

Энергия «третьего возраста»

# Сваты На пенсии

ТОЛОКА

№ 4 (31), апрель 2017 г. ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

**Весна-целительница:**

**«свечки» сосны** стр. 8

**крапива** стр. 4

**сирень** стр. 6

**Встать на ноги** стр. 7

**после инсульта**

**Что в тарелке** стр. 21

**долгожителя**

**Готовим дома** стр. 20

**напитки детства**

**«Байкал» и «Тархун»**

**С нами уютнее!**

Подписные  
индексы:

**04092** «КАТАЛОГ  
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

**41598** «Пресса России»

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

ISSN 2313-5670



17004>



9 772313 567679

**Замуж в 60 лет.** стр. 18

**Мы познакомились в санатории**

ПРИТЧА

Годы жизни

Как-то один путешественник проходил мимо живописного сада со множеством густых деревьев, роскошных цветов и звонких птиц.



Любовь Сергеевна

Он вошел внутрь, чтобы передохнуть, и стал неспешно продвигаться по тропинке меж странных белых камней.

Вдруг он разглядел надпись на одном из них: «Абдул Асам, прожил 8 лет, 6 месяцев, 2 недели и 3 дня».

На соседней плите тоже обнаружилась надпись: «Ямир Калиб, прожил 5 лет, 8 месяцев и 3 недели».

Человек потрясенно оглядывался. Это прекрасное место оказалось кладбищем, а камни — могилами! И самое грустное, что ребенку, прожившему дольше всех, было чуть больше одиннадцати лет. Он заплакал от жалости. И тогда к нему подошел смотритель кладбища.

Путешественник не удержался от вопросов:

— Как же так? Что случилось? Почему столько детей похоронено в этом месте?

Смотритель улыбнулся:

— Успокойтесь. Дети

здесь ни при чем. У нас есть обычай: в 15 лет каждому человеку дарят книжечку. Такую, как у меня.



Михаил Михайлович

Ее носят на шее. Каждый раз, переживая что-то приятное, открываешь книжечку и записываешь в ней: слева — что вызвало наслаждение, справа — сколько длились эти мгновения. Когда кто-то умирает, мы открываем книжечку и складываем время радости, чтобы записать его на могиле. Потому что только это и есть действительно прожитая жизнь.

Спешите сэкономить! С 11 по 21 мая, во время Всероссийской декады подписки, выписывайте «Сваты на пенсии» со скидкой!

Если я что-то кому-то даю в долг, то всегда фотографирую человека с этой вещью перед тем, как отдать ее. Так не забываю, что и кому дал на время.



Живая история

Наши родители, бабушки, дедушки, которые прошли войну, много рассказывали нам о ней. Но красноречивей всего о том, что им пришлось пережить, говорят скупые строчки документов, заглянуть в которые сегодня может каждый. Как это сделать?

В Интернете есть уникальный проект «Память народа», в рамках которого оцифровано и выложено в Сеть 425 тысяч архивных документов времен Великой Отечественной войны.

Расскажу для примера, как я нашла информацию о своей бабушке, которая прошла войну хирургом.

Проект «Память народа» размещен по адресу [Pamyat-naroda.ru](http://Pamyat-naroda.ru).

Захожу на сайт. В строке «Найти» ввожу ее имя и год рождения: «Лобачева Ирина Николаевна 1917».

Портал находит мне несколько ссылок: здесь и документы о награждении орденами, и любопытная интерактивная карта — на ней изображен путь дивизии, в составе которой через Украину, Беларусь и Польшу капитан медслужбы Ирина Лобачева шла к победе.

Особый интерес представляет наградной лист, написанный от руки документ, в котором указано, за что именно в апреле 1944 года бабушку представили к ордену Отечественной войны II степени:

«...Тов. Лобачева одна из первых врачей медсанбата переправилась через реки Южный Буг и Днепр. Только за период мартовских боев ею прооперировано 120 человек раненых бойцов и командиров».

Цитата с сайта: «Строчки из наградных листов с описаниями подвигів, представлений к наградам — это красноречивые свидетельства судеб солдат и офицеров. Таких записей на портале «Память народа» — более 18 миллионов».

Среди них есть и ваши родные. Оживите для себя историю их подвига.



Всегда начинаю сборы в поездку не с общего списка «Что надо взять», а со списка «Без чего я обойтись НЕ могу». И этим сильно упрощаю себе задачу.



Для здоровья!



Хорошая идея!



Экономно!

## Рецепт счастья

*Все, кто знают Виктора Литвинова, удивляются его задору и энергии. Не верится, что ему постоянно приходится преодолевать болезнь, но это так — в армии стал инвалидом. Знают Литвинова в Витебске и в связи с его кулинарным талантом: он — участник фестивалей, посвященных Дню пожилых людей, и других городских праздников.*

### Кулинар

— Готовить я начал лет 20 назад — захотелось поэкспериментировать на кухне. Первое, над чем колдовал, был топинамбур. Охлаждал в холодильнике 3 л деревенской простокваши со сметаной. Затем добавлял топинамбур, очищенный и натертый на крупной терке, порубленное яйцо и свежий огурец, укроп, зеленый лук (получалось что-то вроде супа-пюре). Подавал к горячей картошке. Вкуснотища, за уши не оттянешь! Еще одно фирменное блюдо — мачаңка из белых грибов. Беру только шляпки, отвариваю минут 15, легонько обжариваю в растительном масле и заливаю соусом из муки, подрумяненной на сковороде и разведенной небольшим количеством молока, с добавлением жирной сметаны, лука и укропа.

### Поэт

— Клуб «Сяброўства», созданный в Первомайском районе Витебска, — находка для пенсионеров. Мы не просто общаемся или устраиваем праздники (я не однажды был Дедом Морозом), но и много путешествуем по Беларуси. Посещаем знаменитые места, встречаемся с молодежью, а еще бываем в монастырях и храмах, чтобы, как я написал в стихотворении, «себя в молитвах подлечить». Это заслуга нашего руководителя, Александра Козлова, и я рад, что являюсь его помощником. В 68 лет у меня вдруг проявился поэтический дар — стал писать стихи, меня начали активно приглашать на творческие вечера с настоящими поэтами. Это расширяет кругозор, дает толчок к творчеству и просто поднимает тонус.



### Оптимист

— Я никогда не жалею о судьбе. У меня есть все, что надо для счастья: дом, семья, увлечение, близкие по духу люди. И пусть приходится бороться за жизнь, не унываю и благодарю Бога за каждый прожитый день. Ни с кем не ссорюсь и не вступаю в конфликты, показывая своим примером, что мир — в нас самих.

Записала Нина ПИСАРЕНКО.  
Фото автора

## Радость творчества

*— В юности я прочитала фразу: «Человек, познавший радость творчества, не променяет ее ни на какую другую». И подумала: это обо мне...*

Картины самодеятельной художницы, как сама Тамара Седнева из Лиозно называет себя, отличаются нежностью, от них исходит радость и почти физически ощущаемое тепло. Это почерк мастерицы.

— В детстве я любила рисовать. Рисовала не пейзажи и не натюрморты — портреты людей. Позже стало не до творчества — вечерняя школа, заочная учеба в институте, трудные 90-е. Семья приняла решение уехать из Прибалтики в Беларусь.

— Перебрались к моим родственникам в Лиозно. Жили бедно, но счастливо, — вспоминает Тамара. — Муж вырезал дощечки, я разрисовывала, и этот совместный труд был весьма успешным. Однажды решила подарить соседям картину — морской пейзаж. Супруг



(он разбирается в живописи) раскритиковал: дескать, нет перспективы и объема.



Но, написав свою первую картину в зрелом возрасте, остановиться Тамара уже не могла. На критику не обижалась и постоянно работала над собой. Сегодня Седнева — известная на Лиозненщине личность. Гостям района вручают именно ее работы, проходят персональные выставки ее картин. Но одним из главных своих достижений Тамара считает то, что муж наконец-то признал в ней художницу.

— Когда спрашиваю у него, надо ли что-то подправить в моей новой картине, он отвечает коротко: «Нет. Все нормально», и из его уст эти слова звучат как похвала.

Записала Ирина ПЕТРОВА.  
Фото Нины ПИСАРЕНКО

## Повышаем иммунитет

Хочу поделиться рецептом, который поможет повысить иммунитет. Я беру 500 г толченых грецких орехов, 300 г меда, 100 г сока алоэ, добавляю сок 4 лимонов и 1 стакан водки. Хорошо перемешиваю все ингредиенты и оставляю на сутки в темном месте. Принимаю по 1 ст.л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Людмила ИВАНОВА, г. Минск



## И силы вернутся!

Когда чувствую упадок сил, помогает элеутерококк. По своему действию он близок к женьшеню: стимулирует физическую и умственную работоспособность, нормализует давление, снижает уровень сахара в крови, улучшает сердечно-сосудистую деятельность.

Я использую настойку элеутерококка на водке. 100 г измельченных корней растения (свежих или сухих) заливаю 1 л водки, настаиваю в прохладном темном месте 7 дней и принимаю по десертной ложке 2 раза в день в течение месяца. Есть и такая схема приема настойки элеутерококка для пожилых людей:

1-й день — утром натошак 20 капель,  
2-й день — 18 капель,  
3-й день — 16 капель,  
4-й — 12 капель,  
5-й — 10 капель,  
6-й — 8 капель,  
7-й — 4 капли.

Потом возвращаемся к 20 каплям в обратной последовательности. Повторить курс можно через 10-15 дней перерыва.

Валентин ДУБИН,  
натуропат, г. Одинцово



## 5 очищающих напитков

*Я часто думаю о том, каким разным может быть состояние здоровья ровесников: один в 60 лет уже имеет целый букет хронических болезней, энергии и активности другого позавидуют многие молодые.*

Беречь здоровье важно смолоду, и особенно — когда зенит жизни уже пройден. Надо отказаться от вредных привычек, заниматься физическими упражнениями, следить за питанием. И время от времени очищать организм от накопившихся шлаков. Мне в этом помогают травяные чаи. Раз в месяц на 5-10 дней я заменяю утреннее чаепитие одним из этих напитков.

### 1. Чай из душицы и мелиссы (для очищения кишечника)

10 г сухих побегов и листьев душицы смешиваю с 15 г сухих листьев мелиссы, добавляю 5 г цедры лимона и перемешиваю. Заливаю смесь кипящей водой и 5 минут варю на слабом огне. Процеживаю и наливаю в чашку.

### 2. Чай из подорожника и эстрагона (для очищения желудка)

15-20 г сухих листьев подорожника обыкновенного и 10 г сухих листьев эстрагона смешиваю, добавляю для вкуса щепотку черного чая. Смесь заливаю кипятком и

варю 7 минут на слабом огне. Настаиваю под полотенцем 15 минут, процеживаю и пью.

### 3. Рябиновый чай (для очищения почек)

1 ст.л. ягод рябины заливаю стаканом кипятка и настаиваю 5 минут. За один прием выпиваю половину стакана.

### 4. Смородиновый чай (тоже чистит почки)

В равных пропорциях смешиваю плоды шиповника и ягоды черной смородины. 1 ст.л. смеси заливаю стаканом кипятка. Настаиваю час, пью по полстакана за прием.

### 5. Чай из шести трав (выводит шлаки)

10 г мяты, 10 г укропа, по 20 г листьев крапивы, одуванчика лекарственного, свежей петрушки и листа сенны измельчаю, перемешиваю и заливаю кипятком. Настаиваю 5 минут под полотенцем, процеживаю и наливаю в чашку. Для вкуса добавляю дольку лимона и 1 ч.л. меда.

Мария САХАРЧУК, г. Новогрудок

## Крапива заживляет

Ссадины и порезы лечу крапивой. На рану накладываю несколько свежих листиков, они останавливают кровотечение и отлично дезинфицируют. А чтобы избежать жжения, можно сделать настой: 5-10 свежих листиков крапивы залить холодной водой, и через 10 минут лекарство готово. Мокрые листики накладываю на ранку или просто смазываю настоем царапину.

Иван ГАПОНОВ, г. Брест



## Каша спасет от аллергии

Весной всегда сталкиваюсь с обострением аллергии на пыльцу, поэтому к периоду цветения готовлюсь заранее. Еще мой дед говорил, что каша — самое доступное средство против этого вида аллергии.

10 дней питаюсь исключительно кашей — рисовой, гречневой, пшеничной и пшенной. Каши варю на воде, не добавляю в них ни масла, ни соли. Ем их в любых ко-

личествах, как только возникает чувство голода. В течение всех 10 дней пью только чистую кремниевую воду, до каждой еды и через 30 минут после еды. Каша, как щетка, вычищает из организма шлаки, и серьезного обострения аллергии в мае у меня не происходит. Но, конечно, при аллергии на зерновые мой метод не подойдет.

Александр КАРЧЕВСКИЙ,  
г. Новоградок

### ..... **Комментарий специалиста** .....

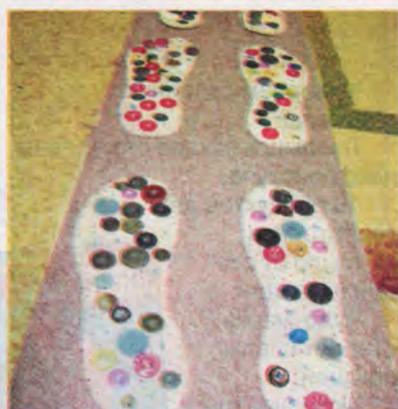
Каши (в первую очередь перловка, овсянка, рис) составляют основу неспецифической диеты при большинстве аллергических заболеваний. Неспецифическая диета исключает из рациона аллергенные продукты (морепродукты, молоко и т.д.). Продукты, где концентрация аллергена ниже, разрешены в малом количестве (сахар, бобовые, картофель, кукуруза, пшеница и гречка), а основу рациона составляют неаллергенные продукты. Это, конечно, каши, а также: серый хлеб; кисломолочные продукты; зеленые овощи (огурцы, кабачки, капуста, салат и т.п.) и фрукты (яблоки и груши); сливочное и растительное масло; нежирное мясо; чай, негазированная минеральная вода.

