

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
5 полезных
СХЕМ

16+

Сваты

ТОЛОКА

№ 10 (148), май 2019 г.

**ДОБАВИМ
ГОРМОНОВ
СЧАСТЬЯ?**

стр. 4

**5 заповедей
диабетика
в отпуске**

стр. 3

**Пенсия и
страховой стаж:
разберемся с юристом**

стр. 10

**«ВЕЧНАЯ» БАТАРЕЯ
для мобильного**

стр. 11

Без комплексов

Жить на своей волне – выгодно

стр. 24

ISSN 2305-5693



19010>



9 772305 569995

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Справедливость на песке

В 1952 году на Олимпиаде в Хельсинки судьбу серебряной медали у прыгуньи в длину решили не сантиметры, а споры об... анатомии. Юная полька Эльжбета Кшесинская после попытки радовалась: результат гарантировал ей второе место. Но судьи долго совещались, а потом «обрезали» прыжок на 60 сантиметров! Спортсменка и зрители не верили своим глазам. Оказалось: чуть заметный след на песке в яме для приземления оставила длинная коса Эльжбеты — волосы признали «частью тела» атлетки, а дальность прыжка измерили по их следу. Итог — 12-е место.

О справедливости того решения спорят и поныне. По мне, приравнять косу к руке или ноге — бред: волосы не влияют на спортивное мастерство. Что, кстати, Эльжбета доказала через 4 года, став олимпийской чемпионкой.

А сейчас — о другом. Как любой из нас, я немало «наследил» в жизни — не ел в детстве манную кашу, таскал яблоки из соседского сада, списал контрольную по химии, обидел жену сгоряча... Но стань я после даже суперменом, обгони самого Геракла по числу совершенных подвигов — при случае мне все равно могут припомнить «следы» на песке, давно занесенные ветром времени! Справедливо? «Сваты» напоминают древнюю мудрость: все обиды и ошибки запишывай на песке, а добрые дела высекать в камне.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

«Сваты» — дешевле!

Внимание: только по 26 мая, в ходе Всероссийской декады подписки на 2-е полугодие 2019 года, у вас есть уникальный шанс сэкономить! В эти дни на «Сваты», как и на другие издания «Толоки», вы можете подписаться со скидкой 5%. А на комплект «Сваты» + «Сваты. Сканворды» — **дополнительная скидка 10%**.

Мы найдем чем вас удивить.

Наши индексы:

82621 — «Пресса России»;

П1215 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России»;

ПР118 — «Сваты» + «Сваты. Сканворды».

«ИНТЕРЕС + ПОЛЬЗА + ДОСУГ»



Назовите два журнала, которые отвечают этим трем критериям.

Правильно: комплект «Сваты» + «Сваты. Сканворды»!

С первым изданием вы решите самые сложные житейские задачи, а со вторым сделаете ярче свой досуг!

Кстати, подписка на два журнала в комплекте обойдется на 20% дешевле, чем если выписывать их по отдельности.

ВНИМАНИЕ: ТОЛЬКО У НАС!

* Оформите подписку на 2-е полугодие 2019 г. на комплект «Сваты» + «Сваты. Сканворды».

* Отправьте копию квитанции на адрес редакции **до 1 июля** (контроль — по почтовым штемпелям).

* Вас ждут два подарка от «Толоки»!



На ваш выбор спецвыпуски: «Юридический справочник потребителя» либо «Суставы — жизнь без боли».



Красочный сборник любопытных тестов, головоломок и детективных задач — проверьте, насколько эффективно работают ваши извилины!

Отправку подарков завершим до 15 августа.

Почтовый адрес редакции:

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

Электронный адрес: svaty@toloka.com

Подписной индекс

комплекта «Сваты» + «Сваты. Сканворды»:

ПР118 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

5 заповедей диабетика в отпуске

Весна и лето — сезон отпусков. У вас диагноз «сахарный диабет»? Чтобы болезнь не помешала вашим планам на отдых, не забывайте следующие правила.

1) Накануне посетите лечащего врача. Обсудите свое состояние, составьте план введения инсулина в зависимости от вида отдыха, смены часовых поясов. Подготовьте специальный паспорт с указанием ФИО, диагноза и дозировки лекарств. Возьмите справку, подтверждающую наличие у вас заболевания, и сделайте ее дубликат на языке страны пребывания — это снимет проблемы при прохождении таможенного контроля.

Выучите несколько фраз на местном языке («Мне нужна помощь», «У меня диабет, как добраться до больницы?»).

2) Упакуйте в дорогу лекарства. Берите их с запасом (срок отдыха + еще неделя) — на случай возможного переноса рейса.

Летите самолетом? Не оставляйте препараты в сдаваемом багаже — все необходимое храните в ручной клади. Там же — средства для самоконтроля, для купирования гипогликемии (леденцы, сахар, чистая глюкоза в таблетках или геле). Желательно приобрести термосумку, чтобы соблюдать нужный для инсулина температурный режим. Все лекарства должны находиться в упаковке производителя с опознавательными знаками, иначе с ними не пропустят на борт лайнера. Учтите время перелета и захватите с собой немного еды (предварительно ознакомьтесь с запрещенными для перелета продуктами).

3) Не злоупотребляйте загаром и соблюдайте правило «сороконожки».

У больных диабетом кожа легко обгорает, из-за чего ухудшается самочувствие. Собираясь на пляж, наносите солнцезащитный крем и не загорайте в пик солнечной активности (лучше — до 11.00 и после 17.00). Пейте больше жидкости (около 2,5 л в сутки), желательно минеральную воду.

Суть правила «сороконожки»: не ходить босиком и иметь подходящую обувь для разных видов отдыха: шлепки — для пляжа, специальные тапочки — для купания (чтобы не поранить ноги). У диабетиков пониженная чувствительность стоп — человек и не заметит, как порезался, оставив рану без обработки.

4) Не чревоугодничайте. Обеспечьте себе дробное питание (5-6 раз в день), никаких фастфудов и сладостей. Размещение в отеле предполагает шведский стол? Отдайте предпочтение овощам: у них низкий гликемический индекс. Особенно полезны бобовые (зеленая стручковая фасоль) и овощные салаты, заправленные лимонным соком или бальзамическим уксусом. Соль можно заменить растертой в порошок сухой морской капустой (продают в аптеке). Мясо и рыба — нежирные, отварные или запеченные.

Совет дня



5) Не ленитесь! Больным диабетом физические упражнения необходимы как воздух, особенно ходьба. Захватите с собой спортивный костюм, чтобы не уливаться от нагрузок.

Татьяна НИКОЛАЕВА, эндокринолог
Могилевского областного
лечебно-диагностического центра

— Слышала, что снизить уровень сахара в крови помогают пивные дрожжи? Правда ли это?

Екатерина Смирнова, г. Краснодар

— Правда. Пивные дрожжи содержат **хром**, известный своей способностью повышать толерантность к глюкозе. Факт подтвержден исследованиями, и сегодня медики рекомендуют этот продукт всем пациентам с диабетом. А пожилым людям — особенно, ведь с годами содержание хрома снижается. 50% дрожжевой клетки — это биодоступный белок. Вместе с хромом он дает чувство сытости и помогает легче переносить пищевые ограничения. Есть в дрожжах и **цинк**, ускоряющий заживление ран. А главное сокровище дрожжей — витамины **группы В**. На расказ об их пользе не хватит места, просто помните: при диабете их уровень в организме снижается в 10 раз, а получение из пищи затруднено тем, что они содержатся в продуктах, от которых диабетикам часто приходится отказываться.

ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ

ЭККО ПЛЮС

- около 100 рублей в любой аптеке по предзаказу на Аптека.ру
- имеют характерный **горьковатый аромат**. Это гарантия того, что в составе нет примесей дешевых пекарских дрожжей, отрицательно влияющих на ЖКТ.



Реклама

Камень — под корень

Врач делал мне УЗИ брюшной полости и обнаружил камень в почке. Так как образование было совсем мелкое, посоветовал рецепт народной медицины. Я измельчила корень марены красильной и принимала полученный порошок (на кончике ножа) трижды в день за 20-30 минут до еды. Запивала стаканом кипяченой воды. Лечилась так месяц. В этот период отказалась от продуктов, богатых щавелевой и лимонной кислотой (шоколад и какао, свекла, орехи, сухое печенье, помидоры). Повторное УЗИ показало, что терапия помогла. Однако доктор предупредил: нельзя использовать это средство при почечной недостаточности, острой форме гастрита.

Валентина НОСОВА, г. Москва

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Бузину — в аптечку

Справиться с кашлем мне помог настой сухих цветков бузины черной (покупала в аптеке). 2 ст.л. сырья заливала в термосе 2 стаканами кипятка, через 40 минут процеживала. Принимала за полчаса до еды по 3-4 раза в сутки, разделив весь объем на равные порции. Спустя пару дней мне стало гораздо легче.

Анна ЕРЕМИНА, г. Нижний Новгород



Комментарий специалиста

Цветки бузины черной обладают противовирусным, противовоспалительным, отхаркивающим, потогонным свойствами. В рецепте правильно указана дозировка, но важно отметить, что последний прием настоя должен быть за 2 часа до сна. Кстати, это же средство можно использовать для полосканий горла. Однако настой противопоказан при беременности, хронических заболеваниях ЖКТ, детям в возрасте до 12 лет. Нельзя сочетать прием бузины с мочегонными препаратами и средствами для лечения аутоиммунных заболеваний. При приеме лекарств для снижения уровня сахара в крови настоем может усилить эффект и вызвать гипогликемию.



Виктор ЛОГИНОВ, терапевт, г. Казань

Дорогие читатели!

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

Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.



Добавим гормонов счастья?

Конфуций говорил: «Счастье — это когда тебя понимают». А современные медики уверяют: «Счастье зависит от гормонов». Кто прав? Разбираемся с эндокринологом Екатериной Будняк из г. Минска.

— Когда мы делаем что-то приятное (заняты любимым хобби, общаемся с близкими), в организме вырабатываются вещества, повышающие настроение, вызывающие чувство удовольствия. К «гормонам счастья» относят эндорфин, серотонин, дофамин, окситоцин. Недостаток их в организме сказывается на нашем самочувствии, приводит к депрессии, апатии. Выработку этих гормонов можно дополнительно стимулировать с помощью продуктов питания, физических нагрузок, солнечных ванн. Но не пытайтесь использовать с этой целью некоторые лекарственные и даже наркотические препараты: последствия могут быть тяжелейшими — вплоть до органических поражений ЦНС с нарушением умственной деятельности.

Как повысить уровень «гормонов счастья» без ущерба для здоровья?

Эндорфин естественным путем вырабатывается в нейронах головного мозга как ответная реакция на боль, стресс, помогает их облегчить, снизить уровень тревожности. На его синтез повлияют:

- ❖ включение в меню темного шоколада, перца чили или кайенского, желтых, красных, оранжевых фруктов и ягод (клубника, апельсины, хурма, бананы);
- ❖ физическая активность (спорт, танцы, прогулки на свежем воздухе);
- ❖ смехотерапия — посмотрите ко-

медию, пообщайтесь с веселым человеком.

Серотонин отвечает за наше настроение, эмоциональную устойчивость, аппетит, сексуальное желание. Кстати, именно на увеличение доли серотонина в крови направлено действие антидепрессантов. Выработку серотонина простимулируют:

- ❖ продукты, богатые аминокислотой триптофан (твердые сорта сыра, молоко, финики, мясо, овсянка, жирная рыба, арахис);
- ❖ пребывание на солнце (нехватка солнечного света снижает выработку гормона);
- ❖ счастливые воспоминания.

Дофамин. Выброс его влияет на мотивацию для достижения целей, вызывает чувство удовлетворения от полученного результата. Способствуют увеличению количества гормона в организме:

- ❖ мясо индейки, кролика, бобовые, орехи (богаты аминокислотой тирозин), витамины С, Е;
 - ❖ полноценный сон;
 - ❖ занятие любимым делом, спортом;
 - ❖ умение дробить крупную задачу на несколько мелких — так вы сможете регулярно получать удовлетворение от решения каждой из них.
- Окситоцин** — отвечает за привязанности, получение удовольствия от общения с близкими. Становится больше в результате занятий сексом, спортивных упражнений.

Рыбачил на лесном озере, да, видно, застудил зуб с «дуплом» — разнылся так, что хоть волком вой! А с собой — ни одной таблетки обезболивающего. Выручила сосновая смола-живица: срезал кусочек с коры, разжевал и приложил к больному зубу. Помогло!



ЗДОРОВЬЕ ИЗ МОРЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И В КАЖДОМ ДОМЕ!

ЛАКТОМАРИН
LACTOMARIN



СОВРЕМЕННЫЕ
БИОТЕХНОЛОГИИ

Польза морских водорослей неоспорима, а их полезные свойства не знают границ. Самые долгоживущие жители планеты – японцы – тому пример! Но чтобы сравняться с ними, необходимо одну треть ежедневного рациона заменить водорослями и питаться так всю жизнь! А это трудновыполнимая задача. Есть ли выход?

ЛАКТОМАРИН – самый первый, имеющий пятнадцатилетнюю историю успешного применения, продукт компании «Современные биотехнологии» – самого крупного предприятия по производству лечебно-профилактического питания в стране!

ЧТО ТАКОЕ ЛАКТОМАРИН?

Это специализированный водорослевый гель для диетического и лечебно-профилактического питания. Предназначен для укрепления здоровья, имеет широкий спектр действия и показаний к применению. Полностью натуральный, ни капли «синтетики» и «химии»! Не имеет побочных эффектов и возрастных ограничений. **ЛАКТОМАРИН** имеет богатейший состав: более 40 полезных макро- и микроэлементов, аминокислоты, альгинаты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины и другие ценные вещества!

РЕЗУЛЬТАТОМ ПРИМЕНЕНИЯ ЛАКТОМАРИНА СТАНЕТ:

- выведение тяжелых металлов, токсичных и радиоактивных веществ;
- бесперебойная работа желудочно-кишечного тракта;
- укрепление стенок сосудов, улучшение кровообращения и работы сердца;
- поддержание опорно-двигательного аппарата, улучшение прочности и эластичности межсуставных хрящей;
- помощь в работе щитовидной железы;
- укрепление иммунитета.

Достаточно пропить хотя бы один курс, чтобы ощутить его мощный оздоровительный эффект! В этом убедились не только обычные люди, но и многие знаменитости. Например, Н.Н. Дроздов, известный телеведущий и доктор биологических наук, регулярно принимает **ЛАКТОМАРИН**!



ЛАКТОМАРИН создан по уникальной технологии, которую изобрёл и запатентовал доктор биологических наук, профессор, академик РАН, врач Одиноц А.Г., который многим известен как независимый эксперт передач 1-го канала «Контрольная закупка» и «Человек и закон». Эта особая технология позволяет бережно вскрыть клеточную стенку и сделать содержимое водорослей доступным нашему желудочно-кишечному тракту! Гель сохраняет до 90% фукоидана и других компонентов, которые обычно разрушаются от воздействия высоких температур, при этом практически полностью усваивается нашим организмом. Даже 15 банок салата из «морской капусты» с полком наших магазинов (зачастую с консервантами и не из безопасных китайских вод), не смогут дать вам столько пользы, как всего две столовых ложки Лактомарина в день!

Благодаря впечатляющим результатам применения **ЛАКТОМАРИНА** на его основе была разработана целая линейка удивительных и полезных водорослевых продуктов доктора Одиноца для вашего здоровья:

ФУКОЛАМИН – для профилактики онкологических заболеваний и поддержания иммунитета. Содержит высокое количество фукоидана.

КАРДИОМАРИН – для поддержания сердца и сосудов.

СЕЛЕНОФАРЕН – для сохранения и укрепления мужского и женского здоровья, профилактики нарушений обмена веществ

и сахарного диабета, работы щитовидной железы.

КУПРОЛАМ – для восстановления подвижности суставов, регенерации хрящевой ткани и поддержания ее в здоровом состоянии.

АЛЬГОСЕЛЕН – для профилактики заболеваний глаз, предупреждения возрастных дегенеративных процессов.

ВИТАМАРИН – для эффективного очищения (детоксикации) организма, сохранения красоты, молодости и стройности, улучшения обмена веществ.

