтобы повысить эффективность действия леводопы), а вечером допустимо нежирное мясо.

Снижает риск развития паркинсонизма включение в меню продуктов, содержащих много флавоноидов (ярко окрашенные плоды) и витамина В6 (кедровые орехи, жирные сорта рыбы).

Лечебная физкультура способна улучшить моторику, гибкость мышц и подвижность суставов больного.

Рекомендую такие упражнения:

- ★ для уменьшения тремора по очереди касайтесь кончиком большого пальца руки подушечек всех остальных, постепенно наращивая темп;
 - ★ чтобы речь была более внятной, чаще читайте вслух;
 - ★ тренируйте мимику (поочередно поднимайте брови и открывайте рот, изображая крайнюю степень удивления, хмурьтесь и сжимайте губы).
- Снять мышечные спазмы, уменьшить тремор помогут **лечебные ванны с тимьяном ползучим**. 5 ст.л. сухой измельченной травы залейте литром кипятка, дайте настояться под крышкой в течение 2-х часов. Готовый настой процедите и добавьте в воду. Принимайте ванны по 20 минут через день, курс — 10 процедур. Улучшить качество жизни при паркинсонизме призвана правильная **психотерапия**. Задача родных — понять больного, помочь ему избавиться от стресса, чувства подавленности, поднять веру в себя. Одновременно содействуйте тому, чтобы такой человек как можно дольше оставался независимым от посторонней помощи. Позитивная атмосфера, получение светлых эмоций помогут больному возродить интерес к жизни и бороться с недугом.



Стоп, мигрень!

Для профилактики мигрени в течение двух недель принимала такое средство. Смешивала в равных частях свежие травы Melissa и душицы, сушеные плоды калины. 1 ст.л. сбора заливала стаканом кипятка, через 20 минут процеживала. Каждый день натощак выпивала порцию, подсластив медом. На мигрень не жалуюсь!

Марина, г. Новосибирск



Не пропустите спецвыпуск «Народного доктора» № 2 «Суставы: жизнь без боли». Уже в продаже!

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



ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА: ВРЕМЯ ЖИТЬ!



Моя сестра перенесла инсульт. Сейчас восстанавливается. Она пьет много-много лекарств, в том числе **Танакан®**. Прочитала, что это препарат растительного происхождения. Хотелось бы узнать подробнее, чем он может быть полезен в реабилитационный период?

Зинаида, г. Москва

Значимость ранней реабилитации людей в постинсультный период сложно переоценить, ведь она дает возможность ускорить процесс восстановления утраченных функций и, главное, снизить риск осложнений и повторного удара. Препарат Танакан привлекает внимание именно с этой точки зрения.

ТАНАКАН – ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, вследствие которого нервные клетки гибнут от кислородного голодания. В итоге происходит нарушение памяти, речи, слуха и моторики. Независимо от тяжести заболевания, главной задачей остается реабилитация и восстановление утраченных функций. **В комплексном восстановлении после инсульта Танакан**

способствует нормализации тонуса сосудов головного мозга для усиления питания нервных клеток. При правильном лечении постепенно могут восстановиться память и внимание, слух, речь и двигательные функции¹.

ТАНАКАН – РАСТИТЕЛЬНОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Растительное происхождение – главное качество Танакана. Действующее вещество – экстракт гинкго билоба. Благодаря стандартизированной технологии его изготовления, Танакан содержит **сбалансированную комбинацию фитохимических веществ**: флавоногликозиды, билобалиды, гинкголиды. Такой состав обеспечивает препарату антиоксидантный, антиишемический, нейропротекторный эффекты².

ТАНАКАН – ПРОВЕРЕННЫЙ ВРЕМЕНЕМ

В России Танакан применяют уже более двух десятков лет³. Замечено, что длительный прием препарата может способствовать улучшению кровоснабжения головного мозга, нормализации тонуса артерий и вен, улучшению микроциркуляции и обменных процессов в нервных клетках. Что особенно важно в первый год реабилитации после перенесенного инсульта.

ТАНАКАН – ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ

Препарат выпускается в форме таблеток с удобной упаковкой на месячный курс № 90. Принимают его трижды в день. Курс определяет врач, но минимальный рекомендованный – три месяца².

1. Effect of Western medicine therapy assisted by Ginkgo biloba tablet on vascular cognitive impairment of none dementia Shi-Jin Zhang, Zhan-You Xue//Asian Pacific Journal of Tropical Medicine (2012)661-664. Ксионг Х. Дж. и пр. Экстракт гинкго билоба при гипертензии: систематический обзор фитомедицины 21 (2014) 1131-1136
2. Инструкция по применению лекарственного препарата Танакан.
3. 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 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: Medical.Information.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.

РУ П N011709/01. Реклама

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

Смотрите
схему № 1
на стр. 15



Кружевные шалости

Корзинка для рукоделия в нарядной «одежке» служит интересной интерьерной штучкой.

Понадобилось на чехол-салфетку: 80 г пряжи Alize Forever (100% микрофибра-акрил, 50 г/300 м, цвет 01); крючок № 1,5; 40 см тонкой атласной ленты белого цвета. Вязала, ориентируясь на размер корзинки. Ст. б/н выполнила дно нужного диаметра. Затем взялась за мотивы: в процессе вязания последнего ряда каждого мотива сразу прикрепляла его соедин. ст. ко дну и к соседним аналогичным деталям. Далее условно разделила полотно на две части и обвязала каждую отдельно каймой по схеме. Спрятала концы нитей, выстирала, высушила, отутюжила изделие, вложила в корзинку и втянула по 20 см ленты с двух сторон вокруг концов ручки, завязала бантиком.

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

Дверь — загляденье!

Решили обновить в квартире двери из ДСП? Советую алкидную эмаль для дерева: она недорога, долговечна, обладает хорошей укрывистостью. Но учтите, что красить валиком с коротким ворсом придется не менее чем в 2 слоя — иначе основа будет просвечивать. И еще секретик: для лучшей укрывистости второй слой эмали наноси, не дожидаясь полного высыхания первого.

Александр
ЧЕРНОВ,
Донецкая обл.



«Антимоскитка»: комфорт и надежность



Всем удобны оконные антимоскитные сетки: пропускают свежий воздух, перекрывают доступ в дом кровососам, уличной пыли и пуху с деревьев. Но у магазинных «антимоскиток» есть проблема: они непрочны, крепления рассчитаны на вес 5-6 кг.

У нас летом часто гостят маленькие внуки, поэтому я решил совместить в квартире комфорт с безопасностью.

1) Закажал в мастерской рамочные конструкции из стальных полос. Длина и ширина — на 2 см больше размера стекла: ведь устройство крепится не в проеме, а на оконной раме.

2) Сваркой закрепил на рамках сетку из нержавеющей стали с ячейками 3x3 мм. Поверх наварил решетку из 7-мм стального прутка: и дополнительное крепление сетки, и барьер для детей.

3) Рамочные конструкции для надежности установил на окнах изнутри квартиры, а не снаружи, зафиксировав шинами из алюминиевого профиля. Но внучат все равно держу в поле зрения!

Николай ИНИН,
Витебская обл.



Стулья-«развивашки»



Навыки декоратора помогли мне в детском саду превратить пару полуразломанных обшарпанных стульчиков в стильную мебель с элементами игрового пособия.



Совет
дня

1) Разобрала каркас стульев, зачистила детали в местах соединения, после снова смонтировала (без сидушки) с помощью столярного клея ПВА. До полного высыхания зажала заготовки струбцинами. Царапины на ножках, спинках и сидушках замазала шпатлевкой по дереву, трещины — универсальной. Отшлифовала поверхность сперва наждачкой с зерном 80-100, затем — 200-300. Прикрепила сидушки.

2) Загрунтовала поверхность стульев. Когда грунтовка высохла, нанесла кистью в два слоя каolinовую краску по дереву (сертифицированную для детских учреждений). Слегка прошлась поверху наждачкой с зерном 400-500.

3) Пастельным мелком нанесла на спинки контуры забавных миниатюр, а на сидушки — фрагментов развивающих игр («Помоги птичке сосчитать облака» и «Помоги птичке добраться до гнезда»). Разрисовала изображения каolinовой краской, перманентным маркером обвела контуры и выполнила пунктирные линии со стрелками.

4) Для сохранности рисунков закрепила их акриловым лаком из баллончика, а для финишной обработки использовала акрил-уретановый лак на водной основе.

Готово! Детям нравится.

Оксана КАПИНА,
г. Коржма Архангельской обл.
Фото автора



Тайны вкусного шашлыка

Обязательно ли мариновать мясо для шашлыка? Я считаю: качественное — не нужно! Просто нарезаю его порционными кусочками (примерно 30 г каждый), солю, перчу, перемешиваю с крупно нарезанным репчатым луком, даю полежать 30 минут. И можно жарить!

Если хочу сделать мясо мягче, солю и перчу его по вкусу, заливаю растительным маслом и оставляю на час. После такой «масляной ванны» шашлык обязательно будет сочным и вкусным. Кофейные, апельсиновые и прочие подобные маринады, по моему мнению, просто «забьют» подлинный вкус мяса. А кусочки, замаринованные в кефире, сметане, майонезе, при жарке могут обуглиться.

Еще один совет: перед жаркой мясо не должно быть охлажденным, заранее доставайте его из холодильника, иначе потом «засушите».

Для ароматного шашлычка важны и дрова. Для хороших углей подойдет тяжелая, плотная лиственная древесина (дуб, бук, ольха, ясень). Срезанные старые ветки фруктовых и ягодных деревьев будут очень кстати — такие дрова дадут ароматные «долгоиграющие» угли.

Всеволод КУТОВОЙ, г. Самара



Васильковая нежность

Комбинированное платье для девочки 2-4 лет.

Понадобились: моток пряжи СОСО (хлопок, 50 г/240 м); крючок № 1,75; отрез х/б ткани 150х40 см.

Кокетка платья — вязаная, рукав — реглан.

Набрала 128 в. п. Разделила: по 42 п. на перед и спинку, на рукава — по 22 п.

1 р.: 42 ст. с/н, 2 в. п., 22 ст. с/н, 2 в. п., 42 ст. с/н, 2 в. п., 22 ст. с/н.

2 р.: 1 ст. б/н, 2 в. п., 1 ст. с/н, 2 в. п., 1 ст. с/н в одну п. основания, 2 в. п., и так до конца р.

3 р.: 3 соед. п., 2 ст. с/н с общей вершиной, 2 в. п., 2 ст. с/н с общей вершиной, 2 в. п., 2 ст. с/н с общей вершиной, 2 в. п., и так до конца р.

4 р.: 1 ст. с/н, 1 в. п. до конца р.

Ряды 1-4 повторила четыре раза. В предпоследнем соединила стороны кокетки. Закончила вязание 2-м р.

Юбка. Полотно по низу подвернула и прострочила на машинке. По верху — обметала, приборошила. На машинке низ кокетки соединила с приборенной частью ткани.

Тут же прошила ниткой-резинкой. Платье готово.

Ольга ШУЛЬГИНА,
п. Навля Брянской обл.

Фото автора



Смотрите
схему № 4
на стр. 17



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 Специальный. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU-RL-A018.8.08735. Действительна 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-RL-A018.8.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

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



Подарили батарею?

В авторизованный сервисный центр сдал на экспертизу телефон (на гарантии). Работники АСЦ провели не только экспертизу, но и без моего ведома — замену аккумуляторной батареи. Правомерно ли это?

Юрий ДЕМЬЯНОВ, г. Калининград — АСЦ проводят не экспертизу, а диагностику товара для выявления вышедшего из строя элемента. И принимают технику только для гарантийного обслуживания — бесплатного ремонта по устранению производственного недостатка. Как правило, при сдаче товара в АСЦ с потребителем заключается договор на гарантийное сервисное обслуживание или выдается иной документ, который подписывает клиент. Проверки качества, экспертизы и диагностики отдельно от ремонта здесь не проводят!



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



Из Петербурга в Москву

Получила парфюм, заказанный через интернет-магазин в Санкт-Петербурге. Но отправила заказ обратно с претензией: подозреваю подделку. Если надумаю подавать иск, могу ли обращаться в суд в Москве, где я проживаю?

Юлия Д., г. Москва

— Да, согласно п. 2 ст. 17 Закона «О защите прав потребителей» исковое заявление можно подать в суд по месту жительства/пребывания истца. Существуют и другие варианты: по месту заключения/исполнения договора либо нахождения организации (ее филиала или представительства).

Но выбор между несколькими судами, которым подсудно дело, — право истца (ч. 10 ст. 29 Гражданского процессуального кодекса РФ). Однако имейте в виду, что после получения исполнительного листа, скорее всего, его придется отправить в Санкт-Петербург.

Ломаете голову, выбирая товар? Сомневаетесь в его качестве? Хотите больше узнать о практике использования? Вам помогут эксперты «Сватов»! Ждем ваши вопросы на e-mail: svaty@toloka.com или на адрес редакции.



Рис на любой вкус

На магазинных полках полно самых разных сортов риса. Как в них разобраться?

«Басманти». Лидирует по спросу в мире. Длиннозерный, с ароматом сандалового масла, быстро готовится, не разваривается, не склеивается. Хорош для плова, острых и пряных вторых блюд.

«Арборио». Среднезерный сорт, способен впитать в себя воды в 4 раза больше собственного объема. Крахмалистый, при готовке дает кремовую консистенцию. Идеален для суши, ризотто, молочной каши.

«Жасмин». Длиннозерный, с тонким ароматом. При варке требует минимума воды, оптимально готовить на пару. Подойдет на гарнир и десерты.