Такой диеты рекомендуется придерживаться 2-3 недели.

Марина ЛЕОНОВА, валеолог, г. Гродно

### Дорогие читатели!

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



### Коврик для стоп

На стопах находится много активных точек, которые отвечают за работу различных органов. Если их регулярно массажировать, можно добиться оздоровления всего организма. Ходьба по такому коврику в течение получаса в день станет этим самым живительным массажем.

Из льняной ткани или ситца по трафарету вырезаем стельки нужного размера. Нашиваем на них пуговицы разного размера и формы (выпуклые, вогнутые и т.п.). Приклеиваем тканевые стельки к картону клеем ПВА, даем высохнуть. В качестве дорожки подойдет ковролин (любой коврик без ворса), на который также клеем ПВА приклеиваем готовые стельки.

Ольга ХАРИТОНОВА,  
г. Новополоцк.

Фото Нины ПИСАРЕНКО

## АКУЛЬЕ МАСЛО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРЕКРАСНО!



### АРТРИТ, АРТРОЗ, БОЛЯТ СУСТАВЫ...

...мы на болезнь найдем управу!

Крем «Акулье масло с глюкозамином и хондроитином»

Поможет Вам болезнь прогнать, Свободы радость испытать!



### НОГИ ГОРЯТ – ВАРИКОЗОМ ГРОЗЯТ?

Если с венами проблема:

Раздуваются, болят, Устают от боли ноги, Или тромбы грозят, Крем «Акулье масло с листьями красного винограда»

Будет для Вас лучшая отрада! Снимет боль, усталость, вены укрепит, Ласковой заботой ноги окружит!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ТСМ № РУД-РП/ПКОБ/В.045639, ТСМ № ТС/РУД-РП/ПКОБ/В.022888. Реклама



Тел.: 8-800-200-40-13 (звонок по РФ бесплатный)

Сайт: акулье-масло.рф

## Читайте в № 5 журнала «Санта Барбара. Здоровье»:

- ❖ Усмиряем сезонную аллергию.
- ❖ Ландыш в сахаре от сердечного приступа.
- ❖ 10 продуктов для гипертоника.
- ❖ Мыло от ссадин и трещин.
- ❖ Чудо-маска стирает следы прыщей.
- ❖ Активный отдых без клещей и комаров.



## При отложении солей

*Народная медицина знает немало способов справиться с этим недугом.*

- ★ Спиртовая настойка из свежих листьев агавы помогает при отложении солей в шейном отделе позвоночника. Для ее приготовления 1 ст.л. сырья заливают стаканом водки и настаивают 30 минут. Принимают настойку по 20 капель 3 раза в день, курс — 28 дней.
- ★ Если спать на матрасе, набитом молодыми листьями папоротника, это облегчает боли. Листья папоротника высушивают и набивают ими матрас. Спать на нем надо каждую ночь — организм будет восстанавливаться.
- ★ Спиртовую настойку белой акации как наружное средство используют при отложении солей, тромбофлебите, ушибах и ранах. Больные места надо смачивать и растирать. Настойка готовится из

расчета 1 ст.л. высушенных цветков на стакан водки, настаивается 30 минут. Курс — примерно неделя: до снятия болей плюс 1 день.

- ★ 3 лимона с кожурой и 150 г чеснока пропустить через мясорубку, залить на сутки 1,5 стакана холодной кипяченой воды, процедить и пить каждое утро по 50 г. Курс лечения — месяц. Хранить средство в холодильнике.

★ Высушенные цветки сирени залить 40%-ным спиртом 1:10, настаивать 8 дней в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте, принимать по 30 капель 2-3 раза в день при пяточных шпорах. Одновременно натирать больные участки.

Анатолий СЕМЕНЦОВ, специалист народной медицины, г. Гомель

## От боли в суставах

По 2 ст.л. толченых березовых почек и корня лопуха и 1 ст.л. молотого острого красного перца заливаю 0,5 л водки. Настаиваю 2 дня, затем добавляю 1 ст. меда, все хорошо размешиваю до однородной массы. Эту смесь втираю в больные суставы на ночь до полного впитывания. Курс лечения — 10 дней.

Александр КАРЧЕВСКИЙ, г. Новогрудок

## Лен-спаситель

Для выведения из организма токсинов каждую весну пью отвар льняного семени. 10 ч.л. семени льна заливаю литром кипятка и варю на маленьком огне 10 минут. Теплый отвар пью по 150 мл 6 раз в день. Курс — 15 дней. А если на веках с возрастом появились жировики-липомы, помогут льняные компрессы. 2 ст.л. льняного семени добавляю в 6 ст.л. молока нормальной жирности и варю на водяной бане, пока отвар не станет густым. Тщательно пропитываю теплым процеженным отваром льна на молоке сложенную в несколько слоев марлю и прикладываю к векам перед сном на 20 минут.

Галина МАКАРЧУК, г.п. Богушевск Витебской обл.



## ..... Комментарий специалиста .....

Диагноза «отложение солей» не существует, это бытовое выражение. Речь идет об остеофитах, разрастании краевых поверхностей костей. Причина появления остеофитов – сбой окислительно-восстановительных реакций в организме и выпадение в осадок щелочи и кислоты. Это происходит в результате неправильного питания (много острого и жирного, переедание); сидячего образа жизни (в группе риска – люди с лишним весом) и болезней (подагры, заболеваний кровеносной системы, кожи, почек). С недугом борются медикаментозно, а также с помощью диеты. Больным следует исключить цветную капусту и помидоры, бобовые и горох, супы на мясном и рыбном бульоне, шпинат и щавель, все жареное и жирное, острое и пряное, маринады и соленья, кофе и крепкий чай. А вот голодать противопоказано, ведь недоедание как раз и ведет к повышению концентрации солей в организме.

Екатерина ГУСАР, врач-терапевт, г. Минск

*Если вогнал занозу, наносу на ранку смесь соды с водой, заклеиваю лейкопластырем. Через час легко достаю колючку.*



# После инсульта

*Инсульт — не приговор, даже в 89 лет. Так решила героиня этой истории и поставила свою мать на ноги.*

**И**нсульт случился на Новый 2013 год... Пока из своего далека добиралась к маме, она оставалась в неврологическом отделении больницы. Доктор сказал: «Мы сделали, что могли, а дальше... Ей ведь 89 лет...» Забрала ее, лежащую, домой.

— Мама, вставать будем?

Она замычала, рукой шевельнула — да, мол, вставать. Я поняла. Наша мама всегда боялась стать обузой нам, уже пожилым своим детям. Да и вообще человек она такой, что постарается подняться из всех сил.

Первые дни зарядку делала я, маминими конечностями: согнуть — разогнуть, сколько хватало ее силенок. Носила ее на руках, кормила в постели. Начала сажать в подушки, пристраиваясь рядом. С собой я привезла ультразвуковой аппарат, который

мы с мужем используем сами для профилактики всяких наших «хроник». По схеме в инструкции дважды в сутки прогревала маме шейно-воротниковую зону микровибрациями — для ускорения регенерации. И так каждые сутки два месяца подряд. Кроме физиопроцедур, строго следила за давлением: ежеутренние замеры, таблетки для понижения под рукой. Это было все, что я могла сообразить по медицинской части. Остальное — всей душой любя и жалея...

Наскоро соорудила переносной столик и ставила его к кровати — мама помаленьку заново училась есть ложкой сама. К каркасу кровати в изголовье привинтила полукруглую опору, и мы придумывали, как ей уцепиться за нее рукой, подтянуться и самой привстать.

Пару лет назад я записала мамини воспоминания и привезла уже отпечатанный текст. «Давай теперь, — сказала я ей, — будем все проверять и уточнять». Я читала вслух, а она жестом меня останавливала: здесь не то... Она настойчиво пыталась сказать, что не то, и постепенно речь становилась чуть разборчивее, а я и вовсе научилась легко маму понимать. Вспоминая забавный случай из юности, мама засмеялась — впервые за время болезни. А потом я ее впервые посадила на компьютерное кресло с колесиками и выкатила на веранду — она жадно смотрела за окно, у нее там огородик, на котором белели остатки мартовского снега.

— А к теплу мы с тобой выйдем на улицу! — пообещала я. С помощью приспособления она научилась вставать с постели, а я привинтила ручки-держалки к столу и стенке — взялись осваивать первые шаги. Со страховкой, конечно, — я неотступно рядом. Когда она освоила умение стоять, держась за опору, я привезла из аптеки ходунки! В конце апреля мы втроем — я, мама и ходунки — впервые вышли во двор и дотопали до лавочки. Мимо проходила нянечка неврологического отделения больницы, при виде нас остановилась:

— Вера Алексеевна! Вы встали? Мы с мамой переглянулись: да, именно так с нами и было — мы с ней встали. За четыре месяца. Она так и не рассталась с ходунками, такого ресурса у нас с ней уже не было. На мама прожила еще три с половиной года. Когда она покинула нас, ей шел 93-й год.

Людмила БОЛТУНОВА, г. Кореновск Краснодарского края



## Пока руки помнят...



**Уход за близким родственником, страдающим старческим слабоумием, — тяжелая ноша. У моего дяди прогрессирует болезнь Альцгеймера, ухаживать за ним придется мне. Что надо знать об этой болезни?**

Марианна Г., г. Бобруйск

— В уходе за пожилыми людьми с болезнью Альцгеймера или Пика надо осознавать два момента: во-первых, тот, кто заботится о них, в глазах больного всегда будет виноват; а во-вторых, на больного нельзя обижаться — в том, что с ним происходит, он уже не виноват. Если родственник с таким диагнозом проживает в деревне, желательно перебраться жить к нему — в городе болезнь будет прогрессировать гораздо быстрее. Можно забирать таких родственников к себе на время, но периодически возвращать на привычное место жительства.

Нельзя отлучать таких людей от домашних дел. Пока руки помнят — голова работает. Женщины могут помогать на кухне, мужчины — что-то мастерить, делать то, что им привычно.

Если больной может ходить, ему нужны прогулки. Если физическая форма позволяет, рекомендуются даже бег и езда на велосипеде — моторика подавляет психические нарушения. И помните: именно ваша забота делает жизнь больного более приближенной к норме.

Анатолий ШАПИРО, зав. отделом областного центра психиатрии и наркологии, г. Витебск

О зарядке для ног после инсульта читайте в новом выпуске журнала «Народный доктор».





# Зубы не болят!

*Пожалуй, нет такого пожилого человека, который не знает, как сильна и мучительна бывает зубная боль. Как помочь себе? Вот что говорит народная медицина.*

## Поможет болиголов

Самое эффективное средство против зубной боли — масло или настойка болиголова. Смочите в средстве ватный тампон, не отжимая, приложите к дырке в зубе и подержите, пока боль не уйдет. Болиголов — сильнейшее обезболивающее: снимает и воспаление десен, и флюс, и суставные боли — надо просто смазать то место, где ощущается боль. Когда ноет голова, я смазываю маслом болиголова

затылок. Готовлю настойку и масло из зеленых семян болиголова. Засыпаю уже набухшие, но еще не созревшие семена в литровую банку с 700 мл водки (заполняю семенами банку практически доверху), закрываю крышкой и настаиваю 21 день в темном прохладном месте. Для приготовления масла болиголова вместо водки использую оливковое масло в той же пропорции. Хранится и настойка, и масло в холодильнике 2 года.

## И в этом соль

Бывает, зубная боль начинается внезапно и застигает в лесу, на даче, когда нет возможности дойти до врача или попасть в аптеку. Остается то, что под рукой. Самый быстрый способ снять зубную боль — щепотка соли. Надо пальцем прижать соль к дырке в зубе и подержать так 3 минуты. За это время боль станет слабее, а потом и вовсе утихнет. «Солевого обезболивания» мне хватает обычно на полдня.

## Зверобой

Снять воспаление поможет полоскание рта настоем зверобоя. Вечером 2 ст.л. сухого сырья заливаю стаканом кипятка, настаиваю ночь и утром, подогрев, полощу ротовую полость.

Виктор ЧЕПУШТАНОВ, травник, г. Лунинец Брестской обл.

Виктор ЧАЙКО, травник, Лепельский р-н

## Правила предосторожности

Трава болиголов ядовита, поэтому принимайте препараты только по проверенным рецептам и никогда не превышайте дозировку. Храните настойку в недоступном для других месте. Болиголов не стоит покупать у травников, так как при сушке лечебный компонент кониин разрушается. Собирайте траву сами — цветы и только верхние листочки или зеленые семена. Кроме того, зубную боль болиголов снимет, но не вылечит. Обязательно обратитесь к врачу!

## «Свечки» от кашля

Традиционное в нашей семье весеннее лекарство от простуды и кашля — из молодых веточек («свечек») сосны. Я беру их примерно 0,5 кг, заливаю 0,5 л воды и кипячу 15 минут на слабом огне. Процеживаю отвар, кладу в него 0,5 кг сахара, снова ставлю на огонь и варю сироп, помешивая, час. Остудив, переливаю его в стеклянные баночки, закрываю крышками и ставлю в холодильник. Если кто-то простудился, даю по 1 ст.л. соснового сиропа с чаем или молоком 2-3 раза в день. Помогает хорошо и быстро. Кстати, этот сироп справляется даже с застарелым кашлем и хроническим бронхитом, когда другие средства не помогают.

