

Суперсоветы для всей семьи

ПЛЮС
ВНУТРИ
6 ПОЛЕЗНЫХ
СХЕМ

Сваты

ТОЛОКА

№ 20 (110), октябрь 2017 г.

**Гипотиреоз:
виновата
щитовидка**

стр. 3

**ПРОДЛИТЕ
ЖИЗНЬ
ОДНОЛЕТНИКАМ**

стр. 20

**ДО БЕЛОГО
КАЛЕНИЯ**

стр. 25

**7 вредных советов
по «выносу мозга»**

Выгодно!

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

Семейный главбух

Контроль над бюджетом: за и против

стр. 24

ISSN 2305-5693

17020>



Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Этот хитрый Коломбо

У лейтенанта полиции Коломбо в популярном телесериале была фишка: сыщик мило беседовал с подозреваемым, кивал, радушно прощался и шел к двери. И вдруг, хлопнув себя по лбу, оборачивался: «Совсем забыл! Еще одна мелочь...» Но зрители понимали: сейчас Коломбо раскроет злодея! Ведь если человека волнуют мелочи — он думает о чем-то крупном!

Я, конечно, не великий Питер Фальк в роли Коломбо, но тоже все чаще обращаю внимание на мелочи. Не из-за маниакальной подозрительности. Может, оттого, что после ухода родителей с горечью понял, как о многом не успел их расспросить? Знаю, например, что отец расписывался с мамой в ЗАГСе в галфе и гимнастерке — как все фронтовики после войны. А в каком платье была мама? И уже ни у кого не спросишь... А может, с годами мы просто больше ценим детали и мгновения, которые никогда не повторяются? Вот это блаженство на лице жены от сваренного тобой кофе — всякий раз разное. Вот этот благодарный взгляд дворового котенка, которого ты подкормил промозглым утром, — неповторим. Да и само это осеннее утро, его запахи, твои мысли в нем, пассажиры в маршрутке — все завтра будет другим.

Не отдавайте детали на откуп Коломбо и прочим криминалистам. Удивляйтесь мелочам — из них состоит большая жизнь. Она не повторится. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

«Сваты»: плохого не посоветуем!

В разгаре подписная кампания на 1-е полугодие 2018 года. Продлите дружбу с добрыми верными «Сватами»: мы найдем чем порадовать и удивить вас!

Подписные индексы:

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

Наши лучшие номера еще впереди!

Чтобы пирог с творожной начинкой не осел после выпечки, я, вынув из духовки, осторожно надрежаю его по периметру формы на пару сантиметров в глубину.



Приятного аппетита!

Если заправляю сливочным маслом соус к мясу, никогда не довожу его до кипения. Иначе высокая температура нарушает консистенцию соуса, эмульсия расслаивается, блюдо выглядит неаппетитно.



Испугавшись шума за окном, наш котенок «нагрешил» на ковре в комнате. От запаха мочи избавилась так: присыпала пятно пищевой содой, сверху полила ополаскивателем для полости рта. Через час протерла смоченной в воде губкой.

Канифоль против нагара

Гладила внучке капроновую ленту, зазевалась — к подошве утюга «намертво» прилипли кусочки материала. Отсыпала немного канифоли из заветной мужниной коробки, разогрела утюг и втерла тряпочкой порошок в проблемное место. А после легко удалила нагар ваткой, смоченной в одеколо-не. Чисто!

Зять решил обновить нитроэмалью комод, выкрашенный масляной краской. Говорю ему: «Пустое дело, растворит эмаль такое покрытие — выйдет брак. Сначала обработай древесину строительным феном, счисти наждачкой ошметки старой краски, а уж потом наноси нитроэмаль из баллончика».



Как по маслу

Заменил сломанную медную ручку кухонного шкафчика на самодельную алюминиевую. А чтобы придать ей благородный золотистожелтый оттенок, натер поделку оливковым маслом и, прихватив кусачками, подержал ее над раскаленными углями. Прокаленный металл покрылся блестящей пленкой. И красиво, и от коррозии защита.



Открою секрет: с недавних пор бреюсь станочками, которые женщины используют для депиляции. Заметил, что там лезвия острее и служат дольше.

Ищи защиту в «Каберне»

Каждый день выпиваю за ужином по «сто пятьдесят» сухого красного вина. Любаша не против: убедил ее, что «Каберне» не только приятно на вкус и добавляет настроения, но и содержит природный ресвератрол, который бережет простату от злокачественной опухоли.



Наш эксперт — врач
Гулнара Шайхутдинова, г. Казань



Анна БОЛОШОВА, г. Минск

Гипотиреоз: виновата щитовидка

У жены проблемы со щитовидкой — похоже на гипотиреоз. Опасно ли это?

— Гипотиреоз — эндокринное заболевание, обусловленное врожденным или приобретенным снижением функции щитовидной железы. Среди симптомов — слабость, сонливость, увеличение веса, усиленное выпадение волос, медлительность мышления и речи, зябкость, гипотония, нарушения менструального цикла. В тяжелой форме болезни развивается микседема (слизистый отек кожи). Диагноз может поставить только врач, исходя из результатов лабораторных исследований на определение уровня тиреоидных гормонов и УЗИ щитовидной железы. Важно своевременно начать заместительную терапию — принимать **левотироксин** — синтетический аналог тиреоидных гормонов. При этом врач оценивает взаимодействие препарата с другими, принимаемыми пациентом. К примеру, **эстрогенсодержащие средства** снижают всасываемость в кишечнике тирокси-

на и повышают скорость его выведения из организма — следовательно, дозировку увеличивают. А пожилым людям, наоборот, могут уменьшить дозу.

Кроме этого, необходимо:

- ❖ использовать кардиопротекторы (тироксин ускоряет сердечный ритм) и нейропротекторы (для нормализации обменных процессов в головном мозге);
- ❖ принимать поливитамины в осенне-зимний период;
- ❖ без назначения врача не включать в терапию йодсодержащие препараты, порошок ламинарии — гипотиреоз зачастую сочетается с аутоиммунным тиреоидитом, и избыток данного микроэлемента усилит воспаление;
- ❖ сократить в рационе жирную и сладкую еду, сделать упор на белок (отварные рыбу и мясо, творог), каши, овощи;
- ❖ отказаться от курения;
- ❖ чтобы не увеличить отеки, в сутки пить не более 1-1,5 л воды.

Владимир Л., Московская обл.

Осенью собираю конские каштаны, промываю и заливаю доверху водкой в пол-литровой банке. Плотно закрываю и на трое суток ставлю на солнечный подоконник, а затем на 40 дней — в шкафчик. Время от времени жидкость взбалтываю. Готовую настойку процеживаю. Растираю ею больную спину на ночь — радикулит унимается.

Анна БОЛОШОВА, г. Минск

От болей в суставах мне помогают такие растирки. Смешиваю по 1 ч.л. несоленого топленого сала, меда и сока алоэ (листья растения предварительно выдерживаю в холодильнике 2-3 дня). Храню средство там же не дольше недели. При необходимости наношу на кожу в области проблемного сустава, обматываю полиэтиленом и шерстяным шарфом. Боль утихает.

Вера БОЖКОВА, Запорожская обл.



Летом сломала руку. После снятия гипсовой повязки врач посоветовал чесночные компрессы против отека. Смешивала кашицу из двух зубчиков чеснока, пропущенных через пресс, и 1/2 ч.л. сливочного масла. Ежедневно наносила эту мазь на место перелома, оборачивала руку льняной тряпочкой, полиэтиленовой пленкой и шерстяным платком. Держала компресс 2-3 часа. Через 4 дня отек спал.

Екатерина, г. Мурманск

Стенокардия боится пихты

Чтобы при стенокардии уменьшить боль, 3-4 раза в день втираю в область сердца несколько капель пихтового эфирного масла. А еще с той же целью ем натощак пшеничную кашу.

Лидия
МИРОНОВА,
г. Хабаровск



Комментарий специалиста

Процедуры с эфирным маслом пихты хороши для сердечников накануне магнитных бурь и резких перепадов атмосферного давления. Но для начала проверьте, нет ли у вас аллергии на это средство, нанеся на участок кожи немножко растительного масла с добавлением пихтового. Либо капните эфирного масла на носовой платок и периодически

вдыхайте аромат. Если не возникнут кашель, насморк, тошнота, головокружение, покраснение кожи, то можете использовать средство. При этом не превышайте дозировку — 3-4 капли.

А теперь о пшенке. Эта каша содержит много калия и магния, необходимого сердечникам.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ,
медсестра, г. Великий Устюг



Иммунитет не подведет

С приближением зимы стараюсь поддерживать иммунитет полезным чаем. На ночь засыпаю в термос по 2 ст.л. сушеных ягод рябины и плодов шиповника, заливаю литром кипятка, закрываю. Настой процеживаю, выпиваю его равными порциями в течение дня. Для вкуса лучше добавлять мед, но у меня на него аллергия, поэтому подслащаю 1 ч.л. сахара.