ЛАКТОМАРИН порошок – это гель, высушенный одним из самых дорогих способов сушки – сублимацией. По своим свойствам порошок не уступает гелю, он очень удобен в транспортировке и хранении, вы всегда можете взять его с собой и принимать где угодно.

Главный компонент всех продуктов – не обыкновенные водоросли ламинария и фукус – добываются в экологически чистых водах наших северных морей.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ питание на основе **БУРЫХ МОРСКИХ ВОДОРосЛЕЙ** готово прийти на помощь больным и здоровым, молодым и особенно пожилым!

Здоровье – залог счастливой жизни каждого человека. Мы рады, что благодаря нашей продукции люди могут наслаждаться данным от природы хорошим самочувствием!



Реклама

Акция!

СПЕЦИАЛЬНОЕ МАЙСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ЦЕНЫ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ + ПОДАРОК!*

*Акция действует
до 20 июня 2019 года.



Получить бесплатную консультацию по применению и приобрести лечебно-профилактическое питание (**ЛАКТОМАРИН, ФУКОЛАМИН, КАРДИОМАРИН, КУПРОЛАМ, АЛЬГОСЕЛЕН, СЕЛЕНОФАРЕН** и др.) Вы можете в центрах «Современные биотехнологии» в своём регионе:

Москва, МО и регионы,
не указанные в списке: 8 (800) 333-49-45
Санкт-Петербург и ЛО: 8 (812) 332-53-13
Воронеж: 8 (473) 206-70-80
Ростов: 8 (863) 204-10-74
Пермь: 8 (342) 204-47-44
Оренбург: 8 (3532) 44-51-51

Новосибирск: 8 (383) 222-35-55
Кемерово: 8 (3842) 55-56-00
Новокузнецк: 8 (3843) 71-71-05
Красноярск: 8 (391) 270-33-03
Краснодар: 8 (861) 275-05-55, +7-918-113-00-97
Симферополь: 8 (3652) 24-81-11,
+7-978-063-54-65

lactomarin.ru

sovbiotech.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАДОМ

Тумба с «витражом»



Наткнулась в сарае на старый кухонный шкафчик. Немного поколдовала над ним — получилась чудесная тумба с ручной росписью.

1) Сперва сняла с петель дверцу шкафчика, ошкурила поверхность мелкозернистой наждачкой, покрыла морилкой, затем — лаком для дерева. Так же обработала и внешнюю сторону боковин.

2) Стекланную вставку на дверце обезжирила ацетоном, при помощи специального контура для стекла нанесла очертания цветов. После высыхания покрыла «витражный» рисунок акриловыми красками.

3) В качестве ножек использовала 4 деревянные балясины, которые также ошкурила, покрыла морилкой и лаком. Готовые детали прикрепила к шкафчику с помощью саморезов.

4) Вырезала для столешницы тумбы по одной заготовке из ДСП и стекла. Стекланную деталь обезжирила и нанесла на нее рисунок тем же способом, что и на вставку. Заготовку из ДСП смонтировала на верхнюю часть шкафчика саморезами, затем прикрепила стеклянное покрытие к столешнице на двусторонний скотч.

«Настроение» изделию придала элементами декора в восточном стиле.



Лариса МАДИС,
г. Воронеж. Фото автора

Совет дня



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



Летняя кухня



Хотим на даче обустроить летнюю кухню. На что посоветуете обратить внимание?

— Главное: определитесь, когда и для чего вы будете ее использовать. Изредка для барбекю или коктейлей на свежем воздухе? Только в теплое время или зимой тоже? Это будет отдельное строение или примыкающая к стене/забору конструкция под навесом?

Многие делают выбор в пользу частично или полностью открытой кухни. Да, в хорошую погоду готовить и обедать здесь — одно удовольствие! Но как быть, если идет сильный дождь или дует порывистый ветер? Да и от насекомых куда не спрячешься. Зимой же всю технику придется перемещать в место потеплее. Как вариант, можно оборудовать закрытую кухню или конструкцию-«трансформер» со съёмными рамами.

Василий ПУХОВСКИЙ, г. Москва

Позаботьтесь о коммуникациях. Хорошо, если летняя кухня обустраивается рядом со стационарной, где уже «все включено». Иначе придется подводить электричество и воду. Для готовки используйте плиту с переносным газовым баллоном или электроконфорки. Нередко на летней кухне кладут печь или встраивают мангал.

Пол укладывайте послойно: песок, изоляция, бетон с керамзитом. Сверху — материал попрочнее (плитка, керамогранит или хорошо обработанная террасная доска). Уровень пола приподнимите минимум на 5 см, чтобы защититься от затопления во время ливней.

Столешницу рекомендую выбрать каменную, бетонную, керамическую. И учитывайте: чем темнее цвет, тем сильнее она будет нагреваться на солнце.

«Изюминка» для дивана

Покупка новой мебели сегодня — удовольствие не из дешевых. А ведь обивка диванов, кресел со временем может изрядно истрепаться. Проявив смекалку, я в таких случаях обхожусь без дорогостоящего ремонта.

Если дефект появился не на самом видном месте дивана (кошка поточила коготки о боковину), вырезаю кусочек обивки с нижней части задней стенки и с помощью клея «Момент» аккуратно «сажаю» заплатку на дырочку.

Слегка повреждена обивка налицевой стороне спинки или на подлокотниках дивана? Смотрю, можно ли зашить разрыв. Коль такой возмож-

ности нет, принимаю меры для того, чтобы обивка не «расползлась» дальше. Из дублерина вырезаю кусочек размером чуть больше «ранки», подкладываю изнутри под ее края (клеювой стороной вверх!) и через лист бумаги фиксирую с помощью утюга — это укрепит дефектный участок. А сверху наклеиваю термоаппликацию (продаются в магазинах для рукоделия). Такие же декоративные накладки можно произвольно разбросать по поверхности дивана — это станет его «изюминкой».

Виктория КОВРИКОВА,
по e-mail



Джемпер «Воздушная легкость»

Понадобились: 5 мотков пряжи Камтекс «Вискозный шелк блестящий» (100 г/350 м); спицы и крючок № 3. Размер: 44-46.

Спинка. На спицах набрала 119 п. с утолщенным краем, петли распределила так: 1 кром. п., 37 п. лицевой глади, 8 п. схемы 2, 27 п. схемы 1, 8 п. схемы 2, 37 п. лицевой глади, 1 кром. п. Вязала 31 см — до проймы.

Реглан. С правого края: 1 кром. п., 2 изн. п., 4 п. косички, 2 изн. п., 2 п. провязала вместе лиц., далее — по схемам. Левый край — в зеркальном отображении. Так выполняла каждый лиц. р. Когда на спицах осталось 45 п., петли закрыла. Длина спинки — 47 см.

Перед: аналогично спинке, но на высоте 38 см для V-образного выреза горловины от центра изделия (раздельно левая и правая полочки) в каждом лиц. р. убавляла по 1 п. одновременно с вязанием реглана, пока петли не закончились.

Рукав: на спицах набором с утолщенным краем набрала 84 п. Петли распределила так: 1 кром. п., 37 п. лицевой глади, 8 п. схемы 2, 37 п. лицевой глади, 1 кром. п. Работала 7 см, затем вывязала реглан, как на спинку и полочку.

Второй рукав — в зеркальном отображении. Выполнила швы — реглана, боковые, рукавов. Горловину обвязала крючком. Р. 1-2: ст. б/н. Р. 3: *1 ст. с/н, 1 в. п. *. Р. 4-5: ст. б/н. Р. 6: *1 ст. с/н, 1 в. п. *. Р. 7-8: ст. б/н.

Елена ТРОФИМОВА,
г. Пермь. Фото автора



Смотрите
схему № 1
на стр. 16

Удачных крестиков!

Надеюсь, мои советы помогут начинающим вышивальщицам.

- ❖ Направление долевой определяю по той стороне, которая хуже тянется. Вырезать ткань нужно только по ней.
- ❖ На виниловой канве вышиваю нитью в 3 сложения — иначе в материале могут остаться просветы.
- ❖ Распечатывая для вышивки схему из Интернета, увеличиваю ее размер — глаза устанут меньше.

- ❖ Если пришлось распороть неверно вышитый участок, мелкие ворсинки от ниток удаляю скотчем.
- ❖ Просчитались с длиной канвы? Советую с изнанки подложить отрез флизелина, на него поместить кусочки недостающей канвы и аккуратно прогладить края срезов с основной тканью.

Ангела КРУЖИЛИНА,
г. Брест

5 СОВЕТОВ: как предотвратить инсульт и инфаркт

Неутешительная статистика говорит о том, что профилактикой инсульта и инфаркта нужно заниматься как можно раньше. Предлагаем ознакомиться с нашими рекомендациями.

Избегайте продуктов с высоким холестерином

Разнообразьте свое питание так, чтобы большую часть рациона составляли фрукты, овощи, зелень и продукты, богатые клетчаткой. Выбирайте диетические сорта мяса (куриная грудка, индейка, кролик). Для нормализации соотношения «вредного» и «полезного» холестерина употребляйте продукты, богатые омега-3 и омега-6. Это рыба, тыквенные семечки, льняное масло, миндаль.

Забудьте об алкоголе и курении

Употребление алкогольных напитков с каждым годом подводит ближе к диабету и инсульту. А курение, увеличивает вероятность ишемического инсульта или инфаркта в несколько раз.

Контролируйте уровень кровяного давления

Высокое давление способно увеличить риск развития инфаркта и инсульта. Поэтому так важно регулярно его измерять и поддерживать в норме.

Принимайте препараты АСК

Ацетилсалициловая кислота (АСК) уменьшает процесс тромбообразования. Это позволяет минимизировать вероятность развития инфаркта миокарда, а также снизить риск возможной смерти от инфаркта миокарда.

В Европейских рекомендациях по артериальной гипертензии (АГ) указано, что всем пациентам с АГ, имеющим повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, следует назначать низкие дозы АСК* — препараты на основе АСК в низких дозировках. Одним из таких препаратов является «Сановаск».

«Сановаск» — это отечественный препарат, который производится из сырья собственного синтеза.

«Сановаск» единственный препарат АСК, который производится в трёх дозировках: 50 мг, 75 мг, 100 мг. Разнообразие форм выпуска облегчает подбор дозировки АСК для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, тромбоза вен, инфаркта миокарда, инсульта головного мозга.



*2007 ESH-ESC Practice Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: ESH-ESC Task Force on the Management of Arterial Hypertension. J Hypertension 2007; 25(9):1751-62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Горе-ремонтники



Сдал в сервисный центр автомобиль. Указанный в договоре срок гарантийного ремонта (45 дней) истек, а меня просят еще подождать. Заплатят ли мне за это ожидание?

Юрий В., г. Новомосковск

— В случае нарушения предусмотренных договором сроков продавец уплачивает потребителю за каждый день просрочки неустойку (пеню) в размере одного процента цены товара — согласно ст. 23 Закона «О защите прав потребителей» (далее — Закон). Для этого вам необходимо обратиться в сервисный центр с письменной претензией, составленной в 2-х экземплярах (один остается у вас на руках). Также обращая ваше внимание на п. 3 ст. 20 Закона. Исходя из этой нормы, можно сказать, что в случае устранения недостатков автомобиля гарантийный срок на него продлевается на период, в течение которого машина не использовалась. Поэтому советую запросить в сервисном центре документ с указанием такого срока.

Цена вопроса



В холодильнике (на гарантии) при проведении экспертизы выявили существенный недостаток. Продавец готов вернуть за товар деньги, но не всю сумму. Мол, за время пользования холодильником его цена снизилась. Это правильно?

— В отношении технически сложного товара покупатель в случае обнаружения недостатков может отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной суммы (согласно ст. 18 Закона «О защите прав потребителей»). Далее обратимся к п. 27 Правил продажи отдельных видов товаров, утвержденных Постановлением Правительства РФ от

Мария Алексеевна, Ленинградская обл.
19.01.1998 г. № 55 (в редакции от 30.05.2018 г.). Здесь сказано: при возврате покупателю уплаченных за товар денег продавец не вправе удерживать сумму, на которую понижалась стоимость изделия из-за его полного или частичного использования, потери товарного вида или других подобных обстоятельств. Следовательно, вам должны вернуть полную стоимость холодильника.

Сколько пользы в баночке

В магазинах огромный ассортимент йогуртов. Какой полезнее?

- * Емкость с продуктом должна стоять только на охлаждаемых прилавках.
- * Идеальный состав: молоко и закваска. Не путайте нормализованное по жирности молоко и восстановленное (сухое + вода). Последний вариант чаще используется при нехватке сырого молока (в несезон), но некоторые производители таким образом «наращивают» количество белка в готовом продукте.
- * Необходимая консистенция достигается естественным путем: йогурт не нуждается в добавлении крахмала, желатина или пектина.
- * Классический или питьевой вари-

ант — дело вкуса и удобства. А количество лактобактерий в обоих случаях может быть одинаковым.

* Молочный жир способствует усвоению витаминов А, D, E, а также кальция. Поэтому берем продукт жирностью не менее 2%.

* Показатели белка в греческом йогурте в 2 раза выше, чем в обычном.

* Не ждите большой пользы от кусочков добавленных фруктов — из-за предварительной обработки они теряют витамины.

* Средний срок годности натурального йогурта — 2-3 недели.

Виталий ИГНАТЬЕВ, диетолог, г. Москва





Панама «Ты и я»



Практичный и стильный головной убор для любого туриста. Стоит вывернуть наизнанку — и уже другого цвета: подойдет и мужчине, и женщине.

Понадобились: два лоскута хлопковой ткани двух цветов — по 134x30 см, отрезок флизелина — 70x60 см (можно — дублерина, 70x30 см).

На окружность головы 57-58 см.

1) Перенесла выкройки на лоскуты хлопковой ткани, вырезала. Поставила карандашом контрольные точки (на схеме отмечены красным).

2) Чтобы укрепить поля панамы, проклеила две хлопковые детали № 2 с изнаночной стороны 2 слоями флизелина (можно 1 слоем дублерина). Сложила каждый элемент пополам и сшила по боковому срезу, соединила готовые полоски вместе (лицевыми сторонами друг к другу) и прострочила по внешней окружности, вывернула. Выполнила по всей ширине поля отстрочки на расстоянии 0,5-1 см друг от друга (учтите: верхняя нить должна соответствовать цвету верхней ткани, а нижняя — нижней).

3) Сметала лицевыми сторонами по коротким боковым срезам детали № 3 сначала одного цвета, затем — второго.

4) Сшила элементы № 1 и № 3 каждого цвета по отдельности, совмещая



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

контрольные точки. Получились 2 «тюбетейки». Отстрочила круговой шов на 0,5 см на детали № 3.

5) «Тюбетейку» сшила с полями того же цвета, совмещая контрольные точки. Вывернула вторую «тюбетейку» наизнанку и вложила в нее первую лицевыми сторонами друг к другу, подогнув поля вовнутрь. Пришила вторую «тюбетейку» по срезу, совмещая контрольные точки и не дострачивая до конца 7 см. Сделала закрепку, чтобы шов не разошелся.

6) Вывернула панаму через отверстие, зашила его вручную потайным швом.

Носите с удовольствием, меняя цвета!

Юлия ТЮГАЕВА, создатель
дизайнерских онлайн-ателье «ZEWS» и
«ZNAiKA», г. Волгоград. Фото автора

«Ежик в ромашках»



Очаровательная картина, которая дарит летнее настроение.

Понадобились: канва «Аида» № 14; нитки мулине (цвета указаны на схеме); пяльцы; иголка. Размер: 13x11 см.

Вышивала нитью в два сложения и в одну нить (см. схему). В работе использовала три техники: полный крест, полукрест (отмечен на схеме косой линией) и шов «назад иголку» (стебельки цветов, мордочка ежика). Готовую картину оформила в подходящую рамочку и повесила на стену.

Смотрите
схему № 5
на стр. 18



Евдокия ЛАВРЕНТЬЕВА,
г. Москва. Фото автора

Без убытков

После пошива обновки остались обрезки кожи? Пригодятся!

* Пуговицы на плаще обтянула кусочками тонкой кожи контрастного цвета — смотрится оригинально.
* Кусочек мягкой замши положила в очечницу. Лучшая салфетка для протирания линз!