Галина БОБРИК, г. Брест

## Мила коже череда

Весной я страдаю от аллергии — на коже появляются покраснения, высыпания, беспокоит зуд. Много лет пил таблетки, пока однажды фармацевт в аптеке не подсказала простой народный способ лечения недуга. Нужно в течение 10 дней ежедневно принимать ванну с чередой. Уже два года я не вспоминаю об аллергии. Курс повторяю каждую весну. 2 ст.л. череды заливаю 250 мл кипятка и держу на водяной бане 10 минут. Остужаю и добавляю в теплую ванну. Лежу в такой ванне 20 минут. Чистой водой после нее не ополаскиваюсь.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск



# КОРЕГА®

**Чистить зубы нас учат едва ли не с младенчества, однако этим уход за полостью рта ограничиваться не должен, особенно если вы носите зубные протезы. Гигиеничные, удобные, комфортные – именно такими они могут стать для вас с помощью продукции КОРЕГА®!**



## УЛЫБАЙТЕСЬ и не стесняйтесь!

### ЧИСТОТА!

Каждый, кто столкнулся с необходимостью использования зубных протезов сегодня, может не просто улыбаться, но и гордиться своей улыбкой! Но важно помнить: залог красивой и здоровой улыбки не только качественный протез, но и надлежащий уход за ним. Не переживайте, вам не нужно, как в укоренившемся стереотипе, держать его в стакане с водой на прикроватной тумбочке. Достаточно всего лишь тщательно и со знанием дела очищать зубной протез, чтобы на поверхности не размножились бактерии, а изо рта не появился неприятный запах. Правда, обычные зубные пасты для этого не подходят: протезы почти в 10 раз мягче зубной эмали, и абразивные частицы даже самой лучшей пасты могут его поцарапать. А вот таблетки для очищения зубных протезов КОРЕГА® удаляют налет и за 3 минуты на 99,9%\* уменьшают число бактерий, вызывающих неприятный запах изо рта.

### НАДЕЖНОСТЬ!

Еще один стереотип о зубных протезах – неприятная картина, когда в самый неподходящий момент челюсть просто вываливается изо рта. Опять же спешим вас успокоить: благодаря крему для фиксации зубных протезов КОРЕГА® такая ситуация исключена. Вы наносите небольшое количество крема на поверхность протеза, он заполняет собой образовавшееся воздушное пространство, при контакте со слюной предотвращает попадание частичек пищи под протез\*\*\*. Также у крема для фиксации зубных протезов

КОРЕГА® есть и другие достоинства:

- ✓ фиксирует протез во всех направлениях, препятствует смещению\*\*\*\*;
- ✓ фиксирует протез в течение всего дня\*\*;
- ✓ позволяет есть твердую пищу.

Кстати, в линейку средств для фиксации входят 3 крема экстра-сильной фиксации, которые отличаются вкусом, и крем КОРЕГА® Защита Десен, который помогает предотвратить раздражение десен и повысить комфорт при использовании зубного протеза.



Помогает предотвратить раздражение десен  
Повышает комфорт при использовании зубного протеза

CHRU/CHPLD/0017/17. Реклама.

**Дорогие читатели, начните снова улыбаться благодаря продукции Корега®!**

\*При замачивании, по результатам лабораторных исследований. Оценка антимикробной эффективности средства для чистки зубных протезов. Обзор компании ГСК, 2012.

\*\*Фернандез П. «Оценка силы окклюзии крема для фиксации зубных протезов», исследование компании ГСК, номер PLC BF 2009-08; 2009.

\*\*\*Муньос К. Применение водорастворимого средства для фиксации зубных протезов с целью предотвращения попадания частиц пищи под полные протезы на верхнюю и нижнюю челюсти. Исследование компании ГСК номер L3920658; 2009.

\*\*\*\*Снижение всесторонней подвижности полных и частичных протезов при использовании фиксирующих кремов. Босма МЛ. Обзор литературы 2015.

АО «ГласкоСмитКляйн Хелскер», 123112 г. Москва, Пресненская наб., д.10, тел.: +7(495)777-98-50

## Правила здоровой еды

Заведите полезные привычки, и вскоре вы почувствуете себя бодрее.



### Пейте какао

Какао содержит природные антиоксиданты — флавоноиды — и улучшает кровоснабжение головного мозга. Чашка какао в день предотвратит проблемы с памятью.



Добавляйте в десерты и салаты **цедру лимона** — это

поддержит иммунитет и предупредит развитие аллергических реакций.



### Тушите помидоры

Ликопин лучше усваивается при тепловой обработке томатов. Это вещество снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.



### Варите кашу с зеленым чаем

Вы получите ударную дозу антиоксидантов. Опустите в кипящую воду пакетик зеленого чая, потом засыпьте крупу. Особенно вкусны с зеленым чаем рис и перловка.

Дмитрий БУЧКОВ,  
диетолог, г. Минск

## Забота о руках

**Крем Коллаген для рук anti-aging line Librederm** обеспечивает полный и эффективный уход за кожей рук. Входящий в состав коллаген-эластиновый комплекс образует на коже воздухопроницаемую матрицу, благодаря которой снижается трансэпидермальная потеря воды, благодаря чему крем надолго устраняет сухость и шелушение, восстанавливая клетки кожи.



Продается в аптеках.

*Не поздно ли начать заниматься йогой в преклонном возрасте? Наоборот, самое время! Регулярная практика йоги, построенная с учетом возрастных особенностей, поможет предотвратить развитие остеопороза и связанные с ним риски.*



## Йога для пожилых

Что нужно и можно делать после 50 лет:

- ❖ статические асаны (упражнения) стоя;
- ❖ асаны на укрепление мышц позвоночника — мягкие наклоны, прогибы и скручивания в доступной амплитуде;
- ❖ техники на равновесие и координацию движений — для снижения риска падений и связанных с этим травм.

### Разминка

Начинайте с нее любые упражнения.

1. И.п.: стопы на ширине таза, параллельно друг другу. Глаза закрыты, живот, руки, кисти, шея расслаблены, тянемся макушкой вверх. Дышите животом и грудной клеткой.
2. Не меняя положения стоп, откройте глаза, совершите мягкие наклоны шеи вперед и назад. Вдох — тянем подбородок вверх, выдох — направляем подбородок к груди. Повторяем 5-7 раз.
3. Руки вытяните в стороны, кисти сожмите в кулаки. Делайте вращательные движения в запястьях по часовой стрелке и против. По 10 раз в каждую сторону.
4. Опустите ладони на область поясницы, стопы поставьте на ширине плеч. Вращайте тазом по часовой стрелке и против. По 10 раз в каждую сторону.

### Асаны для укрепления позвоночника



#### Тадасана — поза горы

Поставьте стопы вместе. Напрягите мышцы бедер и слегка втяните живот. Расправьте плечи. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы тянут-

ся вниз, либо ладони сложены перед грудью. Дышите глубоко и спокойно, тянитесь макушкой вверх. Оставайтесь в этом положении на 5 дыхательных циклов.



#### Динамический плечевой мост

И.п.: лежа на спине на коврике, стопы на ширине таза, ноги согнуты в коленях, пятки возле ягодиц. Руки положите вдоль тела. Вдох — заведите руки за голову и поднимите таз вверх на небольшую высоту. Выдох — медленно опустите таз на коврик, руками потянитесь вперед, приподнимая лопатки от пола, сокращая мышцы живота. Повторите 3-5 раз.



#### Поза освобождения ветра

И.п.: лежа на спине, с выдохом подтяните бедра к грудной клетке, обхватите колени и потянитесь к ним лбом, оставайтесь в этом положении на несколько выдохов. Затем опустите голову на коврик и лежите 5-7 дыхательных циклов на спине с прижатыми к животу бедрами. После можно выпрямить ноги и руки, принять удобную позу лежа на спине, расслабиться и отдохнуть.

Осваивайте комплекс постепенно и с удовольствием. Сначала каждый день повторяйте разминку, через пару недель начните добавлять по одному упражнению.

Екатерина СУЩЕВА,  
преподаватель йоги и цигун,  
г. Омск

Продолжение следует

## Матронушка поможет!

Матрона Московская – покровительница всех верующих. Попросите ее развеять все сомнения, принять верное решение, обрести гармонию в душе, и она вам поможет. Позолоченная натальная икона с серебряным изображением святой – красивый подарок, а также опора и поддержка на всем жизненном пути.

Подвеска «Матрона Московская»  
Материал: серебро 925/позолота/родий.  
Вес: 0,75 г.  
Ювелирная компания Амбер.

499 р.



925 серебро  
Золотое покрытие  
14 карат

499 р.

### Цепочка

Серебряная цепочка с покрытием золотом 585 пробы – это элегантное и роскошное украшение и идеальный комплект с подвеской «Матрона»!

Материал: серебро 925 пробы, золота 585 пробы.  
Длина 55 см, вес – ок. 2 г.  
Россия, Красносельский Ювелирпром.

**ПОДАРОК НА ВЫБОР**  
за заказ от 699 руб.



### «Неразменная денежка»

Хотите разбогатеть? Всегда носите эту денежку в кармане кошелька или портмоне и вскоре обретете финансовое благополучие!

Материал: серебро 925 пробы.  
Масса 1 г, диаметр 14 мм.  
Санкт-Петербургский монетный двор Гознак.

### Кружка «Петух»



Оригинальная большая кружка с ярким символом года – петухом – это отличный повод порадоваться!  
Материал: стекло. Объем: 340 мл.



399 р.

### Зимние грезы

Это полотенце из натурального хлопка подарит вам комфорт после сауны или водных процедур. Яркое, стильное и нежное, оно займет достойное место в вашей ванной комнате!

Полотенце «Сумерки» Материал: 100% хлопок.  
Размер: 150x80 см.

### Сохраните лето на вашем столе



199 р.

**АКЦИЯ!**

при покупке от 2-х шт.

цена за 1 шт.

199 р.  
**149 р.**

Очень красивые фарфоровые пиалы с изящным рисунком из тюльпанов – именно то, что вам нужно для сервировки! Пиалы можно использовать для самых разных случаев: они прекрасно подходят как для уютного домашнего чаепития, так и для праздничных застолий. Закуски, салаты, супы, варенья, выпечка и сухофрукты – это далеко не полный перечень блюд, которые будут изумительно смотреться в этих пиалах. Нежный рисунок из тюльпанов напомнит вам о теплых летних днях и будет радовать вас еще долгое время.

Пиала «Тюльпаны»  
Материал: фарфор.  
Размер: 300 мл.



499 р.



Мечтаете о безупречном овале лица? Японская маска-гамак поможет вам в этом. Она плотно облегает подбородок и поддерживает тонус лицевых мышц, создавая эффект мягкого и комфортного лифтинга. Никаких побочных эффектов, и как результат – уменьшаются отеки на лице, подтягивается кожа, уменьшается «второй подбородок».

Материал: силикон. Размер: 19x6см.



Плотный эластичный каркас

**МОЙ МИР**  
www.mm-katalog.ru

Звонок по России  
и с мобильного

**БЕСПЛАТНО 8 (800) 250-21-76**

код заказа:  
**PM-17-122-СВГП-ДНЯ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.08.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-122-СВГП-ДНЯ. Реклама.

## С доставкой на дом

**?** Купили ванну, перед установкой обнаружили брак. Обратились в магазин. Через день нам перезвонил представитель производителя и уведомил, что они пришлют новую на замену. Кто должен оплачивать доставку новой ванны, подъем на этаж? Продавец сказал, что мы должны сами привезти в магазин бракованную, нам ее обменяют на другую.

Валерий, г. Екатеринбург  
— Согласно ч. 7 ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей», доставка крупногабаритного товара и товара весом более 5 кг для замены осуществляется силами и за счет продавца. В случае неисполнения данной обязанности продавцом доставка товара может осуществляться самим покупателем, при этом продавец обязан возместить все расходы, связанные с доставкой указанных товаров.

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



## Кто платить будет?

**?** Приобрела куртку, а через два дня обнаружила, что под рукавом разошелся шов. Образовалась дыра размером 10 см. В магазине написала заявление о замене товара на аналогичный, т.к. вещь мне нравится, хочу такую же. Продавец забрала на экспертизу и сказала, что неизвестно, каким образом куртка эксплуатировалась, — дыра никак не может быть производственным браком, значит, я должна буду оплатить экспертизу. Это так?

— Между вами и продавцом возник спор о причинах появления дефекта в товаре. Если на куртку был установлен гарантийный срок, то проведение экспертизы первоначально организует и оплачивает продавец. Но если по

ее результатам не будут обнаружены производственные дефекты, то возмещать расходы продавца на проведение данной экспертизы придется вам в порядке ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей».

Светлана, Московская обл.

Консультирует юрист Оксана НАБИУЛЛИНА, г. Москва



## Обязательства остаются

**?** Заказали кухню, заключив договор с индивидуальным предпринимателем (ИП). Оплатили полностью. Срок исполнения заказа по договору давно истек, но заказ так и не был выполнен. ИП прекратил свое существование. Можно ли подавать в суд на ИП как на физическое лицо?

— В соответствии с п. 1 ст. 23 Гражданского кодекса РФ (далее — ГК РФ) гражданин вправе заниматься предпринимательской деятельностью без образования юрлица с момента государственной регистрации в качестве ИП. Таким образом, законодательство определяет деятельность ИП как деятельность физлица, гражданина. Аналогичное мнение изложено в п. 2 ст. 11 Налогового кодекса РФ, предусматривающем, что ИП — это физлицо, зарегистрированное в установленном порядке и осуществляющее предприни-

мательскую деятельность без образования юрлица. В соответствии со ст. 24 ГК РФ гражданин отвечает по своим обязательствам всем принадлежащим ему имуществом, за исключением имущества, на которое в соответствии с законом не может быть обращено взыскание. Иными словами, даже прекратив деятельность в качестве ИП, гражданин несет ответственность по существующим долгам. Прекратить деятельность в качестве ИП физическое лицо может путем подачи заявления в налоговую инспекцию. После внесения

соответствующей записи в сведения, содержащиеся в ЕГРИП, подача искового заявления производится в суд общей юрисдикции согласно положений п. 13 Постановления Пленума ВС РФ и ВАС РФ от 01.07.1996 г. № 6/8 «О некоторых вопросах, связанных с применением части первой ГК РФ».

Если истцу известно об имеющемся у ответчика имуществе, одновременно с иском в суд подается ходатайство о наложении ареста на такое имущество. Как правило, образцы ходатайств размещены в зданиях суда для всеобщего ознакомления.