«Краснодарский». Хорошо слипается, применяют в приготовлении каш, запеканок, пудингов, супов, неплох для домашних суши.

«Дикий». Жесткие зерна «иголочками» от коричневого до черного цветов. Сначала их замачивают в воде на 12 часов,

а потом варят не менее 40 минут. Используют для супов, салатов, чаще — в смеси с другими сортами риса. Популярен у поклонников здорового образа жизни.

«Девзира». Зерна высокой плотности, шоколадного оттенка, с продольной коричневой полоской, после промывания светлеют. Узбекский сорт для ценителей настоящего среднеазиатского плова.

Илья ЧЕРВОТКИН,
повар, г. Тюмень



Пляжная туника



Сшить такой наряд под силу даже начинающей рукодельнице.

Размер — универсальный (40-68).

Понадобятся: швейная машинка; легкая ткань (у меня шифон с ярким принтом) 3x1,5 м; ножницы; мел; метр; нитки. Расход ткани — 2 длины изделия.

1) Ткань складываем пополам, чтобы получился квадрат 1,5x1,5 м. Мелом переносим на нее выкройку, вырезаем. Остатки материи пойдут на пошив пояса.

2) Скругляем вырез горловины и прямые углы в области подмышек. Складываем деталь лицевой стороной внутрь и сшиваем единой прямой строчкой два боковых шва. Срез обметываем

на оверлоке или «зигзагом» на машинке.

3) Все открытые срезы обрабатываем роликовым краеобметочным швом на оверлоке либо плотным широким «зигзагом» (длина стежка — 0,2-0,5 мм, ширина — 4 мм).

4) Поясок: две полосы ткани сшиваем вместе, складываем вдоль пополам лицевой стороной внутрь и соединяем все срезы, оставляя открытым участок 3 см.

Туника готова! Выворачиваем, утюжим по боковым и плечевым швам.

Дарья ЖАЛНИНА,

пос. Мечта Московской обл.

Фото автора



Смотрите
схему № 2
на стр. 16



Рыба-Кит из валенка

Богатая фантазия

ребенка способна «оживить» любой предмет.

У нас с детьми старый валенок превратился в... сказочную Рыбу-Кит.

Понадобились: валенок; глазки для игрушек; лоскут синего ситца с ярким принтом; спички; колоски; клеевой термопистолет; красная тесемка (для рта).

Переднюю часть голенища разрезали вдоль, края завернули и задрапировали лоскутом ткани, зафиксировали клеевым термопистолетом. С помощью того же инструмента «построили» два домика из спичек, вклеили в разрез колоски и фигурку лошади. На носочную часть валенка наклеили глазки и тесемку-«рот».

Забавная поделка украсила интерьер комнаты.



Алена ШКУНОВА, д. Заборка Тюменской обл. Фото автора



Начинка не сбежит

И у вас когда-нибудь «убегала» начинка из пирога? С этими советами такое не повторится.

❖ Если использую как начинку джем, добавляю порошок фруктового или ягодного желе (1 ст.л. на стакан). Либо провариваю массу, подсыпав для густоты манную крупу (от 1 ч.л. до 1 ст.л. — в зависимости от консистенции джема).

❖ Раскатанный пласт слоеного теста смазываю растопленным негорячим медом (удержит начинку). Наверх выкладываю размороженную вишню (предварительно даю стечь соку) и накрываю вторым пластом теста.

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев



Экспресс-тирамису

Готовлю тирамису по упрощенному рецепту. Взбиваю в блендере пачку творога со сметаной и медом (по 2-3 ст.л.). В свежесваренный кофе окунаю на 5 секунд песочное печенье. В креманку выкладываю ингредиенты слоями: печенье-творожный крем. С помощью ситечка присыпаю десерт какао и оставляю на ночь в холодильнике.

Вероника ИВКОВИЧ, г. Шклов



Содовые тонкости

❖ По столовой ложке соды и лимонной кислоты растворяю в половине стакана воды. Состав заливаю в грязную после готовки тефлоновую сковородку — ее металлической губкой чистить нельзя.

Довожу до кипения и даю остыть. После этого все загрязнения легко удаляются мягкой губкой или микрофибровой салфеткой.

❖ Полкружки соды рассыпаю по загрязненному противню, который так же не любит «жесткого» обращения. Сверху — колпачок 6% перекиси водорода и немного воды. Выдерживаю пару часов — и загрязнения убираются губкой без усилий.

Валерия ТОЛСТАЯ, г. Могилев



Осторожно: штраф!

Обидно, когда приходится раскошелиться лишь потому, что не знаешь закон. Пусть же эта шпаргалка «Сватов» поможет вам избежать правонарушений и штрафа.



Еда второй свежести

Несут ли должностные лица в оздоровительных лагерях ответственность за предоставление детям некачественного питания?

Лилия Е., г. Екатеринбург

— Согласно ст. 6.7 КоАП РФ нарушение санитарно-эпидемиологических требований к условиям отдыха и оздоровления детей влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от 3 000 до 7 000 руб. (и от 10 000 до

15 000 руб. при повторном совершении административного правонарушения); на юридических лиц — от 30 000 до 70 000 руб. (от 100 000 до 150 000 руб. при повторном или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток).



Любовь и голуби



Правда ли, что в России запрещено кормить голубей на площадях?

Мария КОЛОЧКО, г. Белгород

— Федерального закона, регулирующего данный вопрос, нет. Однако в некоторых субъектах Российской Федерации приняты нормативные акты, согласно которым за кормление голубей в общественных местах предусматривается административное наказание в виде штрафа. Так, в Белгородской области он составляет 1 000 руб. для граждан, 5 000 руб. — для должностных лиц и 40 000 руб. — для юридических лиц.

Ловись, рыбка!

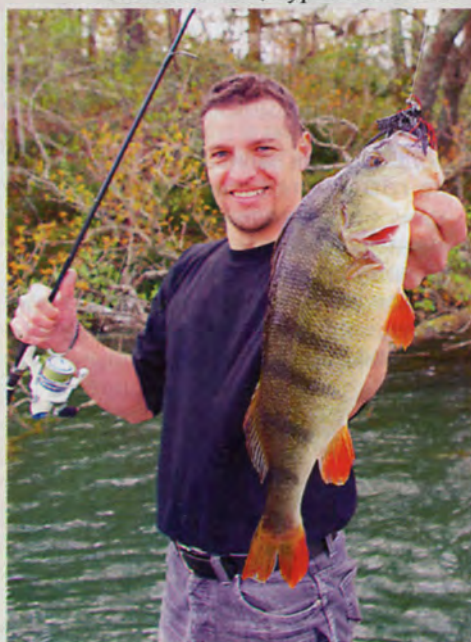


Подскажите, сколько рыбы разрешается выловить одному человеку в течение суток?

Константин, Курганская обл.

— Нормы вылова различных видов рыбы для рыболовов-любителей в разных регионах страны установлены Приказом Министерства сельского хозяйства от 28.06.2017 г. № 308 «О внесении изменений в правила рыболовства для Западно-Сибирского рыбохозяйственного бассейна, утвержденные приказом Министерства сельского хозяйства Российской Федерации от 22 октября 2014 г. № 402».

В Курганской области разрешено ловить в сутки: леща, судака, налима, язя, щуки, сазана, карася, плотвы, окуня (суммарно) — 5 кг, гаммаруса — 0,5 кг, хирономид — 0,1 кг. Суммарная суточная норма добычи всех указанных видов биоресурсов — не более 5 кг или один экземпляр в случае, если его вес более 5 кг. За превышение предусмотрен штраф: от 2 000 до 5 000 руб. с конфискацией судна и других орудий добычи водных биоресурсов либо без нее (ч. 2 ст. 8.37 КоАП РФ).



Отвечает юрист
Светлана Делич,
г. Москва



Дорогой пикничок

Слышала, что на дачном участке запрещено разводить костер. Выходит, даже за организованный пикник с шашлыками могут оштрафовать?

Валентина ФИЛАТОВА,
Московская обл.

— Порядок использования открытого огня и разведения костров на землях сельскохозяйственного назначения и землях запаса утвержден приказом МЧС РФ № 26 от 26.01.2016 г. (распространяется и на дачные участки). Разжигать костер нельзя:

- на торфяных почвах;
- при установлении особого противопожарного режима;
- при поступившей информации о приближающихся неблагоприятных/опасных последствиях, связанных с сильными порывами ветра;
- под кронами деревьев хвойных пород;
- в емкости, стенки которой имеют огненный сквозной прогар;
- при скорости ветра свыше 10 м/с (или 5 м/с — если открытый огонь используется без металлической емкости).

В остальных случаях можно разжигать костер, соблюдая меры, указанные в вышеназванном Порядке. Среди них — расстояние от очага горения в мангалах, жаровнях до зданий должно быть не менее 5 м, наличие первичных средств пожаротушения и мобильного телефона для вызова пожарной охраны и пр.

За несоблюдение правил пожарной безопасности КоАП РФ предусмотрена ответственность в виде штрафа (размер зависит от вида и последствий нарушения).

Костерок: наука для внука

Недавно 7-летний внук напросился со мной на рыбалку. И не заметили, как время подошло к обеду. Я достал из машины брикет гречневого концентрата, банку тушенки, складной треножник для костра. Внук спрашивает: «А где топор — дров нарубить?» Я посмеялся: «Ты что, огонь до небес собрался разводить?»

Ножом разрезал крест-накрест дерн на «пятачке» 30х30 см, отвернул в стороны — в грунте получилось углубление, обложенное бугорками из дернины. В этих холмиках проделал канавки для притока воздуха, а в ямке разжег костерок — пригодились веточки из елового сухостоя. Поставил над костром треножник, подвесил на стальной цепочке котелок с водой. Внук не верил, что над маленьким огоньком можно что-то быстро приготовить. Засекли время: через 15 минут вода в котелке вскипела, еще через 10 мы с аппетитом рубали вкусную кашу с тушенкой...

Поели, прогоревшие угольки я залил водой и уложил дернину на место: не зная, и не скажешь, что здесь был костер. Выгода двойная: и природа не пострадала, и внуку наука.

Александр САЗОНОВ,
Волгоградская обл.



«Пиджак» на фасад

Сайдинг-панели сегодня широко используют при отделке фасадов зданий. На что обратить внимание при выборе?

1) Из какого материала. Виниловые — самые легкие и экономичные, только, увы, свои характеристики сохраняют не очень долго. Металлические — прочнее и долговечнее, но стоят дороже. Деревянные — экологичные, с хорошими показателями теплоизоляции, однако отличаются высокой ценой и требуют периодической обработки особыми составами — для защиты от атмосферных осадков.

2) Качество изготовления. Тщательно осматривайте боковой срез каждой панели: толщина от замкового участка до гвоздевой линии должна быть равно-

мерной. Внешняя поверхность — без трещин, следов расслаивания, «катышков». Гвоздевые отверстия — гладкие, без дефектов, махровостей, одинаковые по форме и размеру.

3) Окраска. С внутренней стороны она допустима чуть светлее, чем с внешней, но разница должна быть несущественной. В сайдинге премиум-класса цвет наружной и тыльной поверхностей абсолютно идентичен. Учтите: неяркие светлые тона выцветают медленнее, чем насыщенные темные.

Татьяна СТЕКОЛЬЩИКОВА,
проектировщик, г. Сочи

Письмо читателя

Здравствуйте! Мне 56 лет, в браке уже 35 лет. Жену люблю, но с недавнего времени начались проблемы в интимной жизни. Таблетки приносят лишь кратковременный эффект, а хотелось бы решить проблему в целом, снова почувствовать себя молодым физически и морально. Подскажите, пожалуйста, есть ли способ избавления от столь деликатного недуга?

Владимир

Комментарий специалиста:

Отвечает Кошелева Ирина Владимировна, начальник отдела медицинского обеспечения сети санаториев «РЖД-ЗДОРОВЬЕ», доктор медицинских наук, профессор:

Здравствуйте, Владимир,

многие мужчины в этом возрасте периодически могут сталкиваться с подобными симптомами, но это не повод для паники и депрессии. Вы правы, таблетки для улучшения потенции действительно не самый лучший выход из ситуации, к тому же без обследования и выявления причины расстройства они могут способствовать прогрессированию и обострению некоторых болезней. При временных же, функциональных «неполадках» в мужском организме или для компенсации вполне нормальных возрастных изменений мужской половой функции лучшим способом ее восстановления являются оздоровительные и укрепляющие медицинские процедуры, правильное питание и активный образ жизни. Сформировать новые отношения со своим организмом и научить его сопротивляться возрасту и болезням помогают в санатории «Долина Нарзанов» в г. Железноводске. В этом санатории действует оздоровительная программа для мужчин «Мужское здоровье». В начале программы необходимо пройти диагностику, по результатам которой строго под наблюдением специалистов разрабатывается индивидуальная программа поддержания мужской половой и репродуктивной функций и улучшения эмоционального состояния. Будем рады вам помочь!

Примечание:

Получите консультацию специалиста сети санаториев «РЖД-ЗДОРОВЬЕ», описав первичные симптомы и состояние вашего здоровья по бесплатному телефону: 8 800 555 2 777.

Сайт: www.rzdz.ru

Разговор по душам

То, что многие дачники разговаривают с зелеными питомцами, — не новость. Мама моя, к примеру, ангельским голоском расхваливает огурцы на все лады, шепчет им что-то ободряющее. Сестра, орудуя тяпкой, приговаривает: «Помоги, огород, снова втиснуться в свой гардероб». Уверяет, что от такого «заклинания» особенно здорово растет морковь...