* Кожаные полоски можно использовать для окантовки карманов и обшлагов рукавов. После такой обработки вещи практичнее и выглядят стильно.

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Подпишись

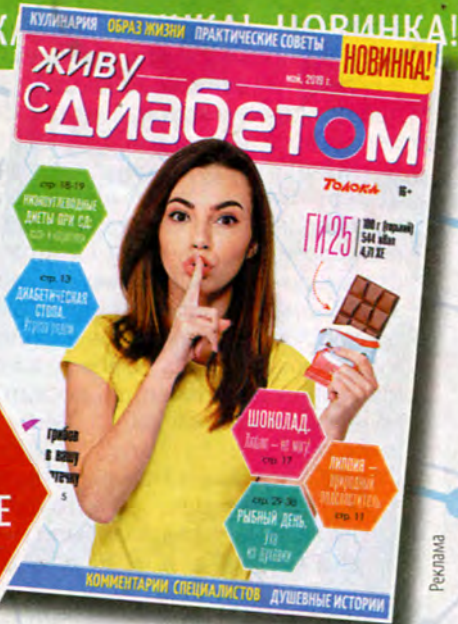
**ПЕРВЫЙ журнал-наставник
о диабете**

Индекс ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

С 16 по 26 мая подпишись со СКИДКОЙ 5%

**УЖЕ В
ПРОДАЖЕ**



Реклама



Пенсия и страховой стаж

О выходе на «заслуженный отдых» лучше подумать заранее и учесть все нюансы. Один из важнейших моментов — учет страхового стажа для начисления пенсии. Давайте разбираться вместе!



В чем разница?

Чем отличается трудовой стаж от страхового пенсионного?

Петр АРХИПОВ, г. Уфа

— В трудовой стаж включаются периоды работы и другой общественно полезной деятельности, что необходимо для получения трудовой пенсии, предусмотренной Федеральным законом «О страховых пенсиях». Ранее такой стаж учитывался при расчете социальных выплат, пособий (больничные, по уходу за ребенком и т.д.) для всех работников, а также при начислении пенсии гражданам, у которых имелся стаж работы до 2002 г.

Начиная с 01.01.2002 г. на расчет пенсии стал влиять страховой стаж. Согласно ст. 3 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» это учитываемая при определении права на пенсию и ее размера суммарная продолжительность периодов работы и (или) иной деятельности, за которые начислялись и уплачивались страховые взносы в Пенсионный фонд, а также иных периодов, засчитываемых в страховой стаж.



Тем, кто носил погоны

Входит ли служба в армии в стаж для начисления пенсии по возрасту?

Константин ЮДИН, г. Балашиха

ны при определении размера военной пенсии по выслуге лет или инвалидности.

На заметку.

В страховой стаж также включаются следующие периоды:

- получения пособия по обязательному социальному страхованию в период временной нетрудоспособности;
- ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста полутора лет, но не более шести лет в общей сложности;
- получения пособия по безработице, участия в оплачиваемых общественных работах и переезда или переселения по направлению государственной службы занятости в другую местность для трудоустройства (полный перечень — в ст.ст. 11, 12 Закона).

— Все периоды, в течение которых гражданин проходил военную или иную, приравненную к ней службу, в страховой стаж включаются. Это предусмотрено п. 1 ч. 1 ст. 12 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» (далее — Закон). Однако для учета такого периода необходимо выполнение условия, указанного в ч. 2 этой же статьи: до службы в армии или сразу после нее гражданин должен быть официально трудоустроен. Продолжительность такой работы законом никак не ограничивается, достаточно факта уплаты взносов в Пенсионный фонд РФ.

Обращаю ваше внимание: согласно ч. 4 ст. 13 Закона не засчитываются в стаж годы, которые уже были учте-

Без перерыва



Учитывается ли непрерывность стажа при расчете пенсии?

Ксения Сергеевна, г. Воронеж

— Ранее при наличии непрерывного трудового стажа гражданин получал надбавки к пенсии. Однако с момента вступления в силу Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ исчисление размера пенсионных выплат изменилось и непрерывность трудового стажа перестала иметь значение для их расчета.

Получаем баллы



До обретения права на трудовую пенсию мне остается чуть меньше года. Однако

возникла необходимость ухаживать за матерью-инвалидом I группы, из-за чего я недоработала до нужного стажа. Как в таком случае будет рассчитываться моя пенсия?

Анастасия Р., г. Калининград

— Периоды ухода за инвалидом I группы, инвалидом с детства I группы, ребенком-инвалидом, престарелым гражданином, достигшим возраста 80 лет, засчитываются в страховой стаж лицу, осуществлявшему уход за указанными гражданами. Это отмечено в п. 46.3 Правил подсчета и подтверждения страхового стажа для установления страховых пенсий — документ утвержден Постановлением Правительства РФ от 02.10.2014 г. № 1015 (в редакции от 19.02.2019 г.). За каждый полный год ухода за матерью вам будут насчитывать 1,8 пенсионного балла для страхового стажа.



«Вечная» батарея для смартфона

Конечно же, вечных аккумуляторных батарей не бывает. Но максимально продлить срок их службы можно, если следовать некоторым простым правилам.

1) Зарядные устройства (ЗУ) — только фирменные! Пускай даже не «родные» для телефона или смартфона, но обязательно от солидного производителя и с близкими номиналами напряжения и силы тока. Дешевые китайские подделки с непредсказуемыми параметрами могут «убить» самую крутую батарею. Конечно, встроенный в аккумулятор контроллер смягчит последствия, но и он не всегда справляется с халтурой.

2) Если токопроводящие жилы в кабеле ЗУ из некачественной меди, да к тому же малого сечения, это тоже может повлиять на скорость потери батареей емкости. Как и длина кабеля: в длинном выше потери напряжения и зарядка идет дольше.

3) Современные литий-ионные аккумуляторы деградируют от глубокой раз-

рядки. Не позволяйте батарее разряжаться до уровня ниже 25% (а лучше сохранять минимум в 35-40%).

4) Если вы находитесь за пределами зоны Wi-Fi (на улице, в автомобиле), по возможности отключайте в смартфоне мобильный интернет. Слабый сигнал и частая смена базовых станций разряжают аккумулятор быстрее.

5) Отключите функцию автоматической регулировки яркости дисплея либо уменьшите этот показатель до минимально приемлемого уровня — сэкономите заряд.

6) Не держите смартфон под прямыми лучами солнца (на подоконнике, на панели под лобовым стеклом автомобиля, на пляже): при работе в таком экстремальном режиме батарея может «вспухнуть» или даже взорваться.

Олег БОНДАРЕНКО, г. Одесса



Совет дня

С дровницей — теплее

Лето на носу, но в наших краях ночи еще холодные, бывают даже заморозки на почве. На этот случай в дачном домике пригодится вот такая симпатичная подставка под поленья дров. Идею подсмотрел в иностранном журнале, а изготовил дровницу всего за один выходной.

Понадобились: 12-мм многослойная фанера; сосновые рейки сечением 30x10 мм; саморезы; морилка; мебельный лак.

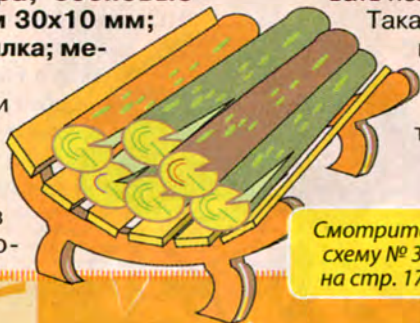
Сосновые рейки распилил на 9 заготовок длиной 400 мм — пойдут на обрешетку. Из фанеры электро-

лобзиком вырезал 2 боковые стойки (форму и размеры см. на схеме). В стойках выпилил симметрично 9 пар гнезд размером 30x10 мм. Все детали зашкурил мелкозернистой наждачкой, покрыл морилкой и мебельным лаком. Вставил сосновые заготовки в гнезда стоек и прикрутил саморезами. Можно складывать поленья!

Такая дровница будет неплохо смотреться и у камина в городской квартире или коттедже.

Игорь СТЕШИН,
Архангельская обл.

Рис. Юлия
ВИНОКУРОВА



Смотрите
схему № 3
на стр. 17

журнал

«Сваты. Сканворды»

От самого известного
журнала «Сваты»!

УЖЕ
в продаже



Индекс ПР113
«Подписные издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта России»

Реклама

С 16 по 26 мая при оформлении подписки на журнал действует дополнительная скидка 5%

В КОМПЛЕКТЕ
ВЫГОДНО



Индекс ПР118
«Подписные издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта России»

Подпишись
и получи
скидку -70%*

С 16 по 26 мая при оформлении подписки на комплект действует дополнительная скидка 10%

* При оформлении подписки на комплект на II полугодие, состоящий из двух журналов — «Сваты» (выходит 2 раза в месяц) и «Сваты. Сканворды» (выходит 1 раз в месяц), вы получаете скидку 70% на журнал «Сваты. Сканворды».

Как приказано!

6-летняя внучка Дианка с мамой приехали погостить ко мне на дачу. И неожиданно сдружилась с соседкиным внуком Вовкой. Хотя тому уже стукнуло 10 — для детства разница в годах огромная! Парочка — не разлей вода. Вовка рыбачить на пруд — и Дианка туда же, он по ягоды в рощицу за дачным поселком — и малышка свое ведерко тащит. Паренек — смывленный, ответственный: когда внучка с ним, я за нее спокойна.

После обеда мы с дочкой ломаем голову, что на ужин приготовить. Подбегает Дианка:

— Мамуль, можно мне с Вовкой на поле поиграть?
— Хорошо. Только чтобы от

него ни на шаг не отходила! Через пару часов ждем на полдник наших сорванцов. Прибегают. Мы как глянули на девчонку — чуть не расплакались: коленки в ссадинах, сарафанчик в пыли, сама грязная, как чертенок! — Дианка, что с тобой?! — переполошилась дочка.

— Ничего, — запыхавшись, отвечает малышка.

— Быстро говори, в чем дело!

— Ни в чем. Ты же мне приказала не отходить от Вовки ни на шаг? Вот я и не отходила.

— А почему такая грязная?

— Так мальчишки на поле в футбол гоняли, а я за Вовкой — шаг в шаг!

Алеся Владимировна,
г. Могилев



Талисман

Отца я не помню — рано ушел из жизни. Все, что осталось у матери от него, — колечко с зеленым камушком. Оно стало маминым талисманом на долгие годы.

Когда я училась в пятом классе, взяла однажды без спросу колечко из шкатулки — похвастаться перед подружками. Вернулась домой — сердце чуть не выпрыгнуло из груди: в дырявом кармане пусто! Разревелась из-за потери, пошла с повинной к матери. Мы с ней обшарили весь двор, даже соседей подключили — все напрасно.

— Что ж поделаешь? — горестно вздохнула мать. — Пусть мой талисман еще кому-нибудь послужит.

А мне потом долго снились ночами то колечко и печальная мама.

Окончив институт, мы с однокурсником Витей поеха-

ли отдохнуть на море. На узенькой улочке возле набережной заглянули в антикварную лавку: сережки, браслетики, кольца — рай для женской души! Вдруг мой взгляд упал на колечко с зеленым камушком — точь-в-точь как мамино, только едва заметная царапинка на ободке. Впрочем, из-за нее хозяин лавки сбавил нам цену. Вернувшись домой, я положила кольцо в старую шкатулку. Надо было видеть мамино лицо, когда она откинула ее крышку!

А перед нашей с Витей свадьбой мама отдала колечко мне: «Пусть оно оберегает тебя и напоминает о нас с отцом».

С тех пор прошло 19 лет. Моя красавица-дочка уже настоящая невеста. Чувствую, скоро у колечка будет новая хозяйка...

Нина Константиновна,
г. Брест

КОСМИЧЕСКИЕ БАЙКИ

«Пришельцы»

Принято считать, что в космос летают люди серьезные, да и в работе на орбите — не до шуток. Если бы...

В 1980 году в Центре управления полетом начинался очередной сеанс связи с экипажем станции «Салют-6» Леонидом Поповым и Валерием Рюминым. Космонавты на мониторах озабоченно оглядывались и просили специалистов на Земле подождать еще минутку. Дежурная смена ЦУПа встревожилась: нештатная ситуация на орбите? Неполладки с техникой? И вдруг у операторов Центра «отвисли челюсти»: из глубины станции к телекамере выплыл... третий космонавт! А Рюмин ворчливо подогнал его: «Вечно ты опаздываешь!». Земля недоумевала: «Что за черт? На «Салюте» в экипаже — двое!!! Пришелец?».

Все оказалось проще: «Днепры» (позвонив Попова и Рюмина) заскучили от полетных будней и решили разыграть коллег. Надули воздухом один из скафандров, в которых прилетели на станцию, и, потянув за веревочку, явили «гостя» собеседникам.

А за 7 лет до этого шуточка астронавта Оуэна Гарриота едва не свела с ума дежурного офицера американского ЦУПа Роберта Криппена. Сеанс связи с экипажем станции «Скайлэб» Криппен начал привычно:

— «Скайлэб», ответьте Хьюстону.

— Хьюстон, это «Скайлэб», — прозвучал с орбиты женский голос.

Офицер онемел: женщин на станции быть не могло! Запинаясь, Криппен уточнил:

— Кто говорит?

— Боб, это Хелен, жена Оуэна!

Боб снова умолк, а через минуту с трудом выдавил из себя:

— И что ты там делаешь?

— Да вот решила ребятам поесть принести. Все свеженькое!

Связь с Центром прервалась: у офицера сдали нервы.

А это Гарриот захватил на орбиту диктофон, на который супруга Хелен наговорила несколько заранее составленных фраз...

Вадим КОРНЕВ,
по e-mail



Елена Соловей рассказывает:

«За семь недель я потеряла 31 кг без проблем и без диеты.»

(Раньше я носила 52 размер, а теперь 38!)

ПОПУЛЯРНО
В РОССИИ

В первые 24 часа после приема Кофе Минсер Форте я потеряла 2 кг! С тех пор прошел уже год...

Я всегда была полной, даже будучи маленькой девочкой. Мои одноклассники всегда из-за этого надо мной смеялись.

После рождения своего второго сына я очень стремительно стала набирать вес, и меня это сильно беспокоило. Можно было подумать, что все продукты, которые я съедаю, моментально превращаются в жир! Я много раз обращала внимание на эту проблему и пробовала есть меньше, но все заканчивалось тем, что я всегда была голодной, и между приемами пищи не переставала жевать что-то, в том числе и сладости. Я стала замечать, что мой муж все меньше мной интересуется. Дошло до того, что ему было стыдно выходить со мной куда-либо. Я знала, что он меня стеснялся. Это было ужасно! Тогда я села на жесткую диету. Мне все время хотелось есть, но мой вес не двигался с места. Вскоре я перепробовала множество методов: «чудо-инъекции», таблетки, способствующие похудению. Через меня прошло все, что могло только существовать. Мне не помогло ровным счетом ничего. Я потратила на все эти многочисленные препараты огромную сумму денег! И каждое разочарование делало меня еще более несчастной. И каждый раз, когда мой размер увеличивался на один, я начинала паниковать.

ДО

Я увидела, как моя подруга очень быстро похудела. Каким же было мое удивление, когда я встретила свою подругу Наташу. Мы с ней не виделись всего лишь несколько дней. У нее также были проблемы с лишним весом. Но в день нашей встречи я ее не узнала: она была невероятно худой! Я немедленно начала расспрашивать ее, как ей это удалось в такие маленькие сроки! «Знаешь, я не хотела тебе говорить, прежде чем не попробую сама и не буду уверена в результате», сказала мне Наташа. Она мне рассказала, что заказала новый революционный кофе для похудения по совету ее врача. «Как видишь, результат великолепен! Мне не пришлось соблюдать диету. Я ела все, что мне хотелось, даже картошку фри». Наташа дала мне телефон **8(495)781-42-14**, по которому я тут же заказала инновационный продукт. Сенсационный результат моей лучшей подруги произвел на меня неизгладимое

впечатление и дал мне надежду. Уже через 2 дня я получила бандероль. И сразу же начала принимать Кофе Минсер Форте для похудения. На следующее утро, к своей большой радости, я весила на один кг меньше. Невероятно! Перед завтраком я снова выпила чашку Кофе Минсер Форте и продолжила прием пищи, не ограничивая себя ни в чем. К вечеру я встала на весы и увидела, что еще один кг ушел. С того самого момента я вновь обрела надежду похудеть.