Лариса СУЛИМА, г. Минск



Комментарий специалиста

Настой сушеных рябины и шиповника — поливитаминное средство, полезное также при заболеваниях щитовидной железы, печени, почек и мочевыводящих путей, как желчегонное, при атеросклерозе и гипертонии, для снижения уровня холестерина. Такой настой повышает аппетит, обладает легким слабительным эффектом.

Не советую принимать средства на основе ягод рябины беременным, лицам с повышенными кислотностью желудка и свертываемостью крови. Чай из плодов шиповника с осторожностью нужно пить пациентам, склонным к тромбозам, а также имеющим в анамнезе сердечную недостаточность. Не принимайте за день больше литра настоя: из-за мочегонного действия возрастет нагрузка на почки. А чтобы из-за высокого содержания в напитке органических кислот не разрушалась зубная эмаль, после его приема полощите рот чистой водой.

Яна МИХАСЬКИНА, валеолог, г. Могилев

«Народный доктор» № 20

Читайте в свежем номере.

- ★ Облегчаем климакс.
 - ★ Измеряем давление... линейкой.
 - ★ Мигрень: причина в обезвоживании?
 - ★ Тыквенное пюре против экземы.
- Уже в продаже!



Наш эксперт — терапевт Анна Левадная, г. Москва



Совет дня

Аллергия на холод: правда или вымысел?

Холодовой аллергией называют специфическую реакцию кожи на низкую температуру. Заметьте: это не обморожение и не обветривание. Проявляется округлыми красными пятнами неправильной формы, сопровождается отеком, припухлостью, жжением и зудом, вплоть до отека Квинке или быстрого появления волдырей, в тяжелых случаях — тошнотой, рвотой, снижением давления, болями в суставах, одышкой и тахикардией.

Как правило, возникает при температуре ниже -5 °C, развивается на месте контакта с холодом (но не всегда), чаще — на лице или руках. Может держаться от пары минут до нескольких дней. До сих пор непонятно до конца, почему это происходит. Некоторые врачи связывают такую аллергию с приемом ряда лекарств и инфекционными процессами.

Замечали у себя подобные симптомы?

По возможности избегайте контакта со льдом и низкими температурами, не налегайте на охлажденные напитки, в мороз носите теплую одежду, используйте защитные кремы и помаду, не занимайтесь спортом на улице.

Будьте готовы к развитию анафилактической реакции: имейте при себе противошоковые лекарства (за их назначением обратитесь к врачу).

Лечите хронические инфекции.

В тяжелых случаях (при наследственных формах) стоит пролечиться в стационаре.

Помните: через 3-4 года после первых проявлений у большинства больных аллергия на холод проходит сама по себе.

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



Белая акация

Сухое сырье из акации (растение ядовито, поэтому строго соблюдайте дозировку!) помогает при разных заболеваниях.

❖ Если начался кашель, залейте стаканом кипятка 1 ст.л. измельченных в порошок листьев акации и варите на малом огне минут 5. Остудите, процедите. Принимайте отвар трижды в день до еды по 1 ст.л.

❖ Замучил цистит? 1 ч.л. сбора из взятых в равных частях цветков акации и календулы, измельченного корня пырея залейте стаканом воды, доведите до кипения и варите 5-7 минут. Дайте настояться час, процедите. Выпивайте в 3 приема

перед едой, а на завтра готовьте новый отвар. Курс — месяц, после недельного отдыха повторите.

❖ Облегчить состояние при ревматизме, миозите, болях в суставах и радикулите можно, сделав настойку: 10 щепоток цветков акации залейте 2 стаканами водки. Настаивайте в закрытой емкости 3 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедите и растирайте проблемные места дважды в день.

Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары



МОЙ МИР

Веселые собаки
принесут удачу и счастье
в 2018 году!

Сделано в России



499 р.

Пей до дна с собаками-стилягами!

Стильные стаканы с модными псами удивят и развеселят гостей, украсят любой праздник и послужат отличным подарком к Новому году!

Материал: стекло. Объем: 230 мл. Россия.

Набор стаканов «Собаки-стиляги», 6 шт.



ШОК-ЦЕНА!

199 р.

Счастливого
2018 года!

Известный астролог Татьяна Борц составила для каждого знака зодиака самый полный гороскоп с описанием особенностей каждого лунного дня, а также рекомендациями и советами звезд и небесного светила.

Формат 130x200, обложка, 352 с.



Верные друзья

Эта стая милых и очень дружелюбных хаски будет надежно охранять ваш сон.

Материал: бязь (100% хлопок). Россия.

КПБ «Хаски»

1,5-спальный

1 699 р.

2-спальный

1 999 р.

Евро

2 499 р.

599 р.

Изюминка
вашего интерьера

Очаровательные подушки с рисунками от известного иллюстратора Оксаны Батуриной смотрятся ярко и интересно. Симпатичные собачки популярных пород порадуют и детей, и взрослых.

Материал: атлас, тафта (100% п/э).

Размер: 35x35 (±3) см. Россия.

Подушка дизайнерская,
с фотопечатью

Спаниель

499 р.

ПРИ ПОКУПКЕ
ОТ 2 ШТ.

Цена за 1 шт.



Хаски



Йорк



Вест-хайленд-уайт-терьер



Чихуа



Бульдог



99 р.

Календарь «Собаки»
Формат 290x290,
скрепка, 12 листов. 0+

69 р.

ПРИ ПОКУПКЕ
ОТ 2 ШТ.

Цена за 1 шт.



ШОК-ЦЕНА!

299 р.

Веселые щенки
на вашей кухне!

Полотенца с веселыми щенками украсят кухню или станут отличным подарком к Новому году!

Материал: вафельное полотно (100% хлопок).

Размеры: 40x60 см. Россия.

Набор полотенец

«Символ года – 2018», 4 шт.

ПОДАРОК
за любой заказ!

925
серебро
Золотой стандарт
14 карат

Монета-
талисман
«Собака –
символ
года»

Этот талисман привлечет удачу и счастье в новом году Желтой Земляной Собаки! Носите в кошельке или держите в заветном месте дома.



Материал: серебро 925 пробы,
собака – золото 585 пробы.
Масса: ок. 1 г. Диаметр: 12 мм.
Амбер, Россия.

МОЙ МИР
moymir.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-17-245-СВ-СОБ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.12.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-245-СВ-СОБ. Реклама.

Доска с кракелюром

Понадобились: деревянная разделочная доска; наждачная бумага; белая акриловая краска и коричневый контур; клей ПВА; кисти; трехслойная бумажная салфетка с рисунком; бесцветный акриловый лак и кракелюрный.

1) По поверхности «лицевой» стороны доски прошлась наждачной бумагой. Сухой тряпочкой очистила от пыли, загрунтовала белой краской и дождалась высыхания.

2) От салфетки отделила верхний красочный слой. Приложила к доске, нанесла на салфетку клей, распределяя по всей поверхности, разровняла складочки.

3) После высыхания клея покрыла поверхность кракелюрным лаком (следуя прилагаемой инструкции) — получились трещинки, которые придали эффект старины.

4) Акриловым контуром прорисовала на листике прожилки.

5) Обработала доску бесцветным лаком и украсила ею стену на кухне.

Наталья ПИКСАЕВА, г. Волгоград.

Фото Елены ДУШКИНОЙ

Смотрите
схему № 6
на стр. 18

**«Дамские штучки»**

Такая вышивка отлично смотрится в гардеробной или в уголке рукодельницы.

Понадобились: отрез бежевой канвы равномерно плетения (32 каунта); нитки мулине DMC (цвета указаны на схеме); иголка; пальцы.

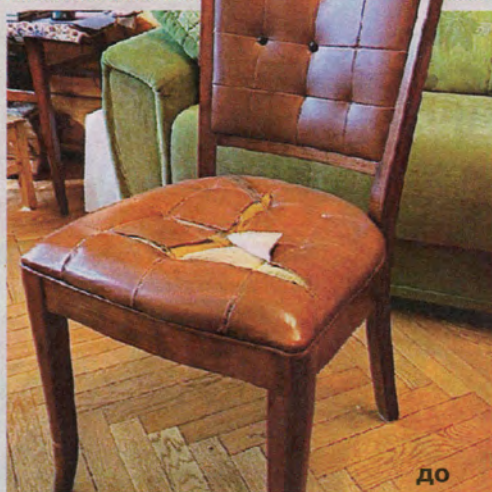
Размер: 13х16 см.

Картину вышивала нитью в два сложения в технике счетный крест, а контуры — бэкстич. Готовую работу аккуратно постирала в теплой воде с шампунем, а для закрепления красок — ополоснула в холодной с добавлением уксуса. После высыхания прогладила утюгом в режиме «Шелк».