Я призналась мужу, что чувствую себя предательницей, высаживая весной рассаду в открытый грунт: нежные растения из теплого дома оставляю под ночные заморозки. Супруг лишь посмеялся: «Да у вас вся семья с приветом! Кто с морковкой, кто с кабачками разговаривает. Слава богу, меня этой романтической ерундой не проймешь!»

А недавно прохожу я через сад, где муж вырезает лишние ветки у деревьев, и слышу, как мой благоверный грозно обращается к сливе и вишне: «Предупреждаю один раз! Кто жить хочет — тем помогу, а с остальными нянчиться не буду!»

Похоже, в нашей семейке «дачно-разговорная инфекция» передается воздушно-капельным путем.



Екатерина Л., Ленинградская обл.



Два урока от кумы

Наташка на роль крестной для моей дочки подходила лучше всех: постарше нас с мужем, помудрее, хозяйка хорошая, да и поболтать с ней — в радость. Один грех: желание всегда быть лидером у подружки «зашкаливало».

И вот на носу первый день рождения дочки. Кума возьми да и предложи: «Давай я крестнице праздник устрою — все приготовлю, стол накрою, а ты отдохни. К гостям выйдешь «свеженькой», в хорошем настроении». Я согласилась: по правде, для меня каждая готовка — это стресс.

Наталья заявила к нам с самого утра. И началось: «Ой, как ты на такой терке можешь тереть?!», «А почему ножи тупые?», «Зачем мясо в микроволновке разморозила — оно же должно само оттаять!»...

Я, понятно, терплю. А что остается — сама согласилась. Только сквозь зубы отбиваюсь: «Постоянно этой теркой пользуюсь — и ничего, все

довольны... А нож только вчера муж наточил»...

Через пару часов от моего «хорошего настроения» и следа не осталось. А тут еще гости за столом наперебой расхваливают блюда:

— Молодчина, Настя! Столько вкуснятины наготовила! И когда только успела?

— Да нет, — отвечаю с вымученной улыбкой, — это кума такой подарок крестнице сделала.

А у самой аж сердце сжимается — от досады, обиды и злости. На себя, на Наташку, на гостей с их комплиментами кулинарному таланту кумы, на мужа, который тоже это слушает и наверняка на ус мотает...

Короче, для меня тот праздник был безнадежно испорчен. Но он помог усвоить две вещи: во-первых, хозяйка на кухне должна быть только одна; во-вторых, срочно надо начинать учиться готовить!

Анастасия К., г. Минск

Котапка

Когда дочка была маленькая, мы с женой однажды спросили: «Машенька, что тебе подарить на день рождения?» Малышка не задумываясь ответила: «Кота!»

Жена сразу в крик: «Какой кот? Вы знаете, сколько с ним забот? А тут еще ко... та... котапки... Тьфу ты, кот в тапки по нужде ходить начнет!»

Услышав про «котапки», я покотился со смеху. Помню, еще подумал: если коту суждено появиться в нашем доме, имя для него уже есть!

Целый месяц мы с дочей обхаживали маму. Я втолковывал, что с домашним питомцем ребенку веселее будет, она скорее станет самостоятельнее, ухаживая за своим любимцем. Маша клялась, что будет убирать за котиком... В итоге наш напор оказался сильнее сомнений жены. Так в доме поселился Котапка.

Сколько радости принес он дочке: целые дни проводили вместе, да и засыпала Маша, прижав к себе котенка. Кстати, слово свое дочка сдержала, быстро приучила Котапку к лотку, сама убирала за хвостатым другом. В итоге пушистый комочек растопил даже суровое сердце моей супруги!

Сегодня у нашей дочки уже свои детки подрастают. И тоже просят в дом котенка. Она, конечно, ни в какую: «Какой кот? Вы знаете, сколько с ним забот?» В такие моменты мы с женой напоминаем Маше про Котапку. Ничего, скоро сдастся!

Владимир, по электронной почте



АртроФоон

РЕКЛАМА

**Двигаться,
а не передвигаться!**



Р.№ 000373/01 от 07.06.2010



Горячая линия:

8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30

www.materiamedica.ru

- Создан для курсового лечения заболеваний суставов и позвоночника
- Может снизить воспаление и уменьшить боль
- Может снизить частоту обострений

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Готовим в духовке



Делать это проще и эффективнее, когда знаешь некоторые нехитрые секреты.

1) Газовая разогревается быстрее (10 минут), электрическая — дольше (15-20 минут), но и медленнее остывает после выключения. Оставляйте стряпню «доходить» в остывающей духовке.

2) Большинство блюд рекомендуют ставить на средний уровень духового шкафа. Пицце больше подойдет нижний, барбекю из куриных крылышек — верхний. Режим конвекции пригодится для рульки, жаркого, запеченной птицы, лимонных и апельсиновых долек на цукаты, но не для омлетов, безе.

3) Для готовки в духовке самыми экологичными считаются керамические, стеклянные, чугунные формы. Однако учтите: некоторые из стеклянных рассчитаны на температуру не выше 180 °С. К тому же они чувствительны к перепадам температур.

В силиконовых блюда не пригорают, но и аппетитной корочки в таких не получишь. Запекать продукты можно только в кулинарных рукавах и пакетах со специальной маркировкой.

4) Не открывайте дверцу духовки во время приготовления: нарушаются температурный режим и циркуляция воздушных потоков. Особенно «не любят» открытой дверцы бисквиты.

5) Чтобы добиться вкусной корочки у выпечки, на нижний уровень шкафа поставьте небольшую металлическую миску с водой или же глубокий противень с кубиками льда.

6) Блюдо не пригорит, если под ним разместить противень с рассыпанной крупной поваренной солью.

7) В газовых духовках старого образца для создания «эффекта русской печи» и более равномерного распределения температуры на нижнюю решетку кладут пекарский камень или кирпич.

Валерия ТОЛСТАЯ, повар, г. Могилев



Летние обновки

Лето — время, когда непременно хочется чего-нибудь легкого, практически невесомого. Одежда — не исключение. «Сваты» расскажут, какие обновки связать, чтобы покориť окружающих.

Воздушная панамка



Схему нашла в Интернете — понравилась. Связала внучке летнюю шапочку.

Понадобились: мотки пряжи «Пион» (70% хлопок, 30% вискоза, 50 г/200 м) голубого и белого цветов; крючок № 2.

На окружность головы 52 см. Панамка вяжется с макушки. Замкнула в кольцо 15 ст. с/н и работала по схеме. Чтобы получилась нужная глубина летней шапочки, увеличила количество рядов без прибавок до 8 (в схеме указаны 7). А вот поля, наоборот, сделала поуже.

Ирина ЛИЗИНА,
г. Могилев. Фото автора



Смотрите
схему № 5
на стр. 18



Юбка «Летающая походка»

Понадобились: крючок № 1,5; 4 мотка пряжи Maxi Madame Tricote (100% хлопок, 100 г/565 м); широкая резинка.

Юбка на обхват бедер 90 см, талии — 75 см, длина изделия — 105 см. Вяжало круговыми рядами, каждый ряд заканчивала соедин. ст.



Набрала цепочку из в. п. (кратно 3-м) нужной длины, соединила в кольцо. Затем выполнила ряды ст. с/н в каждую п., пока ширина полотна не стала равной двойной ширине резинки. Сложила пополам по длине, вставила резинку, провязала ряд ст. с/н за петли обоих краев вязания.

Далее делала ст. с/н в каждую п. (с равномерными прибавками в некоторых рядах) на нужную ширину плотной части юбки и продолжила вязать по схеме.

Количество рядов каждого узора произвольное. В моем случае: плотная часть (без учета резинки) — 12, ряд арочек, узор 1 и 2 — по 10, узор 3 — 54 ряда (9 полос), плюс кайма. По желанию к готовому вязанию можно подшить хлопчатобумажный подклад.

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



Смотрите
схему № 3
на стр. 16

1

Кружевные
шалости
(стр. 6)

Условные
обозначения:

○, ● = в. п.

| = ст. б/н

† = ст. с/н

⦿ = ст. с/3 н

⦿, ⦿ = 2 ст. с/3 н
с общей вершиной

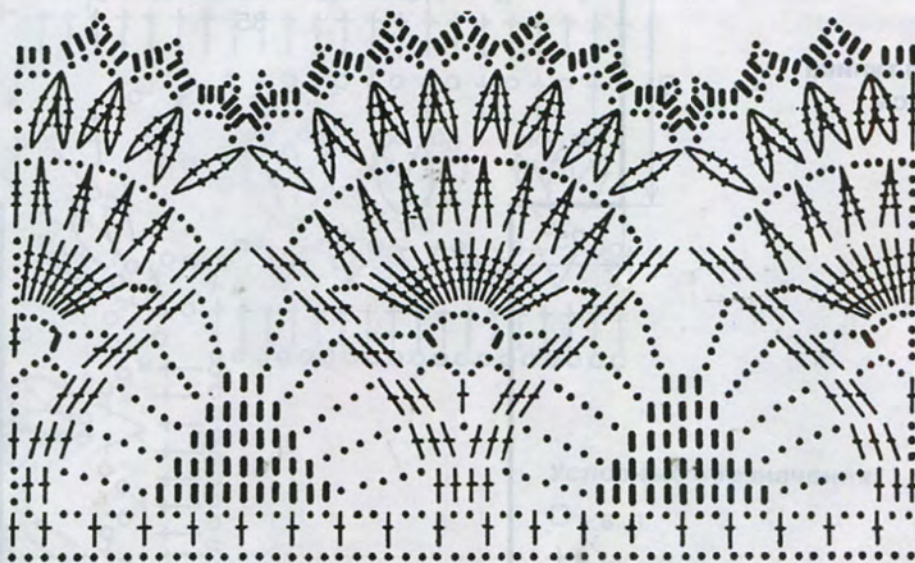
⦿ = 4 ст. с/3 н с
общей вершиной

∨ = 2 ст. с/н,
провязанные
из одной петли

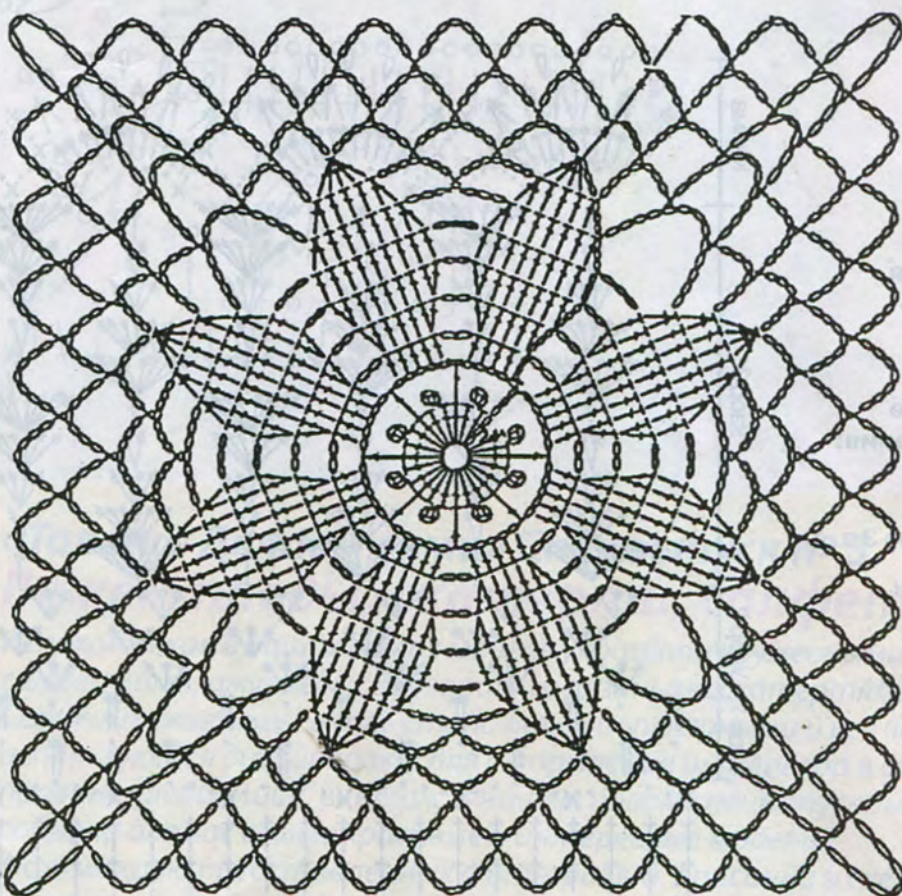
⦿ = 5 ст. с/н с
общей вершиной

⦿ = пико из 3 в. п.