После недели приема кофе результаты были фантастическими

Для меня этот опыт был действительно уникальным. Я не делала ничего особенного, теряя при этом вес и объем ежедневно. По истечении недели можно было увидеть явные результаты в зеркале. Я была довольна, потому как теперь я наверняка знала, что смогу потерять эти ненавистные жировые складки и приобрести красивый и гармоничный силуэт.

За весь курс приема я потеряла 31 кг!

С тех пор, как я похудела на 31 кг, я выгляжу на десять лет моложе. Моя талия приобрела красивые очертания, мои бедра и ноги стали привлекательными, а живот плоский и подтянутый. Моя грудь осталась такой же округлой формы, как и прежде, и это отлично. Отныне я могу носить любую понравившуюся мне одежду, даже очень обтягивающую. Теперь она только подчеркивает мой новый силуэт.

Мой муж снова ревнует меня

Он заново влюблен в меня, как будто мы только поженились. Он с гордостью идет со мной по улице и терпеть не может, когда другие мужчины сворачивают шеи, чтоб на меня посмотреть. Я так счастлива! С момента моего похудения у меня началась совершенно новая жизнь. Именно поэтому я бы хотела рекомендовать Кофе Минсер Форте для похудения всем женщинам, которые страдают избыточным весом. Они поймут, насколько просто похудеть, а самое главное – очень эффективно. Елена. (Мы изменили имя и фамилию, чтобы сохранить анонимность.)

Попробуйте Кофе Минсер Форте для похудения и убедитесь сами. Воспользуйтесь нашим беспроигрышным предложением. Если вы останетесь недовольны результатом, мы вернем вам деньги. Кофе Минсер Форте для похудения настолько эффективен, что мы берем на себя все риски и предлагаем вам его

попробовать. Если вы не обнаружите быструю потерю веса, то просто пришлите нам обратно остатки продукта в его оригинальной упаковке в течение 30 дней с момента получения. Мы вернем вам полную сумму, оплаченную вами (за минусом расходов на пересылку и упаковку). Таким образом, вы не потратите ни единого рубля. Не ждите ни секунды и отправляйте нам заполненный купон заказа, и вскоре вы станете обладательницей красивой и стройной фигуры, о которой вы так давно мечтали!*

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ Сомневаетесь,

ТО ПРОЧИТАЙТЕ НАПИСАННОЕ НИЖЕ

• Кофе Минсер Форте для похудения поможет вам избавиться от лишнего веса, даже если вы перепробовали множество безрезультатных средств. Благодаря своему воздействию на работу метаболизма, пища больше не превращается в жир. Все то, в чем ваш организм не нуждается, будет ликвидировано.

• Кофе Минсер Форте для похудения состоит из 100% натуральных компонентов, не причиняет вреда вашему здоровью. Вы теряете лишний вес естественным путем, не ограничивая себя в еде.

ПОСЛЕ

Гарантированные результаты с Кофе Минсер Форте для похудения:

- Объем живота: минус 14-17 см
- Объем талии: минус 12-18 см
- Объем бедер: минус 9-16 см
- Объем ног выше колена: минус 12-19 см
- Объем ягодиц: минус 7-15 см

Видимые результаты согласно индивидуальному телосложению каждого.

Сделай заказ по телефону: 8 (495) 781-42-14.

Пришли СМС* на номер: +7 (925) 007 30 03.

Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя,

почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры!

Отправь заказ* на электронную почту:**

kofeminc@mail.ru

www.kofeminc.com

Просто заполни купон, вырежи и отправь почтой

КУПОН ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОФЕ МИНСЕР ФОРТЕ

ФИО _____

Индекс: _____

Область: _____

Район: _____

Город: _____

Улица: _____

Номер дома: _____

Квартира: _____

Моб.Тел: _____

E-mail: _____



3-недельный курс

(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 бесплатно.

Цена – 2299 руб.

Код продукта – 247 21 142.



2-недельный курс

(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно.

Цена – 1999 руб.

Код продукта – 247 21 141.



1-недельный курс

(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно.

Цена – 1499 руб.

Код продукта – 247 21 140.

Отправка почтой за наш счет

Наш почтовый адрес: 115088, г. Москва А/Я №88.

ООО «Лаборатория клинической иммунологии»



Многие люди думают, что диета – это наилучший способ похудеть. Но совсем недавно наука доказала обратное: соблюдение диеты является одним из самых неэффективных методов для потери веса, а самое важное – оставаться худым и в дальнейшем.

ЕСТЬ ДРУГОЕ РЕШЕНИЕ.

Отныне существует новая разработанная методика специально для людей, страдающих избыточным весом, и для тех, кто не хочет или не может сидеть на диете. Кофе Минсер Форте для похудения состоит исключительно из 100% натуральных компонентов, действует быстро и уверенно и все это происходит в две фазы:

1. Утром Кофе Минсер Форте для похудения прерывает организм превращать калории в жир, устраняет токсины и беспощадно атакует жировые отложения и избыток жидкости в организме (целлюлит).

2. В обед Кофе Минсер Форте для похудения способствует ускоренному метаболизму, сжигает жировые залежи в вашем организме.

Результат: сами того не ожидая, довольно быстро вы получаете красивую и привлекательную фигуру. А самое главное – результат будет длительным.

*Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи.

** Гарантия действительна при доставке почтой.

*** Заказывая продукт, я соглашаюсь с предоставлением персональных данных ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных в доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-й Машиностроения, д.17, стр.1. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение №12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU-AU-AG78.8.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА.



Паучок для настроения

По народному поверью, увидеть паучка — к добрым вестям! Так что моя поделка — не только элегантное украшение на блузку, но и атрибут хорошего настроения.

Понадобились: прозрачный бисер № 8; 2 акриловые бусины (1 — диаметром 8 мм для головки и 1 — диаметром 12 мм для брюшка), 8 бусин из искусственного хрустала диаметром 4 мм; серебряная проволока (0,3 мм); заготовка для броши. Работала по схеме. Однако у моего паучка каждая лапка состоит не из 11, а из 14 бисерин (между 8-й и 9-й — хрустальная бусина). Когда сплела паучка, концы проволоки протянула через отверстия заготовки для броши, закрепила. Для лучшей фиксации склела плетение с основой.



Смотрите схему № 4 на стр. 17

Юлия РОКИТЯНСКАЯ,
г. Сумы. Фото автора



Сезон кожзама

6 секретов работы с искусственной кожей

Изделия из натуральной кожи отпугивают ценой? Магазиновые варианты не привлекают? Сшейте сами модную вещь из кожзаменителя!

Искусственная кожа последнего поколения становится все популярнее: материал не требует специального ухода, хорошо переносит попадание влаги, «дышит», да и цена приемлема. Еще один плюс — экономия при раскрое (натуральная кожа продается шкурами, а кожзам — метражом). **Советы при работе с кожзаменителем**

1) Подбираем правильные иглы. Если материал на тканевой основе — подойдут универсальные иглы или специальные для кожи и замши. Но чаще искусственная кожа производится на трикотажной основе, в этом случае понадобятся иглы для работы с трикотажем — так вы не повредите основу и не сократите срок носки изделия.

2) Кожзам не терпит распарывания! Поэтому старайтесь сшивать детали аккуратно с первого раза.

3) Обычная лапка швейной машинки может цепляться за материал — лучше используйте специальные тефлоновые или с роликом.

4) Не бойтесь влажно-тепловой обработки: искусственная кожа прекрасно утюжится! Важно лишь гладить через проутюжильник и с изнаночной стороны.

5) Для закрепления припусков подойдет двусторонний скотч для кожи.

6) Стирать изделия из кожзамениителя можно как вручную, так и в машинке в режиме деликатной стирки.

Мария МИХАЙЛОВА, автор блога в Инстаграм: @modjo_inside, г. Петрозаводск



Убедилась: при шитье машинная строчка ложится неровно, а изделие смотрится неряшливо, когда толщина нити не соответствует длине стежка. Если, например, выполняю строчку нитками № 80, то должно быть 6-8 стежков на 1 см. И еще одно непреложное правило: чем толще нить, тем длиннее стежок.



Аспирин, за дело!

В стакане воды растворила 5-6 таблеток аспирина, перелила во флакон с распылителем. На хромированной арматуре сантехники в ванной появился белесый налет? Орошаю металлические поверхности раствором аспирина, а минут через 10 полирую мягкой салфеткой. Чистота!

Вероника ИВКОВИЧ, г. Шклов



И немножко пряностей

* Если хочу придать жаренному на гриле мясу легкий аромат сосны с нотками цитрусовых фруктов, посыпаю тлеющие угли молотым розмарином.

* При замесе теста на медовые пряники добавляю в муку (на полкило) 1 ч.л. молотого бадьяна. Он отдает свой терпкий, одновременно горький и сладковатый аромат по мере нагревания.

* За 5-10 минут до готовности пиццы посыпаю ее тертым сыром и сушеным майораном (1 ч.л.), который дает сладко-пряный цветочный запах.

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев



Наш эксперт — отоларинголог
Юрий Андреев, г. Тихвин

Чего не любит небулайзер?



Можно ли при бронхиальной астме заливать в небулайзер физраствор с добавлением эфирных масел?

— Небулайзер применяется при лечении бронхиальной астмы, ларингита и других болезней дыхательных путей. Если ваш аппарат компрессорный, то проводить ароматерапию можно (однако, почувствовав головокружение или тошноту, следует прекратить процедуру!). Если же ультразвуковой — нельзя. Почему? Масла не

Антон Л., г. Новороссийск
растворяются в жидкости, и их капли крупнее частиц самого лекарства. Следовательно, могут оседать в мелких бронхах и легких. Масла также способны вызывать ожог слизистой дыхательных путей. А если вы предварительно не проверили воздействие средства на участке кожи, то рискуете вызвать аллергическую реакцию.



Есть и другие популярные, но неэффективные добавки для небулайзера.

1) Минеральные воды. Многие из них нестерильны. И если ЖКТ обеззараживает воду, то дыхательные пути — нет. К тому же углекислый газ (если заранее не выпустить его из жидкости) в растворе опасен для пациентов с гипоксией. В виде исключения после консультации с врачом можно использовать аптечные воды типа «Боржоми», но предварительно необходимо оставлять открытой емкость с минералкой для выхода углекислого газа.

2) Содовый раствор. Во врачебной практике нет подтверждений тому, что щелочь способна облегчить состояние астматика.

3) Травяные отвары и настои. В домашних условиях трудно определить дозу лекарства, которую вы в итоге получите.

4) Таблетки, измельченные в порошок. Самостоятельно нельзя измельчить лекарство до такой степени, чтобы его можно было использовать в небулайзере. Более того, далеко не все таблетки подходят для приема посредством вдыхания.

5) Лекарственные сиропы. Зачастую содержат красители, ароматизаторы, сахар, которые не принесут пользы. А само средство может вывести из строя небулайзер.

Будьте осторожны! Любые виды ингаляции противопоказаны при аллергии, болезнях сердца, пневмонии и астме в острой стадии, предрасположенности к легочным кровотечениям. Ингаляции назначает только врач, и использовать лучше специальные стерильные физрастворы.

НОВИНКА!

Ежемесячный журнал-учитель для гипертоников



С 16 по 26 мая

Подпишись
со скидкой 5%

Индекс ПР502

«Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

1

Джемпер
«Воздушная
легкость»
(стр. 7)

Условные
обозначения:

□ = лиц. п.

u = накид

— = изн. п.

2 = провязать
2 п. вместе лиц.

□ □ □ □ □ =
оставить 2 п. на
вспом. спице за
работой, 2 лиц.
и провязать п. со
вспом. спицы лиц.

Схема 1

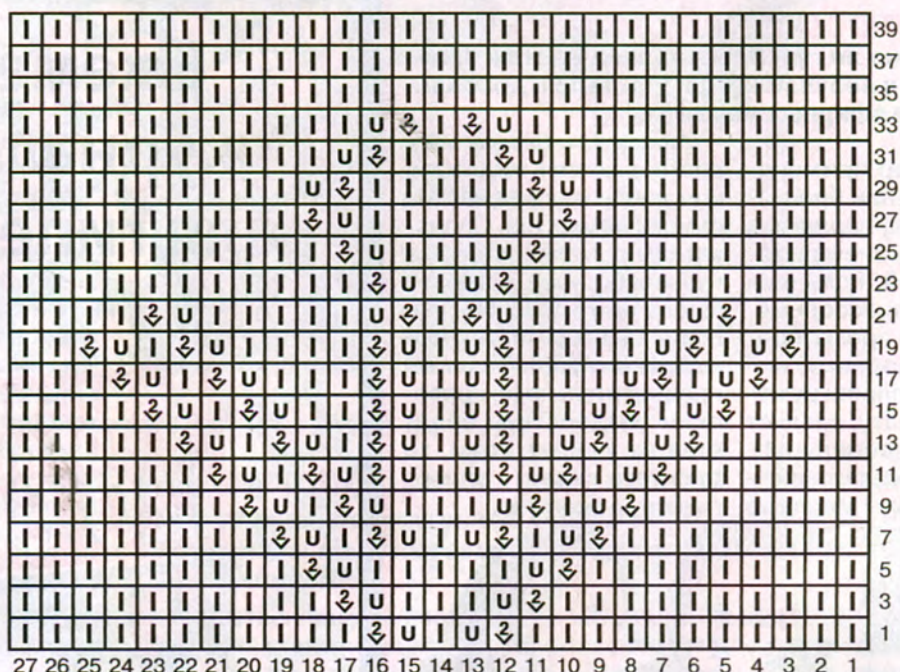
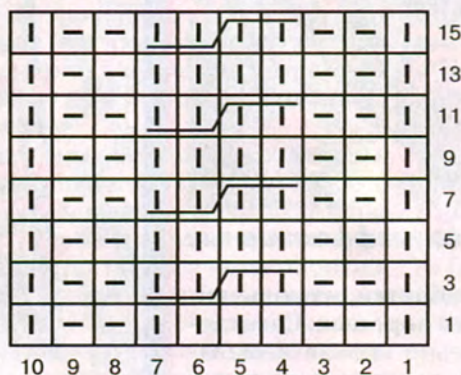


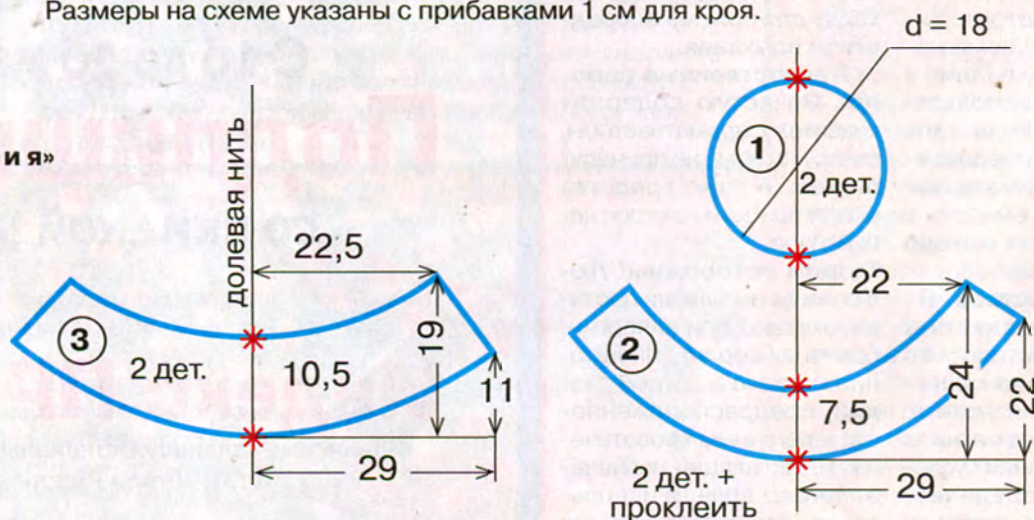
Схема 2



2

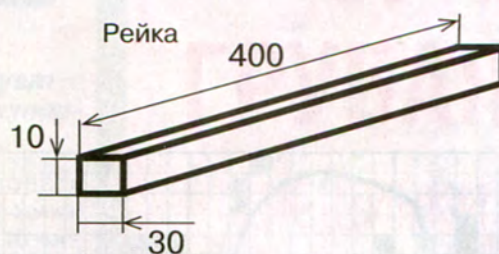
Панама «Ты и я»
(стр. 9), см

Размеры на схеме указаны с прибавками 1 см для края.