# Свет без переплат

Каждый месяц мы снимаем показания счетчиков электроэнергии, чтобы выяснить, сколько киловатт-часов потратили. При этом знаем, что одна конкретная лампочка потребляет, предположим, 40 Вт. Но каков же ее вклад в общий месячный объем? Какие из лампочек и приборов в доме самые «прожорливые»? Я вооружился калькулятором и произвел расчеты, которые, возможно, будут интересны всем, кто хочет сэкономить.

## Лампочки

Самая освещаемая комната в моей квартире — зал. Здесь четыре лампочки: три в люстре, каждая мощностью по 40 Вт. Еще одна (60 Вт) в «ночнике».

Преобразовал ватты в киловатты. Для этого разделил ватты на 1000. Получил, что за 1 час работы моя люстра потребляет 0,12 кВт и ночник еще 0,06 кВт.

Я домосед, вечера провожу дома, а значит, все 30 дней свет горит примерно одинаковое количество часов: весной 5 часов в сутки горит люстра, и еще в среднем часа 2 включен ночник. Это 150 и 60 часов в месяц соответственно. Осталось рассчитать, сколько киловатт в месяц потребляют все мои лампочки в зале. Умножил киловатты на часы работы.

Люстра:  $0,12 \text{ кВт} \times 150 \text{ ч} = 18 \text{ кВт/ч}$ , и ночник:  $0,06 \text{ кВт} \times 60 \text{ ч} = 3,6 \text{ кВт/ч}$ . Итого:  $18 + 3,6 = 21,6 \text{ кВт/ч}$ . Столько тратится на освещение зала в месяц.

## Телевизор

Провожу перед ним около 6 часов в день. Моя модель телевизора потребляет около 70 Вт (0,07 кВт) в час. (Эту цифру можно узнать в техпаспорте прибора, сзади на наклейке или в Интернете.) За день получается примерно 0,42 кВт/ч, за месяц — **12,6 кВт/ч**.

К слову, у сына дома современный телевизор — плазменная панель, она потребляет 130 Вт (0,13 кВт) в час. Для интереса рассчитал, что, если бы у меня был такой телевизор, он обошелся бы мне в **23,4 кВт/ч**!

И помните, что в режиме ожидания, т.е. когда вы не смотрите телевизор, но он включен в розетку, энергия также расходуется. За месяц

набегает **0,27 кВт/ч**. Не так много, но это в прямом смысле — деньги на ветер!

## Чайник

Теперь переместимся на кухню. Мой электрический чайник объемом 1,5 л закипает за 5 минут. Его мощность по этикетке — 2 кВт в час. За день он работает четверть часа (пять чаепитий), это 0,5 кВт/ч в день или 15 кВт/ч в месяц. Это если кипятить полный чайник, я заливаю его на треть — так что трачу около **5 кВт/ч** в месяц.

## Холодильник

Давно известно, что это один из самых «прожорливых» потребителей электроэнергии в доме. Проверим и его. Мой «старичок», по данным производителя, «кушает» **36 кВт/ч** в месяц. Узнал интересную вещь: этот показатель актуален, если температура в комнате не превышает 25 °С. Чем ближе холодильник стоит к плите, стене с отоплением или на него падает солнечный свет из окна — тем больше ему нужно мощности для поддержания холода. Эта цифра может возрастать в 2 раза!

Не буду рассказывать обо всех своих вычислениях. По этой же схеме вы можете рассчитать, сколько энергии в месяц потребляют те или иные приборы и лампочки, чтобы увидеть, где следует быть экономнее. Например, можно отказаться от электрического чайника в пользу обычного, а холодильник переставить в темный коридор. Я также решил заменить лампочки накаливания на люминесцентные. По моим расчетам, зал в этом случае будет потреблять **4,65 кВт/ч** в месяц вместо **21,6 кВт/ч**.

Велин ГЕНОВ, г. Старый Оскол



## В чем хранить сбережения?

Экономические аналитики советуют хранить сбережения в нескольких валютах, чтобы избежать рисков. Тем не менее в этом году приоритетной валютой лучше сделать американский доллар. Учитывая прогнозы, в 2017 году стоимость мировых валют будет изменяться следующим образом:

Российский рубль	Оптимистичный сценарий: стабильные позиции. Пессимистичный сценарий: постепенная девальвация. Потеря 10-15% стоимости.
Доллар	Стабильные позиции.
Евро	Ослабление на 5-10%.
Юань	Незначительное ослабление в пределах 3-5%.

Вадим ИОСУБ, экономический аналитик «Альпари», г. Минск

## Мешки вместо пленки

Многие огородники в дачный сезон тратят немало денег на полиэтиленовую пленку для теплиц, парников. Срок ее службы недолог, а стоит она дорого. Я же пленку не покупаю, а использую мешки, в которых продают сахар и крупу. Они довольно плотные и в то же время хорошо пропускают свет. Я распорол швы, получившиеся полотно сшила между собой и обметала края. Служит такое укрытие не один год, а тратить на него не надо.

Ольга БЛУДИЛИНА,  
г. Шахты Ростовской обл.



## Кольцевание «упрямцев»

*Не все знают о приеме, при помощи которого можно ускорить начало плодоношения. Мне подсказал его знакомый опытный садовод.*

В моем саду росли две «упрямые» яблони, которые по весне скудно цвели и завязывали совсем мало плодов, зато ежегодно давали большой прирост. Когда миновала угроза заморозков, острым продезинфицированным ножом сделала у основания ветвей кольцеобразный надрез и еще один параллельный надрез примерно на 4 см выше. Аккуратно сняла полоску коры, продезинфицировала «рану» раствором медного купороса и замазала садовым варом. Кольцеванием следует заниматься весной или в самом начале лета, т.е. задолго до того, как деревья начнут закладывать плодовые почки следующего сезона. Кольцевать лучше не все ветви сразу, а поочередно — треть из них в одном сезоне, другую треть — в следующем и только на третий год — остальные. Кольцевание не дает быстрого эффекта, но, применяя его из сезона в сезон, можно постепенно увеличивать урожай. От своих «упрямых» яблонь я добилась отдачи — к осени их «раны» отлично зажили, а на следующий год окольцованные ветви намного лучше цвели и плодоносили, одаривая щедрым урожаем вкусных и ароматных яблук.

Ирина КУДРИНА, г. Воронеж

# Кладовая здоровья

*Анна Игоревна Ружевич из Заславля не первый сезон собирает на своем дачном участке урожай голубики.*

— Кусты голубики, начиная плодоносить на 3-4-й год жизни, приносят урожай несколько десятилетий. В природе голубика растет в заболоченной местности и относится к виду «топяная» (болотная). Это наш «родной» вид голубики, и он растет на моем участке. Голубика высокорослая — североамериканская родственница болотной. Этот вид я тоже выращиваю. Что касается сортов, мне нравятся «Bluegold» (куст невысокий, ягоды вызревают уже в середине июля) и «Blue Ray» — один из немногих среднепоздних сортов, успевающих вызреть в наших условиях. Дачники растят сорта высокорослой голубики — «Блюкроп», «Блюрей», «Нортланд» и «Патриот».

### — Какие условия нужны садовой голубике?

— Главное — высадить ее в кислую почву (рН 3,5-5,5). Голубика — одна из немногих культур, которая растет на сырых участках с близким стоянием грунтовых вод (до 40 см от поверхности). Она приспособится к разным условиям освещения,



но от недостатка света урожайность снижается.

### — Как выбрать саженцы голубики?

— Саженцы должны быть в возрасте 2-3 лет, иметь развитую, сильную и здоровую корневую систему. Не советовала бы покупать саженцы, выращенные в оранжереях и теплицах, — они могут подмерзнуть. Если купили такие, поддержите их на хорошо освещенном подоконнике и высадите в сад в конце мая.

Записала Инна ЗАГОРУЛЬСКАЯ

## ..... Комментарий специалиста .....

Требования к влажности почвы у голубики топяной и голубики высокорослой одинаковые. Но для последней важно, чтобы высокой была влажность воздуха. В сухую жаркую погоду у сортовой голубики обгорают листья и высыхают плоды. Выход — полив по кусту в середине дня. Не стоит высаживать голубику высокорослую на верховые торфяники. Осенью из-за обилия азота на такой почве побеги долго не прекращают рост, плохо одревесневают и обмерзают, листва долго не краснеет и не опадает. Растения истощаются и плодоносят хуже, чем на минеральной почве. Близкое стояние грунтовых вод — хорошо, но плохо, если вода застаивается: корни загнивают. Не советую покупать саженцы старше 2 лет с закрытой корневой системой. В контейнере у трехлеток корни подгибаются внутрь, часто их уже не расправить, и в течение нескольких сезонов куст погибнет. Трехлетки долго адаптируются после пересадки в открытый грунт, двухлетки их догонит и перегонит. У голубики высокорослой очень хорошая зимостойкость: 29-30° мороза для нее не проблема. Плохо, если во второй половине зимы начинаются оттепели. Это может спровоцировать начало роста и обмерзание при снижении температуры. Я советую дачникам выращивать «Дюк» (ранний), «Блюкроп» (средне-спелый), «Дениз Блю» (среднепоздний).

Татьяна КУРЛОВИЧ, кандидат биологических наук, г. Ганцевичи



## Угостите слизней кока-колой

Скоро на грядках появятся нежные листики салата. Они по вкусу не только людям, но и слизням. Соседка посоветовала бороться с ними при помощи кока-колы. Есть два способа, я испробовала оба. Можно налить напиток в бутылочку-опрыскиватель и обрызгать листья. После первой же процедуры слизни отвалились, упали вниз. Другой вариант — беру пластиковые стаканчики и вкапываю их в землю так, чтобы край возвышался над поверхностью грядки на 1 см. Чтобы слизням было удобней забираться, можно вырезать им «воротца» на уровне земли. В стаканчики на 2/3 наливаю кока-колу. Вредители «ныряют» в сладкое угощение и тонут. Проверено!

Галина МАКАРЧУК,  
г.п. Богусhevск Витебской обл.

# Работы в саду. Май

**У** плодовых растений в мае начинается бутонизация, а затем цветение. В начале мая цветут груша, слива, вишня. Яблоня зацветает на 4-5 дней позже. С наступлением активной вегетации у плодовых растений прибавляется забот и у садовода. В первой половине мая почва уже освобождается от излишней влаги и ее можно обрабатывать. Перед обработкой выпалывают сорняки, вносят органические и минеральные удобрения. Завершают работы по формированию кроны и обрезке деревьев. Продолжают перепрививку деревьев.

Прочищают, пропалывают и обрабатывают землянику, ремонтируют прошлогоднюю посадку, закладывая новый земляничник. Прикрепляют стебли малины к шпалере или кольям. Рыхлят и мульчируют почву под кустами крыжовника и смородины.

При угрозе заморозков землянику и другие ягодные культуры желательнее с вечера укрыть мешковиной или газетами. Ведь пестики и рыльца у ее раскрытых цветков гибнут при температуре +1...+1,5 °С. Если решили укрыть пленкой, следует положить под нее слой соломы или травы, чтобы пленка не касалась цветков. Укрытие снимают утром после 9 часов.

Для защиты от кратковременных заморозков проводят дождевание садовых растений, пока температура воздуха не повысится до +3...+4 °С. Поможет также дымление.

Продолжают борьбу с вредителями и болезнями. Однако во время цветения опрыскивать растения в саду и огороде химическими препаратами нельзя. Это вредно для цветков и опыляющих пчел.

Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук

## ОТКРЫВАЕМ дачный сезон!

*Вот и весна! Пора ехать на дачу и приводить все в порядок, чтобы жить летом в уютном доме и наслаждаться природой, чистым воздухом и натуральными, свежими овощами с грядки.*

Собрать хороший урожай на даче просто, если все делать с любовью и вовремя.

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

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

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

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

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

Спрашивайте в аптеке крем Долгит® от боли в спине!



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



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

Михаил

Реклама

## Сверлим стекло

Чтобы быстро и аккуратно сделать сквозное отверстие в стекле, протираю выбранный участок бензином, насыпаю горку из мелкого мокрого песка, затем остро заточенной палочкой нужного диаметра проделываю в песке воронку — до самого стекла. Капаю в нее расплавленным припоем (можно просто оловом), через 1-2 минуты удаляю песок и извлекаю припой. Отверстие готово!

Дмитрий ХАРЧЕВКИН,  
г. Брянск



## Ранняя морковь

Семена моркови завязываю в марлю в несколько слоев (или кладу в льняной мешочек), помещаю в ямку глубиной в штык лопаты и закапываю. Через 10 дней достаю мешочек из земли, семена из него кладу в тарелку и припудриваю картофельным крахмалом. Так они не липнут к рукам и хорошо видны в борозде. Разбухшие семена сею по одному семечку на нужном расстоянии друг от друга в ряду. То есть прореживание в дальнейшем не понадобится! Сверху семена присыпаю сухой землей и жду всходов, которые проклюнутся уже через 3-4 дня! Урожай моркови получаю на 15-20 дней раньше, чем сосед, уже в начале лета. Молодая морковка растет быстрее, чем сорняки, и прополку делать легче.

Виталий САВАТЕЕВ,  
г. Санкт-Петербург



## Защитим будущий урожай

*Солнышко согревает не только деревца и кустарники, но и проснувшихся вредителей. С первыми теплыми дождиками рассеиваются споры болезнетворных грибков. Важно своевременно обработать от болезней и вредителей наши сады.*

Конец апреля — последняя возможность провести искореняющую обработку от грибковых болезней: парши яблони и груши, клястероспориоза и коккомикоза косточковых, раковых заболеваний коры и древесины, листовых пятнистостей, бактериального рака груши.

Для яблони и груши весной наиболее эффективны препараты меди — 3%-ный раствор медного купороса или хлорокиси меди, бордоская жидкость, Купроксат, Медэкс, Азофос. Из препаратов синтетической химии прекрасно помогает Хорус — его достоинство в том, что он действует при температуре 6-8 °С, тогда как другим средствам защиты от болезней требуется температура воздуха от 15 °С. Во время обработки тщательно смачивайте не только крону дерева, но и почву под ним — на прошлогодней листве перезимовало огромное количество спор разных болезней.