Кайма

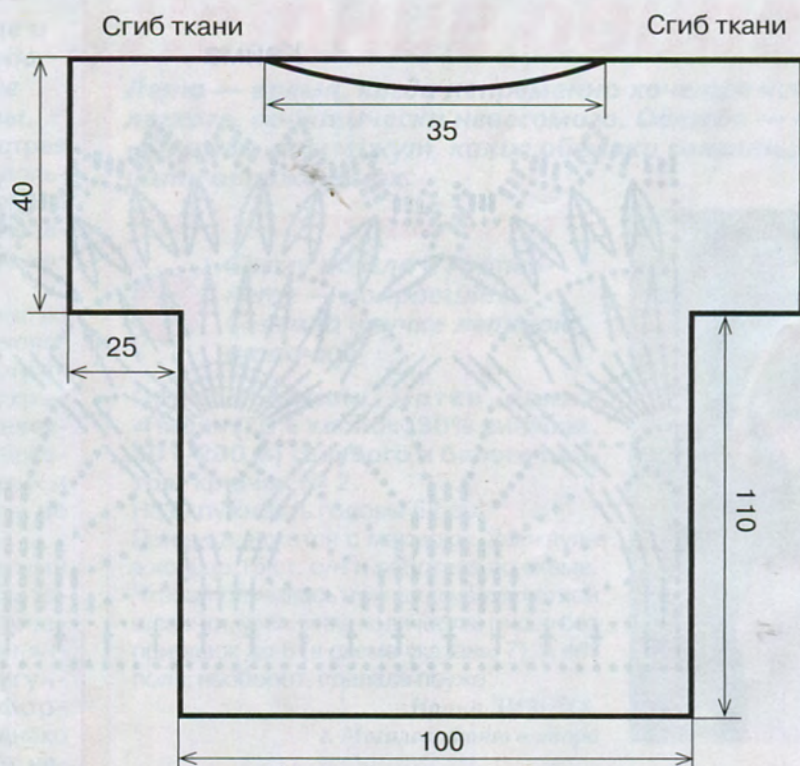


Мотивы



2

Пляжная туника
(стр. 9), см

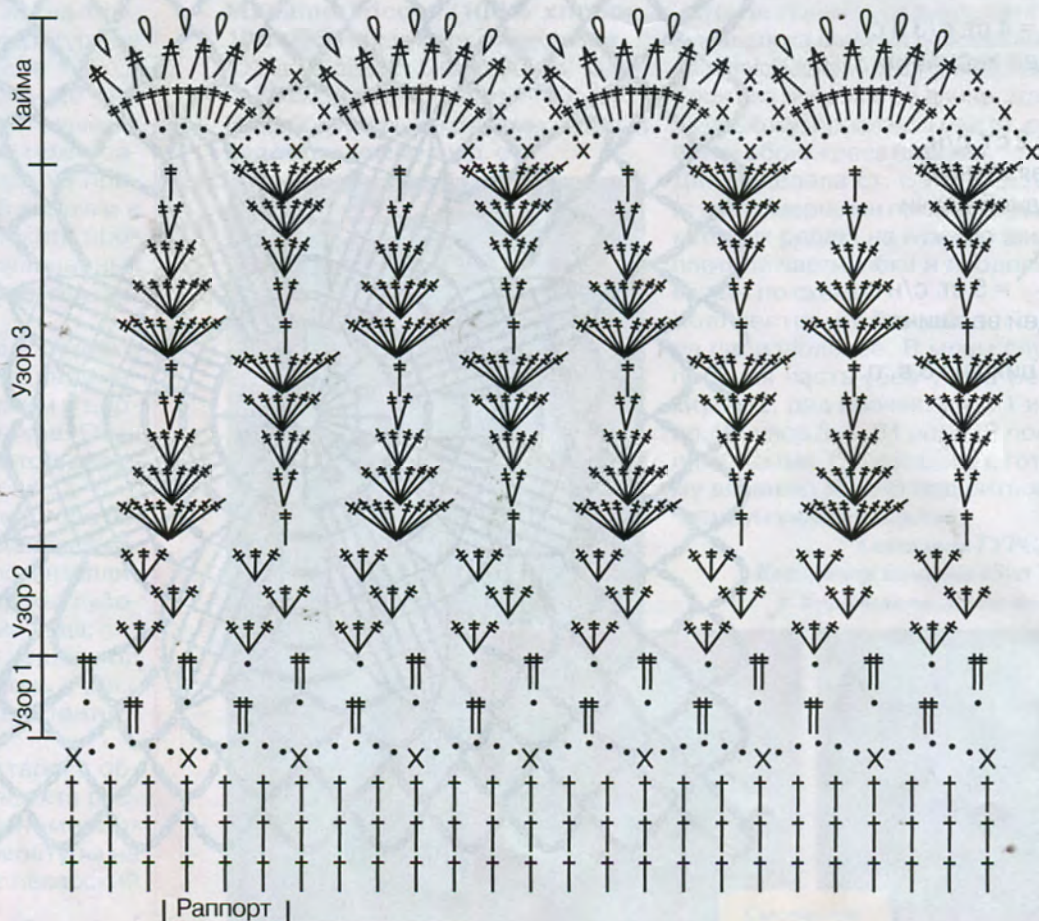


3

Юбка
«Летящая
походка»
(стр. 14)

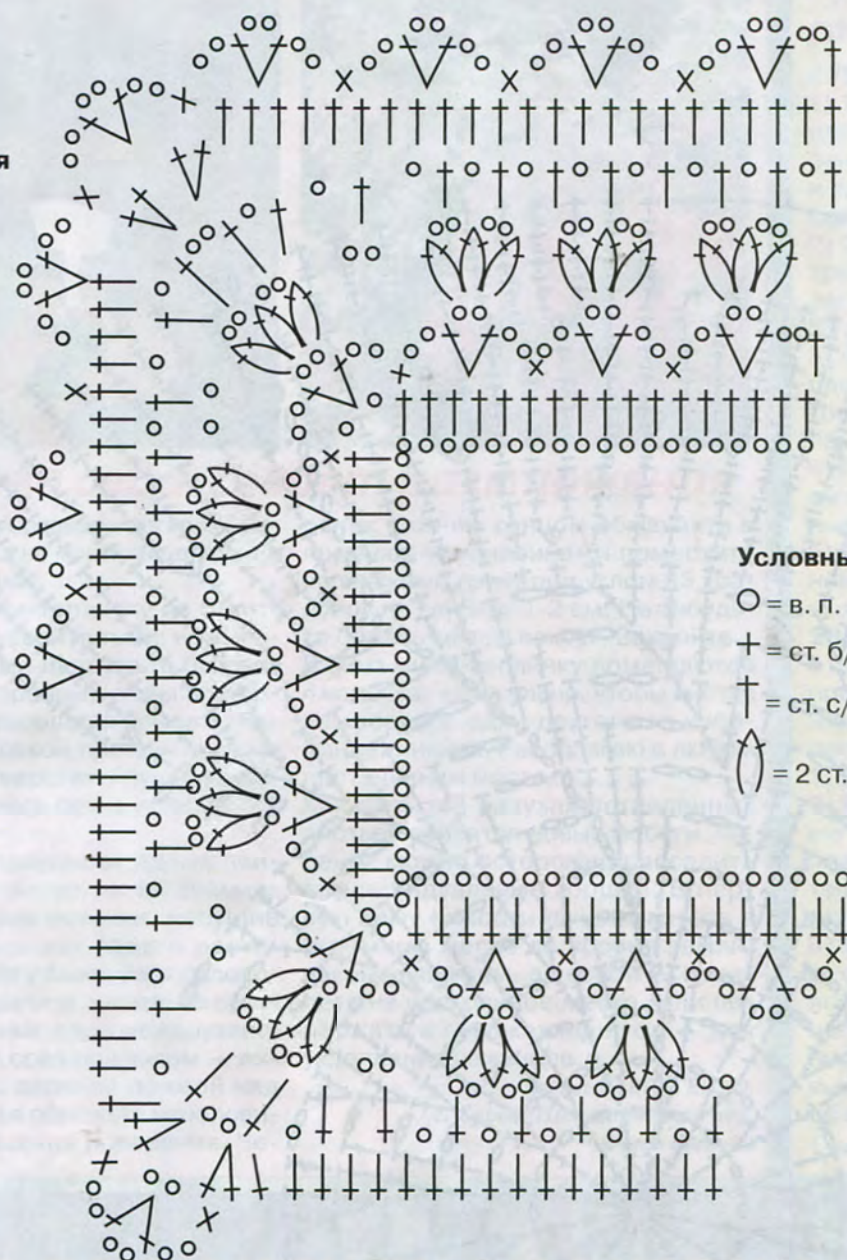
Условные
обозначения:

- = в. п.
- ∩ = пико из 3 в. п.
- X = ст. б/н
- † = ст. с/н
- ‡ = ст. с/2 н



4

Васильковая
нежность
(стр. 7)



Условные обозначения:

○ = в. п.

⊕ = ст. б/н

⊥ = ст. с/н

↗ ↘ = 2 ст. с/н с общей вершиной



«Толока. Делаем сами» Спецвыпуск № 3.

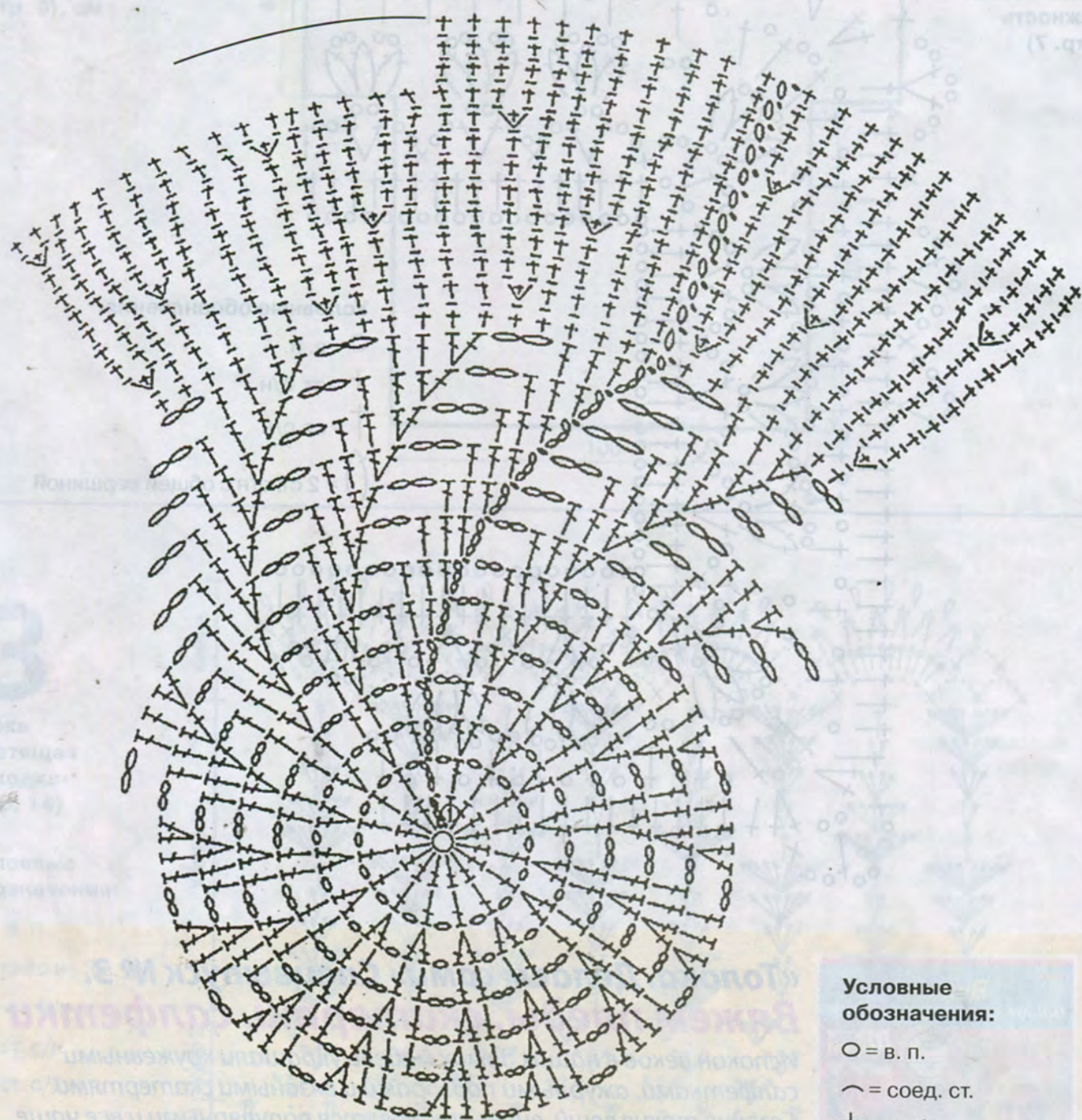
Вяжем пледы, скатерти, салфетки

Испокон веков в наших домах мебель украшали кружевными салфетками, ажурными подзорами и вязаными скатертями. Сегодня такие вещи вновь становятся популярными и все чаще используются дизайнерами для оформления интерьера в стиле прованс, шебби-шик, винтаж. В нашем новом спецвыпуске мы собрали для вас самые красивые и интересные модели. А с помощью представленных фотографий, описаний и схем вязания вы сможете без труда украсить свой дом.

Не пропустите! В продаже с 11 сентября.

5

Воздушная
панамка
(стр. 14)



Условные
обозначения:

○ = в. п.

— = соедин. ст.

⊕ = ст. б/н

⊞ = ст. с/н



Королева сада: секрет размножения

Метельчатые гортензии легко черенкуются: можно не тратить деньги на новые саженцы!

Сделайте мини-тепличку из 5-литровой пластиковой бутылки: на высоте 8-9 см от дна надрежьте боковину по трем сторонам, чтобы получилась откидывающаяся крышка. Нагретой проволокой проткните в дне дренажные отверстия. Грунт для укоренения — смесь песка и торфа 1:1 слоем 5 см.