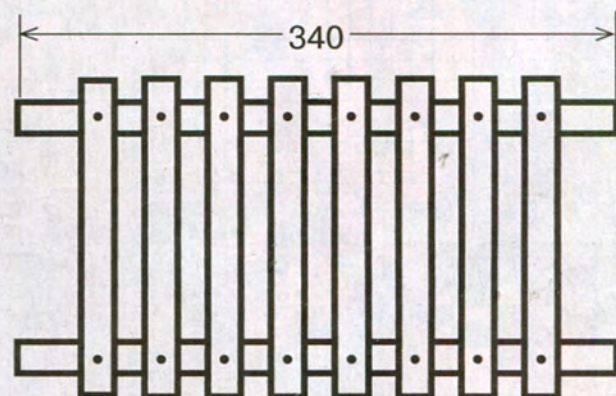


3

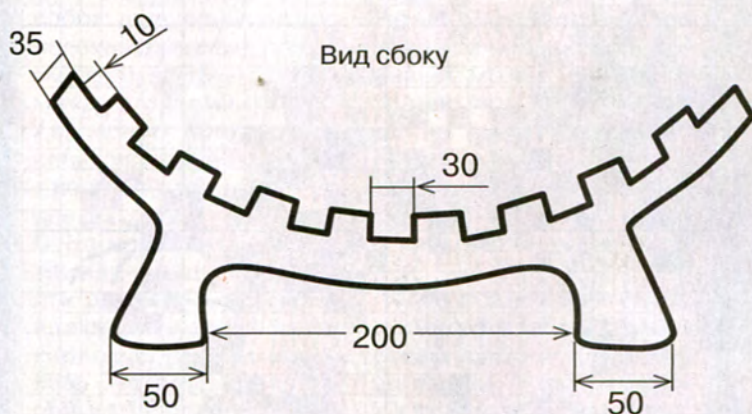
С дровницей
— теплее
(стр. 11), мм



Вид сверху

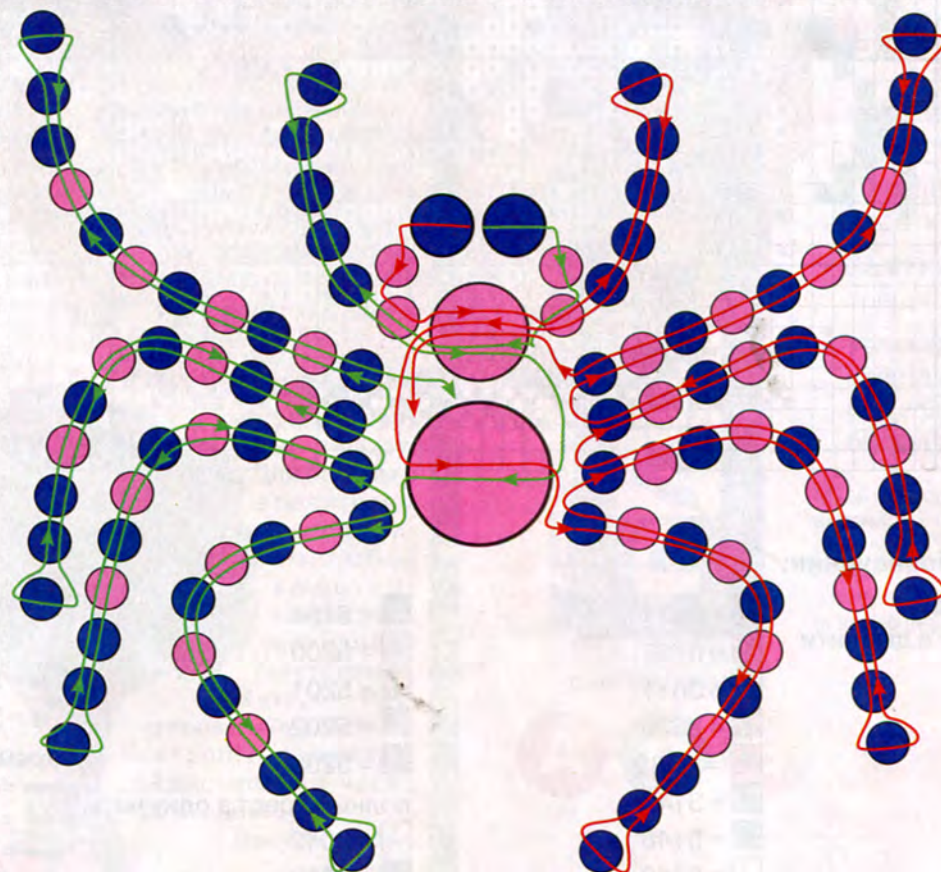


Вид сбоку



4

Паучок для
настроения
(стр. 14)



**Ежик
в ромашках
(стр. 9)**




Условные обозначения:

Цвета Gamma

полный крест в две нити

= 0095

 = 0101

$\square = 0104$

E = 0150

P = 0152

 $\boxed{\bullet} = 0415$

$\square = 0611$

C = 0707

$$2 = 3011$$

A = 3020

0 = 3080

$$\boxed{H} = 3147$$
$$\boxed{B} = 3148$$
$$\boxed{/} = 3250$$
 $\blacksquare = 5184$

5 = 5200

$$1 = 5201$$

$\triangle = 5202$

J = 5203

ПОЛНЫЙ КО

$$\boxed{7} = 3042$$
$$\mathbf{Y} = 0609$$

полукрест в две нити

$$\begin{array}{c} 5 \\ 5 \end{array} = 5200$$
$$\begin{array}{c} \square \\ \square \end{array} = 5202$$
$$\begin{bmatrix} 1 & 2 \\ 2 & 1 \end{bmatrix} = 5203$$

прямой ст

— = 0013

— = 0501
— = 0809

— = 3070

хлопоты в саду

Май-июнь

Особое внимание в конце мая-июне следует уделить садовой землянике, ягодным кустарникам и плодовым деревьям.

До начала цветения **малины** ее побеги необходимо подвязывать — улучшит опыление пчелами, повысит урожай. Сделать это можно одним из трех способов: шпалерным (к проволоке на столбах по краям ряда); веерным (побеги между столбами крепятся к проволоке в виде веера); весь куст привязывается к колышку, вбитому в его центр.

На **клубничных** плантациях следует провести рыхление, прополку, а также подкормки — внекорневую (2 г сернокислого калия+1,5 г марганцовки+1 г борной кислоты+0,5 ст.л. йода+1 ст.л. комплексного минерального удобрения на 10 л воды) или корневую (3 г марганцовки+0,5 ч.л. борной кислоты+1 ст.л. мочевины+0,5 стакана золы на 10 л воды). На каждый куст потребуется 1 л раствора.

В июне у **ягодных кустарников и плодовых деревьев** начинается активный рост вегетативных побегов и завязей. Чтобы процессы прошли хорошо, культурам необходимо достаточное количество влаги и питательных веществ. Поливать ягодные

кустарники и деревья следует редко, но обильно — влага должна проникать на глубину расположения активных всасывающих корней. Например, у яблони эта зона (в зависимости от возраста) — на глубине 20-100 см.

Хорошо использовать раствор навозной жижи (1 часть коровяка на 10 частей воды) или птичьего помета (1:20). Полив проводите по бороздам или мелко нарезанным по склонам канавкам. У деревьев можно предварительно под кроной сделать в грунте несколько неглубоких отверстий — это поможет скорее влаге проникновению в зону расположения корней.

После полива почву нужно мульчировать тонким слоем торфа или свежими опилками. Только помните: при разложении опилки резко снижают наличие в почве доступного для растений азота. Чтобы наладить баланс, одновременно с ними внесите аммиачную селитру или сульфат аммония (20-30 г на 1 кв. м).

На штамбах **яблонь, груш и слив** начинает отращивать молодая поросль — ее периодически удаляйте. Расставляйтесь и с побегами, которые начали расти внутри кроны. Не забудьте сразу после цветения провести обработку плодовых деревьев от гусениц плодожорки.

Опрыскивайте в сухую безветренную погоду. Для борьбы с вредителем используйте любой кишечно-контактный инсектицид («Актеллик», «Актара», «Фуфанон», «Фитоверм»). Повторите процедуру опрыскивания через 20-25 дней.

Ольга ИСАКОВА,
агроном,
г. Сергиев Посад

СУХАЯ И
ГРУБАЯ КОЖА?

ТРЕЩИНКИ НА РУКАХ?



с витаминами

РАДЕВИТ ПОМОГАЕТ
ВОССТАНОВИТЬ КОЖУ!

- Смягчает и увлажняет кожу
- Повышает эластичность кожи
- Заживляет мелкие трещинки, порезы
- Успокаивает и восстанавливает кожу при солнечных и бытовых ожогах

Мазь подходит для кожи, склонной к аллергическим реакциям. Помощь при уходе за кожей у больных псориазом, экземой, дерматитом



Продается в аптеке

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Наш эксперт —
Елена Тюрина, специалист
«Фитокорпорации», г. Москва

Внимание: фузариоз!



Два года моя бегония росла хорошо, а потом вдруг стала чахнуть и в итоге погибла. Знакомая сказала — цветок был поражен фузариозом. Что это за болезнь такая?

Ольга ДОМИНА, г. Благовещенск — Фузариоз (или фузариозное увядание) — распространенное и опасное заболевание, грибная инфекция.

Заражение может идти из почвы (патогенные грибы закупоривают сосуды растения), либо цветок был куплен больным — тогда симптомы проявятся позже, особенно если иммунитет ослабнет. Болезнь способна поразить растения любого возраста. Чаще атаке подвергаются орхидеи, бегонии, фуксии, бальзамины, азалии, пеларгонии, цикламены, гибискусы, хризантемы, суккуленты.

Признаки фузариоза: потеря тургора, водянистые участки на листьях, темное кольцо на срезе (гифы гриба), потемнения побегов, усыхание и отмирание наземной части растения, желтые или бурые пятна на листьях, появление на них белесой или красноватой плесени (споры гриба). Развитию болезни способствует повышенная влажность, поэтому чаще проветривайте помещение, рыхлите почву.

Для профилактики фузариоза покупной грунт дезинфицируйте — прокалите или пролейте одним из препаратов: «Триходермин», «Трихофит», «Фитолавин», «Алирин-Б».

На начальной стадии заболевания растение можно попытаться спасти:

- ★ замените почву на простерилизованную землесмесь;
 - ★ промойте цветок под теплой проточной водой, удалите пожелтевшие листья, сгнившие корешки;
 - ★ обработайте растение «Фундазолом», «Фитолавином», «Глиокладином» согласно инструкции;
 - ★ при пересадке используйте продезинфицированные инструменты.
- Однако при сильном поражении растения фузариозом лечение нецелесообразно.

Фото Александра ЛИТИНА



Аихризон не любит много солнца

Цветок из семейства Толстянковые поселился у меня давно — еще в те времена, когда компьютера и Интернета в доме не было. Поэтому училась ухаживать за ним методом проб и ошибок.

Черенок растения я поставила в воду. Позже поняла, что допустила ошибку: он начал подгнивать. Тогда обрезала мягкую часть стволика, подсушила срез и посадила в грунт. Аихризон пошел в рост, покрылся мелкими желтыми цветочками. Однако после цветения его вид изменился: растение вытянулось, начало сбрасывать листву. На свой страх и риск кардинально обрезала его, практически полностью удалила листья. Шаг оказался верным: через некоторое время проснулись новые почки, выросла зеленая масса. Аихризон любит рассеянный свет, прямых солнечных лучей не переносит, поэтому лучшее место для него — подоконники восточной или западной ориентации. Чтобы растение равномерно развивалось, я периодически поворачиваю его разными сторонами к свету. Мне больше по душе мелкая листва, поэтому в летний период убираю сукку-

лент вглубь комнаты, подальше от яркого света.

Цветок посажен в неглубокий горшок, где в качестве дренажа — кусочки пенопласта. Грунт — универсальный, с добавлением песка, древесного угля и яичной скорлупы.

Несмотря на рекомендацию частого (но необильного) полива, я действую иначе. Вижу, что листики теряют тургор, — значит, пора «поить». Отношу растение в ванную и устраиваю ему горячий душ. Летом дополнительно поливаю раствором любого витамина группы В (1 мл на 1 л воды), можно также использовать магазинные удобрения для суккулентов.

Если хотите увидеть обильное и продолжительное цветение аихризона, зимой содержите его при температуре не выше +15 °С.

Оксана ДЖАФАРОВА, администратор группы в ВК «Любимые цветы», Донецкая обл. Фото автора

Хотите — верьте, хотите — нет

- ★ В народе аихризон называют «деревом любви». Считается, что в доме, где цветет это растение, царят любовь, гармония, удача и взаимопонимание.
- ★ Аихризон защищает домочадцев от негатива, бед и недугов.
- ★ Появление пышных соцветий на «дереве любви» в доме у одинокого человека сулит ему скорую встречу с будущим спутником жизни.



Мои цветочки — те еще «сладкоежки». Поэтому весной и летом балую своих любимцев: поливаю грунт сахарным раствором (1 ст.л. на 0,5 л воды). Глюкоза ускоряет их рост, цветение получается обильным и продолжительным. Но провожу такую подкормку не чаще 1 раза в месяц, чтобы не допустить образования гнили и плесени.



«Альпийская горка: правила формирования»

Новый спецвыпуск «Цветка» — это надежный компас для невероятно интересного дела создания своими руками каменистого сада на собственном участке. Сооружения из камня в содружестве с растениями привнесут в садовый ландшафт объем и особую наполненность.

Давайте заряжаться позитивом вместе!

В продаже с 21 мая!



Веррины «Морское царство»

1 порционный пакетик риса «Жасмин», **1** кг креветок, **100** г красной икры (можно искусственной), по **4** отварных яйца и маринованных огурца, листья салата и майонез — по вкусу.

Отварила в разных кастрюлях крупу и креветки, которые затем очистила. Остывший рис перемешала с икрой и заправила майонезом. Листья салата вымыла, обсушила бумажным полотенцем, порвала и выложила в пор-

ционные бокалы первым слоем. Затем — смесь риса с икрой. Посыпала маринованными огурчиками, нарезанными кусочками, закрыла сеточкой из майонеза. Выложила креветки (несколько оставила для украшения), смазала майонезом. Сверху — тертые яйца. Украсила креветками и с помощью кондитерской насадки выдавила «розочку» из майонеза.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. Фото автора

Пирог «Рассыпчатый»

3 яйца, **200** г сливочного масла, **3,5** стакана муки, по **1** стакану сахара и повидла (варенья), **1** ч.л. пищевой соды, соль по вкусу.

Яйца взбила с сахаром, затем добавила размягченное масло, соду и соль. Постепенно всыпала муку и замесила однородное тесто. Отделила от него одну треть и положила ее на **30** минут в морозильную камеру, оставшуюся часть — в холодильник.

После большую часть теста раскатала в пласт и выложила в форму, устеленную пергаментной бумагой. Смазала пласт повидлом, загнула бортики. Меньшую часть достала из морозилки и натерла поверх пирога на крупной терке.

Выпекала **30-40** минут в разогретой духовке при температуре **220 °C** до золотистой корочки.

Людмила ШАВЛИНСКАЯ,
аг. Бабиничи Витебской обл.

Яичный паштет

2-3 средние луковицы, **5** яиц, **2** зубчика чеснока, **50** г очищенных грецких орехов, **30** г сливочного масла, **30** мл растительного масла, щепотка соли.

Яйца отварила. Грецкие орехи слегка подсушила на сковороде без масла. Лук нарезала, обжарила до золотистого цвета в смеси сливочного и растительного масел. Измельчи-



ла чеснок. Загрузила все ингредиенты в чашу блендера и, подсолвив, измельчила до однородной кремообразной консистенции.