Косточковые культуры обрабатывают Азофосом (50%-ная концентрированная суспензия). Если косточковые уже зацвели, обработка от насекомых проводить нельзя, а вот о защите от монилиального ожога в этот период сле-

дует позаботиться — обработка цветущих вишен, черешен, сливы, алычи и абрикоса Скором или Топсином-М поможет сохранить урожай.

Для борьбы с клещами, тлей, различными пяденицами и прочими насекомыми-вредителями во время первой весенней обработки можно использовать такие препараты, как Актара, Алметрин, Арриво, БИ-58 новый, Бульдок, Волиам Тарго, Данитол, Децис профи, Децис экстра, Калипсо, Карате, Мовенто Энерджи, Новактион, Сумицидин, Суми-альфа, Талстар, Тарзан, Фастак, Фуфанон, Фьюри, Шарпей, Шерпа.

В случае, если на распускающихся листовках много плодовых клещей, можно дополнительно использовать против них акарициды — Омайт, Актеллик, Энвидор. Проводить опрыскивание надо в тихую, безветренную, не дождливую погоду — в утреннее или вечернее время, либо в пасмурную погоду — в течение дня. Если в течение 2,5-3 часов после обработки прошел дождь, ее придется повторить.

Юлия КОНДРАТЕНКО, кандидат сельскохозяйственных наук, Вилейский р-н

## Со «Сватами на даче» урожай выше!

Ура, дождалось! Прямо под окошком — ароматная петрушечка, хрустящий салатик, зеленый лукоч... У хорошего дачника эти полезные вкусности растут на грядке с ранней весны до поздней осени. Хотите вступить в наш «дачный клуб» и быть всегда с урожаем? Подружитесь со «Сватами на даче».

### Подписные индексы:

**04091** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

**41597** «Пресса России»,

**П1211** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

А подписавшись не только на «Сваты на даче», но и на издание «Сваты. Заготовки», вы получите **гарантированный подарок** — магнит на холодильник с полезной таблицей (на выбор): «Меры веса продуктов в граммах» (для кулинаров) или «Меры веса удобрений в граммах» (для дачников). И будете точно знать, сколько того или иного продукта (удобрения) вмещает 1 ч.л., 1 ст.л. или 1 ст.

Подробности акции — в «Сватах на даче» № 4.



## Украсит дом дельфиниум

Хочу поделиться секретом, как сохранить дельфиниум в вазе подольше. Срезав цветок, я переворачиваю его и заливаю в ствол воду. Он пустотелый, и вода в нем хорошо держится. Место среза заклепляю пластилином или жевательной резинкой. Так букет дельфиниумов можно сохранить от увядания на 10-15 дней!

Наталья ГОФАРОВА,  
п. Любохна Брянской обл.  
Фото Андрея ЛЫСИКОВА

Удобряю почву на цветочных грядках кофейной гущей: она и растения подкармливает, и оберегает от вредителей.



Весной всё «прёт» и скидки - тоже!  
Скидка на 2-ой товар - 10%  
и на каждый следующий  
+2% к скидке!

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

### Складной парник-теплица

**АКЦИЯ**

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (Ш)×3 (Д) м	1590 руб.	1390 руб.
1,2 (Ш)×4 (Д) м	1690 руб.	1490 руб. 1940 руб.
1,2 (Ш)×6 (Д) м	1990 руб.	1790 руб. 2290 руб.

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

### Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4310 руб. 5230 руб.	3840 руб. 4630 руб.
63 яйца	4460 руб. 5550 руб.	3990 руб. 4930 руб.
104 яйца	5480 руб. 6500 руб.	4680 руб. 5690 руб.

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

Также в продаже **инкубаторы с гигрометром**.

### Брудер

на 35 цыплят (сталь, 45×45×45 см). Пр-во: КНР.	5478 руб. 4190 руб.
на 70 цыплят (дерево, 100×45×60 см). Пр-во: Россия.	3718 руб. 2640 руб.

С первых минут жизни цыплят;  
• для подрашивания и содержания птенцов;  
• тепло поддерживает блок-обогреватель.



### Электро-ножеточка

1390 руб.

Специальные направляющие заточат нож по всем правилам — с нужным углом заточки. Обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием, ножницы, отвертки. Мощная - работает от электричества!

### Измельчитель кормов электрический

3790 руб.

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

### Отпугиватель медведки

980 руб.

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

### Лодки

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

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



### Пояс для похудения «Сауна Белт»

**АКЦИЯ**

С ним вы: **1980 руб. 990 руб.**  
• теряете жир, а талия уменьшается; • добьетесь гладкой и эластичной кожи;  
• выводите шлаки и токсины. КНР.

### Усилитель звука заушный

2540 руб. 1990 руб.

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

В продаже усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб. 3410 руб.

### Гелевый фиксатор при вальгусе

890 руб.

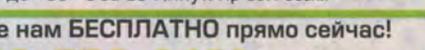
• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки», нормализует положение большого пальца; • надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.

Второй в ПОДАРОК!

### Бак настенный с подогревом

1980 руб.

Там, где нет водопровода! Хватает для семьи из 3-х человек. Нагреет воду до +60 °С за 15 минут. Пр-во: Россия



Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)  
**8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.**  
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 86.



Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 31 мая 2017 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 115455001057

## Замуж в 60 лет

После выхода на пенсию я совсем зачахла. Поехала в санаторий подлечить гипертонию и познакомилась с Виктором Сергеевичем, вдовцом. Каждый день гуляли в парке, разговаривали. Нам было легко вместе. А потом он приехал ко мне и сказал: «Прошу твоей руки».

Мы поженились. Но совместная жизнь оказалась нелегой. Привычки Виктора Сергеевича стали меня раздражать. По вечерам он возился со своей коллекцией значков, вставал поздно, долго делал зарядку, после обеда опять спал. А я — жаворонок. Он оказался с причудами: чай пить нужно непременно из стакана с подстаканником, по телевизору смотреть только новости...

Через полгода готова была на стенку лезть. Но взяла себя в руки и спокойно все обдумала. Раздражение возникает, если не принимать индивидуальность другого. Вместе мы стали ходить в клуб коллекционеров значков. Это оказалось увлекательно! Недоразумения в супружеской жизни часто решаются откровенным разговором. К нему надо подготовиться, сформулировать, каких именно действий ждете от мужа. Лучше такую работу проделать письменно. Когда я записала свои претензии, то часть из них просто вычеркнула!

Анна Д., г. Псков



## Пришло время возвращать долги

5 простых правил общения помогут взрослым детям найти общий язык с пожилыми родителями и примириться с переменами в их характере.

### 1. Делаем поправку на возраст

Капризы и ворчание стариков имеют причину: то, что легко дается молодым, требует от пожилых людей гораздо больших усилий, а частые недомогания не добавляют им оптимизма. Поняв это, гораздо проще не «заражаться» негативными эмоциями.

### 2. Общаемся чаще

Можно выработать определенный ритуал: например, ежевечерние звонки родителям по телефону и визиты к ним в одно и то же время (например, субботним вечером), если живете не вместе. Почаще спрашивайте совета у людей, подаривших вам жизнь, делитесь с ними успехами. Так вы подчеркнете свое уважение и докажете родителям, что по-прежнему в них нуждается.

### 3. Поощряем

Чаще хвалите престарелых родителей за то, что у них получается: вкусно готовить, поддер-

живать порядок в квартире, быть опрятными, регулярно ходить на прогулки.

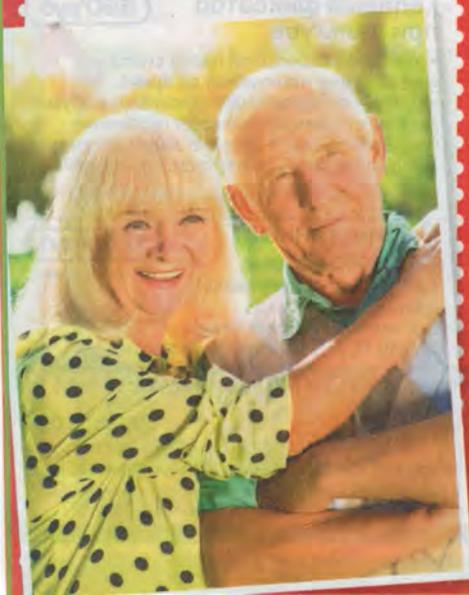
### 4. Сохраняем спокойствие

Раздражение в ответ на обидные слова родителей-стариков возникает тогда, когда в общении их взрослые дочери и сыновья продолжают чувствовать себя детьми, высказывая смешные обиды и претензии. Надо окончательно повзрослеть и «перерасти» своих родителей. Ведь теперь вы должны заботиться о них.

### 5. Учимся отдавать

В детстве мы получаем от родителей любовь, заботу и поддержку. Когда родители достигают преклонного возраста, наступает новый этап отношений — приходит время выросшим детям возвращать долги: дарить, благодарить и отдавать.

Светлана МАРТЫНОВА, психолог  
Рязанского геронтологического центра им. П.А. Мальшина



## Журнал «Домашний» —

советы для жизни,  
идеи для вдохновения!

Читайте в № 8:

- ❖ Зачем нужны три теплицы на участке.
- ❖ Давай сделаем это побыстрее: 10 блюд за 5 минут.
- ❖ О чем говорит наш пульс.
- ❖ Маринады для шашлыков из настоя чайного гриба.
- ❖ Продукты, которые мы до сих пор ели неправильно.



# У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

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

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

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

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

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

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

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

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

**ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?**

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

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



**КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO**

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

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

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

**КАК ЭТО РАБОТАЕТ**

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

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



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

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

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

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

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

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

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

- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

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

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

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

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

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

**ПОВЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!**

**8 800 250 35 70**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

**МАЙСКАЯ ПРАЗДНИЧНАЯ СКИДКА!**

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ **550 руб.** **350 руб.**

**2 шт. – 650 руб., 4 шт. – 1100 руб.**

+ почтовые расходы

**ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

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

\*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «Лучшее решение» - 214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



## Солим рыбу с коньяком

Чтобы красная рыбка приобрела изысканные вкусовые качества, при засолке добавляю 150 мл коньяка на 1 кг. Филе рыбы, отделенное от костей, выкладываю на слой зелени (кинза, укроп, петрушка) толщиной 1,5 см, посыпаю солью (1-2 ст.л.) и поливаю коньяком. Сверху накрываю еще одним слоем зелени. Выдерживаю в холодильнике 12-13 часов. Рыба полностью раскрывает свои вкусовые качества, приобретает изысканный аромат.

Виталий ЛОЗИНСКИЙ,  
владелец рачевни «Поплавок»,  
г. Калининград

## Плов с тыквой «Здоровье»

- ◆ 1 стакан риса,
- ◆ 0,5 кг тыквы,
- ◆ 5 яблок,
- ◆ 1 стакан изюма,
- ◆ 50 г сливочного масла.

Яблоки моем, очищаем от кожицы, удаляем семена. Режем кубиками и смешиваем с пропаренным в кипятке изюмом. Тыкву чистим, удаляем семена, режем тонкими ломтиками. В кастрюле с толстым дном растапливаем часть масла и кладем туда ломтики тыквы. На тыкву насыпаем третью часть промытого риса, сверху выкладываем слой фруктовой смеси, снова слой риса, снова фрукты и рис. Поливаем наш «слоеный пирог» оставшимся маслом и заливаем подсоленной водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса. Кастрюлю накрываем крышкой и варим плов на слабом огне в течение часа.

Тамара АТАНОВА, г. Гулькевичи  
Краснодарского края



# Напитки из детства

А вы знали, что легендарные советские напитки можно приготовить дома самостоятельно?

## «Тархун»

Тархун — это растение, по-другому оно называется эстрагон. Входящие в его состав эфирные масла и определяют терпкий вкус и пряный аромат лимонада.

- ◆ 200 г (хороший пучок) свежего эстрагона,
- ◆ сок 2 лимонов (или 1 лимона и 1 лайма),
- ◆ сахар по вкусу.

Добавляю к траве лимонный сок, сахар и полстакана кипяченой воды комнатной температуры. Полученную массу измельчаю в блендере. Траву отжимаю, сок процеживаю.

Развожу сок с кипяченой холодной водой в пропорции 1:4.



## «Байкал»

Для его приготовления требуется больше ингредиентов, зато получается полезный, домашний и такой родной аналог покупной кока-колы.

- ◆ 10 г свежего зверобоя,
- ◆ 10 г корня солодки или порошка из него,
- ◆ 10 г иголок пихты,
- ◆ 10 г корня элеутерококка,
- ◆ сок 1 лимона,
- ◆ 1 л воды,
- ◆ 1,5 л минералки,
- ◆ 200 г сахара.

Травы перемешиваю, заливаю кипяченой водой, даю настояться 3 часа. Затем процеживаю, довожу до кипения, добавляю сахар, сок лимона — даю остыть. Фильтрую настой и смешиваю с минеральной водой.



Ирина ПАЦУКЕВИЧ, г. Краснодар

Корень солодки целебен: укрепляет иммунную систему, полезен при кашле, ускоряет заживление.



## «Сваты на кухне»

В № 4 вы узнаете, как приготовить: ароматный суп-пюре из чесночных стрелок, домашний пшенично-ржаной хлеб, национальное молдавское блюдо вэрэзере, и многое другое. Нет возможности готовить в духовке, а так хочется чего-нибудь такого — не беда. В конце концов, «Наполеон» можно приготовить и на сковороде, а торт «Из детства» и вовсе без выпечки. Хозяйки с удовольствием раскрыли свои «сладкие» секреты!





# Что в тарелке долгожителя

То, что мы едим, влияет на то, сколько мы проживем. Что должно быть в рационе долгожителя, мы спросили у диетолога Татьяны РОМАНОВСКОЙ, г. Минск.