Маргарита НАЗАРОВА,

г. Жуковский Московской обл.

Фото автора

**Винтажный стул**

«Реанимировала» старый стул, чтобы он органичнее вписался в интерьер гостиной.

1) Демонтировала сидущку и фанерную спинку. Зашкурила каркас стула сначала наждачкой с зерном 80, потом поработала «соткой». Затонировала водным лаком (цвет — бук) в несколько слоев, покрыла прозрачным лаком-полуглянцем.

2) Спинку освободила от старой дерматина, выкроила для нее из плотного материала «чехол». Поролоновую вставку не меняла — она неплохо сохранилась.

3) Для каретной стяжки понадобились пуговицы — обычные и на ножках (последние обтянула той же тканью). Наклеила поролоновую вставку на фасад фанерного элемента спинки (на нем были отверстия для «каретки»). К каждому отверстию с тыльной стороны заготовки прикладывала обычную пуговицу, соединя-

ла ее ниткой (с натяжением) через фанеру и поролон с декоративными элементами на ножках.

4) Тыльную сторону спинки оклеила с помощью ПВА тонким поролоновым листом. Загнув припуски на «чехле», клеем «Момент Кристалл» зафиксировала их на тыльной стороне фанерного элемента, «накрыла» таким же отрезом материала. Установила фанерную заготовку в проем спинки.

5) К фанерной детали сидущки ПВА приклеила поролоновую вставку с припуском 1 см по периметру. При помощи мебельного степлера обтянула сидущку тканью, дополнительно закрепила ее мебельными декоративными гвоздиками. Установила деталь на каркас стула.

Наталья ШАПОЧКИНА,

г. Москва. Фото автора

Подставка для цветов

Долго искала красивую и практичную подставку под цветы по доступной цене. Недавно в магазине увидела глянцевые белые листы ЛДСП. Купила две панели подходящих размеров (основание и стойку), а также декоративные уголки. Дома соединила заготовки уголками с помощью саморезов, ими же прикрутила к стойке пластиковые вазоны. Вставила легкие горшочки с орхидеями. А более тяжелые поместила на основание. Если установить такую конструкцию на подоконнике — места для зеленых любимчиков станет больше.

Мария КОТОВА,

г. Москва. Фото автора



Выкрутились!

Потеряв стоппер для сережки-«гвоздика», изготовила подходящий зажим сама. Отрезала от ластика на карандаше тонкую шайбочку, подогнала ее ножницами под нужный диаметр и перманентным маркером покрасила в цвет сережки. Надевая украшение, закрепляю его резиновым стоппером на мочке уха.

Нина ЧЕРНЮШОК, Ровенская обл.

Застегнуть сзади на платье длинную молнию можно и без помощи домашних. Предварительно пропускаю через отверстие «бегунка» длинную нитку, складываю ее вдвое и завязываю. Надев платье, подтягиваю нить вверх — «бегунок» застегивает замок. После разрезаю и убираю нитку.

Галина СКЛЯРЕНКО, Запорожская обл.



«Гнездышко» для карапуза

Пока перестилаете постель новорожденному внуку, переложите его в такое «гнездышко»: в нем малышу будет уютно и безопасно. Да и поспать можно!

Понадобятся: 2 лоскута хлопковой ткани разной расцветки; холлофайбер; синтепон; 2,8 м атласной ленты шириной 2-3 см.

Из ткани вырезала 2 одинаковые детали (выкройку см. на схеме), сложила их лицевыми сторонами внутрь, сколола и сострочила по краю в виде буквы «П», оставив нижний срез непрошитым. Вывернула заготовку, отутюжила. Отступив от края 2 см, снова проложила строчку, продублировав первую (получилось место для ленточки).

Из бумажной выкройки вырезала среднюю часть, положила ее в центр будущего «гнездышка», обвела, по контуру буквы «П» про-

строчила ткань. Обрисовала эту же выкройку на синтепоне, вырезала матрасик, вложила его в «карман» основы. Отступив от последней выполненной строчки к центру изделия 2 см, проложила еще одну — у матрасика получился дополнительный бортик. А чтобы закрепить синтепон, прострочила горизонтальные полоски через каждые 15 см. Наполнила бортик «гнездышка» холлофайбером.

Подогнув края изделия вовнутрь, прострочила низ от края до края (кроме мест, куда позже будет вставлена лента). Втянула ленточку, с ее помощью сложила «гнездышко».

Ольга МАКСИМОВА,

г. Екатеринбург. Фото автора



Смотрите схему № 5 на стр. 17

Запасайтесь косточками

Собрав на даче урожай винограда, из ягод выжала сок, а оставшиеся косточки просушила в духовке при температуре 40-45 °С, смолотла в кофемолке, порошок храню в банке. При кашле 1 ст.л. порошка заливаю 300 мл горячей воды, держу на водяной бане 20 минут. Выпиваю в три приема за день — действует как отхаркивающее средство.

Маргарита, Московская обл.



Комментарий специалиста

Порошок из виноградных косточек можно добавлять (по щепотке) в напитки или каши — в нем содержатся антиоксиданты, витамины, микроэлементы, а также фитоэстрогены, которые облегчают симптомы климакса. Причем микроэлементов и биологически активных веществ в косточках не меньше, чем в самих ягодах. Что касается приготовленного по вашему рецепту настоя, то он не только помогает скорее избавиться от кашля, но и обладает желчегонным эффектом. Поэтому после консультации с врачом может быть использован для профилактики холецистита. Кроме того, виноградное «лекарство» подходит для профилактики варикоза, атеросклероза и тромбоза.

Виктор ЛОГИНОВ, терапевт, г. Казань

«Толока. Делаем сами» № 20

В этом издании вы найдете еще больше идей для мастеровитых хозяев:

- ❖ компактный складной стул-стрелялка;
- ❖ багет с богатой декоративной отделкой из дешевых материалов;
- ❖ техника копирования пейзажа прессованными осенними листьями;
- ❖ детская игровая зона на даче.



Рисуем на... стекле

Наскучил пивной бокал из прозрачного стекла? Добавьте красок!

- 1) Сперва тщательно вымыла бокал с моющим средством, дала высохнуть. Затем обезжирила поверхность ацетоном.
- 2) Мягким простым карандашом набросала на стенке бокала контуры понравившегося рисунка из Интернета.
- 3) Красками по стеклу с помощью хозяй-

ственной губки нарисовала по низу бокала зелень, а кистью в центральной части — рака. Контурами по стеклу и керамике обвела получившуюся картинку.

- 4) Для закрепления рисунка 30 минут подержала бокал в горячей духовке (стекло прочное, поэтому температуру я выставила 200-220 °С).

Юлия БЕЛЯКОВА, Самарская обл. Фото автора



Красота требует жертв?

? Всего неделю пользовалась дорогим кремом для лица — кожа начала шелушиться и зудеть. Видимо, нарвалась на фальсификат. Попросила продавца вернуть деньги — получила отказ. Это по закону?

Анастасия БУШУЕВА,
Ленинградская обл.

— Первым делом нужно было идти не в магазин, а к врачу — зафиксировать проявление аллергии и проверить, мог ли крем стать ее причиной. Это обращение вносится в медицинскую карту, что впоследствии может подтвердить факт возникновения нестандартной реакции на косметическое средство.

С помощью проверки в экспертной организации выясните, соответствует ли фактический состав крема заявленному. Если да, то аллергия может быть индивидуальной реакцией пользователя. Ни продавец, ни производитель за это отвечать не могут, поэтому возврат денег возможен только по желанию продавца (изготовителя). Если же будет выявлено расхождение между заявленным и фактическим составами, то в суде вы вправе потребовать возврата стоимости крема, а также возмещения подтвержденного вреда здоровью (расходы на лекарства, обращение к врачу) и компенсации причиненного морального вреда.



Человек с претензией

? Оставила претензию в книге жалоб и предложений, а та неожиданным образом «потерялась». Вместо старой завели новую — в ней, естественно, ни одного замечания. Подскажите, как избежать подобного?

Ангелина КОРОСТЫШЕВА, г. Смоленск

— Сделав запись, не поленитесь сфотографировать обложку книги жалоб и предложений. На ней должны быть написаны название компании, дата начала ведения книги и количество страниц. Запечатлите на камеру также свою жалобу и ту, что находится перед ней. Эти снимки впоследствии могут послужить доказательством в суде, если книга вдруг «потеряется».

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



Совет дня



Виноват сам

? Стиральную машинку из магазина домой доставлял самостоятельно. И только там обнаружил, что боковая стенка агрегата погнута и потому контейнер для загрузки порошка не открывается. Обменять технику на другую продавец отказался, расторгнуть договор купли-продажи тоже. Как быть?