Паштет готов — пальчики оближешь! Можно намазывать на хлеб, подавать как закуску, использовать в качестве начинки для блинчиков.

Ирина РЯБЦЕВА,
автор YouTube
канала «Про еду»,
г. Толочин.

Фото автора

Паста «Привет из Генуи»

Для основы: **250** г сухой пасты, **500** г замороженных колец кальмара, соль по вкусу.

Для соуса песто: пучок свежего базилика (**100** г), **30-50** г тертого пармезана, горсть кедровых орехов, **2-3** ст.л. оливкового масла, соль по вкусу.

Кальмары разморозила и выложила в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Загрузила все ингредиенты для соуса в чашу блендера, измельчила. В подсоленной воде отварила пасту — на пару минут меньше, чем указано на упаковке. В глубокой сковороде, помешивая, обжарила на растительном масле кальмары в течение **2-х** минут. Добавила песто, размешала. При подаче посыпала блюдо тертым пармезаном и кедровыми орешками.



Яна БЕЛАЯ, г. Москва.
Фото автора

«Дела сердечные»

1 кг куриных сердечек, **0,5** л томатного сока, **500** г нежирной сметаны, **2-3** луковицы, **1-2** моркови, **1** крупная головка чеснока, растительное масло, соль, молотый перец (черный и чили), паприка — по вкусу.

Очищенные дольки чеснока нарезала пластинами и слегка обжарила на растительном масле. Добавила на сковородку измельченный лук и тертую морковь, готовила еще минут **5-7**. Выложила очищенные сердечки, жарила столько же времени, помешивая. Развела сметану томатным соком (если слишком густо — добавьте воды), посолила, сдобрила пряностями и вылила в сковородку. Тушила до готовности (минут **20**).

Подавала блюдо на листе салата, с пшенной кашей и нарезанным зеленым луком.

Лариса ГУДКОВА, г. Саратов



Печенка с сюрпризом

Для основы: 1 кг говяжьей печенки, 200 г шампиньонов, 1 стакан отварной гречки, по 1 луковице и моркови, 1 яйцо, 2 ст.л. растительного масла, 3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Для соуса: 200 мл натурального йогурта, свежий огурец, 1 ст.л. соевого соуса, 1 ч.л. молотой паприки, 1 зубчик чеснока.

Измельчила грибы и лук, натерла морковь — все обжарила на растительном масле. Подмешала гречку, посолила и поперчила. В остывшую массу вбила яйцо. Печенку очистила от пленки и желчных протоков. Надрезала, чтобы получился «карман». Вложила в него гречнево-грибную начинку. Обвязала кулинарной нитью. Обжарила на масле со всех сторон, начиная с надрезанной. Переложила в форму, влила полстакана воды, забросила перец горошком и лавровый лист. Накрыла пищевой фольгой и запекала в разогретой до 180 °С духовке минут 20. Оставила завернутой в фольге еще минут на 20. Подавала печенку горячей, полив соусом: нашинковала огурец, подмешала остальные ингредиенты.

Оксана ГОРШКОВА, г. Балазна.
Фото автора

Запеканка «Макароныч»

Не знаете, что подать на ужин? Вкуснейшую запеканку из макарон под силу приготовить любой хозяйке, а домочадцы останутся довольны сытным и оригинальным блюдом.

Полпачки длинных макарон, 500 г мясного фарша, 300 г смеси замороженных овощей, 2 помидора, 3 ст.л. сметаны, 1 ст.л. томатной пасты, растительное масло для жарки, сыр твердый, соль, пряности — по вкусу.

Фарш обжарила на растительном масле, добавила овощи, соль, пряности, сметану и томатную пасту. Тушила 10 минут. Макароны, не ломая, опустила в подсоленную кипящую воду. Варила минут 10, затем промыла холодной водой. Выложила в виде спирали на дно формы для запекания, сверху — фарш, затем снова макароны. Украсила кружочками помидоров и посыпала тертым сыром. Запекала в духовке 20 минут при 180 °С.

Анна ЛИСТРАТЕНКО,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Тарт «Синьор Помидор»



Для теста: 250 г муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч.л. сметаны, щепотка соли.

Для начинки: 15 помидорок черри, 100 г сметаны, 50 г твердого сыра, по 2 яйца и болгарских перца, по 1 луковице, веточке тимьяна и розмарина, зубчик чеснока, оливковое масло, соль и пряности — по вкусу.

Ингредиенты рассчитаны на форму диаметром 18 см.

Муку просеяла в миску. Добавила нарезанное кубиками холодное сливочное масло, посолила, перетерла руками в крошку. Яйцо и 1 ч.л. сметаны слегка взбила венчиком, подмешала к масляно-мучной крошке. Замесила тесто, распределила по смазанной сливочным маслом и присыпанной мукой форме, сделала бортики. Наколола тесто вилкой и убрала в холодильник. Для начинки мелко порубила луковицу и чеснок, обжарила на оливковом масле. Добавила кусочки болгарского перца, соль, пряности, листья тимьяна и розмарина (после — убрала). Слегка обжарила и выложила первым слоем на тесто. Присыпала тертым сыром. Следом — помидоры. Залила смесью из сметаны, яиц и соли. Выпекала около 50 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Алена ЕРМАКОВА,
г. Саратов. Фото автора

«Радость сладкоежки»

На 15 кексов: по 150 г муки, сахара и сливочного масла, 100 г темного шоколада, 50 мл сливок, 3 яйца, 1 спелый банан, 0,5 ч.л. сухих дрожжей.

Яйца взбила с сахаром. Добавила растопленное масло (комнатной температуры), дрожжи, измельченный банан, перемешала. Всыпала муку и замесила тесто. Заполнила им формочки (у меня с углублением по центру), не доходя до края 1 см. Выпекала около 20 минут в разогретой до 180 °С духовке. Растопила на водяной бане шоколадку, подмешав в массу сливки. Извлекла из формочек кексы и в серединку каждого залила шоколад.

Наталья ШЕМЧУК, г. Москва. Фото автора



Тибетский бальзам

По легендам, его рецепт нашли в одном из тибетских монастырей. Мне он пригодился, чтобы нормализовать артериальное давление. Смешала по 100 г сухого сырья: травы бессмертника и зверобоя, цветков ромашки, березовых почек. 1 ст. л. сбора заливала 0,5 л кипятка, давала настояться полчаса, процежи-

вала. Половину средства выпивала перед сном, добавив 1 ч. л. меда. Вторую часть (на ночь оставляла в холодильнике) разогревала утром на водяной бане, подмешивала мед и принимала за 20 минут до завтрака. И так каждый день, пока не закончилось средство. Гипертония отступила!

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев



Комментарий специалиста

Этот рецепт действительно помогает наладить здоровье. Однако следует учесть противопоказания: почечная недостаточность, язвенная и желчнокаменная болезни, панкреатит. Нельзя пить бальзам беременным женщинам и кормящим матерям. Это средство не принимают одновременно с аптечными лекарствами — непредсказуемы последствия для орга-

низма при взаимодействии отдельных компонентов. Также учтите: трава зверобоя повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам — во избежание ожога не пейте бальзам, если собираетесь долго находиться на солнце. Я рекомендую принимать средство 1 неделю, затем перерыв 7 дней. Курс повторяют 2-3 раза.

Виктор ЛОГИНОВ,
терапевт, г. Казань

Совет дня



Скорее за папоротником!

В мае в лесах появляются молодые побеги папоротника орляка. Именно в таком виде они пригодны для употребления в пищу: содержат витамины С и Е, кальций, магний, железо, йод, помогают нормализовать сахар в крови, наладить работу щитовидки, а также сердечно-сосудистой и нервной систем, повышают работоспособность, пополняют организм клетчаткой. **Будьте внимательны:** съедобны только молодые побеги растения, «взрослый» папоротник накапливает вредные вещества!

Отварите собранные побеги в кипящей подсоленной воде. Затем обжарьте на растительном масле вместе с репчатым луком — по вкусу такое блюдо напоминает грибы. Хорошо сочетается с фасолью, мясом, рисом. Но при всей пользе папоротника не включайте его в меню слишком часто. Иначе можно спровоцировать головокружение, тошноту, падение артериального давления.

Джанета ГАДЖИЕВА,
травница, г. Чебоксары.
Фото автора

ветераны
СПЕЦНАЗА
рекомендуют

КРЕМ-БАЛЬЗАМ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
СПЕЦМАЗЬ
с пихтой сибирской и муравьиным спиртом
для оперативной помощи

СПЕЦМАЗЬ
крем с пихтой
сибирской
и муравьиным
спиртом

звонок по России бесплатный

8-800-200-53-77

Отвечает психолог
Мария Вишнякова,
г. Омск



Наш эксперт – психолог Марина Ярцева, г. Москва



Старший и младший

Внуку 4 года. Его родители снова ждут пополнения в семье. Нужно ли заранее готовить старшего ребенка к рождению братика или сестрички?

Тамара Викторовна, г. Воронеж

— До сих пор внимание родителей принадлежит только старшему ребенку. И если не подготовить его к появлению второго малыша в семье, велика вероятность ревности и обид.

Дам несколько советов родителям.

1) Не спрашивайте, хочет ли сын братика или сестричку. Если ответ будет отрицательным, придется потратить много сил, чтобы переубедить ребенка. Лучше скажите: «Везет тебе, скоро станешь старшим братом!».

2) Показывайте, что нуждаетесь в помощи сына. Он может выбрать игрушки для новорожденного, предложить вариант имени. А впоследствии гордиться, что внес свою лепту.

3) Концентрируйте внимание ребенка на положительных моментах: «ты станешь настоящим защитником для малыша», «когда он подрастет, будете вместе играть».

4) Постепенно повышайте уровень самостоятельности старшего ребенка. В 4-летнем возрасте он без помощи взрослых может одеваться, убирать за собой игрушки.

5) Сходите в гости к знакомой семье, где воспитывают нескольких детей. Ваш малыш сможет представить, что значит жизнь с братом или сестрой.

6) Покупая что-то младшему ребенку, не забудьте сделать подарок и старшему.



Без комплексов Жить на своей волне — выгодно



Часто слышу про мужа: «Сильно гордый он у тебя! Все делает по-своему, говорит, что думает. Был бы поуступчивее — добился бы большего». Может, и так. Но если мне с ним хорошо, если чувствую себя как за каменной стеной — разве не это главное?

Ольга, по электронной почте

— Есть поговорка: «Чужими устами всласть не нацелуешься». Своим вопросом, Ольга, вы уже ответили себе: главное, что вам с супругом комфортно. По-моему, из всех комплексов, влияющих на нашу судьбу, самый опасный — «комплекс матрицы». Это когда чуть ли не с пеленок мы создаем: все предначертано — с кем из сверстников дружить, какую выбрать профессию, за кого замуж выйти, во что верить, о чем мечтать, как одеваться... «Пишут» эту матрицу сначала родители, бабушки-дедушки, после — учителя, друзья, коллеги, соседи. И желание у всех вроде бы благородное: осчастливить нас.

А результат? Слепо следуя матрице, мы постоянно тревожимся: соответствуем ли ожиданиям, оправдываем ли надежды близких, не обидели кого ненавистно? Или, по Грибоедову: «Что станет говорить княгиня Марья Алексевна!». Но однажды с горечью замечаем: наша жизнь превратилась в свалку заимствованных принципов и взглядов. Рядом — нелюбимый человек, ходим на ненавистную работу, общаемся с теми, от которых воротит. И где оно, обещанное счастье?

Знаете, Ольга, в чем сила вашего мужа? Ему не нужно никому ничего доказывать своим поведением, примерять чужие мысли, костюмы, вкусы!

Да, не всем это по нраву: на людей, подобных вашему супругу, часто наклеивают ярлыки «гордецов», «неуживчивых», «эгоистов». Да, такие принципы не всегда стыкуются с успешной карьерой.

Но в итоге-то стремление жить на своей волне выгодно многим!

Мужу — потому что строит судьбу по собственному разумению, а не по лекалам «Марьи Алексевны»; не терзается чувством вины: «Ах, я не такой, каким меня представляли!». Даже ошибки на пути, выбранном самостоятельно, — это бесценный опыт.

Вам, детям, друзьям — потому что живущий своим умом защитит, рассудит, подставит плечо. Он — как страховый полис.

И даже «доброжелателям», бубнящим про «эгоизм»: люди-не матрицы предсказуемы и надежны, от них можно не ждать подлости, их раскованность креативна.

Можно ли выработать в себе «безматричную» установку? Да, и начинайте с малого.

❖ Перед каждым поступком спрашивайте себя: «Это на пользу мне и моей семье?».

❖ Учитесь понимать: где реально нужна ваша помощь, а где вас просто хотят использовать, где — добрый совет, а где — попытка влезть в душу.

❖ Опасайтесь людей, которые пытаются навязать вам чувство вины, посеять сомнения. Общайтесь с теми, с кем можете оставаться собой без риска получить нож в спину.

❖ Если в субботу вам больше по нутру кружка «вредного» пива, а не тарелка полезной овсянки — побалуйте себя! И организм откликнется благодарностью: ведь это решили вы, а не за вас!

Уйти от «призраков»



Не могу избавиться от застенчивости. Заикаюсь, когда прошу водителя маршрутки остановиться. Выступить на совещании — трагедия. Как справиться с собой?

— Слышала, что в США врачи признают застенчивость болезнью. А в моем детстве скромность и застенчивость считались прекрасными качествами девушки...

— Посмотрим на проблему с другой стороны. Застенчивый человек постоянно испытывает дискомфорт, чувствует себя неуютно, тревожно. Боится войти в незнакомую компанию. Подолгу топчется у кабинета начальника, потому что тот может сказать что-то неприятное. Робеет перед свиданием. Потому что возникает чувство неуверенности в себе. В США исследователи у 40% жителей обнаружили застенчивость. А у каждого десятого она проявляется болезненными симптомами: человек испытывает панику, сердце высккивает из груди, лицо краснеет, руки дрожат...

— Почему? Срабатывают детские комплексы?

— Представьте себе: идет человек по лесу, падает в яму. Что ему делать в первую очередь: думать, как он туда свалился, или выбираться из ловушки? Застенчивость может отравлять человеку жизнь. Со мной в вузе училась девушка, которая отлично усваивала материал, но у доски в аудитории терялась. Девчонкам в общении все растолкует, а на экзамене молчит. Ее даже исключить из института хотели. Хорошо, что однокурсники все объяснили декану.

Светлана, г. Минск

У меня был пациент, который боялся... ходить в общественный туалет. К счастью, школа была рядом с домом. Но парень не смог поступить в колледж, устроился на случайную работу по соседству... Другой пациент достиг высот в профессии, а на публике выступать не может: теряется, забывает слова. И из-за этого рушится карьера.

— И как с этим бороться?

— Есть эффективные методики. Одно из упражнений: дома завести будильник на полчаса, сесть на стул и... вызвать в сознании все свои самые ужасные страхи. Зазвонил будильник — «призраки» уходят. И так — ежедневно в течение двух недель. Затем — перед важными событиями. Если вас, допустим, вызывают «на ковер»: сначала представьте себе самое пугающее, что может произойти в кабинете шефа, глубоко вдохните и только потом идите на прием.

Для тех, кто боится публичных выступлений, есть свои методы. Перед докладом сообщить залу: «Друзья, я несколько теряюсь на публике, иногда даже заикаюсь от страха — надеюсь, вы будете снисходительны ко мне». Вы расположите к себе аудиторию, снимите напряжение и спокойно перейдете к главной части. И еще: в зале всегда найдутся хотя бы два-три человека, которые доброжелательно смотрят на вас. Выступая, обращайтесь к ним — и все пройдет хорошо.

Наш эксперт —
психотерапевт
Александр Бобылев,
г. Могилев



— Моя подруга в чужом городе стесняется спросить дорогу у прохожего...