— Организм пожилого человека, как и организм ребенка, особенно чувствителен к токсинам, нитратам, нитритам. Очень нежелательно в повседневном рационе пенсионера переработанное мясо — колбаса, сосиски, сардельки. Эти продукты содержат вещества, увеличивающие риск возникновения онкологии толстого кишечника, нитриты и избыток соли, негативно влияющие на состояние сердечно-сосудистой системы. В возрасте мудрости белок необходим, но он должен быть легкоусвояемым: отдайте предпочтение нежирной свинине, говядине, курице или индюшке. Норма для пожилого человека весом 80 кг — около 150 г мяса в день.

## — Как часто нужно есть рыбу?

— Хоть каждый день. Рыба — источник белка и омега-3. Но важно, чтобы это была «дикорастущая» рыба: сельдь, скумбрия, треска. Дорогие сорта рыбы (семга, форель), как правило, выращиваются искусственно.

## — А если говорить о молочных продуктах...



— Выбирать лучше кисломолочные. Сыр и творог обязательно должны присутствовать на столе. Особенно это касается питания женщин: в период менопаузы женский организм теряет кальций. Но важно, чтобы творог был не обезжиренный, иначе кальций хуже усваивается. Кисломолочные продукты поставляют в орга-

низм и белок. Рассчитывать надо так, чтобы во время каждого основного приема пищи примерно 100 г продуктов были именно поставщиками белка.

## — Какие растительные продукты помогут жить долго?

— Полезно есть орехи (не жареные и не соленые) или семечки (лучше тыквенные): по 20-30 г в сутки. Овощи должны быть сезонными. Пока на огороде ничего не выросло, лучше есть замороженные овощи и квашеную капусту, чем гидропонные помидоры. Квашеная капуста — это естественный пробиотик, и ее целебные свойства неоспоримы. В целом норма для пожилого человека — 5 порций овощей и 2 порции фруктов в день (порция — 100-150 г). И, конечно, не забываем о цельнозерновых кашах, источнике витаминов группы В (гречке, перловке, овсянке), и растительном масле (оливковом или нерафинированном подсолнечном).

Записала Аглия ЗОРИНА

## Пудинг на пару

- 180 г творога,
- 1 яйцо,
- 1 ст.л. муки,
- сметана,
- ванилин,
- замороженные ягоды.

Я диабетик, поэтому готовлю без сахара, но вы можете добавить его по вкусу. Все ингредиенты взбиваю в блендере, затем добавляю размороженные ягоды. Готовлю на пару в мультиварке. Если мультиварки нет, можно поместить массу в формочку для выпечки, поставить ее в дуршлаг, тот — на кастрюльку с кипящей водой и готовить под закрытой крышкой. Приготовление на пару делает пудинг особенно воздушным.

Владимир ЯРМОШУК, г. Минск. Фото автора



## «Испанские страсти»

- По 1 банке (120 г) консервированных шампиньонов и оливок,
- 100 г сыра фета,
- листья салата,
- 50 мл оливкового масла.

Выложите в салатник порванную руками зелень, на нее — смесь грибов, оливок и нарезанного кубиками сыра. Полейте оливковым маслом.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,  
г. Новополоцк



ВСЕ В ДЕЛО!

**Залежались овощи?  
Не беда**



Если в холодильнике залежались огурцы, перец, редис или морковь — готовлю из них пикули. Очищаю и нарезаю овощи на кусочки, удаляя поврежденные места. Далее готовлю маринад: в сотейнике подогреваю 1 ст. белого винного уксуса, 1/3 ст. сахара, 2 ст.л. соли, помешивая до полного растворения. Можно добавить чеснок, острый перец и другие специи. Заливаю теплым маринадом и ставлю в холодильник на 6 часов. Пикюли хорошо идут как добавка в салаты и сэндвичи, а также в качестве холодной закуски. Хранить такие овощи в холодильнике можно 2 недели.

Анна КАВАЛЕВА,  
по e-mail

**Вторая жизнь  
черствого хлеба**

Полбуханки черствого ржаного хлеба замачиваю в молоке. Когда хлеб размякает, удаляю лишнюю влагу, добавляю 3 яйца. Остальные ингредиенты по вкусу: жареный лук, морковь, сыр, пряности и специи (в данном случае я добавил чеснок). Выкладываю в смазанную форму и запекаю в духовом шкафу.

Владимир ЯРМОШУК, г. Минск.  
Фото автора



**Не просто скрепка**

Обычная канцелярская скрепка часто выручает меня.



- ★ Я приклеиваю к липкой стороне «хвостика» скотча скрепку, и мне не приходится его искать.
- ★ В дачных куртках часто теряются «собачки» на молнии. Я продаваю в бегунок скрепку. Чтобы было красивее, могу обвязать ее крючком.
- ★ Если вы сушите или вялите рыбу, скрепки станут отличными крючками — они гораздо удобней, чем нитки.

- ★ Разогнутой и нагретой на плите скрепкой прожигаю дренажные отверстия в пластмассовых стаканчиках, в которые высаживаю рассаду.
- ★ Из скрепки получается удобное приспособление для доставания косточек из вишни. Я разгибаю ее и делаю на конце петельку.

Татьяна КИНДЕЕВА,  
г. Заславль

**Кутья всем на зависть**

Чтобы приготовить кутью по-настоящему вкусно, достаточно знать несколько кулинарных хитростей.

- ❖ Выбираю кастрюлю с толстым дном, а лучше — чугунную, чтобы крупа для кутьи не пригорела.
- ❖ После соединения всех компонентов прогреваю блюдо примерно 10 минут, лучше всего — в горшке из глины.
- ❖ Чтобы зерна «подружились», кутья должна настаиваться, поэтому лучше, если блюдо



перед употреблением заночует в холодном месте.

- ❖ Изюм в каше может разбухнуть и потерять вкус, поэтому, если готовлю впрок, сухофрукты досыпаю по мере съедения блюда.
- ❖ Мед и свежие фрукты добавляю перед самой подачей на стол, иначе каша может забродить.

Татьяна АВЕРКОВА,  
г. Минск

**Незаменимых нет**

- ★ Если под рукой нет репчатого лука при готовке драников, чтобы картошка не темнела, добавляю 1 ст.л. творога или простокваши на 10 корнеплодов.
- ★ В стандартном рецепте голубцов рис заменяю мелко измельченными свежими или морожеными кабачками в соотношении 1:1 к мясу, чтобы блюдо стало более легким.
- ★ Если задумала сделать оладушки, а дома закончились яйца, их легко заменить бананом. Полбанана вместо 1 яйца.

Галина ЮРКЕВИЧ,  
г. Псков

В новом номере журнала

**«Сваты»:**

- ❖ Домашний фастфуд: готовим быстро, вкусно и полезно.
- ❖ Пряности вместо таблеток.
- ❖ Электричество в доме: почему греется провод?

- ❖ Я — гибкий, а не беспринципный! Как отличить прагматика от приспособленца.

Десятки полезных советов, прекрасных рецептов, дельных шпаргалок, консультаций юристов, медиков и психологов, любопытные житейские истории, веселые тосты и анекдоты — все это в свежих «Сватах»!



Ослабленные пожелтевшие ногти полирую зубной пастой. Ноготки укрепляются, становятся белее.



## Стильный дедушка

Пенсионный возраст — не повод забыть о стиле. Правильно подобранные одежда, обувь, аксессуары способны сделать любого мужчину за 60 элегантным и привлекательным джентльменом.

❖ Интересный способ сделать образ импозантным — использовать галстук контрастного тона: какого-то яркого цвета, которого нет в вашем образе.

❖ Шарф добавит мужчине респектабельности, если подобрать его под основное сочетание в одежде.

❖ Немаловажный аксессуар возраста мудрости — шляпа.

❖ Очки из признака преклонного возраста могут превратиться в стильный аксессуар, если уделить внимание оправе. Она может сочетаться с одним из предметов одежды или быть контрастного цвета.

Не надо бояться экспериментировать с цветом — и восхищенное внимание вам обеспечено!

Оксана ЛЫКОВА, стилист, г. Минск



## Баннный день

Посещение бани можно сделать еще полезнее, если захватить с собой домашний скраб.

## Сахарно-оливковый

В 90 г сахарного пемеска выливаем 70 мл оливкового масла, перемешиваем и добавляем 1 ч.л. любого цитрусового сока. Смываем спустя 10 минут после нанесения.

\*  
Подойдет для любого типа кожи.  
\*

## С черным перцем

Смешиваем 3 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. молотой корицы, щепотку черного молотого перца и 2 капли эфирного масла апельсина. Наносим эту смесь на распаренную кожу и хорошо массируем. Смываем.

\*  
Ускоряет кровоток, богат витаминами А и Е.  
\*

Ирина МУН, мастер аюрведы, г. Минск

## АКУЛЬЕ МАСЛО ДЛЯ ЛИЦА ПРЕКРАСНО!

### И ВАМ ОПЯТЬ 25!

Крем «Акулье масло с витаминами» Сотворит чудеса: кожу разгладит, Подтянет, от морщин избавит. И будут говорить о Вас всегда:  
- Как эта женщина красива,  
Как бесконечно молода!

### И СНОВА МОЛОДОСТЬ, МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!

На любой вкус и капризы – Маска «Акулье масло и пептиды»! Морщины уберет, подтянет кожу, Омолодит лицо, и декольте, и шею тоже!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ТС № RU Д-РУ.ПК08.В.04539, ТС № RU Д-РУ.ПК08.В.04539.Реклама



Тел.: 8-800-200-40-13 (звонок по РФ бесплатный)  
Сайт: акулье-масло.рф

Раскрась своих любимых героев!

ОГРОМНАЯ!  
42 X 60 CM

**СУПЕР  
РАСКРАСКА**

**Котики,  
вперёд!**



© KAIKEN



- Страна сказок
- Торт для принцессы
- Остров сокровищ

ЦЕНА  
**99**  
руб.

Покупай  
в киосках прессы  
и отделениях почты

Реклама

## Спящие котята

Понадобится: небольшой отрез флиса желаемого цвета, кусочек фетра светло-бежевого или молочного цвета, нитки швейные в тон флису и фетру, холлофайбер, нитки ирис (или мулине) коричневого цвета, маркер для ткани, иголки, булавки, ножницы, кружево, ленточки, пуговицы, бусинки для украшения.



Складываю флис пополам, перевожу выкройку на ткань маркером для ткани и простираиваю детали на швейной машинке по контуру, вырезая с припуском 0,5 см. Детали можно скрепить и вручную швом «назад иголка».

Далее делаю небольшой надрез на одном слое в области мордочки кота и выворачиваю заготовку. Один слой хвостика также надрезаю в верхней части и выворачиваю. На-



бываю заготовки для будущего кота холлофайбером и зашиваю отверстия нитками в тон.

Мордочку вырезаю из фетра и вышиваю (нитки ирис или мулине), предварительно сделав разметку маркером по ткани. После фиксирую мордашку булавками, прикрывая защитный разрез, через который делала набивку, и креплю швом через край нитками в тон фетру.

Хвост креплю потайным швом так, чтобы кот мог опираться на него и стоять самостоятельно.

Осталось украсить котика бантиками, тесьмой, цветочками, юбочками, пуговицами — всем, чем подскажет фантазия! Смотрите, какие разные могут быть коты!

Светлана ШМЕЛЕВА, г. Москва.  
Фото автора

## Ананас из бутылки

Украшением любого праздничного стола станет бутылка-ананасик, которую не стыдно и друзьям подарить, и в гости принести.

Понадобится: бутылка вина, шампанского или другого алкоголя, конфеты (около 800 г), гофрированная бумага, атласная лента, двухсторонний скотч и клеевой пистолет.

Из зеленой гофрированной бумаги вырезаю листья трех размеров: 7-8 см, 14-15 см и 22-24 см. Всего нужно 24 шт., то есть по 8 листьев каждого размера. Начиная с самых малень-

ких, приклеиваю заготовки к горлышку на двухсторонний скотч. Конфеты крепятся на горячий клей

от низа бутылки. Каждый следующий ряд располагается между конфетами предыдущего ряда. Украшаю ананасик бантом из атласной ленты, немного загибаю листья вниз, чтобы придать им объем. Вуаля — украшение для стола готово!



Анна ЮРКЕВИЧ,  
г. Минск. Фото автора

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



## Выписать по закону

**?** Могу ли я выписать бывшего мужа, который не проживает в квартире с 2000 года, столько же лет не производит оплату коммунальных и других услуг, имеет гражданство другой страны, но является собственником жилья? Приедет он когда-нибудь или нет — мне неизвестно, никаких контактов с ним давно уже не поддерживаю.

— Из ответа неясно, являетесь ли вы тоже собственником квартиры. Если да, то после прекращения между вами семейных отношений право пользования квартирой за бывшим членом вашей семьи не сохраняется.

По чч. 1 и 4 ст. 31 Жилищного кодекса РФ к бывшим членам семьи собственника жилого помещения относятся лица, с которыми у собственника прекращены семейные отношения. Под прекращением семейных отношений между супругами следует понимать расторжение брака в органах записи актов гражданского состояния, в суде, признание брака недействительным. Отказ от ведения общего хозяйства иных лиц с собственником жилого помещения, отсутствие у них с собственником обще-

Светлана, Московская обл.  
го бюджета, общих предметов быта, неоказание взаимной поддержки друг другу и т.п., а также выезд в другое место жительства могут свидетельствовать о прекращении семейных отношений с собственником жилого помещения.

Таким образом, вы имеете право снять бывшего члена вашей семьи с регистрационного учета, однако при этом собственником квартиры он продолжит оставаться.

Обращаясь в суд, заявите требование о признании гражданина утратившим право пользования квартирой. После того как принятое судом решение вступит в законную силу, обратитесь в орган регистрационного учета, который снимет бывшего члена семьи с регистрационного учета без его непосредственного участия.

## Полпенсии на кредит



**?** В 2011 году взял кредит, но из-за проблем с работой так и не погасил. В настоящее время по решению суда с меня взыскивают 40% с заработной платы в счет погашения кредита. Но недавно долг стали высчитывать еще и с пенсии в размере 50%. Правом ли это?