Сергей ЛЕОНТЬЕВ, г. Псков

— Вы допустили серьезную ошибку: не осмотрели тщательно товар прежде, чем забрать его со склада магазина и подписать документы о покупке. Даже независимой экспертизе будет сложно установить, каким образом возник дефект боковой

стенки. Если бы стиральную машинку перевозил и устанавливал продавец, вам не составило бы труда потребовать ее замены из-за выявившихся повреждений, возникших либо по вине производителя, либо в процессе транспортировки.

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



Неправомерный отказ

? Обнаружила, что в новеньком мультистайлере не работает насадка для создания локонов. В магазине огорошили: прибор относится к группе товаров личной гигиены, поэтому возврату и обмену не подлежит. Что делать?

— В вашем случае отказ в обмене или возврате неправомерен: если недостаток не связан с ненадлежащей эксплуатацией мультистайлера, то налицо производственный брак.

Согласно ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» в случае обнаружения в товаре подобных недостатков вы по своему выбору вправе потребовать:

- замены на товар этой же марки (модели и/или артикула) либо другой с соответствующим перерасчетом покупной цены;
- соразмерного уменьшения цены;
- незамедлительного безвозмездного устранения недостатков товара или возме-

Алина КРИВОШЕЕВА, Московская обл. щения расходов на их исправление потребителем или третьим лицом;

• возврата уплаченной за товар суммы в случае отказа от исполнения договора купли-продажи.

Обратите внимание: если на мультистайлер не установлен гарантийный срок (или установлен и истек, но 2 года с момента покупки еще не прошло), то до обращения к продавцу с претензией необходимо запастись доказательствами того, что в товаре есть брак производственного характера, — например, организовать проведение экспертизы в специализированной организации. Если же гарантия еще не закончилась, то с претензией к продавцу можно обращаться без проведения предварительной проверки качества.



«Осенние узоры»

Не дайте замерзнуть ножкам!

Понадобятся: пряжа — 70-100 г полушерстяной (300 м/100 г) и 25 г «Кид Мохера» (250 м/25 г), набор из 5 чулочных обоюдо-острых спиц № 2,5.

1) Набираем на 2 спицы 48 п. и поровну распределяем на 4 спицы, соединяем в кольцо. Выполняем 10 рядов «резинкой».

2) На 3-х спицах вяжем лиц. гладью, на одной — фантазийный узор (раппорт — 12 п.) по схеме, располагая его по центру передней части носочка. Вяжем так 12 см.

3) Формируем пятку. Распределяем на 2 спицы все п. Одна их половина (24 п.) будет приходиться на пятку, вторую (с узором) — не трогаем. Вяжем 24 п. на 2-х спицах поворотными рядами лиц. гладью на высоту 16 рядов. Разделяем эти 24 п. на 3 части (можно пометить контрастной ниткой или булавками) и выполняем 7 п.

Затем провязываем вместе 2 п., расположенные с краю боковой и средней частей заготовки. Далее — 6 п. в средней части и 2 п. — вместе. Поворачиваем работу (пяточка «смотрит» в сторону) и продолжаем заполнять серединку носка, а крайние п. — провязывать вместе. И так до тех пор, пока на спице не останется 8 п.

Смотрите
схему № 4
на стр. 17



4) Набираем по 12 п. из кромочных (пятка) и переходим на вязание 5 спицами по кругу. Выполняем 17 см для стопы. Делаем убавления на мыске: последние 2 п. на каждой спице провязываем вместе, пока на них не останется 4 п. Снимаем эти п. на нитку, затягиваем и заправляем нить на изнанку.

5) Аналогично вяжем второй носок.

6) Готовую пару стираем с кондиционером для белья.

Яна БУРЯК,

г. Чернигов. Фото автора

«Суперсовет» № 20

- Как победить осеннюю хандру.
- 5 псевдополезных пищевых привычек.
- Готовим из тыквы: закусочный крем, блины, горячее.
- Худеем в холода. Недельная диета.
- Учимся прощать — советы психолога.



Краска не потускнеет

Двери и оконные рамы, окрашенные масляной краской, мою теплой водой с нашатырным спиртом (2 ст.л. на ведро), а затем вытираю насухо мягкой тряпочкой, чтобы не появилось желтых пятен. Покрытие после такой очистки остается блестящим.

Надежда ТУРКОВА, г. Сыктывкар



«Сваты»: всегда «Супер»!

ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА С ВЫГОДОЙ



- Выпишите на 1-е полугодие 2018 г. наше популярное издание и один из новых журналов «Толоки» из серии «Супер».
- Отправьте копии 2-х квитанций в редакцию «Сватов» до 29 декабря включительно (контроль по почтовому штемпелю).
- Каждый участник подписной акции получит от «Толоки» календарики, заряженные на удачу и здоровье ясновидящей Марианны Абрамитовой, а также подборку отличных кулинарных СУПЕРрецептов!

«Сваты» плохого не посоветуют!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Сваты»

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

82621 — «Пресса России»;

П1215 — «Подписные издания». Официальный каталог ГУП «Почта России».



В отличие от многих экстрасенсов ясновидящая и таролог Марианна Абрамитова может похвастаться не только способностями, но и базовыми знаниями в области психологии и психотерапии. «Я родилась с картами в руках», — с улыбкой говорит Марианна Абрамитова. Экстрасенсорные способности у девочки проявились достаточно рано, к ней ходили гадать все: от мала до велика. Со временем Марианна осознала, что ей хочется более качественно понимать, что движет людьми с психологической точки зрения.

Почтовый адрес редакции:

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.
Электронный адрес: svaty@toloka.com

ОТПРАВКУ ПОДАРОКОВ ЗАВЕРШИМ
ДО 15 ФЕВРАЛЯ 2018 г.

Организатор: ООО «Издательский дом «Толока»
(ИНН: 673003329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Дешево



За чей счет комиссия?

Сын работает водителем-инкассатором. Перед тем как устроиться на должность, медкомиссию он проходил за свои деньги. А сейчас кто должен ее оплачивать?

Валентина Л., г. Можайск

— В соответствии с ч. 1 ст. 213 Трудового кодекса РФ лица, занятые на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на работах, связанных с движением транспорта, проходят обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (для лиц в возрасте до 21 года — ежегодные) медицинские осмотры. В п. 27 Приложения № 2 к Приказу Министерства здравоохранения и социального развития от 12.04.2011 г. № 302н также говорится, что обязательные и предварительные медицинские осмотры проводятся для лиц, занятых на работах, связанных с управлением наземными транспортными средствами.

Вышеуказанные медицинские осмотры осуществляются за счет средств работодателя (ч. 7 ст. 213 ТК РФ).

Акт избавит от затрат



Хотел в квартире установить счетчики воды. Но в управляющей организации сказали, что для этого нет технической возможности. Однако ввели повышающий коэффициент на норматив для жилья, не оборудованного приборами учета. Но ведь такой прибор не установлен не по моей вине. Где искать справедливость?

— Согласно пп. к(3) п. 33 Правил предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов, утвержденных Постановлением Правительства № 354 от 06.05.2011 г. (ред. от 09.09.2017 г.), потребитель коммунальных услуг вправе требовать от исполнителя с привлечением при необходимости иных лиц, ответственных за содержание общего имущества в многоквартирном доме, составления акта об установлении наличия (отсутствия) технической возможности установки индивидуального или общего приборов учета в соответствии с критериями и по форме, утвержденной Министерством строительства и жилищно-коммунального хозяйства. Такой документ будет являться основанием для неприменения повышающего коэффициента при

Алексей Антонович, Ленинградская обл.
расчете платы за коммунальные услуги в отсутствие приборов учета. Для составления акта о наличии технической возможности установить общедомовой прибор учета обязательно участие представителя ресурсоснабжающей организации. Если принадлежащее собственнику помещение в многоквартирном доме не оборудовано индивидуальными или общедомовыми приборами учета, инициировать процедуру составления подобного акта обязан собственник. Начать необходимо с обращения к исполнителю, предоставляющему коммунальные услуги. Им является юридическое лицо независимо от организационно-правовой формы (УК, ТСЖ, ЖСК, иной потребительский кооператив) или индивидуальный предприниматель. В свою очередь, исполнитель должен организовать проведение обследования с составлением акта.



Заграничный вклад

В прошлом году оформила право на наследство от умершего мужа. Недавно выяснила, что у него также есть вклад в одном из иностранных банков. Смогу ли я получить эти деньги? Куда обращаться?

Юлия Я., по электронной почте

— Необходимо обратиться в нотариальную контору, где вы ранее открывали наследственное дело. Нотариус вправе выдать свидетельство о праве на наследство, находящееся за границей, без указания конкретного вида имущества, но с перечнем круга наследников.