В начале бутонизации (как правило, в первых числах июля) возьмите 1-2 молодые веточки, несущие соцветия (если нет своего растения, попросите у знакомого садовода). Цветки удалите, нарежьте стандартные черенки: одно междоузлие, нижний косой срез под узлом — листья уберите, верхний прямой над узлом — листья обрежьте наполовину для уменьшения испарения. Че-

ренки нижним концом обмакните в порошок «Корневина» и поместите во влажный грунт под углом 45 градусов на глубину 1-2 см. Не забудьте обжать землю вокруг. Закройте. В мою мини-тепличку помещаются 4 черенка: желательно, чтобы листья не касались один другого во избежание гниения. Располагаю в любом притененном месте.

Как только в пазухах оставленных листьев появятся новые побеги, черенки можно осторожно рассадить в индивидуальные горшки. В первую зиму емкости лучше вкопать в укромном месте до уровня земли, накрыть ящиком, а весной — высадить на постоянное место. Или поддержать в горшках еще год — для укрепления саженцев.

Любовь ГАВРУТЕНКО,
г. Саров, Нижегородская обл.
Фото автора

Лунный календарь садовода-огородника

с 19.06 по 9.07

1) Пикируем сеянцы многолетних цветов, занимаемся зеленым черенкованием ягодных кустарников и декоративных растений: **19, 20 (до обеда).**

2) Заготавливаем лекарственные травы, семена отцветших многолетних цветов: **20 (после обеда), 21, 22.**

3) Высеваем сидераты, семена цветной капусты для осеннего потребления, повторно — кинзы, укропа, салатных растений: **23, 24.**

4) Пасынкуем томаты, прищипываем огурцы, кабачки и другие тыквенные: **25, 26, 27.**

5) Проводим почвенные и внекорневые подкормки плодовых, ягодных и овощных культур: **27 (вечер), 28, 29.**

6) Вносим гербициды против сорняков, занимаемся ручной прополкой: **30, 1, 2.**

7) Подстригаем газон, поливаем растения: **3, 4, 5 (утро).**

8) Консервируем плоды, ягоды, овощи, проводим летнюю обрезку плодовых деревьев: **5, 6, 7 (до обеда), 8, 9.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог



ВСЕ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ

В хорошую погоду хочется большей активности. Однако перенесенные перегрузки, нарушения питания тканей суставов создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его эффективность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

90 руб.



КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. И это не только косметическая проблема. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи.

Безуспешные попытки избавиться от «запущенных» изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная методика косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей и при сахарном диабете.



90 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ и на сайтах:

www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, LekMos.ru, apteki.ru, Apteki.su и др.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



Черенкуем фиалочку

Фиалки размножают черенком, цветоносом, делением куста, пасынкованием. Наиболее простой способ — листовым черенком.

Выламываем его у взрослой фиалки, процветшей по сорту. Именно выламываем у основания, отводя черенок в сторону! Он должен быть не старым и не обязательно из второго ряда: практика показывает, что укореняются все (даже ювенильные), если они сняты со здорового растения. Под углом 45 градусов обрезаем бритвенным лезвием или канцелярским ножом черенок фиалки, оставив 2-2,5 см. Кладем на дно стаканчика дренаж, в моем случае — пенопласт. Насыпаем грунт, делаем в центре углубление. Почва должна быть легкой, воздушной, с добавлением вермикулита и мха сфагнома. Приклеиваем этикетку с названием сорта, датой посадки. Сажаем в каждый стаканчик по черенку, заглубляя на 0,5-1 см. Землю не утрамбовываем! Поливаем аккуратно, из спринцовки. Для скорейшего укоренения надо создать повышенную влажность: ставим емкости в тепличку. Можно использовать упаковку из-под торта с крышкой или накрыть прозрачным полиэтиленовым пакетом.

Через 1-2 месяца черенки дадут потомство, тогда достаём их из укрытия и переносим в светлое место — на стеллаж или подоконник (но не под прямые лучи солнца). Исключаем сквозняки. Когда детки образуют 2-3 пары листочков, отсаживаем их от материнского листа в индивидуальные горшочки. Через 4-5 месяцев после посадки листовым черенком вырастают очень симпатичные крепенькие стартёрчики!

Алена КОШКАРОВА,
коллекционер геснериевых,
г. Тюмень. Фото автора

Цветущий «доктор»



Каланхоэ Блоссфельда выращиваю в первую очередь из-за лечебных свойств. Но хочется от растения и декоративности: как добиться цветения?

Ирина ГРОСС, г. Екатеринбург

В последние годы широко распространились именно цветущие каланхоэ — это разные сорта названного вами вида. Покупные растения цветут пышно и долго. Но, действительно, редко кому удается добиться этого повторно.

Попробуем?

1) Поскольку цветение данного вида приходится обычно на зиму и весну, к началу лета растение теряет привлекательный вид — соцветия засыхают, стебли вытягиваются и оголяются, листья меняют форму. Такие стебли сейчас стоит обрезать, укоротить, засохшие соцветия удалить. После кардинальной обрезки растение еще 2-3 раза прищипывают по мере роста побегов.

2) Не забывайте купленное каланхоэ сразу после цветения пересадить из транспортировочного грунта. Можно смешать в равных частях дерновую и листовую землю, торф и песок. Хорошо добавить кирпичную крошку, кусочки древесного угля. При пересадке диаметр нового горшка должен быть на 2 см больше предыдущего. Обязателен дренаж.

3) Летом на ярком солнце листья будут подгорать: желательно перестав-

ить растение на восточное или западное окно. Полезно летнее содержание на свежем воздухе, при условии притенения от солнца и защиты от дождя.

4) Полив должен быть обильным, но не частым, после просыхания верхнего слоя грунта. Это суккулентное растение: может обходиться без воды 2-3 недели, если будет стоять в тени. Летом хороши подкормки удобрениями для суккулентов — 2 раза в месяц, обязательно после полива. Разводить по инструкции, но концентрацию уменьшить наполовину.

5) А самое важное начнется осенью. Прекратите полив и подкормки, создайте для каланхоэ короткий световой день. Поместите растение в шкаф или под коробку на 14 часов, а потом обеспечьте 10 часов дневного света: день и ночь должны четко сменяться в течение шести недель. Держите растение в тепле (не ниже +16 °C) и вдали от сквозняков. Как только увидите бутоны, перенесите цветок в светлое место и возобновите полив.

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



Неожиданно



Фикус: пивная процедура

Почетное место среди цветов в моем доме занимают фикус, драцена и замиокулькас (долларовое дерево). Летом один раз в месяц (зимой — два) обрабатываю их листья пивом. Предварительно каждый протираю теплой водой. А на завтра смачиваю в отстоявшемся пиве льяную тряпочку и «полирую» листовые пластины. После такой процедуры листья блестят, да и пыль на них длительное время не оседает. Более того, растение становится менее чувствительным к различным вредителям.

Однако не советую переносить опыт «пивной чистки» на другие цветы: далеко не все ее выдержат.

Светлана КАРПОВА, г. Могилев.
Фото Ольги РЕШЕТОВОЙ



Чебуреки «Смачные»

Для теста: 3 яйца, 0,5 л холодной воды, 100 г подсолнечного рафинированного масла, 2 ст.л. водки, 600-700 г муки.

Для начинки: 800 г фарша, 300 г замороженных шампиньонов, 4 луковицы, петрушка, укроп, соль, перец — по вкусу.

Венчиком взбиваю яйца с водой до появления пенки, добавляю соль, подсолнечное масло, водку. Всыпаю муку, вымешиваю (тесто должно стать эластичным и не липнуть к рукам), ставлю в холодильник на 30-40 минут.

Для начинки смешиваю фарш, измельченные и предварительно обжаренные шампиньоны, 2 мелко на-

резанные луковицы среднего размера. Еще 2 луковицы перемалываю в блендере до кашицеобразной консистенции, отправляю в фарш. Туда же — нарубленную петрушку и укроп, соль, перец, 50 мл воды, перемешиваю.

Тесто достаю из холодильника, вымешиваю, формую колбаской и делю. Раскатываю кружочки, кладу на них фарш и защипываю края вилкой. В глубокой сковороде хорошо разогреваю масло и жарю.

Очень вкусно получится, если вместо грибов в фарш добавить пару помидоров и сладкий болгарский перец.

Виктория ШРАМ, г. Липецк

Рулетики «Ветчина с сюрпризом»

200 г ветчины, 100 г твердого сыра (типа «Голландский»), 3 зубчика чеснока, майонез, зелень — по вкусу.

Сыр натираю на крупной терке, чеснок пропускаю через пресс, мелко рублю зелень, добавляю майонез. Нарезаю ветчину кружочками, на каждый выкладываю сырно-чесночную массу, сворачиваю рулетики, закрепляю их зубочистками. Украшаю веточками петрушки или укропа.

Людмила З.,
Витебская обл.



Иногда отвлекусь на внука и передержу выпекаемые коржи в духовке. Тогда срезаю подгоревшие части, а оставшееся сбрызгиваю сахарным сиропом: возвращаю десерту влажность и аромат. А если в сироп добавить мяту или тимьян, порошок корицы или каплю ванильной эссенции — выпечка заиграет новыми красками.



Пирог «Жирафик»

Для теста: 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 1 яйцо, 2 ч.л. разрыхлителя, 2,5 стакана муки, 2 ст.л. какао.

Для заливки: 500 г творога, 300 г сметаны, 200 г обычного и пакетик ванильного сахара, 3 яйца, 3 ст.л. крахмала.

Размягченное сливочное масло растираю с сахаром, добавляю яйцо, разрыхлитель, муку, какао, замешиваю тесто. Делю его на две неравные части. Большую выкладываю в форму по дну и бортикам (высота около 5 см), из меньшей формую небольшие шарики и убираю на 10 минут в холодильник.

Готовлю заливку. Смешиваю творог, сметану, сахар обычный и ванильный, яйца, крахмал. Все взбиваю миксером до однородной массы, выливаю в форму с тестом. Сверху выкладываю шарики. Выпекаю в разогретой до 180 °С духовке 1 час.



Валентина СЕККО,
г. Кличев. Фото автора

«Клюковка»

По 2 стакана муки и сахара, 250 г маргарина, 4 яйца, по 1 стакану сметаны (26% жирности) и замороженных ягод клюквы, 0,5 ч.л. соды, ванилин.

Белки, отделив от желтков, взбиваю со стаканом сахара и убираю в холодильник. Муку, маргарин и второй стакан сахара растираю в крошку. Добавляю 4 желтка, сметану, ванилин, соду, гашу ее уксусом.

Замешиваю тесто. Противень смазываю маргарином, посыпаю манкой, распределяю по поверхности тесто, выпекаю 30 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

Выкладываю на пирог размороженную клюкву, сверху — взбитые белки. Выпекаю еще 15 минут. Нарезать холодным!

Людмила ШАВЛИНСКАЯ,
а/г Бабиничи

КУЛИНАРНЫЙ ВОПРОС



В фильме «О чем говорят мужчины» герой заказал в ресторане дорожные крутоны и удивился, когда официант принес блюдо.

Что же он увидел на тарелке?

Варианты:

- a)** шарики мороженого, смешанного со взбитыми сливками;
- b)** «шайбочки» концентрированного мясного сока;
- c)** кусочки подсушенного хлеба;
- d)** рулетики из фруктовой пастилы.

О: шэвшО



Жюльен «Торопыжка»

300 г шампиньонов, 150 г ветчины, 100 г твердого сыра, 5-7 ст.л. сливок (сметаны), головка репчатого лука, растительное масло, соль и паприка — по вкусу.

В одной сковороде обжариваю в растительном масле нарезанные пластинами грибы, а во второй — измельченный лук. Когда лук начинает приобретать золотистый цвет, кладу к нему

нарезанную ветчину соломкой и держу на огне еще пару минут. Добавляю шампиньоны, соль и паприку. Вливаю сливки (сметану), томлю на малом огне минут 5. Сняв с плиты, посыпаю блюдо тертым сыром и даю ему расплавиться под крышкой. Подаю жюльен с гречневой кашей.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. Фото автора

Крылышки на шпажках

1 кг куриных крылышек, 100 мл соуса терияки, 3 зубчика чеснока, соль, перец (по вкусу), 2 ст.л. растительного масла.

Чеснок пропускаю через пресс, добавляю соус, соль, перец, растительное масло. Все перемешиваю. Получившимся маринадом заправляю крылышки. Ставлю в холодильник на три часа. Достая, надеваю на шпажки и отправляю в духовку, разогретую до 190 °С, на 45-50 минут.

Если нет соуса терияки, можно смешать по 1 ст.л. жидкого меда и горчицы, 2 ст.л. соевого соуса.



Елена КАЛАЙДА,
г. Воронеж. Фото автора

«Чудо-горшочки»

На 2 порции: 600 г куриной печени, 2 ст.л. муки, 1 ч.л. куркумы, 200 г сметаны, 3 ст.л. сливочного масла, 2 луковицы, 10 средних сушеных грибов, соль, перец — по вкусу, 200 мл грибного бульона, 2 ломтика тостового хлеба.

Печенку разделяю на половинки, обваливаю в смеси муки с куркумой и подрумяниваю на масле. Перекладываю в два глиняных горшоч-

ка. В оставшемся масле обжариваю измельченный лук, добавляю к нему заранее отваренные грибы, подмешиваю сметану и бульон. Довожу до кипения, солю, перчу, перекладываю в горшочки. Накрываю их ломтиками хлеба вместо крышечек — получатся аппетитные гренки. Ставлю горшочки в духовку на 25-30 минут при 180 °С.