Владимир, Камчатский край  
— На основании исполнительных документов (судебные приказы, исполнительные листы и т.п.) взыскание может быть обращено на заработную плату, пенсию и иные доходы должника. Согласно ст. 99 Закона № 229-ФЗ, размер удержания из заработной платы не может превышать 50%, которые исчисляются из суммы, оставшейся после вычета налогов. Изложенное правило действует и при удержании из пенсии — не более 50% страховой пенсии, фиксированной выплаты к ней.

Поэтому взыскание с вас задолженности из заработной платы и из пенсии одновременно не противоречит закону. Вместе с тем законом установлен лишь максимально возможный размер удержания, минимальный — нет. Конкретный размер удержаний определяет судебный пристав-исполнитель. Исходя из практики, он может установить более низкий процент удержаний как из заработной платы, так и из пенсии, если при этом взыскатель (банк) не возражает. Советую по данному вопросу обратиться к судебному приставу-исполнителю, ведущему исполнительное производство в отношении вас.

Вы также можете обратиться в суд, выдавший исполнительный лист, с заявлением о расщелке либо отсрочке исполнения решения суда.

### Уважаемые читатели!

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



А какие истории и уникальные снимки хранят ваши семейные фотоальбомы? Давайте вместе предаваться ностальгии! Пишите нам. Адрес и e-mail редакции — на стр. 30.

# Преодолей себя!

Нынче учат холить, баловать и радовать «себя любимого». Лозунг нашей молодости представляется мне куда более продуктивным и достойным. «Преодолей себя!» — такой была мораль стройотрядовского движения. То есть преодолей страх, усталость, неумение — соверши нечто, на что и сам не считал себя способным.

В лето 1972 года стройотряд студентов МГУ отправился за восемь тысяч километров от столицы — на остров Сахалин, в райцентр Тымовское. Был с нами и боец стройотряда Валентин Юнг. На факультете считался ходячей энциклопедией или даже законченным «ботаником». Круглый отличник, в очках, тощий, с грацией Буратино и хилый с виду. Как многие умники, страдал рассеянностью и вечно терял свои окуляры. Если кто на объектах в Тымовском находил бесхозные очки, ему советовали: «Отнеси Юнгу!»



На сооружении канализации.

По разнарядке поставили Валентина на промышленную бетономешалку — случайно ли, с подначкой ли, испытать его на излом... Физически там было очень тяжело. «Атланты» таскали мешки с цементом к ковшу, наполняли его — механизм поднимал ковш и опрокидывал содержимое в жерло вращающегося агрегата. Готовый раствор по желобу из бетономешалки подавался прямо в кузова грузовиков. В паре с «энциклопедией» работал главный атлет факультета Паша Капаров. Спортивный, тренированный, с накачанными мышцами парень через неделю пришел к командиру стройотряда: — Больше не могу, переведи на другой объект!

— А что напарник твой, «ботаник»? — Не понимаю как, но он тянет... Дали Валентину другого напарника, не столько сильного, сколько амбициозного, из тех, кто любит покрасоваться. Но и он не протянул больше недели. Приставили к Юнгу третьего напарника. А надо особо отметить, что именно эта бетономешалка в основном и обеспечивала хороший заработок всему стройотряду. В столовой, в



Стройотрядовцы подписывают договор. Они подрядились возводить гараж, здание райисполкома, водонасосную станцию.

общезитии в минуты досуга шутки по поводу личности законченного «ботаника» приобретали все более уважительный оттенок. На поверку исключительно тощий Валентин Юнг оказался из породы двужильных, превзойдя выносливостью парней куда более могучих с виду.

Откуда что взялось? Хотя... Знала же я и раньше, что парень он принципиальный и товарищ надежный: если кому с учебой помочь, то всегда пожалуйста. Характер у человека есть, внутренний стержень — вот это и проявилось, и стало очевидным для всех нас в то сахалинское лето.

За стройотрядовский сезон Валентин заработал 525 советских рублей (притом, что мы оплачивали еду, жилье и билеты на самолет с острова на континент). Для студента целое богатство: стипендия тогда составляла 40 рублей в месяц! Из «целинных» денег купил своей девушке в подарок золотой браслет. Этой девушкой была я. На третьем курсе мы поженились.

Мила ЮНГ, г. Минск. Фото из семейного архива

К 70-М ГОДАМ ПРОШЛОГО ВЕКА  
СТРОЙОТЯДОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ  
ПРЕДСТАВЛЯЛО СОБОЙ ДОВОЛЬНО  
ПРОЧНЫЙ СПЛАВ РОМАНТИКИ  
С ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВОМ:  
ЗАРАБОТОК ИМЕЛ НЕ МЕНЬШЕЕ  
ЗНАЧЕНИЕ, ЧЕМ ЭНТУЗИАЗМ.

# Рандеву Карена Кавалеряна

*Едва ли не каждая песня, написанная на его стихи, становилась хитом. Он автор более семисот песен на русском и английском языках, вошедших в репертуар российских и европейских звезд. Сам он говорит, что стихи рождаются быстро и без мучений.*

**— Помните, как все начиналось?**

— Первый шаг, веский и заметный, был связан с группой «Браво», я написал для них песню «Старый отель», которая открыла мне многие закрытые до этого двери. О группе «Браво» я знаю все абсолютно. Единственный вопрос, неразрешимый для меня: какой из солистов внес наибольший вклад в становление и творческое наследие этой группы. Было, как минимум, двое очень известных, а еще трое менее известных.



Жанна Агузарова и группа «Браво»

**— Позже, когда вы писали для другой группы, была скандальная история с песней «Ночное рандеву». Первым ее исполнил Вадим Усланов?**

— Тут очень тонкий момент. Вадим был солистом «Рок-ателье», группы под управлением Криса Кельми, музыку к «Ночному рандеву» написал тоже Крис. А потом Вадим, Константин Веретенников и Ольга Кормухина ушли, создав «Красную пантеру». А Крис остался с альбомом и без состава. Он выступал с этой песней под фонограмму Вадима, была такая черная страница в его биографии. Крис ее переписал через какое-то время, но скандал был, из-за него даже авторство музыки приписывали Усланову.

**— После этой песни и у вас поменялся статус?**

— Да, я, что называется, перешел в другую лигу. До этого был автором, который писал для хороших крепких рок-групп, а тут написал песню, которая занимала первые строчки музыкальных рейтингов. В конце 80-х песен про любовь рок-исполнители не пели, вообще. Были многочисленные ВИА с их песнями про страдания, причем очень мелодраматично это все делалось. А рок-культура это органически не воспринимала. Вы же помните, кто был флагманом? В Москве это «Машина времени», «Воскресение», в Питере — «Аквариум», в Свердловске — «Наутилус» и «ДДТ».

**— И вы написали поп-песню для рок-группы про любовь, категорически избегая самого слова?**

— Да. Это была хитрая задача, но я стремился к победе. Не знаю, к чему стремилось советское рок-движение, а у меня была четко очерченная своя линия. Мне надо было стать большим автором. И сделать это в максимально сжатые сроки. Я не хотел ни при каких условиях быть автором, обслуживающим советских звезд. Считал и считаю до сих пор, что в жизнь нужно входить со своим поколением и для него становиться героем. У меня имелись возможности показать свои песни и Пугачевой, и Ротару, и Лещенко, но я ни разу такую возможность не использовал.

**— А ваш дядя, Левон Оганезов, не уговаривал написать песню**



Крис Кельми



Карен Кавалерян

**для Льва Лещенко про Ленина и комсомол?**

— Он меня подталкивал к этому постоянно, я сопротивлялся. И дело было не в том, писать или не писать про комсомол, а в том, что я хотел писать для исполнителей моего возраста, сверстников. Считаю, что не нужно лезть к состоявшемуся поколению со своими работами.

**— Почему вы так мало написали для «Браво»?**

— У нас не сложились отношения с Агузаровой, которая сама была писательницей. Зачем ей другой автор? Во-первых, у нас не было понимания друг друга, во-вторых, я уже работал с «Бригадой С», и в-третьих, а может, во-первых, я никогда себя никому не навязывал. Если мне делают предложение, я рассматриваю. Чаще соглашаюсь, чем нет, а в те времена почти всегда соглашался.

**— Не обидно, что поэт-песенник всегда в тени? Исполнителя знают, композитора тоже чаще всего, а автора слов нет.**

— Мне приходилось выходить на сцену, честно скажу — впечатления не из приятных. Но это и не должно нравиться каждому. Есть люди, которые себя уютнее чувствуют в кабинете, а есть те, кому хорошо перед разъяренной толпой. У всех разная психофизика. Мне кажется, авторы, которые хотят, чтобы о них говорили и о них знали, добиваются этого.

Беседовал Владимир ГЛАЗУНОВ,  
г. Москва

## Подписная акция «Дочки-матери»

**Ж**енщины одного рода всегда выступали хранительницами семейного счастья и мудрости. Поддержите друг друга прямо сейчас!



✓ Выпишите на 2-е полугодие 2017 года:  
♦ журнал «Сваты на пенсии» для себя,  
♦ журнал «Счастливая и красивая» для дочки или невестки.  
И получите в подарок спецвыпуск «Фатум от Фатимы Хадуевой»!

### «Счастливая и красивая» –

это советы для современных женщин: как сохранить любовь и найти общий язык с супругом, воспитать деток, ценить себя и выглядеть на все сто.

10913 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»  
P1218 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

В спецвыпуске «Фатум от Фатимы Хадуевой» известная ясновидящая, финалистка 13-го сезона «Битвы экстрасенсов» даст ответы на самые сокровенные вопросы о судьбе, поможет расстаться с «занозами» прошлого.



### Чтобы принять участие:

- 1 вложите в конверт копии подписных абонементов на журналы «Сваты на пенсии» и «Счастливая и красивая» на 2-е полугодие 2017 г.;
- 2 сделайте пометку на конверте:  
«Дочки-матери»;
- 3 отправьте по адресу:  
214000, г. Смоленск,  
главпочтамт, а/я 200.

Письма принимаются до 10.07.2017  
(по почтовому штемпелю).  
Подарки будут отправлены  
не позднее 20.08.2017.

Не упустите возможность сэкономить во время Всероссийской декады подписки!  
С 11 по 21 мая выписывайте издания «Толоки» со скидками!



## Радунница на пороге

Радунница — весенний праздник восточных славян, связанный с культом предков. В 2017 году он выпадает на 25 апреля. Истоки этого праздника находятся в древних представлениях земледельцев о том, что умершие предки, похороненные в земле, связаны с ее богатством и могут повлиять на будущий урожай. В этот день в празднично украшенном доме хозяйка готовит кушанья для поминания на кладбище. При этом количество блюд должно быть нечетным. Утром идут в церковь, где поминают близких, а после обеда отправляются на кладбище, каждая семья — к своим могилам.

В старину женщины голосили, а мужчины развязывали платок и, достав свяченное яйцо, катали его на могиле со словами «Христос воскрес!». Затем молча рассаживались вокруг могилы, где хозяйка на белой скатерти выставляла многочисленные кушанья. Торжественная трапеза начиналась с приглашения покойного. Немного еды и водки оставляли для усопших. Остатки кушанья раздавали нищим, а день оканчивался песнями и плясками. Ведь Радунница — значит радость за умерших, которые обрели вечную жизнь. В этот день ничего не сажали и не сеяли.

## Символика кутьи

Кутья не случайно является незаменимым блюдом при рождении, а также поминовении у народов, населяющих Восточную Европу. Может показаться странным, что кутью использовали и в свадебных ритуалах, а также при рождении детей (праздник «родины»), и на крестинах, но логического несоответствия здесь нет. Все ингредиенты кутьи что-либо обозначают: зерна злаков (в основном использовалась пшеница) символизируют плодородную землю, а также воскрешение и вечную жизнь, маковое молоко

и мед — изобилие на земле, а также жизнь в раю, изюм — благополучие, орехи — здоровье, а вся каша — продолжение рода.

Под миску с кутьей часто клали колоски, которые потом хранили целый год как оберег. Кутьей в праздники угощали даже скотину, чтобы она меньше болела и приносила приплод. Немного кутьи оставляли в память об умерших предках и носили это лакомство старшим родственникам и крестным, если они жили отдельно.

Алексей ТЕРЕЩУК,  
этнокультуролог, Минский р-н

# Лунный календарь повседневных дел в мае

(время московское)

**С 5:00 30 апреля до 7:00 2 мая**

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

♦ **Неблагоприятно:** начало любого строительства; решение квартирных вопросов (покупка, обмен); бракосочетание; просить и давать в долг.

**С 7:00 2-го до 11:00 4-го**

♦ **Благоприятно:** переход на новую работу и вступление в новую должность; организация презентаций; новые знакомства; стрижка.

♦ **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов; любые сделки, кроме покупки драгоценностей; решение квартирных вопросов; азартные игры.

**С 11:00 4-го до 21:00 6-го**

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

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

**С 21:00 6-го до 8:00 9-го**

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

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

**С 8:00 9-го до 20:00 11-го**

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

♦ **Неблагоприятно:** поступление на работу; заем и передача денег в долг; коммерческие сделки; решение квартирных вопросов; новые знакомства; бракосочетание.

**С 20:00 11-го до 9:00 14-го**

♦ **Благоприятно:** поступление и переход на новую работу; заем денег в долг; начало дальней поездки.

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

**С 9:00 14-го до 21:00 16-го**

♦ **Благоприятно:** покупка дома и земельного участка; начало ремонта квартиры, дома.

♦ **Неблагоприятно:** переход на новую работу и смена места жительства; обращение с просьбами о материальной помощи; бракосочетание; новые знакомства.

**С 21:00 16-го до 7:00 19-го**

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

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

**С 7:00 19-го до 13:00 21-го**

♦ **Благоприятно:** решение юридических вопросов; благотворительные акции; бракосочетание.

♦ **Неблагоприятно:** начало длительной работы; обращение к гадалкам и экстрасенсам; стрижка волос.

**С 13:00 21-го до 15:00 23-го**

♦ **Благоприятно:** любая краткосрочная работа; покупка автомобиля, острых бытовых предметов.