Данный документ вы сможете предъявить в государстве, где у супруга есть вклад. При этом для реализации наследственных прав в стране открытия вклада, скорее всего, потребуются дополнительные процедуры (обращение к местному нотариусу, в суд).

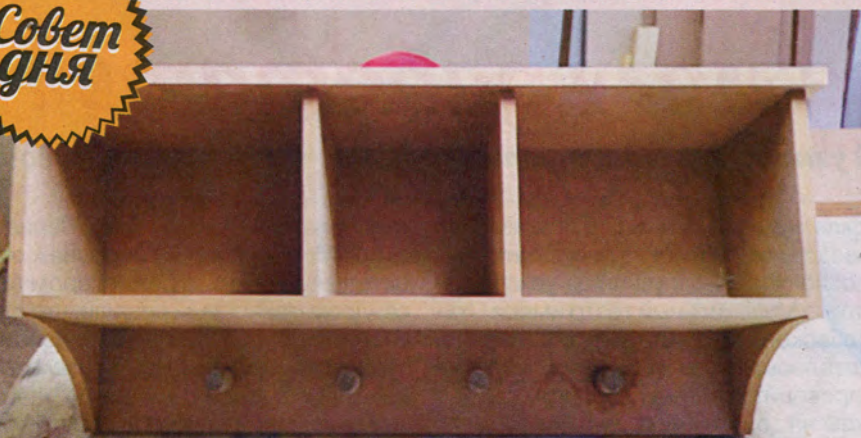
«Садовод и огородник.
Спецвыпуск № 4»

«Юридический справочник дачника»

Как вступить в наследство? Можно ли объединить земельные участки? Что делать, если соседи нарушают ваши права? Об этом и о многом другом расскажут квалифицированные юристы, помогут разобраться в самых сложных жизненных ситуациях.

Уже в продаже.

Совет дня



Смотрите
схему № 1
на стр. 16

Универсальная полка



Понравилась в Интернете идея полки, которая пригодится и в кладовой, и в кухне, и в прихожей.

Из 14-мм многослойной фанеры электролобзиком выпилил заготовки (размеры в мм): верхнюю (800x250) и нижнюю (752x226) панели, заднюю стенку (752x330), 2 трапециевидные боковины (330x240x210), 2 разделителя (200x226). Из купленного в магазине черенка для садовых инструментов ($d=20$ мм) нарезал 4 держателя для вешалки. Все детали зашкурил, в местах соединения про сверлил 4-мм отверстия для крепежа, а в задней стен-

ке — 20-мм отверстия под держатели. Вставил держатели и зафиксировал столярным клеем. Установил разделители, собрал конструкцию, согласно схеме, с помощью саморезов. Шляпки саморезов зашпаклевал, все поверхности покрыл в 2 слоя акриловой краской. К тыльной стороне задней стенки шурупами прикрутил 3 металлические петли для навешивания полки на стену.

Александр САЗОНОВ,
Волгоградская обл.

Если нужно затонировать деревянную поделку, стараюсь разводить морилку в дождевой воде: она мягче — значит, лучше впитается в древесину и подчеркнет ее текстуру. Нет под рукой дождевой? Тогда добавляю на литр кипяченой воды 1 ч.л. пищевой соды — эффект почти тот же.

Само загорелось!

Знакомый в гаражном боксе случайно опрокинул канистру с машинным маслом. Собрал ветошью пролившуюся жидкость, тряпки скомкал и забросил под верстак. А сам поехал на дачу картошку копать. Часа через четыре ему звонит на мобильный сосед по гаражу: «У тебя дым из-под двери идет!»

Благо, дачный участок рядом — приятель тут же примчался, открыл дверь бокса, а огонь от тлеющей ветоши уже на верстак перекинулся! Пламя быстро потушили, но мужики из гаражного кооператива чуть не побили знакомого: из-за его глупости могли сгореть и другие боксы.

Меня, когда 30 лет на-

зад учеником то-

каря на завод

пришел, мас-

тер первым

делом на-

учил: не

бросай где

ни попа-

дя промас-

ленную ве-

тошь — за-

горится! Мас-

ло на порис-

тых и волок-

нистых ма-

териалах ак-

тивно окис-

ляется от

соприкосно-

вения с воз-

духом, выде-

ляя тепло

по нараста-

ющей. Рассеиваться теп-

лу в кипе тряпок негде — в итоге ве-

тошь рано или поздно воспламеняется.

Вот поэтому я и держу в гараже желез-

ный ящик с крышкой для использован-

ной промасленной ветоши, которую

после сжигая на соседнем пустыре.

Виктор ПАВЛОВ, г. Круглое



Акулье масло — для красоты прекрасно!



ЕСЛИ ВАМ НЕМНОГО ЗА 30...

Есть возможность выйти замуж за принца!

С кремом «Акулье масло и карите» кожа гладкой и бархатистой останется, Морщинки исчезнут, и принц появится!

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ В 45 БЕЗ МОРЩИН КРАСОЙ БЛИСТАТЬ!

Крем «Акулье масло с комплексом витаминов B6, E и C» сотворит чудеса: Кожу разгладит, подтянет, от морщин избавит.

И будут говорить о Вас всегда:

«Как эта женщина красива, как бесконечно молода!»

ЧТОБ В ГЛАЗАХ ЛУЧИЛОСЬ СЧАСТЬЕ, А НЕ ТЕМНЫЕ КРУГИ

Чтоб морщины не смущали и глаза не отекали —

Крем «Акулье масло с кофеином» Вы купите,

Недостатки уберите!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!
Заказывайте на сайте apteka.ru

Тел.: 8-800-200-40-13
Сайт: www.luchiks.ru

Ольга Ломоносова:

«Голодной не могу работать»

Актрису большинство зрителей узнали благодаря роли в сериале «Не родись красивой», где она сыграла Киру Воропаеву.

— **Ольга, вы с детства мечтали быть актрисой?**

— Нет, хотела стать... ветеринаром! Я была стеснительным ребенком и поэтому не могла рассказать ни одного стихотворения. На детских праздниках всегда пряталась за маму. Когда поступила в Театральное училище имени Щукина, это стало неожиданностью для всех близких.

— **Вы еще и кандидат в мастера спорта по гимнастике. Как попали в спорт?**

— Случайно. Однажды в наш детский сад пришла тренер и попросила детей сделать «мостик». В результате оказалось, что у меня невероятная гибкость, — отобрали в школу художественной гимнастики. В 10 лет начала заниматься профессионально. Тут детство и кончилось: на сборах подъем в шесть утра и три тренировки в день. Представляете: лежа на полу, делать 36 упражнений по 36 раз каждое!

Жили мы на сборах по пять человек в комнате, и если кто-то провинился, наказывали всех. Например, 200 «двойных» прыжков на скакалке, когда руки стираешь до крови...

Однажды кто-то посоветовал маме отдать меня в балетное училище. Я поступала в питерское Вагановское, но гимнасток там ужасно не любят, поэтому в результате окончила Киевское государственное хореографическое училище.

— **Что за история, когда вы отказались ехать работать в Германию?**

— На предпоследнем курсе училища я посмотрела фантастическую постановку Штутгартского балета. И, как многие сокурсники, «заболела» современной хореографией. Потрясение было такое, что мы послали видеокассеты с нашими выступлениями в надежде работать в труппе этого балета. Каково было счастье, когда меня и Оксану Буряк, дочку знаменитого футболиста киевского «Динамо», приняли в школу при немецком театре. Нам гарантировали оплату учебы и место в труппе. Мы с Оксаной прошли множество формальностей в посольстве Германии, получили визы, купили билеты, забронировали номер в гостинице в Штутгарте. Незадолго до отъезда я познакомилась с Лешей Якубовым и Надей Бережной, артистами «Сатирикона», которые пригласили в гости в Москву. Неожиданно поняла, что мне интереснее будет работать в

Москве, чем в Германии, и... отказалась от поездки в Штутгарт. В результате сразу после окончания училища уехала работать в Музыкальный театр имени Станиславского и Немировича-Данченко. Захотелось начать жить самостоятельно, проверить себя на прочность, без надежды на то, что мама в любой момент вкусно накормит и по головке погладит.

— **Вы успешно работали в труппе Гедиминаса Таранды и вдруг бросили балет и поступили в Театральное училище имени Щукина. Причина?**



— Психологи говорят: чтобы добиться цели, надо четко представлять, что ты почувствуешь, когда ее достигнешь. Мое желание стать актрисой было неосознанным. Я влюбилась в известного актера — это подстегнуло меня стать актрисой. Для подстраховки взяла академический отпуск в Музыкальном театре и пришла на прослушивание в училище имени Щукина. К счастью, на меня — обычную девушку с косичками, в сарафане и с балетной выправкой — обратил внимание Родион Овчинников. Я поступила, но лишь на третьем курсе осознала, что наконец-то нашла себя.