Олег КОЖУШКО, г. Скадовск

Сырное удовольствие

12 ломтиков сыра для тостов и 250 г мягкого плавленого, 150 г ветчины, 2 вареных яйца, 50 г сливочного масла, 1 ч.л. горчицы, половинка красного сладкого перца, зелень петрушки, черный молотый перец — по вкусу.

Устилаю противень пекарской бумагой и выкладываю внахлест тостовый сыр (основу) прямоугольником 3х4 ломтика. Отправляю на 2-3 минуты в разогретую до 160 °С духовку. Готовлю начинку: плавлен-

ный сыр разминаю с кубиком масла, подмешиваю измельченные яйца и петрушку, горчицу, черный молотый перец.

На остывшую основу выкладываю нарезанную ветчину, смазываю начинкой. С одного края пласта добавляю нашинкованный соломкой красный перец и сворачиваю тугим рулет. Отправляю в холодильник на ночь.

Наталья ПРИМАЧЕНКО,
г. Мукачево
Закарпатской обл.
Фото автора



«Сваты на кухне» № 6

- * Рецепты лучших заготовок, которые всегда выручают наших хозяек.
- * Торт «Павлова», блинчики «А-ля курник» и кофейный вертикальный десерт — меню для застолья.
- * Как правильно хранить крупы?
- * Готовим вкусный оздоровительный чай.

Уже в продаже!

Второй мозг: микрофлора кишечника управляет пищевыми предпочтениями

Кишечник человека заселяют около 50 триллионов жизненно важных микроорганизмов. Когда все микробы в балансе, микрофлора поддерживает иммунитет на нужном уровне и выполняет функции детоксикации организма. Но при любых неблагоприятных условиях «плохие» микробы в желудочно-кишечном тракте могут начать активно размножаться и начать манипулировать вашим выбором в пище, чтобы улучшить условия своего обитания, что может нанести серьезный вред организму.

В этой статье мы рассмотрим, по каким причинам происходит дисбаланс бактерий в кишечнике, по какому принципу они нами манипулируют и как восстановить свою микрофлору.

Причины нарушения микрофлоры в кишечнике

Возникает нарушение баланса кишечной микрофлоры: из-за длительного и бесконтрольного приема антибиотиков; снижения иммунитета вследствие перенесенного инфекционно-воспалительного заболевания; различных пищевых отравлений; заболеваний пищеварительного тракта; частых стрессов и малоподвижного образа жизни. Но чаще из-за неправильного питания, когда предпочтение отдается бедной витаминами пище и фастфуду. Все перечисленное впоследствии создает гнилостную флору в кишечнике, а находящиеся в ней вредные бактерии вызывают почти наркотическое стремление употреблять желаемые ими продукты в неограниченном количестве, что может привести к ожирению.

Как бактерии нами манипулируют

Кишечные микробы захватывают нашу нервную систему, меняют вкусовые рецепторы и влияют на нас через гормоны. Как показывают исследования, бактерии способны менять наше настроение и поведение, подавая сигналы в блуждающий нерв. Так, с помощью гормонов они заставляют нас плохо чувствовать или вырабатывают химические вещества для улучшения настроения. Данное состояние может привести к серьезным заболеваниям, поэтому очень важно своевременно заняться восстановлением баланса микрофлоры.

Лечение дисбаланса микроорганизмов в кишечнике

Один из способов изменить вредные пристрастия в еде и восстановить здоровый баланс бактерий в кишечнике – это вмешаться в свою микробиоту. Для этого подойдут специальные препараты, которые разработаны для коррекции нарушений микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Например, синбиотик «Максилак»® – он содержит одновременно 9 штаммов различных полезных бактерий (пробиотик) в дозировке 4,5 миллиарда КОЕ и пребиотик, с помощью которых способен восстановить нормальную микрофлору. Бифидобактерии, которые входят в состав препарата, поддерживают нормальные процессы пристеночного пищеварения, подавляют рост патогенной микрофлоры, способствуют стимулированию иммунитета и



снижению кислотной среды в организме. Лактобактерии в препарате «Максилак»® перерабатывают лактозу до простых сахаров – это очень помогает организму, так как с возрастом у людей снижается способность утилизировать молочный сахар самостоятельно. Натуральный пребиотик – олигофруктоза – стимулирует быстрое размножение полезных бактерий и уменьшает загрязнение кишечника токсинами, что улучшает его работу и служит для профилактики различных заболеваний, связанных с ЖКТ. Полезные бактерии препарата защищены специальной оболочкой, поэтому вы можете быть уверены, что «Максилак»® окажет свое действие непосредственно в очаге нарушения микрофлоры кишечника и полезные бактерии не погибнут под воздействием соляной кислоты желудка.

Рекомендации в питании:

- включайте в свой рацион растительную пищу, которая обладает антипаразитарным действием: льняное масло, семена тыквы, имбирь и др.;
- ешьте побольше зелени, что обогатит ваш организм хлорофиллом и будет способствовать его ощелачиванию.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Наш консультант —
психолог Анна Гречко

Болтун-«вампи́р»

2 Меня достала коллега по работе. На разговоры с ней уходит минимум час в день, в результате я вынуждена брать отчеты домой — вместо того, чтобы общаться с детьми, занимаюсь служебными делами. К вечеру становлюсь раздражительной, иногда выплескиваю эмоции на мужа. Сказать коллеге, что она крадет у меня время и силы, — неудобно: человек-то неплохой, только поболтать любит...

Инна, г. Минск

— Инна, у Андре Моруа есть новелла о «хронофагах» — людях, которые крадут чужое время. Одни становятся болтунами из-за своего темперамента, другие — под влиянием внутренних комплексов («выговорился — полечало»), третьи — в стрессовых ситуациях. Вы же в результате теряете не только час времени, но и драгоценную душевную энергию.

Понимаю, что прервать коллегу трудно, особенно если человек искренен с вами, дружески настроен... Робкие вежливые попытки остановить нескончаемый словесный поток на болтуна часто не действуют: он их просто не слышит, наслаждаясь звуками собственного голоса.

Что делать?

Хотите вечером пообщаться с семьей в спокойной обстановке, «без нервов» — научитесь громко и четко произносить: «Лариса Петровна (или как там зовут вашу коллегу?), извините, но у меня срочное дело, я не могу уделить вам времени». В этой фразе нет ничего обидного, «личного»: вы на работе, вам платят за то, что выполняете свои функциональные обязанности, а не за пустые разговоры. В конце концов, для досужих разговоров есть перерывы на кофе и чай.

Но если вы хотите и впредь не становиться жертвой нападок «хронофага», то лучше избегайте душевных разговоров с ним и в свободные минуты. Купите наушники, закачайте в компьютер спокойную приятную музыку и делайте свои отчеты под нее. Это обеспечит вам и своеобразную защиту от назойливости, и приятную рабочую атмосферу.



Наш эксперт — психолог
Андрей Грузд



Шантаж не пройдет! Забудьте об ультиматумах в семье

2 Каждая ссора у нас в семье заканчивается одинаково. Жена строит из себя обиженную и выдвигает мне ультиматумы: «Или я, или твои друзья!», «Не хочешь ехать к маме — значит, не любишь меня». Устал от такой атмосферы. А что делать — не знаю.

Алексей; по электронной почте

— Домашний шантаж — мощный способ манипулирования близкими. Его используют в случаях, когда не получается повлиять на ситуацию «легальным» путем. Шантажист ищет самое слабое место в характере собеседника и давит на него посильнее, чтобы заставить человека почувствовать себя виноватым в проблеме, выставить своим моральным должником. Формы шантажа могут различаться (слова, скандалы, молчание, слезы), но цель всегда одна — добиться желаемого любой ценой.

Если в семье научились понимать друг друга с полуслова, выслушивать чужое мнение, идти на компромисс, то необходимость в ультиматуме отпадает. Хотя порой он и бывает полезен: например, когда старушка-мать из упрямства отказывается от важной для нее операции или если сына-подростка нужно вытащить из плохой компании.

Как обуздать шантажиста?

Не спешите с ответом. Манипуляторы обычно рассчитывают на мгновенную реакцию: из-за дефицита времени на анализ ситуации оппонент

зачастую вынужден идти на уступки. Возьмите паузу, если на вас оказывают давление, и поищите контраргументы.

Повышайте здоровую самооценку и не ведитесь на провокации. Вас обвиняют в эгоизме, невнимании, бесчувственности? Отвлекитесь от конкретного повода и спросите себя: действительно ли я такой? Наверняка найдется масса примеров, опровергающих этот довод.

Держите себя в руках. Спокойно объясните манипулятору, как его поведение выглядит со стороны, как влияет на имидж родителей в глазах детей. Убедительные доводы охладят пыл шантажиста.

Включитесь в игру. Жена в десятый раз грозит разводом, если не согласится идти у нее на поводу? Ответьте подчеркнуто равнодушно: «Что ж, можешь собирать чемодан, а мы с детьми остаемся». Это обезоруживает.

Помните: ультиматум — это крайняя мера. Один раз к ней можно прибегнуть, чтобы обратить внимание близкого человека на важные для вас вещи. Но, став систематическим, шантаж подорвет доверие, истреплет нервы партнеров и в итоге приведет к расставанию.

Правила жизни

«Из жалости я должен быть жесток...»

Я часто повторяю эту реплику Гамлета. Когда речь идет о цели, о смысле, то, к сожалению, в ваше дело вовлекаются и чужие судьбы. И тут приходится быть тираном. В моем случае речь идет о делании кино. Кино — это соединение недоработанных до своего абсолюта понятий, вещей, изображения... Если все составляющие будут абсолютными, то они не соединятся друг с другом.

Почему «из жалости я должен быть жесток»? Потому

что я думаю о целом, мне приходится подавлять частности. Гамлету приходилось на пути к своему главному поступку совершать действия, которые таили в себе жестокость. На самом деле это жестокость великого лекаря и великого политика. Когда врач должен через боль излечить человека. Когда политик вынужден провести обстоятельства через трагедию, чтобы не погибла нация.

Юрий НОРШТЕЙН,
художник-мультипликатор

ТЕСТ

Психогеометрия характера

Выберите на картинке ту фигуру, которая больше привлекает ваше внимание, и узнайте кое-что о своем характере.



Прямоугольник

Вы — человек благоразумный, вас не соблазнить байками о зарытом кладе или посулами настырной рекламы. За трудолюбие и ответственность ценимы руководством. Но вы еще и редкая зануда, способная своим педантизмом довести окружающих до нервной икоты.

Треугольник

Прирожденный лидер. Нужно организовать какой-то процесс (от посадки картошки до запуска ракеты) — справитесь с этим блестяще. Своей энергией способны увлечь даже отъявленных лентяев. Но людям не нравится, когда их насильно ведут к счастью: вы рискуете прослыть самонадеянненькой выскочкой.

Круг

Как мастер разрешать любые конфликты, вы спо-

собны успокоить заядлого скандалиста. Чужую беду воспринимаете как собственную, не можете сидеть в автобусе, когда в салон входит старушка. Поэтому из-за обилия старушек всегда ездите стоя. Чаще думайте о себе, иначе ваши плечи поникнут под тяжестью повисших на них друзей.

Ломаная линия

Чертовски креативны, мыслите нестандартно. Рутинное, следование штампам — не для вас. Но если нужно сообразить, как внести в узкий дверной проем широченный диван, — здесь нет равных. С другой стороны, коль вам неинтересно выносить из дому мусорное ведро, оно запросто может простоять на кухне месяц...

(по материалам ресурса
psymanblog.ru)



Решиться на счастье



Дочка выскочила замуж студенткой, но скороспелого счастья хватило на 3 года: разругались, теперь один про другого слышать не хотят. С тех пор у Маринки ни с кем серьезных отношений так и не сложилось — 15 лет живет одна. Недавно рассказала, что положил на нее глаз видный мужчина, тоже разведенный, — предложение сделал. Дочка к нему неравнодушна, но обжегшись на молоке, теперь и на воду дует: «Поздно мне, мама, уже замуж». Как ее переубедить? Хочется, чтобы она обрела семейное счастье.

Валентина Л., г. Запорожье



Комментарий специалиста

Слишком часто во главу угла мы ставим социальные стереотипы. Ляпнет подруга: «Уже 25, а ты еще в девках!» — и бедняжка бежит в загс с первым попавшимся кавалером, а после мается с оболтусом всю жизнь. Или, наоборот, старушки у подъезда ворчат: «Бабе 45, а она в невесты собралась...» И женщина послушно принимает образ «вечной разведенки», отталкивая от себя собственное счастье.

А ведь у поздних браков масса преимуществ перед ранними.

❖ Это, как правило, обдуманное решение и осознанный выбор двух сформировавшихся личностей со схожими взглядами, желаниями, целями.

❖ Отношения, сложившиеся в зрелом возрасте, более гибкие. Человек успел определиться со своими приоритетами, поэтому уважает границы партнера, терпимее относится к его недостаткам и внимательнее — к желаниям.

❖ Прошлый опыт — не плохая школа, которая помогает строить новые отношения аккуратнее, основательнее, поэтому они получаются гармоничнее. И он, и она твердо знают цену взаимопомощи, поддержки, для них любовь — не просто феерия эмоций.

Попробуйте деликатно привести дочери эти аргументы — возможно, ваше мнение поможет ей понять: у счастья нет возраста.

Мария ВИШНЯКОВА,
психолог



Баночка с экзотикой Натуральный и ароматный скраб для тела.

Понадобятся: 1 упаковка кокосовой стружки (50 г), по 1 ст.л. смолотой в муку рисовой крупы и кокосового масла, 1,5 ст.л. сахара либо морской соли, 5-8 капель эфирного масла лайма и 3-4 — ананаса или мяты.