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

**С 15:00 23-го до 00:00 25-го**

♦ **Благоприятно:** заключение договоров; начало строительства; покупка, обмен квартиры; новоселье; семейные торжества.

♦ **Неблагоприятно:** работы на высоте, риск; расточительство.

**Новолуние 25 мая в 23 ч. 46 мин.**

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

**С 0:00 26-го до 14:00 27-го**

♦ **Благоприятно:** поступление на новую работу; сбор справок и документов в учреждениях и ведомствах.

♦ **Неблагоприятно:** начало любых долгосрочных работ; дальние поездки; покупка вещей длительного пользования; бракосочетание.

**С 14:00 27-го до 15:00 29-го**

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

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

**С 15:00 29-го до 19:00 31-го**

♦ **Благоприятно:** переход на новую работу; организация презентации и аукционов; новые знакомства; стрижка волос.

♦ **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов; любые сделки, кроме покупки драгоценностей; азартные игры.

## ЗДОРОВЬЕ

Эффективность лечения и оздоравливающих процедур зависит от фазы Луны и ее пребывания в том или ином знаке зодиака. Календарь здоровья расскажет, какие дни в мае будут для этого благоприятными.



♦ **Лечение и протезирование зубов.** Лучшие дни: 1, 7, 8, 28; неблагоприятные дни: 14, 15, 16, 22, 23, 24.

♦ **Визит к гинекологу.** Лучшие дни: 23; неблагоприятные дни: 9, 10, 11.

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

♦ **Мозговая активность:** 21, 22, 23.

♦ **Болезни сердца:** 2, 3, 29, 30.

♦ **Работа мочеполовой системы:** 9, 10, 11.

♦ **Болезни желудка:** 1, 27, 28.

♦ **Простудные заболевания:** 23, 24, 25.

♦ **Почки, диабет:** 7, 8, 9.

♦ **Печень:** 12, 13.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма:** 25, 26, 27.

♦ **Пищеварительная система:** 4, 5, 6.

♦ **Невралгия:** 17, 18.

♦ **Кожные болезни:** 14, 15, 16.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 19, 20.

♦ **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 17, 18.

♦ **Массаж:** 7, 8.

♦ **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 25.

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



## ПОЗНАКОМИМСЯ!

\*\*\*\*

**Нина**, 63 года, москвичка, внешность приятная, веду здоровый образ жизни, работаю. Живу с сыном в 3-комнатной квартире, есть дача, люблю природу, уют, хорошо готовлю. Хочу познакомиться с мужчиной 57-67 лет, без в/п, материальных, жилищных проблем и судимостей, желательна из Москвы или Подмосковья.

**Тел.: 8-903-571-50-08.**

\*\*\*\*

**Дорина**, 59 лет, Овен, без жилищных и материальных проблем, работаю. Живу в Алтайском крае, веду здоровый образ жизни, занимаюсь пчеловодством. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, надежным, непьющим мужчиной 60-65 лет, согласным на переезд, желательна с авто. Из МЛС прошу не беспокоить.

**Тел.: 8-913-695-47-53.**

\*\*\*\*

**Вера**, 70/160/60, живу в Ульяновской обл., рядом река и лес, материально обеспечена. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, порядочным, надежным мужчиной до 70 лет, в/п в меру, без судимостей, проживающим в соседних регионах, желательна с авто.

**Тел.: 8-(848-62)-6-04-58,  
8-937-175-97-00.**

\*\*\*\*

**Людмила**, 61/166/67, привлекательная, веду здоровый образ жизни, без материальных и жилищных проблем. Познакомлюсь с мужчиной 55-65 лет, порядочным, без в/п, материально обеспеченным, несудимым, прожива-

ющим в Твери, Туле, Калуге, Москве или Подмосковье. Из МЛС не беспокоить.

**Тел.: 8-919-058-58-70.**

\*\*\*\*

**Женщина**, 69/162/80, медик. Для серьезных отношений буду рада знакомству с мужчиной близкого возраста, без жилищных и материальных проблем. Люблю лес, реку, музыку, есть дом на Волге.

**Адрес:** 115580, г. Москва, до требования, Афанасьевой Галине М.

\*\*\*\*

**Женщина**, 64/170/90, Овен, познакомлюсь с добрым, честным мужчиной соответствующего возраста, проживающим в Нижнем Новгороде или области, без в/п, жилищных и материальных проблем. Из МЛС не беспокоить.

**Тел.: 8-908-163-57-58.**

\*\*\*\*

**Вдова**, 61 год, стройная, живу в Крыму. Ищу друга и спутника жизни, без в/п, материально обеспеченного.

**Тел.: 7-978-701-60-25.**

\*\*\*\*

**Владимир**, 67/184/80, одинокий, добрый, люблю дарить цветы, Козерог, инвалид III группы. Вы — не полная, симпатичная, простая, проживаете в г. Самаре. Подробности при встрече.

**Тел.: 8-987-906-01-39.**

## Дорогие читатели!

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

16+ Журнал «Сваты на пенсии» № 4 (31), апрель 2017 г.

Издается с октября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

E-mail: ru@toloka.com

Редактор Василиса Валентиновна МАСЛЮКОВА

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока».

Свидетельство о регистрации

П/И № ФС77-58832 от 28.07.2014 г.

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс).

Номер подписан в печать 14.04.2017 г. в 15.00

Тираж 217 300 экз. отпечатан в Московском филиале

ООО «Типографии «Комсомольская правда».

г. Москва, 125 438, 4-й Лихачевский переулок, д. 4, стр. 2.

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

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку по индексам:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки».

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

Нежность  
(из к/ф «Три тополя  
на Плющихе»)

Музыка А. Пахмутовой

Слова С. Гребенникова,

Н. Добронравова

Опустела без тебя Земля...  
Как мне несколько часов прожить?  
Так же падает листва в садах,  
И куда-то все спешат такси...  
Только пусто на Земле  
Одной без тебя,  
А ты... ты летишь,  
И тебе  
Дарят звезды  
Свою нежность...

Так же пусто было на Земле  
И когда летал Экзюпери,  
Так же падала листва в садах,  
И придумать не могла Земля,  
Как прожить ей без него,  
Пока он летал,  
Летал,  
И все звезды ему  
Отдавали  
Свою нежность...

Опустела без тебя Земля...  
Если можешь, прилетай скорей...

## Анекдот

Украинская свадьба. В дымину пьяный жених спит за столом, к нему подходит друг и говорит:  
— Мыкола, проснись, ты на свадьбе.

Жених:

— Ик... На чьей свадьбе?

— Да на твоей свадьбе! Ты сегодня женился.

— Я женился?! А кто она?

— Да мы ее толком и не видели. Ты с ней познакомился и через три дня женился.

— Как хоть ее зовут?

— Да мы не помним, чи Галя, чи Полина...

Жених (хватаясь за голову):  
— Чиполино?!

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

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

Цена свободная

Использованы фото 123rf.com, shutterstock.com

Ответы на сканворд

Женское имя	Юристы его знают	Баллада	Большой склад	Столица Гамбии	Израильский колхоз	Белый мишка	"Мурашки" на воде
Казак в звании	Осьминог, друг Губки Боба	Город в Мексике	Вход со знаменем	Столица Латвии	Бойкий паренек	Монета Саудовской Аравии	Его берут на охоту
Порт на севере Алжира	Полоса на штанине	Зубастая гроза морей	Выходной за переработку	Драма "Саламейский..."	Места в зрительном зале	Ведьма у Куприна	Данные на конверте
Смесь вин	"Тара" для деловых	Сбор урожая зерновых	Трос для парусов	Белая карамлика	Машина короче	Судья шарикатского суда	
Лоскут на дырке	Крышка над мотором	Город на юге Турции	Дочь Тантала	Носит шляпу на ноге	Город в Калужской области	Занятие для души	
Начало реки	На ней пишут мелом	Смотри фото	Конструктор микроскопа	Дворянский титул	Лучшая часть стада	Автор оперы "Фисско"	Базарный барыга
Военный створ	Жена лорда	"Мозг" армии	Большая жаба	Американский боксер	Самый крупный из сивов	Красный цветок	Старший в роде (порк.)
Прямая сабля	Каждая в паре у Ноя	Им рады хозяева	Поганка среди птиц	Вид парусника			
Бочка без крышки	Бумажка с шапкой		Извозчик на себе				



- СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:**
- «Народный доктор»
  - «Толока. Делаем сами»
  - «Счастливая и красивая»
  - «Домашний»
  - «Санта Барбара. Советы и секреты»
  - «Цветок»
  - «Саша и Маша: 1000 приключений»
  - «Золотые рецепты наших читателей»
  - «Садовод и огородник»
  - «Волшебный»
  - «Сваты»
  - «Сваты на кухне»
  - «Сваты на даче»
  - «Чудо-цветник: уроки прививки»
  - «Целебные заготовки»

Следующий номер выйдет 23 мая

Составил Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Игра окончена

— Да, все произошло именно здесь! Когда все билеты на сегодняшний спектакль были проданы, я заперла помещение кассы и пошла по этому коридору в бюро. Перед зеркалом поправила прическу, так как директор театра всегда требует аккуратности от своих служащих. Когда я проходила мимо этой двери, она вдруг раскрылась, и я получила сильный удар по голове. Деньги были похищены из кассы в то время, пока я была без сознания.

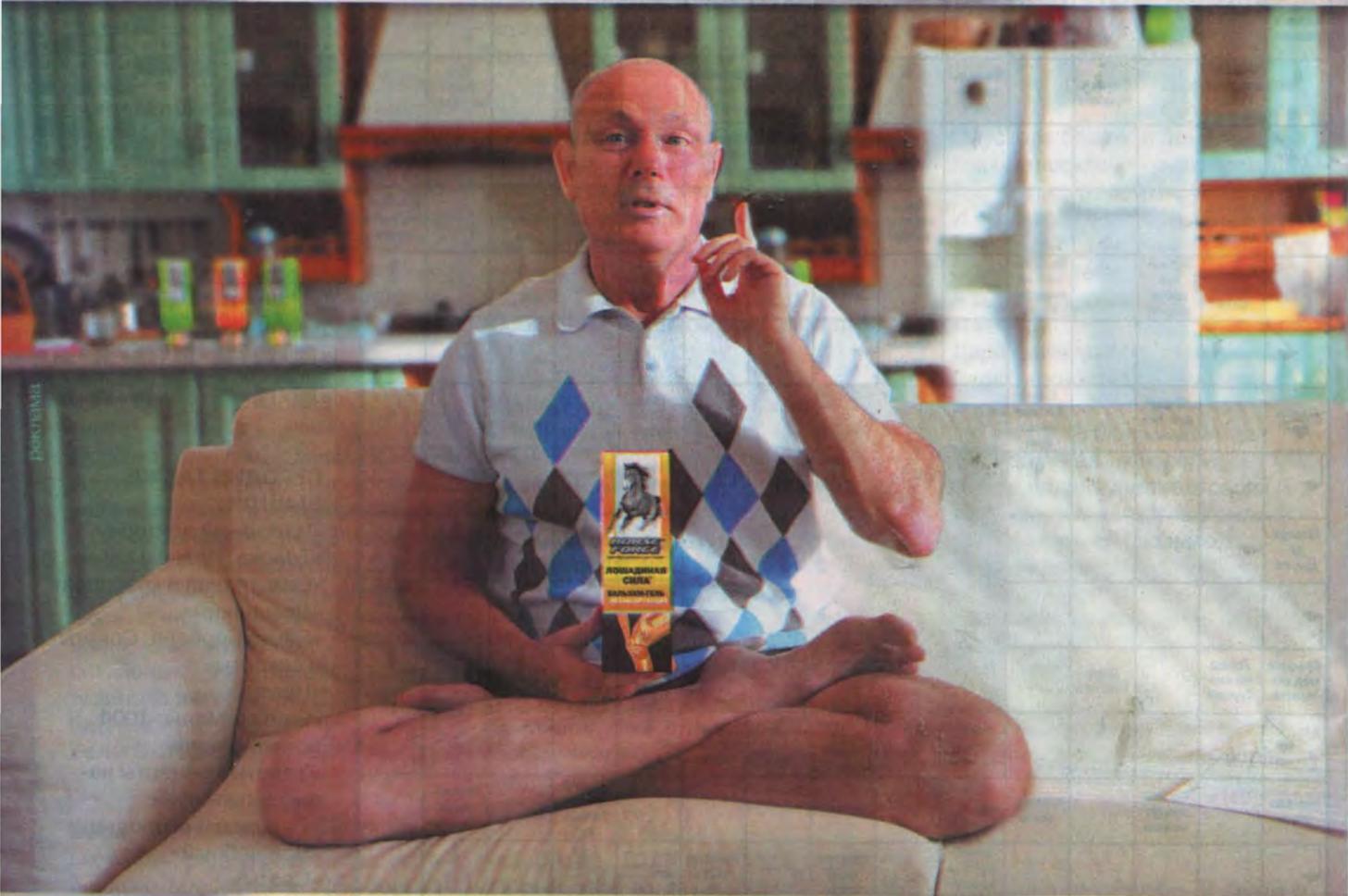
— Вы знаете, — сказал инспектор Варнике, выслушав рассказ кассира, — в вас пропадает прекрасная артистка. Однако я вынужден вас арестовать. Кстати, как фамилия вашего сообщника?

Ответ: по технике безопасности двери (тем более запятого выхода) должны быть закрыты, кассир не могла получить удар по голове, про...

СООБРАЖАЙТЕ!



# ЛОШАДИНАЯ СИЛА® - ВЫБОР ЗВЁЗД!



Росстелма

## ОБРЕТИТЕ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ!

### Я, ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ,

выражаю благодарность производителям геля **ЛОШАДИНАЯ СИЛА**, который покупаю в Аптеке! Каждый вечер я втираю Лошадиную силу в свои колени. И вы видите результат!  
**Мне очень подошел этот гель!**



ВНИМАНИЕ  
НОВАЯ  
УПАКОВКА!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gennadiy Malakhov'.