— **Огромная популярность пришла к вам после роли Киры Воропаевой в сериале «Не родись красивой». Почему сериал имел высокий рейтинг?**

— Сказка про гадкого утенка, превращающегося в прекрасного лебедя, интересна. Сериал поставил перед зрителем вопрос: что лучше — родиться красивой или счастливой? Красота — понятие субъективное. А вот душевные каче-

ства человека заметны всем. Сериал об этом. Моя героиня — персонаж отрицательный, но мы с режиссером Александром Назаровым решили, что однозначная стерва будет неинтересна зрителю. И Кира получилась рефлексирующим персонажем.

— **Какие мужские качества вы больше цените?**

— Идеальный мужчина, по-моему, — сильный, смелый, с чувством юмора, умеющий взять ответственность на себя. Он должен иметь свои взгляды и принципы и не изменять им. Для меня не важна внешность — если есть мужская энергия, то попадаешь под обаяние, харизму.

— **Гастроли, съемки, семья... Как вам удается быть в хорошей форме?**

— Пока меня в Ломоносовой все устраивает, хотя бывают дни, когда себе не нравлюсь. Работа доставляет удовольствие, поэтому, хотя дома у меня дети, с радостью езжу на гастроли и съемки. Именно благодаря работе я всегда в хорошей форме. После рождения второй дочери Саши я набрала лишний вес, но через три месяца начала репетировать — и вернулась в прежнюю форму.

— **У вас есть секреты красоты?**

— Секрет простой: смачиваю маленькое мягкое японское полотенце то в горячей, то в холодной воде и прикладываю к лицу. После таких контрастных компрессов кожа выглядит свежо. В повседневной жизни почти не использую косметику. К сожалению, театральный грим плохо влияет на кожу, поэтому хотя бы раз в месяц делаю в салоне пилинги.

— **Диеты вам не нужны, а любите ли вы готовить?**

— Люблю вкусно поесть. Когда есть время, готовлю полноценный обед и ужин. В моем меню — простые и быстрые блюда. Например, жареная запеканка, овощной суп, мясо или курица. Превосходный кулинар — мой муж: он, например, замечательно готовит пасту. Я предпочитаю японскую и итальянскую кухню и с удовольствием хожу в эти рестораны. Открою секрет: голодной не могу работать. Становлюсь вялой, нет энергии, мне буквально физически плохо. На съемочной площадке с нетерпением жду обеда, а когда есть возможность, «перехватываю» на ходу.

Беседовал Артур МЕХТИЕВ.

Фото с пещеры the-most-beautiful.ru



анаферон

**Пусть годы идут
без гриппа и простуд!**



- Применяется для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ
- Снижает риск развития осложнений простуды
- Помогает предупредить обострение хронических заболеваний
- Экономичен (1 упаковки хватает на полный курс лечения гриппа/ОРВИ)

РУ PN003362/01
www.anaferon.ru
Горячая линия: (495) 681-09-30
vk.com/all_mothers
www.schoolofcare.ru



Анаферон — лауреат Ежегодной премии народного доверия
«Марка №1 в России 2015» в категории «Противовирусное средство»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Хозяйке на заметку

Овощи варю в микроволновке — так получается намного быстрее, чем на плите. А чтобы пар во время готовки не оседал конденсатом на стенках печки, оборачиваю миску с водой и овощами пищевой пленкой для запекания — правда, делаю в ней пару проколов зубочисткой.

Надежда КОШЕЛЬ, г. Львов



После разделки рыбы или нарезки чеснока протираю руки кашицей из воды и пищевой соды — от запаха и следа не остается.

Галина ЩЕТНИКОВА,
Ленинградская обл.



Картофельное пюре получается гораздо пышнее, если при взбивании миксером добавляю молоко с газированной минеральной водой.

Татьяна СОКОЛОВА,
г. Санкт-Петербург

Отличные подсказки хозяйке — в издании «Золотые рецепты наших читателей» № 20: как испечь бисквит без муки, приготовить рыбу в картофельной «шубке» и малосольные помидоры.



Вяжем теплый жилет

Понадобятся: 5 мотков пряжи Furlana от Alize (45% шерсть, 45% акрил, 10% полиамид; 100 г/40 м), цвет № 203 джинс меланж; спицы № 6.

Набрала 56 п. и вязала по прямой (без убавлений и прибавлений) платочной вязкой (все ряды — лиц.) до проймы. Получилось полотно длиной 49 см.

Сформировала пройму рукава: связала 13 лиц. п., 2 п. закрыла, 26 лиц. п., 2 п. закрыла, 13 лиц. п. Получились 2 полочки по 13 п. и спинка 26 п.

Левая полочка. 1 ряд: 13 лиц. п. 2 ряд: кром. п., 2 вместе лиц., 9 лиц. п., кром. п. 3 ряд: 12 лиц. п. 4 ряд: кром. п., 2 вместе лиц., 8 лиц. п., кром. п. 5 ряд: 11 лиц. п. Далее 10 рядов вверх платочной вязкой (или на желаемую высоту проймы).

Спинка. 1 ряд: кром. п., 2 вместе лиц., 20 лиц. п., 2 вместе лиц., кром. п. 2 ряд: 24 лиц. п. 3 ряд: кром. п.,

2 вместе лиц., 18 лиц. п., 2 вместе лиц., кром. п. 4 ряд: 22 лиц. п. Далее 10 рядов вверх платочной вязкой.

Правая полочка. Аналогично левой до 3 ряда включительно. 4 ряд: 11 лиц. п. Далее 10 рядов вверх платочной вязкой. Итого полочки — по 11 п., спинка — 22 п. (см. схему). Со стороны проймы на плечевых срезах закрыла по 7 п. На полочках стало по 4 п., на спинке — 8 п. Набираем эти п. на спицы, при этом в плечевых перемычках прибавляя по 3 п. = 22 п. — это начало **воротника**: выполняем его платочной вязкой вверх на нужную высоту и закрываем п.

Пояс. Набрала 100 п. и связала 2 ряда платочной вязкой. Чтобы его не терять, на полочках на одинаковой высоте связала крючком цепочки из 4 в. п., закрепила.

Елена БОЖКОВА,
г. Ирпень. Фото автора



Смотрите
схему № 3
на стр. 16



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

Сережки-цветочки

Используя пряжу разных цветов, можно связать украшение под любой наряд.

Понадобятся: хлопковая пряжа (у меня YarnArt Begonia); крючок № 2; швензы; металлические колечки; штифты и бусины (все по 2 шт.); клей ПВА; круглогубцы; кусачки.

1) Выполняем начальное кольцо и по схеме вяжем в него цветок: 1 в. п. подъема, *1 ст. б/н, 3 в. п., 3 ст. с 2/н, 3 в. п.*, повторяем от * до * еще 4 раза. Начальное кольцо стягиваем. Нить обрезаем и закрепляем. Аналогично вяжем второй цветок.

2) Для придания жесткости промазываем заготовки клеем, даем высохнуть.

3) Приступаем к сборке: к каждому цветочку крепим металлическое колечко, к нему — штифт, на который нанизываем бусину. Подрезаем штифт до нужной длины, загибаем круглогубцами, одновременно присоединяя швензу. Можно примерять!

Юлия ЧЕРНЯВСКАЯ,
г. Столбцы. Фото автора

Хотите узнать, как избавиться от неприятного запаха и плесени в стиральной машинке? С чем носить шапки-каски, мушкетерские перчатки и другие модные новинки осени? А еще пополнить кулинарную книгу необычными рецептами засолки капусты с корицей, имбирем, чесноком, раскрыть секреты выращивания горького перца на подоконнике? Читайте № 20 издания «Домашний».





Наш эксперт — технолог общественного питания Каролина Дедикова, г. Камышин



«Масло масляное»

Качественное оливковое масло мне не по карману. Увидела в продаже рафинированное подсолнечное с добавлением оливкового. Не будет ли это «гремучей смесью» на сковородке?

Нина Е., Ленинградская обл.

— Чем выше у масла температура дымления, тем позже начинается процесс образования канцерогенов и токсинов при жарке. После рафинирования такая температура повышается: у подсолнечного достигает 230 °С, у оливкового — 238-242 °С. И некоторые считают, что в смеси масел компоненты начнут «конкурировать»: оливковое только разогреется на сковородке, а подсолнечное уже начнет гореть.

Этого не произойдет по двум причинам. Во-первых, температуры дымления у этих масел не сильно отличаются. Во-вторых, оливкового производитель добавляет не более 10% от общего объема бутылки, что не сможет существенно изменить состав.

Главное, следовать простым правилам:

- старайтесь не сильно разогревать сковородку;
- не пережаривайте продукты и не используйте одну порцию масла дважды;
- бутылку с маслом храните в сухом, затемненном месте.