Для более нежной консистенции кокосовую стружку измельчаю в кофемолке. Далее все ингредиенты смешиваю и перекладываю в стеклянную баночку. Храню скраб не дольше месяца. Наношу на влажное тело массирующими движениями, оставляю на пару минут, смываю теплой водой. Делаю процедуру 2-3 раза в неделю. Через месяц кожа становится более гладкой и нежной.

Марина КОСАРЕВА,
г. Новосибирск. Фото автора

Злые лучи



Если часто нахожусь на солнце — морщинки становятся заметнее. Как уменьшить вред от лучей?

Анна РУДАВИНА, г. Белгород

— Небольшие дозы УФ-излучения (до 20 минут в день) необходимы для организма: содействуют синтезу витамина D и метаболизму кальция, улучшают психоэмоциональное состояние человека.

Под воздействием УФ-лучей кожа начинает вырабатывать меланин (защитает от чрезмерного облучения), который во время длительных солнечных процедур распространяется неравномерно: там, где его в избытке, со временем появляются пигментные пятна. Ученые даже ввели термин «фото-старение» — при котором, в отличие от возрастного, кожа не истончается, а уплотняется, и появляются глубокие морщины. Кроме того, может развиваться злокачественная опухоль.

Для защиты кожи важно использовать косметические средства, содержащие:

- 1) солнцезащитные физические фильтры — диоксид титана и оксид цинка;
- 2) антиоксиданты — например, витамины E и C, каротиноиды;
- 3) биопротекторы (экстракты женьшеня, элеутерококка, алоэ, облепихи, а также морских водорослей).

Следует ограничить пребывание на солнце в разгар дня, носить широкополые шляпы.

Если вы обгорели под солнечными лучами, примите прохладный душ и нанесите на пострадавшие участки гель либо сок алоэ. Эти средства прекрасно успокаивают, охлаждают кожу и способствуют скорейшему восстановлению эпидермиса.

Спрей или нежирный лосьон рекомендую с провитамином B5 (D-пантенол). Но только не жирные мази, сметану и масло — они препятствуют нормальному теплообмену.



Соседка удивляется, почему у меня морщинок меньше? А рецепт — проще некуда. В 1 ст.л. перемолотого в муку риса добавляю желток куриного яйца и 1 ч.л. масла облепихи. Держу на коже лица 15 минут и смываю теплой водой. Делаю маску ежедневно в течение 15 дней. Через полгода повторяю курс. Красавица!



Скраб для пяточек

По вечерам распариваю ступни в терпимо горячей воде, предварительно добавив в нее соду (1 ч.л. на 5 л). Готовлю скраб: смешиваю 1 ст.л. кофейной гущи, по 1 ч.л. соли и сахара и немного воды. Сразу же мягкими массирующими движениями обрабатываю пятки.

Ополоснув и высушив их, смазываю оливковым или льняным маслом с добавлением нескольких капель лимонного сока. Через 2-3 минуты надеваю носки и ложусь спать. Провожу процедуру раз в 2-3 дня. Результат не заставит себя ждать.

Елена КАЛАЙДА, г. Воронеж



Внимание на глаза

Кожа вокруг глаз очень чувствительная, для нее нужно подбирать маски мягкого действия. Вот одна из моих любимых.

В баночке из-под детского питания горсточку свежих цветков василька залила на два пальца оливковым маслом и оставила в темном месте на 10 дней (периодически встряхивала). Процедила настой. По вечерам (3-4 раза в неделю) подушечками пальцев легко вбиваю его в область вокруг глаз и оставляю на 20 минут. После осторожно протираю ватным диском, смоченным в ромашковом чае. Отлично питает кожу, возвращает ей упругость.

Екатерина БОРОДИЧ,
Брестская обл.





Светлана Крючкова:

«Люблю мужчин мудрых»

Родилась в Кишиневе. Окончила Школу-студию МХАТ. В 1975 году сам Георгий Товстоногов пригласил ее в БДТ. А роль в фильме «Большая перемена» принесла Светлане неслыханную популярность. Всего народная артистка России сыграла около 100 ролей, за которые получила немало престижных наград и огромную зрительскую любовь.

— Светлана Николаевна, что больше всего запомнилось из детства?

— Родители не баловали меня лаской. С детства училась самостоятельности, умению постоять за себя. Больше всего запомнился наш дружный, интернациональный двор, где жили одна украинская семья, четыре русские, а остальные еврейские. Детство проходило во дворе, все всегда делали вместе и дружно. Мы даже выпускали стенгазету и организовали свой театр. Помню, сосед дядя Бука купил стол для настольного тенниса, и мы до темноты, пока был виден белый шарик, играли в пинг-понг. А еще дядя Бука купил телевизор «КВН-49» с линзой. В первый же день поставил его на подоконник экраном во двор — и все соседи, притащив стулья, смотрели телепередачи. Одинокая тетя Поля, которую мы за удобку звали Селедка, выносила вкусное печенье — пекла специально для детей нашего двора.

Эти воспоминания помогли мне сыграть еврейскую маму в сериале Сергея Урсуляка «Ликвидация». Местные жители (мы снимали на Молдаванке) меня постоянно спрашивали: «Вы с какого двора?» А администратор киногоруппы как-то крикнул: «Женщина, куда вы идете? Там съемки!» Да что там, меня в роли тети Песи сын родной не узнал! Я вышла из гримерки, он стоит и смотрит. Подхожу ближе — не реагирует. Я ему: «Саша!» А он: «Мама?!»

— Однажды вы признались, что в детстве ощущали себя гадким

утенком. Когда превратились в прекрасного лебедя?

— Когда показали по телевизору «Большую перемену» — почувствовала, что больше не гадкий утенок. В первый раз я вышла замуж совсем еще девчонкой за старшекурсника. Он внушил мне массу комплексов, говорил: «Ты страшна, как печка, и бездарна». Есть такая категория людей, которые любят говорить гадости и обижать, чтобы человек потерял веру в себя и нигде не ушел...

— Правда, что отец был против вашего актерского будущего?

— Да. Но я поехала в Москву с твердым желанием поступить в театральный вуз. Ноги привели к училищу имени Щепкина. Увидела толпу молодых, раскованных людей. Некоторые из них поступали не в первый раз и знали многих педагогов. Решила рискнуть, несмотря на конкурс 200 человек на место. Прошла все три тура, но провалила последний, когда остались два человека на место.

Через год снова поехала в Москву. Отец разрешил мне еще одну попытку лишь потому, что экзамены в театральный были в июле, а в обычный вуз — в августе. Я снова провалилась, и тогда он сам отнес мои документы в пединститут, куда и поступила. Но не проучилась там ни дня: решила поступать в театральный в третий раз. И в 1969 году поступила!

— Съемки в каком фильме запомнились больше всего?

— У Никиты Михалкова в «Родне» я сыграла с Нонной Мордюковой, за которой однажды в детстве подглядывала. Пом-

ню, в нашем городе на стадионе произошла встреча с любимыми актерами — Вячеславом Тихоновым и Нонной Мордюковой. Мы туда не попали. Но на следующий день кто-то из соседских ребят, запыхавшись, прибежал сообщить, что видел Мордюкову и Тихонова в универмаге. Сломая голову мы помчались в магазин, но не решались подойти — с благоговением наблюдали за кумирами издали. Тогда я даже не могла представить, что когда-нибудь Мордюкова будет играть в «Родне» мою маму, а Тихонов станет партнером в фильме «Утомленные солнцем».

— Ради второго мужа, кинооператора Юрия Векслера, вы бросили Москву и уехали в Питер. Женщина должна идти на жертвы ради любимого мужчины?

— Да! Женщина должна ехать за любимым. С Векслером мы расстались, прожив 14 лет. Сейчас у меня третий муж, отец младшего сына. Женщины для меня делятся на два типа: жены и матери. Я отношусь к категории матерей. Это не значит, что не люблю мужа, но дети нуждаются в большем внимании. Я всегда разговаривала с сыновьями, как со взрослыми, уважала их капризы. Считаю, ребенок не должен чувствовать себя обделенным, как это было у меня.

— У вас есть идеал мужчины?

— Никогда не любила красавцев. Люблю мужчин мудрых. Надежных. Друзей. Человек, интересный творчески, но способный предать, меня не интересует.

— Не задает, когда говорят, что у вас дурной характер?

— Так считают те, кто плохо меня знают, потому что я прямолинейная, говорю то, что думаю. Однажды Товстоногов сказал: «Светланочка, у вас в театре так много врагов!» Ответила: «Георгий Александрович, не понимаю почему. Я даже с ними толком и не общаюсь». Он добавил: «Вот поэтому, наверное, тоже». А потом продолжил: «А как вы хотите: вы получаете главные роли и прекрасно с ними справляетесь. Думаете, что вас за это будут любить?»

— У Коко Шанель есть знаменитая фраза: «В 50 лет женщина выглядит так, как она этого заслужила». Согласны?

— Мне ближе цветаевское: «Бог, не суди! Ты не был Женщиной на земле!» Наша женщина выглядит так, насколько ее жизнь замучила. Когда я вижу даму в возрасте, которая прекрасно выглядит, понимаю, что у нее была легкая жизнь. У меня была очень тяжелая...

Беседовал Артур МЕХТИЕВ.

Фото с ресурса domkino.tv



Астрологический прогноз

Дни постепенно становятся короче, пришла пора позаботиться о плодах трудов своих. Для знака зодиака Рак, в котором Солнце находится большую часть месяца, это предполагает не только заготовку продуктов, но и благоустройство жилья. Однако не забывайте, что семья — это семь «Я», и мнение каждого следует учитывать при принятии решения.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Даже импульсивные Овны в июле становятся более рассудительными. Безусловно, если вы материально обеспечены, то девиз «Не в деньгах счастье» — неактуален. Но в иных случаях месяц пройдет в поисках ответов на вопрос: «Где взять (занять, заработать)?» Подобные проблемы способны осложнить отношения в семье.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Тельцы сейчас не готовы коренным образом менять свою судьбу, так как не видят достойного выбора. Любые внезапные перемены в жизненном укладе могут шокировать, и вы не знаете, за что братья в первую очередь. Не будьте скептиками в отношении психологических советов из журналов. Они окажутся уместными и полезными.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

В июле звезды не советуют Близнецам привлекать посторонних к решению любых проблем. Со всеми задачами вы вполне способны справиться самостоятельно. Возникшие сложности и замыслы не афишируйте. Если раньше советы близких помогали, то сейчас они могут только запутать дело и поубавить вашей решительности.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Если недавно свое настроение и планы вы скрывали за внешней доброжелательностью, то в июле инициативы вам не занимать. Мало того, даже из самых нелепых и неприятных положений сумеете извлечь выгоду. Главное — доводить начатое дело до конца и не позволять себе отвлекаться.



Лев

(23 июля — 23 августа)

В этом месяце Львам будет трудно держать себя в руках и контролировать ситуацию. Значит, ваше время принимать радикальные решения упущено или еще не пришло. Такое положение не устраивает? А зря! Ведь у вас дома и на работе накопилось множество дел, для завершения которых середина лета — самый благоприятный период.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Для представителей этого знака наступает прекрасный момент, чтобы избавиться от старого и обрести новое. Это касается как привычек и привязанностей, так и вещей. И запомните: чтобы добиться успеха, непременно начинайте с малого. Не торопите события и не бойтесь вести себя нестандартно — выиграете!



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Июль для Весов — публичный месяц. Уйти от участия в семейных делах не удастся, а значит, лучше взять инициативу в свои руки. Правда, для успеха вам потребуются четкий регламент и расписание дел. Только учтите: крайне нежелательно, когда сроки выполнения сдвигаются — в этом случае вы расслабляетесь, а собраться повторно всегда трудно.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

В середине лета появится множество планов. При чем будьте готовы к их публичному обсуждению для выработки совместного решения. Но ведь вы хорошо знаете, чего хотите, а следовательно, нужно не торопясь и ненавязчиво отстаивать свою линию. В семейных интригах вы явно мастер и их ниточки держите в руках.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Сейчас не лучшее время для Стрельцов. Они капризны и раздражительны. Если дело дошло до выяснения отношений, звезды советуют не увлекаться. Ваши доводы, слова, поступки могут оказаться настолько сильными, что вызовут необратимые последствия, и семейное благополучие рискует дать трещину.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Семейная жизнь Козерогов в июле зависит от их реакции на поведение и поступки близких людей. Не следует тащить весь семейный воз на себе — ничего хорошего из этого не выйдет. Основное, с чем придется столкнуться, — это ваше упрямство и, как следствие, ссоры. Пытаясь контролировать ситуацию, становитесь навязчивы даже в делах, которые вас непосредственно не касаются.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

В решении любых проблем Водолеям следует полагаться исключительно на себя. Если потребуется как-то скоординировать планы с другими людьми, то помните, что это возможно только с учетом их материальной заинтересованности. Простого «спасибо» будет недостаточно.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

В ближайший месяц Рыбам некуда спешить и можно спокойно заниматься текущими делами. Если представится более выгодный вариант решения проблемы, смело отказывайтесь от того, что ранее планировали. Это вполне относится и к выбору места отдыха, и к карьерному росту.

РАКАМ В ИЮЛЕ ИНИЦИАТИВЫ НЕ ЗАНИМАТЬ. ДАЖЕ ИЗ САМЫХ НЕЛЕПЫХ И НЕПРИЯТНЫХ СИТУАЦИЙ СУМЕЕТЕ ИЗВЛЕЧЬ ВЫГОДУ. ГЛАВНОЕ — ДОВОДИТЬ НАЧАТОЕ ДЕЛО ДО КОНЦА И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 74 руб.