— У нас были пациенты, которые сами не могли купить в аптеке средство от диареи: неудобно! Рекомендую в таких случаях каждый день в течение двух недель задавать незнакому человеку нейтральный вопрос, чтобы получить в ответ «нет». Например, стоя на улице Гоголя, поинтересоваться: «Это улица Пушкина?». Через две недели попробовать спросить о чем-то личном. Допустим, у продавца в магазине оптики: «Эти очки мне к лицу?».

Так маленькими шажками преодолете застенчивость, которая мешает жить.

Беседовала Ирина БЕРЕСТОВА

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Уже в продаже!

С 16 по 26 мая

Подпишись!
со скидкой 5%

Первый журнал
сканвордов
для женщин
Индекс ПР115

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»



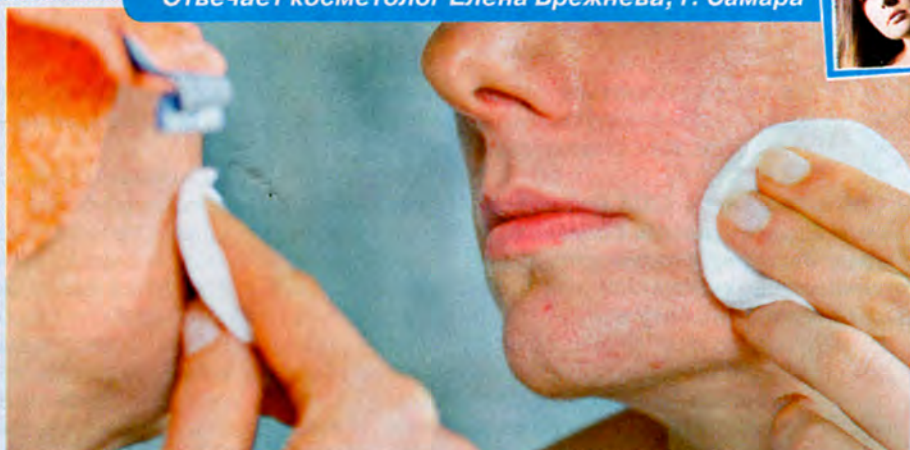
Спасибо, подорожник

Весной и летом стараюсь баловать личико масками на основе листьев подорожника. Они прекрасно очищают и увлажняют кожу.

Промываю и обдаю кипятком 10 свежих листьев, измельчаю их в блендере, добавляю 2 ст.л. жидкого меда. Наношу маску на очищенную, распаренную кожу лица. Через 15-20 минут снимаю кашицу влажным ватным диском, остатки массы смываю прохладной водой. Провожу процедуру дважды в неделю в течение месяца. Кожа отзывается свежестью и упругостью. Но знакомая косметолог предупредила: маски с медом противопоказаны при куперозе кожи, так как вызывают расширение капилляров.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

Отвечает косметолог Елена Брежнева, г. Самара



Проблема: расширенные поры

Можно ли сузить поры на коже лица?

Татьяна Ш., г. Волгоград

— Поры — это каналы, через которые выходят наружу пот и себум (кожный жир). Число таких каналов обусловлено генетически и остается неизменным. А на размер влияет несколько факторов — количество себума, степень отшелушивания клеток (их остатки закупоривают каналы), состояние тонуса дермы. Чаще расширенные поры встречаются у обладателей жирной и увядающей кожи.

Что поможет? Правильный уход за лицом.

1) Если у вас увядающая кожа, выбирайте косметические средства с тонирующими и подтягивающими компонентами (экстракты или эфирные масла зеленого чая, цитру-

совых, алоэ, эвкалипта, ламинарии; эластин, коэнзим Q10). Если жирная — матирующие кремы. Также хороший эффект дает альфа-липовая кислота — вне зависимости от возраста и типа кожи.

2) Используйте скрабы, в составе которых дробленые косточки винограда, скорлупа миндаля или грецкого ореха.

3) Для домашних масок (делать 1-2 раза в неделю) хороши голубая и черная косметическая глина. Лучше разводить теплым настоем трав (шалфея, мяты).

4) Можно применять праймеры — основа под макияж для выравнивания рельефа кожи.

«Домашний». Спецвыпуск № 2. «С легким паром: 30 банных секретов»



В этом спецвыпуске собраны полезные банные секреты и советы: какой веник лучше выбрать; что лить на каменку; как сшить шапку-буденовку для парной и сделать мыльный массаж.

Уже в продаже!

Как наша кожа отзовется?

5 расхожих ошибок в уходе за лицом



1 Сразу смываем косметическое средство для умывания. Будь то пенка или гель — подержите их на лице 20 секунд, чтобы успели «раствориться» загрязнения на коже. Но не дольше: иначе нарушите липидный слой.

Пользуемся горячей водой.

Это не только снижает эластичность эпидермиса, но и усиливает выделение себума. В результате на коже появляется жирный блеск. Очищайте лицо теплой, «летней» водой.



3 Насухо вытираем кожу после душа.

Вода — «проводник» в клетки кожи питательных компонентов из уходовых средств. Правильно: слегка промокните лицо полотенцем, пройдите тоником, а потом нанесите крем.

«Не вовремя» выщипываем брови.

Удаление волосков оставляет на коже открытые ранки — если в них попадет косметика, возможны воспаления. Рекомендую выщипывать брови перед сном или за 2-3 часа до макияжа, чтобы оставить коже время для восстановления.



5 Удаляем косметику лишь гелем для умывания.

Кожа не терпит, когда «халтурят» с ее очищением. Сперва обязательно снимите макияж мицеллярной водой или лосьоном, а уж затем остатки — подходящим средством для умывания.

Консультирует дерматолог-косметолог
Елена Зяброва, г. Алчевск

В июне дарим скидку 15% - на второй товар и последующие товары!



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

Электрический измельчитель «Молния»

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

1990 руб.
1599 руб.



Сушилка для продуктов

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; размер 39x40 см; 5 поддонов.

3690 руб. **2890 руб.**



Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

	от 1 шт.	от 2 шт.
Золушка	1190 руб.	990 руб.
Золушка-стерео*	1390 руб.	1190 руб.

* - в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³)	3190 руб.	2880 руб.
2,6 кВт (на 60 м³)	3480 руб.	3170 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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

1280 руб.
1090 руб.



В продаже Санэкс (от 2 шт.) - 990 руб./шт.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
30 м*	1290 руб.	990 руб.
45 м*	1690 руб.	1390 руб.
60 м*	1990 руб.	1590 руб.

ОРИГИНАЛ

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



Душ-топтун

Расходует минимум воды, без электричества! Опустите шланг в ведро и переступайте на коврике – вода польется из лейки. Россия. Гарантия 6 месяцев.

1980 руб.



Скамейка-трансформер

• Это подставка под колени при работе в саду; • стульчик в походе, на рыбалке, дома; • выдержит до 100 кг. 56x29x43 см. Пластик, металл.

1990 руб.



Отпугиватель клопов, моли, муравьев

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых – 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90x84x105 мм; 220 В; 1,5 Вт.



Форма Мечта хозяйки 790 руб.

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



Шнековая соковыжималка Мотор-Сич 2280 руб.

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



Удалитель косточек 990 руб.

Удалит косточки из черешни, вишни, олинок без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень – ягоды собираются в одну емкость, косточки – в другую. Загрузка – 100 ягод за 1 раз! Пластик, нерж. сталь.



Домашняя коптильня 2970 руб.

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



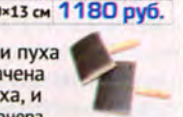
Мини-кондиционер 3390 руб.

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, есть таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды – 700 мл; Гарантия: 1 год.



Чесалка для шерсти 1380 руб. 1290 руб. 1180 руб.

21x13 см 15x13 см 10x13 см
• Улучшает качество пряжи; • убирает из шерсти и пуха мусор и колтуны; • предназначена для кроличьего и козьего пуха, и собачьей шерсти. Березовая фанера.



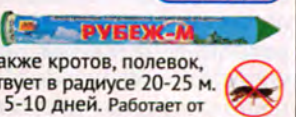
Триммер-газонокосилка 1690 руб.

С легким, ручным триммером вы легко подравниваете газон между кустами, под скамейками, вдоль стен, бордюров и садовых дорожек. Работает от электросети, прямая штанга, удобная ручка. Материал: металл; 300 Вт; длина шнура – 35 см; диаметр лески – 1 мм.



Отпугиватель медведки 980 руб.

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



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

Гелевый фиксатор при вальгусе 890 руб. 770 руб.

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



Второй в ПОДАРОК!

Пояс «Вулкан» 890 руб. 590 руб.

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



Моделирующий бюстгалтер «АхБра» (компл. 3 шт.) 1490 руб. 990 руб.

• Максимальная поддержка груди; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 3 цвета: белый, черный, бежевый. Состав: нейлон – 96%, лайкра – 4%. КНР.



Бюстгалтер «АхБра» – 540 руб./шт.

Очки-лупа складные 790 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • удобно взять с собой; • прочный футляр в комплекте. +2,5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.



Очки-лупа (от 2 шт.) - 495 руб./шт.

Смарт-браслет 1590 руб.

Умный фитнес-браслет для людей ведущих активный образ жизни! • Цветной сенсорный дисплей; • шагомер, функция слежения за частотой сердечного ритма, количество сожженных калорий, пройденное расстояние; • управление камерой телефона, поддержка Bluetooth, USB. Материал: Пластик.



Лодки 1-местная (193x103 см) 3990 руб. 2-местная (236x114 см) 5650 руб.

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



Зеркало-видеорегистратор 1790 руб.

• Качественная съемка днем и ночью; • скрытность наличия видеорегистратора; • не ухудшает обзор; • легко монтируется. Угол обзора основной камеры 120°, цикл записи 1,3 и 5 мин, датчик движения, удара, функция Автостарт, микрофон, автовыключение дисплея, начало записи при пуске двигателя.



Изолента Супер Фикс 990 руб.

Изоленту советуют сантехники! Крепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая даже под водой, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Длина изоленды 150 см.



Изолента (от 2 шт.) - 790 руб./шт.



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

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

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

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

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

Предложение действительно до 30 июня 2019 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Луганская 57А, кабинет 210, отдел 20.

реклама



Астрологический прогноз на июнь

Солнечная энергетика в июне способствует развитию фантазии, любознательности и интеллектуальных способностей. Растения устремляют свою зелень навстречу солнцу, а животные и птицы обучают любопытное потомство секретам безопасной жизни. Постарайтесь и вы донести свои мысли, планы, идеи до родственников, друзей и коллег.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

«Говори, и будешь услышан» — этот тезис важен для Овнов в июне. Например, у вас натянутые отношения с соседями. Постарайтесь при встрече поговорить с ними на бытовые темы — и найдете дружеский отклик. Вы способны стать для окружающих посредником, играя роль «мирового судьи» в налаживании отношений.



Лев

(23 июля — 23 августа)

Львы редко отказывают в помощи близким, и в начале лета такая поддержка окажется весьма кстати. Скорее всего, ваша благотворительность не вызовет восторга у второй половинки, но будьте уверены: вы вполне можете себе это позволить. И все же будьте реалистом — не перекладывайте чужие проблемы на свои плечи.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Представителям этого знака в июне важно быть в нужном месте и в нужный час. В противном случае Стрельцам придется расплачиваться по полной программе. Это касается как карьерного роста, так и семейного благополучия: взрослое «дитяtko» преподнесет очередной сюрприз.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Июнь для Тельцов — период решения собственных проблем. Но если раньше вы предпочитали делать все самостоятельно, то сейчас чужой совет (особенно старших) может оказаться чрезвычайно полезным. И запомните: вы привлекательны для других не упрямством, а терпением.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Летнее Солнце провоцирует деловую активность Дев. Мало того, среди своих знакомых и родственников в этот период вы легко найдете помощников, которые с удовольствием включатся в ремонтные работы и усовершенствования в квартире или на даче. Дерзайте!



Козерог

(22 декабря — 20 января)

У Козерогов достаточно возможностей решить любую возникшую проблему. Залог успеха — не в повышенных тонах, а в вежливости. При принятии решений акцент должен быть сделан не на том, что удобно вам, а на том, что устраивает и других.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Интуиция в июне Близнецов не подведет. Поэтому поддерживайте свой авторитет активным участием во всем, что происходит в доме. Месяц подойдет для того, чтобы пересмотреть семейный бюджет, внести в него новые статьи расходов и доходов.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

В размеренной семейной жизни Весам не всегда хватает новизны и впечатлений. Вас зовет за собой ветер странствий. Не медлите, берите инициативу в свои руки, отправляйтесь в поездки — близкие и дальние. Лучше будет, если вы своим энтузиазмом заразите не только партнера, но и друзей, родственников.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

Начало лета способствует решению нестандартных задач. Например, уговорить супруга (-гу) приобрести новую машину, начать ремонт. Получить моментальное согласие вряд ли удастся, но на то вы и Водолей со своей красноречивой убедительностью.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Свои истинные чувства и планы Раки прячут под панцирем добродушия и сговорчивости. Может, и настроение не лучшее, и со здоровьем не все в порядке, но вы говорите близким то, что они хотят услышать. Будьте осторожны в обещаниях: ведь то, о чем просят, способно негативно отразиться на ваших интересах.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

В июне Скорпионы способны «жалить», причем очень больно. Однако звезды советуют вам воздержаться от демонстрации своей агрессии, успокоиться, не доверять тому, что лежит на поверхности и кажется очевидным. Испортить отношения легко, восстановить намного труднее.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

В июне Рыбы капризны и склонны к крайностям. В результате все, за что вы беретесь, остается нереализованным. А вот приятные сюрпризы происходят постоянно. Звезды советуют Рыбам радоваться тому, что есть, а осуществление своих планов перенести на июль.

ИНТУИЦИЯ БЛИЗНЕЦОВ В ИЮНЕ НЕ ПОДВЕДЕТ. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЙ АВТОРИТЕТ АКТИВНЫМ УЧАСТИЕМ ВО ВСЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ВАШЕМ ДОМЕ. МЕСЯЦ ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ.

Анна Саливанчук:

«Давайте думать о хорошем!»

Актриса снялась уже почти в полусотне фильмов и сериалов. Многим зрителям она запомнилась в роли Веры — острой на язык продавщицы сельмага в популярном ситкоме «Однажды под Полтавой».

— Анна, у вас есть с Верой что-то общее?

— Она может легко договориться с кем угодно и о чем угодно. У меня тоже неплохо получается. Это от мамы: у нее никогда не было таких проблем, она знала, что все всегда можно решить. Я очень похожа на нее, а Вера, получается, — на нас обеих (смеется).

— В одном из интервью прочла, что вы умеете визуализировать желания...

— В юности я посмотрела фильм «Секрет» — там шла об этом речь. Сделала карту желаний, где подробно описала будущую жизнь. Спустя годы все сбылось! И супруг — именно такой, какого представляла. И материальные моменты. И мечты о работе. И первый ребенок — мальчик. Все, что загадала, теперь есть в моей жизни! Сейчас тоже время от времени визуализирую желания, но уже не на бумаге. Просто мечтаю исключительно в позитивном ключе, потому что не раз убеждалась: подумаю ненароком о чем-то нехорошем — и все это ко мне приходит. Однажды подруга, упав, сильно поранила колени. Я тогда подумала: «Ну, какой же надо быть растяпой, чтобы так навернуться на ровном месте!». Буквально через неделю сама пострадала точно так же. Верю: все наши мысли материальны, поэтому думать надо о хорошем. В детстве, например, не без помощи самовнушения я избавилась от астмы. Мне было 12 лет. Стояла в очереди в магазине, кашляла так, что начинала задыхаться. Какой-то дедушка сказал: «Дитинка, семь дней окунайся в прорубь, а на восьмой — будешь здорова». И я ему поверила. После школы отправлялась с папой к реке, чтобы зайти в воду. Возвращалась домой, к вечеру — температура 38 градусов. Мама в истерике: «Вызываем врача!». Мы: «Нет!». На восьмой день проснулась с чувством, что дышу совершенно свободно. Хотя ситуация, согласна, немного мистическая...

— Вы суеверны?

— На листы со сценарием никогда не сажусь: считаю, что роль учить надо головой, а не другим местом. Но почему-то, когда на улице передо мной пробегает черная кошка, начинаю искать пуговицу на одежде.

— Говорят, вы невероятный трудолюбивый.