Лучше «Нутеллы»

Прочитала в «Сватах» № 1 идею приготовления домашнего сыра и решила поделиться своим рецептом. Пряная шоколадная намазка хороша к румяным тостам на завтрак.

❖ Смешиваю в кастрюле 1 кг творога и 1 л молока, отправляю на огонь на 7-10 минут (до появления сыворок). Откидываю массу на усталый марлей дуршлаг, даю стечь жидкости в течение 20 минут.

❖ К получившейся творожной пасте добавляю 2 взбитых яйца, 5 ст.л. сахара, щепотку соли, 3 ст.л. сметаны, 1 ч.л. соды и 2-3 ст.л. какао, хорошенько растираю. Возвращаю массу на слабый огонь и варю помешивая.

❖ Как только сыр начнет плавиться (через 2-3 минуты), подсыпаю к нему 2 ч.л. мака, 1,5 ч.л. кунжута, 0,5 ч.л. корицы, растолченные семена одной коробочки зеленого кардамона. Готовлю еще 5-7 минут.

❖ Разливаю массу по формам, смазанным растительным маслом. Остужаю при комнатной температуре, затем ставлю в холодильник на двое суток.

Марина ГАРМАШ,

с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе — вот что приходит на смену былой решимости и героической бравады. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит — есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

ЦЕРНИЛТОН® и **ЦЕРНИЛТОН® форте** — лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции, повышению потенции (возникшей на фоне простатита);
- ✓ усилению полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

ЦЕРНИЛТОН® и **ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!

«Горячая линия»: 8 (495)795-61-56, 8 (499)124-02-21
www.cernilton.ru

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.
ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+



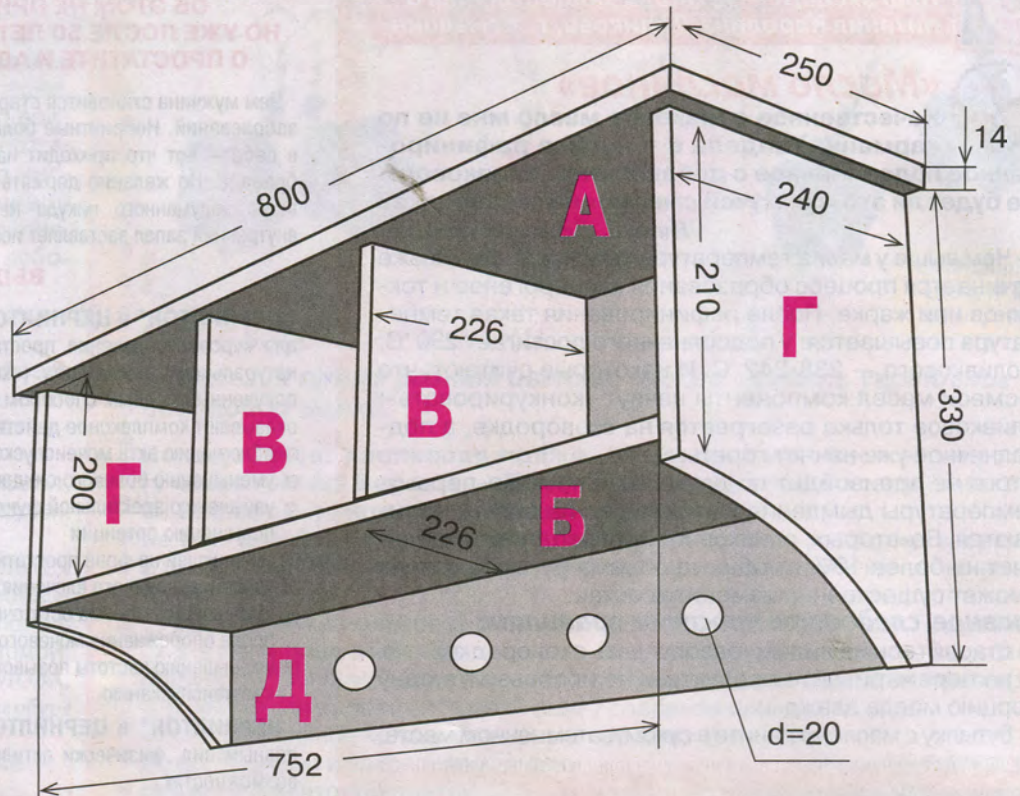
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

1

Универсальная
полка
(стр. 11), мм

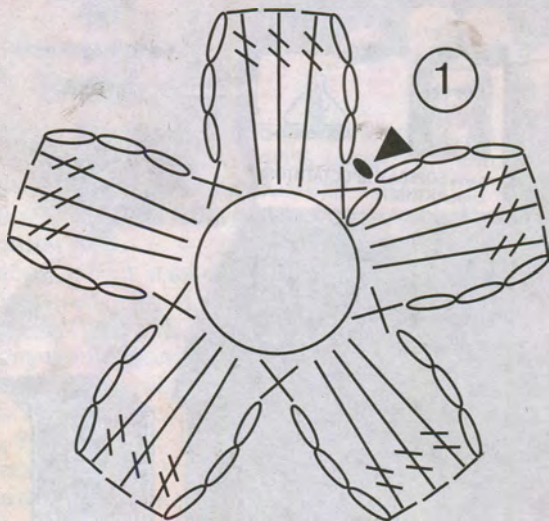
Условные
обозначения:

- А = Верхняя панель
- Б = Нижняя панель
- В = Разделитель
- Г = Боковина
- Д = Задняя стенка



2

Сережки-
цветочки
(стр. 14)



Условные
обозначения:

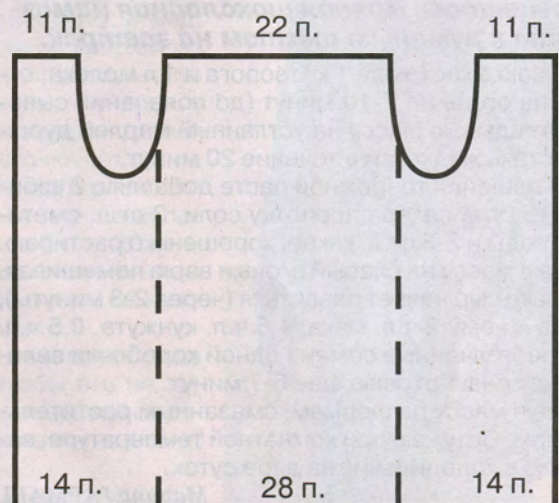
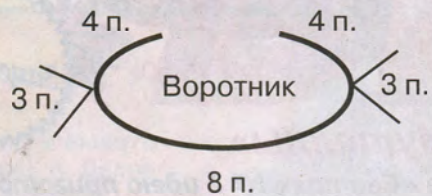
О = в. п.

⌋ = ст. с 2/н

Х = ст. б/н

3


Вяжем теплый
жилет
(стр. 14)





4

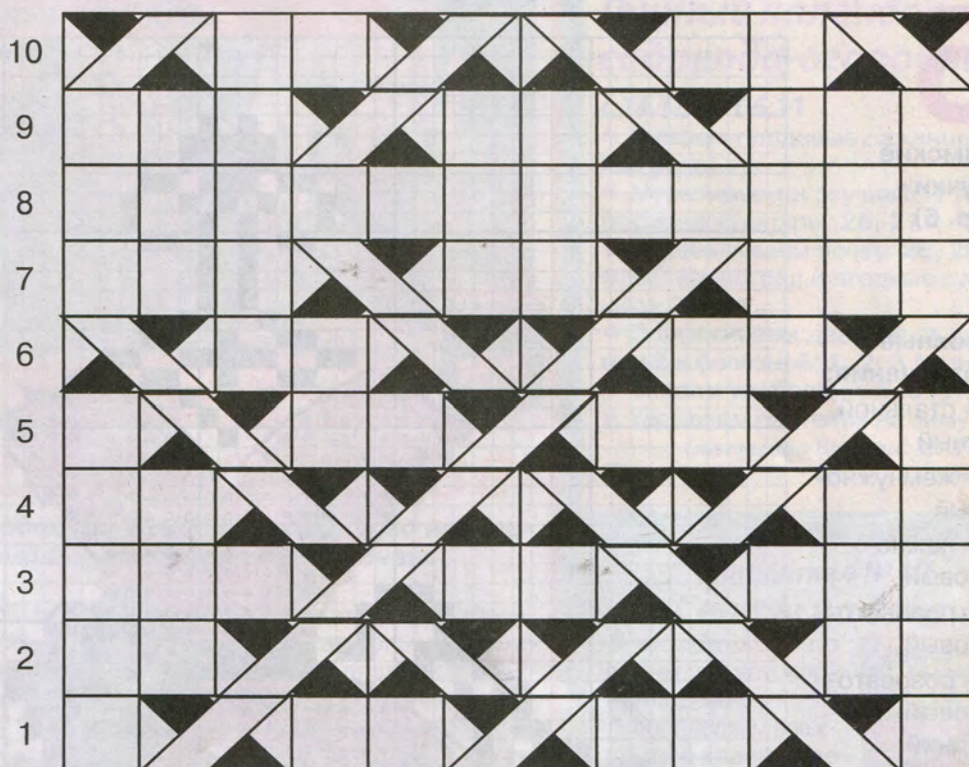
«Осенние
узоры»
(стр. 9)