ДОМАШНЯЯ ЗДОРОВЬЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

САМОБРАНКА

УСАДЬБА

Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения

Аптекарский огород

Женские болезни

12 месяцев. Ваш малыш: день за днем

Детские болезни в вопросах и ответах

Жизнь без аллергии

Домашний невропатолог

Секс после 40-ка

Исцеляющая сила семян

Святые, которые лечат

100 рецептов красоты

Ключ к молодости

Энциклопедия современной хозяйки

Православная кухня

Рыба — царица стола

Походная кухня

Худеем со смыслом

Свадебный переполох

Мясной стол

Подсказочки для мамочки

Приручаем тесто

Хиты заготовок

Сладкие заготовки

Волшебные блюда из духовки

Школа огородника: 100 типичных ошибок в вопросах и ответах

Огород по Курдюмову

Цитрусовый рай

Народно-обрядовый календарь

Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая

Мед от болезней спасет

Секреты вкусной ягоды

Энциклопедия грибника

Огород без химии

Экзоты на грядке

Картофель: секреты урожая

Азбука садовода: от посадки до консервирования

МАСТЕРСКАЯ на дому



Квартирный вопрос, или 100 подсказок домашнему мастеру

Айда на рыбалку!

Уютный дворик

Самоделки для дачи

Уютный дом: интерьер своими руками

Вышиваем крестиком

Мангал, коптильня, барбекю

Вяжем для детей

Вяжем на зиму обновки

Реставрируем мебель

30 идей экономного ремонта

Мебель своими руками

Энциклопедия цветовода, или 100 секретов по уходу за растениями

Ее величество роза

Душистый палисадник

Декоративные злаки

Размножаем кустарники

Нимфея и ее свита

Флоксы в саду

Георгины в саду

Водоем — украшение сада

Дачные экзоты

100 секретов размножения садовых растений

Чудо-цветник: уроки прививки

Энциклопедия комнатного цветоводства, или 100 секретов по уходу за растениями

Цветущие комнатные растения

Целебная сила комнатных растений

Монстера, антуриум и другие ароидные

Крошки на окошке

Любимые суккуленты

Тропические растения в доме

Домашние цветы в вопросах и ответах

100 секретов размножения комнатных растений

Любимые колючки

Мандарин, инжир, ананас и другие плодовые: от посадки до сбора урожая

Азбука комнатного цветовода

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **74 рубля** (стоимость 1 экз.), на адрес:

ООО «ИД «Толока»

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а

Р/с 40702810059020005842,

Отделение № 8609 Сбербанка России,

г. Смоленск. К/с 30101810000000000632,

ИНН 6730043329,

КПП 673001001, БИК 046614632



На бланке денежного перевода в графе

«Для письменного сообщения» **обязательно** укажите название журнала, полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок:

8-4812-64-75-65

Анекдоты

— Сеня, вы знаете, чем отличается элитный шотландский виски от нашего самогона?

— Нет.

— Понтами, Сеня, только понтами!

Фотографии, на которых человек похудел со 120 до 60 килограммов, круто воодушевляют. Ты понимаешь, что похудеть можно всегда, и продолжаешь жрать.

— Сколько стоит рентгеновский снимок?

— Вам обыкновенный?

— Нет, блин, с обезьянкой на плече и чтоб сзади морской пейзаж с пальмами!

— Свет мой, зеркальце, скажи...

— За дорогой следи, дура: ты за рулем!



Песенка моего друга

Музыка О. Фельцмана

Стихи Л. Ошанина

Стоят дворцы, стоят вокзалы
И заводские корпуса.
И заводские корпуса —
Могу назвать вам адреса.
А без меня, а без меня
Тут ничего бы не стояло.
Тут ничего бы не стояло,
Когда бы не было меня.

Во всей красе плотина встала,
Помчится бешеный поток.
Помчится бешеный поток —
И даст река веселый ток.
А без меня, а без меня
Река бы току не давала.
Река бы току не давала,
Когда бы не было меня.

Прощай, Земля. Пора настала —
Летит ракета в небеса.
Летит ракета в небеса,
Несет по свету чудеса.
А без меня, а без меня
Тут ничего бы не летало.
Тут ничего бы не летало,
Когда бы не было меня.

А кто я есть? Рабочий малый.
Семейный добрый человек.
Семейный добрый человек,
Живу, как ты, в ракетный век.
А без меня, а без меня
И солнце б утром не вставало.
И солнце б утром не вставало,
Когда бы не было меня.

Отзовитесь

Елена, 48 лет. Кареглазая шатенка, среднего роста, без в/п, без жилищных и материальных проблем. Спокойная, люблю заниматься дачей. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной близкого возраста из сибирского региона. Мужчин с в/п, альфонсов и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-923-485-29-83.**

Ольга, 63/162/92. Общительная, хозяйственная, веду здоровый образ жизни, дети взрослые. Познакомлюсь с добрым, порядочным, заботливым мужчиной без в/п, желательно из Москвы или Подмосковья. Судимых, пьющих прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-964-279-54-09.**

Андрей, 34 года. Симпатичный, без в/п, жильем обеспечен, есть автомобиль. Люблю спорт, музыку, море. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 25-35 лет. Найдись, моя половинка! **Тел.: 8-960-874-33-45.**

Нина, 64 года. Желая познакомиться с женщиной до 70 лет. Очень хотелось бы найти друзей среди огородников, садоводов и пчеловодов-любителей. Лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Адрес: 121351, г. Москва, ул. Кунцевская, д. 4, к. 2, кв. 77. Щербаковой Н.А.**

Наталья, 66 лет. По гороскопу — Телец, проживаю в Хабаровске. Познакомлюсь с мужчиной близкого возраста. Соглашусь на переезд, если возникнет обоюдная симпатия. Альфонсов и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-984-261-56-42 (можно смс).**

Галина, 69 лет. По гороскопу — Стрелец, приятной внешности, добрая. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 72 лет, без в/п. **Тел.: 8-923-381-18-20.**

Мужчина, 44/185/89. Вдовец, доброжелательный, автомобилист, без в/п. Люблю природу, домашний

уют. Есть дочь 17 лет. Ищу женщину до 39 лет, без детей или с одним ребенком. Согласен на переезд. Обязательно номер телефона. **Адрес: 398005, г. Липецк. До востребования Соболеву Николаю Викторовичу.**

Вдова, 64/162/67. Живу в Краснодарском крае, доброжелательная, веду здоровый образ жизни, люблю порядок, уют, вкусно готовлю. Познакомлюсь с мужчиной 58-64 лет, в/п в меру, добропорядочным, без материальных и жилищных проблем. **Тел.: 8-989-801-29-38, 8-952-242-51-78.**

Ольга, 63/156/96. Вдова, живу в Ярославской области, хорошая хозяйка, люблю уют и порядок. Для серьезных отношений познакомлюсь с честным, заботливым мужчиной (желательно вдовцом) из соседних областей, согласным на переезд. Альфонсов, жадных, судимых, тунеядцев прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-905-138-73-72.**

Таисия, 72/164. Жизнерадостная, обаятельная, жильем обеспечена, живу в пригороде Санкт-Петербурга. Познакомлюсь с порядочным одиноким мужчиной, без в/п, добрым, заботливым и надежным другом, наличие автомобиля приветствуется. **Тел.: 8-981-108-32-25.**

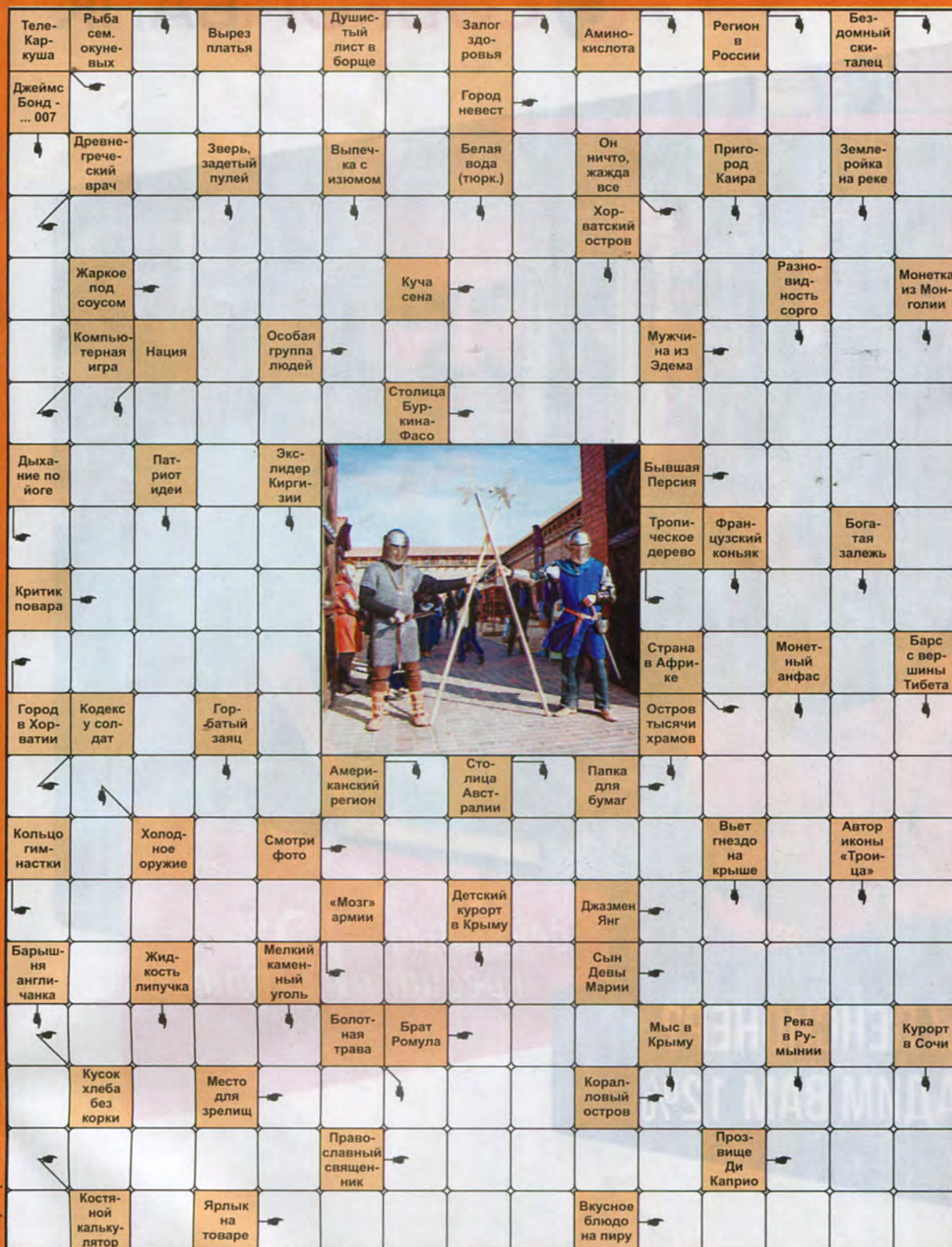
Галина, ищу своего друга Мишу Дерябина, с которым мы вместе работали в п. Сосьва Свердловской обл. **Тел.: 8-343-854-45-81.**

Женщина, 56 лет. Приглашаю на свою жилплощадь мужчину без материальных и жилищных проблем. **Тел.: 8-924-428-87-89.**

Сергей, 45/176/72. По гороскопу — Скорпион, разведен, не курю. Люблю отдых на море. Для серьезных отношений познакомлюсь с симпатичной, аккуратной, порядочной женщиной до 42 лет, без детей. Желательно из Ульяновской обл. **Тел.: 8-917-604-08-83.**

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: Ворона. Иваново. Гиппократ. Имидж. Соте. Копна. Каста. Адам. Тетрис. Угадугу. Иран. Прана. Едок. Акажу. Риека. Мали. Устав. Бювар. Стража. Обруч. Ларри. Штаб. Исус. Мякиш. Рем. Театр. Атолл. Счеты. Иерей. Лео. Бирка. Яство.

По вертикали: Боогс. Ворот. Лавр. Чистота. Валин. Коми. Бомж. Агент. Подранок. Кекс. Аксу. Маади. Драга. Паг. Дурра. Мунгу. Еврей. Адепт. Акаев. Камю. Жила. Аверс. Ирбис. Сабля. Агути. Штат. Канберра. Бали. Аист. Рублев. Артек. Мисс. Клей. Штыб. Аир. Ая. Олт. Лоо.

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»
«Суставы: жизнь
без боли»

Следующий
номер выйдет
10 июля

Журнал «Сваты» № 12 (126), июнь 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

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 8.06.2018 г. в 20.00

Тираж 169 700 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: **83420** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

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

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»

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

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

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказать 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. Зак. № 01833

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru



**ВЫ ПЕНСИОНЕР?
ДАДИМ ВАМ 12%**

денежный
кредит «12%
плюс»

ПОМОГАЕМ СТАТЬ БЛИЖЕ

звонок по России бесплатный

8 800 350 04 15

www.sovcombank.ru

www.sovcombank.ru. 100 000 руб. на 12 мес. по «Денежному кредиту «12% плюс» клиентам 20-85 лет. 12% годовых при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% суммы кредита, 17% годовых — при несоблюдении условия. Выдается по паспорту, второму документу и справке 2-НДФЛ (пенсионерам не требуется) по усмотрению ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.