— Если случается какая-то передышка, сразу начинаю внутренне себя грызть: жизнь проходит мимо. Несмотря на то, что с маленьким сыном не высыпаясь, никогда не отдыхаю днем. Мне кажется, пропущу что-то важное: надо открыть новую книгу, сходить на интересную выставку в музей. Сейчас, правда, меньше читаю для себя: много времени уходит на детские книги. Недавно, к примеру, читала малышу стихи Агнии Барто — очень нравятся! Вообще, у нас с Глебом каждый день — открытия. Зоопарк, бассейн, цирк... Даже в обычном парке можно придумать много интересных увлечений. Параллельно ишу садик, где изучали бы иностранные языки. Хочу, чтобы Глеб брал пример с папы: Саша знает шесть языков! Я не так усидчива и страдаю из-за этого. Как-то предлагали хорошую роль в иностранном фильме, но играть нужно было на французском. Пришлось отказаться, потому что научиться правильному и красивому произношению за короткий срок нереально. Не дано мне так «р-р-рыкать» на французский манер, а вот у мужа это получается идеально.

— Знаю, что первая квартира досталась вам очень нелегко...

— Приехав в Киев (Анна родом из Шепетовки — авт.), четыре года учебы в вузе жила в общежитии. Когда начала служить в театре на Подоле, сняла жилье в Шевченковском районе: очень его люблю — шестнадцать лет в Киеве и стараюсь селиться только здесь! А потом начали безумно расти цены, я не могла платить так много, собствен-

ники попросили съехать. Пробовала искать другое жилье, а потом решила: лучше буду выплачивать кредит, но жить в своей квартире. Я посмотрела пятьдесят один (!) вариант, но ничего не приглянулось.

И вот мы с риелтором идем смотреть пятьдесят вторую квартиру. Я уже без всякой надежды, она с немой укором: как можно так долго выбирать? Но это же не сапоги! К тому же у меня было всего два требования: хороший вид из окна и аура. Заходим: 36 квадратных метров, вроде ничего особенного. Но меня сразу проняло: мое! Помню, было 22 декабря, на улице шел снег, в комнате нет мебели, на окнах — шторы. Подошла к окну, все светилось так празднично... Нереально красивый вид!

Чтобы приобрести эту квартиру, пришлось влезть в долларовый кредит. Через полгода курс валюты подскочил, а у меня не было съемок, только театр... Немного помогал выплачивать долг отец, но этого было недостаточно. Понимала, что день, когда у меня отберут квартиру, вот-вот наступит. И я стала браться за любую работу, где платили. Были и танцы, и школа актерского мастерства. Вела корпоративы, хотя не сильно это любила... Короче, пахала с утра до вечера. А потом начались съемки — и я отказалась от всей другой работы. Справилась!

Беседовала Оксана ГЕЙДОР



Отзовитесь

Женщина, 63/160/50. Познакомлюсь с мужчиной 60-77 лет. Скромным, который сможет помочь в трудных ситуациях, желательно из Москвы или области. **Тел.: 8-916-442-61-88.**

Михаил, 67/178/74, одинок, есть проблемы со зрением (-7,5). Проживаю в районном центре в собственном доме. Ищу одинокую женщину близкого возраста, не потерявшую интерес к жизни. **Тел.: 8-902-591-52-74 (только смс). Адрес: 641010, Курганская обл., г. Щучье, ул. Российская, д. 64, кв. 2. Михаилу Григорьевичу.**

Лариса, 50 лет. Проживаю в Ростовской обл. в с. Нижнеагольная. Хочу предложить свою помощь пожилым людям, которые остались одни и нуждаются в поддержке. С открытой душой приму к себе в дом

и помогу. Я светлый, добрый, веселый человек. Живу всю жизнь в одном и том же месте. Есть свое хозяйство, живность — всегда найдется домашнее мясо и молоко. **Тел.: 8-928-153-89-23.**

Женщина, 67/157/60. Ищу свою вторую половинку, чтобы прожить оставшиеся годы во взаимном уважении и понимании, заботе друг о друге. Ценю душевные качества, остальное приложится. Вдвоем и горе — не беда! **Тел.: 8-915-898-11-74.**

Сергей, 42 года, по гороскопу — Лев. Проживаю в сельской местности в своем доме. Женат не был, детей нет. Молод душой и полон сил. Надеюсь, найдется та, кто станет любимой и единственной. **Тел.: 8-950-255-19-21. Адрес: 165250, Архангельская обл., Устьянский р-н, п/о Бестужево, д. Ивашевская, д. 49.**

Александр, 40/170. Был женат, есть сын 17 лет. Ответственный, жильем и материально обеспечен. Будущая жена должна быть чистоплотной, спокойной, улыбкивой, можно с ребенком. Жду звонка! **Тел.: 8-916-846-08-71.**

Вдова, 64/163/80. Есть квартира и машина, дети хорошо устроены. Живу в г. Ярославль. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 80 лет.

Порядочным, добрым, материально обеспеченным, желательно бывшим военным. **Тел.: 8-915-962-52-84.**

Ольга, 43/164/50. Верная, устала от одиночества. Ищу мужчину, желательно из Санкт-Петербурга или Ленинградской обл., без в/п, работающего и спокойного. Альфонсов, алкоголиков и судимых прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-900-626-21-07.**

Любовь, 60/164/90, без в/п, вдова, по гороскопу — Водолей. Есть двухкомнатная квартира, дети живут отдельно. Хочу найти мужчину без в/п, без жилищных и финансовых проблем, не зависимо от детей и внуков. Судимых прошу меня не беспокоить. Желательно фото. **Адрес: 141734, г. Лобня, ул. Аэропортовская, д. 9, кв. 2. Шипкова Любовь.**

Вадим, 52/160/67. Добрый, без в/п, трудолюбивый, порядочный, скромный. Для создания семьи надеюсь найти серьезную стройную женщину 30-50 лет, без в/п (с переездом к вам). **Тел.: 8-920-754-29-70.**

Сергей, 46/176/72. По гороскопу — Скорпион, не курю, разведен. Для серьезных отношений познакомлюсь с симпатичной женщиной без детей, желательно из Ульяновской обл. **Тел.: 8-917-604-08-83.**



Неприметная красота

Музыка А. Морозова
Стихи М. Рябинина

Никто не приглашает на танцы,
Никто не провожает до дому
Смешную угловатую девчонку —
Тихоню и не модную совсем.

Ну, как вам не понятно, ребята,
Что красота лишь внешне приятна?
Не могут быть на свете

все красивыми,

А счастье почему-то нужно всем!

Припев:

Не заменит внешность губ неярких
нежность,

Маленького сердца большую
доброту.

Преданность и верность
не заменит внешность,

Только вот не каждый видит эту,
эту красоту.

Быть может, вы придете на танцы
И чей-то взгляд печальный

найдете,

И, может быть, из вас смельчак
найдется —

На танец ту девчонку пригласит.

Она заляжется краской пунцовой
И робко вам подаст свою руку —

И станет в этот миг такой
красивою,

Ведь счастье почему-то
красит всех!

Припев.

Письма в «Клуб друзей по переписке» присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск,

Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com

Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно, редакция рассылкой контактных данных не занимается.



Анекдоты

Ньютон не открывал третий закон механики. Он просто перевел на английский язык нашу поговорку: «Как аукнется — так и откликнется».

Старая Одесса. В дверь квартиры стучатся грабители.

— Кто там?

— Та не бойтесь! Не гости!

Из лекции на филфаке.

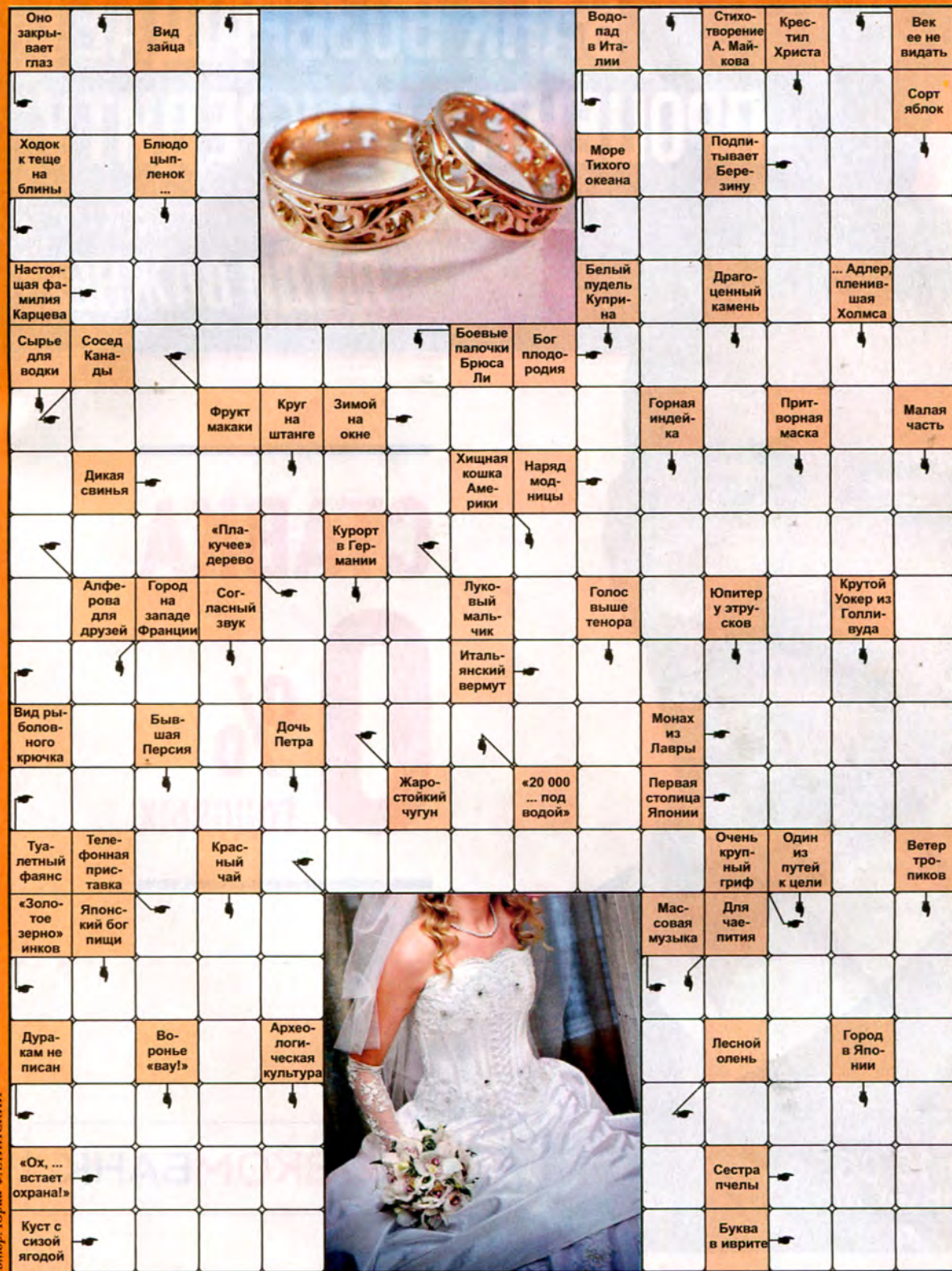
— Запомните несложное правило:

слово «извините» говорят, когда хотят сделать какую-то гадость. А слово «простите» — когда эту гадость уже сделали.

Бабушка отчитывает внука:

— Только и делаешь, что днями сидишь в Интернете и картинки смотришь!

— Бабуля, а ты свою коллекцию открыток и фотографий актеров уже выбросила?



По горизонтали: Веко, Серий, Ола, Зять, Висаян, Кац, Банан, Адо-
тис, США, Узор, Кабан, Туалет, Ира, Чиполлино, Ива, Тройник, Мар-
тин, Силал, Инок, Унитаз, Нара, Невеста, Аон, Сип, Киноа, Попса,
Закон, Аксис, Рано, Оса, Ирга, Бет.
По вертикали: Беляк, Кольца, Гезиод, Воля, Иоанн, Анис, Табака,
Нунчаки, Арто, Опол, Ирен, Спирт, Блин, Улар, Личина, Толлика, Пума,
Висзе, Рен, Йот, Альт, Тин, Норрис, Лье, Иран, Анна, Оолонг, Способ,
Пассат, Инари, Пиала, Кар, Ноа, Исе.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Сваты. Сканворды»
«Наша кухня.
Салаты и закуски»
«Наша кухня.
Выпечка»
«Сваты на даче»
«Сваты на кухне»
«Сваты на пенсии»
«Цветок»
«Народный доктор»
«Домашний»
«Садовод
и огородник»
«Золотые рецепты
наших читателей»
«Толока. Делаем
сами»
«Волшебный»
«Счастливая
и красивая»
«Саша и Маша.
1000 приключений»
«Альпийская
горка: правила
формирования»
«С лёгким паром:
30 банных секретов»

«Сваты» 16+

№ 10 (148), 21 мая 2019 г.

Свидетельство о регистрации
П/И № ФС77-51460 от 19 октября 2012
выдано Федеральной службой по надзору в
сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес:
Россия, 214000,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а

Адрес редакции: Россия, 214000,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск,
Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com svaty@toloka.com

Подписные индексы:

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания». Официальный

каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 04.05.2019 г. в 16.00

Тираж 110 100 экз. Зак. № 01497

отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214000,
г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18,
8 (903) 615-56-07. E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность не-
сет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны
только с письменного разрешения редакции. Рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For
distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и
распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется
только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой
адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт
пересылки означает согласие их автора на передачу редакции
прав на использование произведения в любой форме и любым
способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от полу-
чения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого
устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публи-
кации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый
адрес (в случае его отличия от регистрации), номер
телефона, серию и номер паспорта, когда и кем
он выдан, дату рождения, номер свидетельства госу-
дарственного пенсионного страхования, ИНН. При
начислении вознаграждения последний рабочий
день месяца публикации материала включается в
страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных
субъект персональных данных выражает свое
согласие на сбор, хранение и обработку его пер-
сональных данных для осуществления и выполнения
функций и обязанностей, возложенных на опера-
тора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com,
Rusmediabank.ru.

Издается с апреля 2013 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет
4 июня 2019 года

БАНК ВОЗВРАЩАЕТ ПРОЦЕНТЫ ПО КРЕДИТУ

ЛЮДИ ВАЖНЕЕ

СТАВКА
0 %
ГODOVЫХ

звонок по России бесплатный
8 800 100 19 06
www.sovcombank.ru

 **СОВКОМБАНК**

Потребительский кредит «Супер плюс». Сумма 200 000 – 1 000 000 руб. Срок 18, 24, 36, 60 мес. Клиентам от 20 до 85 лет с совокупным доходом более 30 000 руб. по паспорту и второму документу, удостоверяющему личность. Ставка – 0% для участников акции «Все под 0!». Срок акции: 18.11.2018 – 31.12.2019. Условия Акции: наличие карты «Халва», оформление кредита в период Акции, подключение и соблюдение условий «Гарантия минимальной ставки» (стоимость услуги – 3,6 / 6,9% от суммы кредита), выполнение условий программы балльного кэшбэка (ежемесячное совершение 5-ти операций по карте «Халва» на общую сумму от 10 000 руб., отсутствие просрочки). Пересчет процентов при полном погашении задолженности, разница уплаченных и рассчитанных процентов возвращается на счет. Без Акции – 17,9% или 17,4% годовых (при доп. предоставлении 2-НДФЛ/справки о доходах по форме банка) при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% лимита кредитования; при несоблюдении – 22,9 и 22,4% годовых соответственно. Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. Условия по карте «Халва»: лимит до 350 000 руб. в течение 10 лет. Срок рассрочки от 1 до 18 мес. на покупки в сети партнёров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам и акциям. Клиентам 20-75 лет по паспорту РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (36 мес.) – 0% годовых. При его нарушении, по окончании – 10% годовых на задолженность с даты возникновения. При просрочке: неустойка на просроченную задолженность с 1 по 5 день – 0%, далее – 19% годовых, штраф за выход на просрочку 590 руб. / 590 руб. + 1% / 590 руб. + 2% от задолженности за 1/2/3 мес. и далее соответственно. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.