Условные обозначения:

 = снять 1 п. на вспом. спицу за работой, 1 лиц., 1 лиц. со вспом. спицы

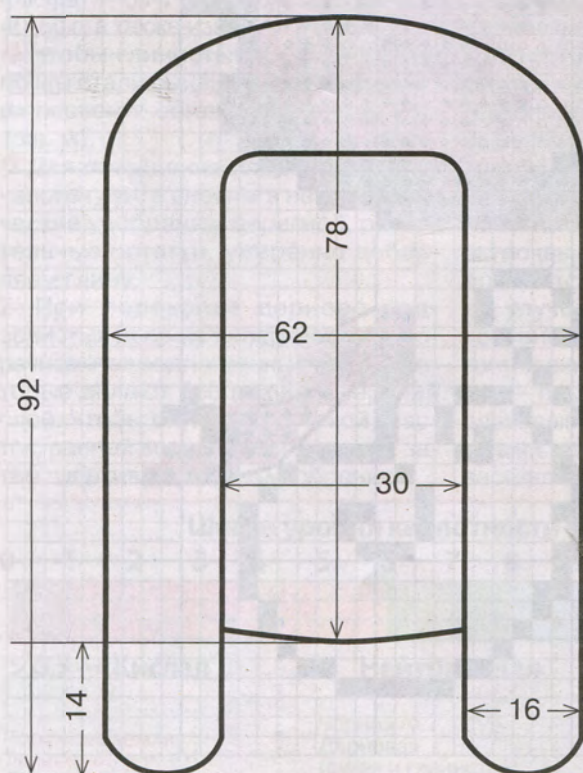
 = снять 1 п. на вспом. спицу перед работой, 1 лиц., 1 лиц. со вспом. спицы

 = лиц. п.



5

«Гнездышко»
для карапуза
(стр. 7), см



Спецвыпуск № 4

**«Вышиваем крестиком:
герои любимых мультфильмов»**

Помните, как в детстве мы с нетерпением ждали каждой встречи с героями любимых мультфильмов? Веселые и серьезные, забавные и поучительные, наивные и мудрые персонажи навсегда становятся нашими друзьями.

Чтобы не расставаться с любимыми мультяшками, творите вместе с нами. Уверены, вам под силу «оживить» ослика Иа-Иа и Винни-Пуха, милого Мамонтенка или умных Смешариков.

Схемы этих и многих других героев мультфильмов вы найдете на страницах спецвыпуска «Вышиваем крестиком: герои любимых мультфильмов».

В продаже с 7 ноября.

6

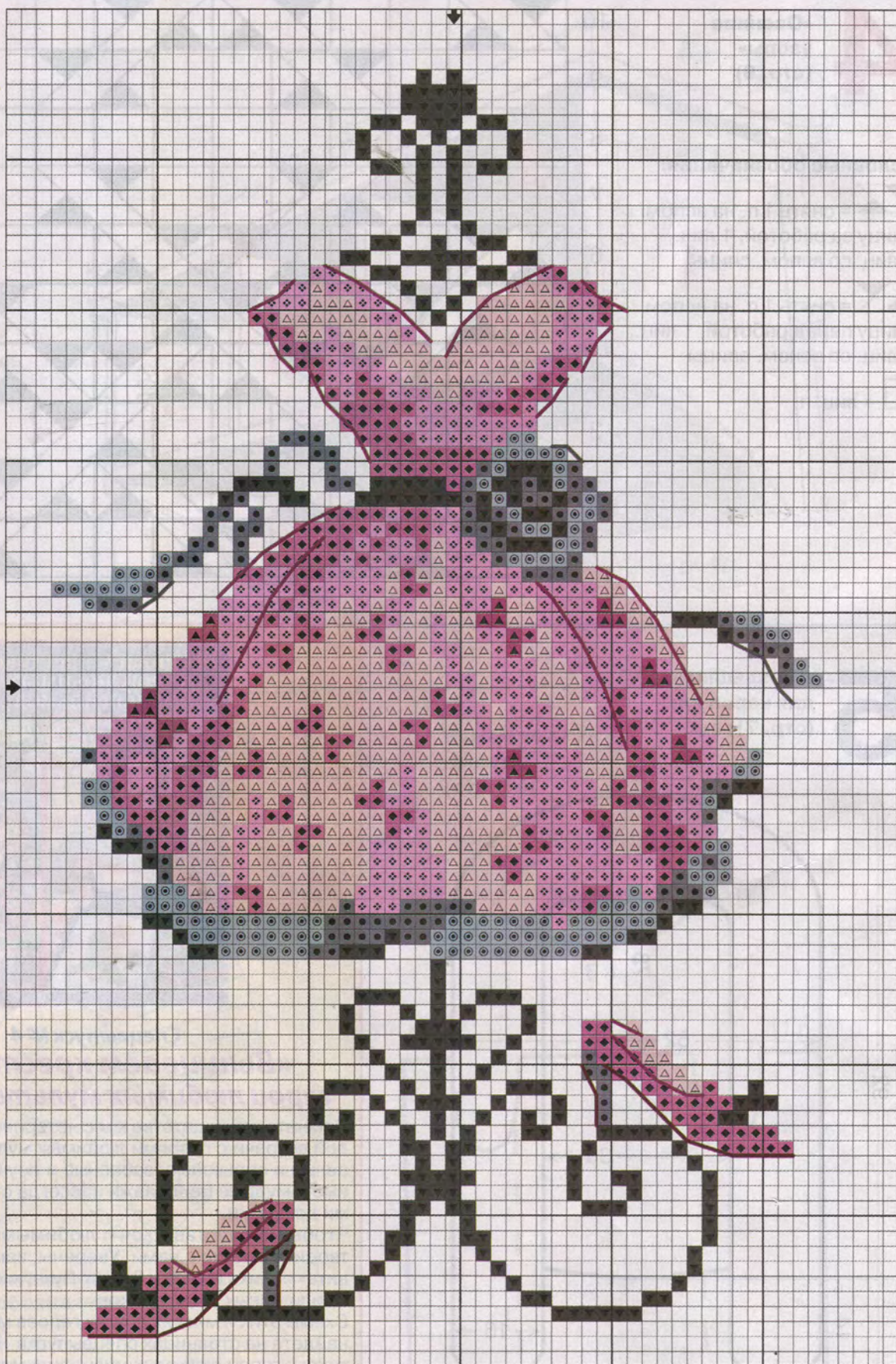
«Дамские
штучки»
(стр. 6)

**Условные
обозначения:**

- = стальной,
темный
- ⊙ = жемчужно-
серый
- △ = нежно-
розовый
- ▲ = розовато-
лиловый
- ◆ = розовато-
лиловый,
средний
- ⊕ = розовато-
лиловый,
светлый
- = оловянно-
серый, очень
темный

Прямой стежок

- = оловянно-
серый, очень
темный
- = розовато-
лиловый,
темный
- = гранатовый,
очень темный



ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ



Наш эксперт — агроном
Ольга Исакова, г. Сергиев Посад



Позаботимся о почве

Чтобы дачный участок радовал урожаем, необходимо поддерживать плодородие и нормальную кислотность почвы.

1) Для определения механического состава грунта набираем его с глубины 20 см, смачиваем водой и скатываем в шар. Это удалось, но при последующих манипуляциях ком рассыпается? Почва — супесчаная. Суглинистая — если из шарика можно сформовать колбаску. А когда из колбаски легко сложить кольцо — глинистая. Большинство растений предпочитают супесчаный и суглинистый грунт.

○ При окультуривании глинистой почвы ее глубоко перекапываем и вносим (из расчета на 1 кв. м): навоз (перегной, компост) — 10-12 кг, суперфосфат — 60-70 г, хлористый калий — 40-50 г, а также известь — 600-800 г.

○ Чтобы глинистые и суглинистые почвы стали рыхлыми, «разбавляем» их песком и опилками (по ведру на 1 кв. м).

○ Для повышения плодородия песчаного грунта вносим в него органические удобрения, перегной, растительные остатки, умеренно добавляем глину.

2) При перекопке дерново-подзолистых почв на поверхность выворачиваются подпочвенные грунты, которые делают бесплодным верхний слой. Чтобы окультурить такой участок, ранней весной сею люпин, а затем запахиваю его на удобрение.

3) Осушенные, а до этого заболоченные почвы содержат большое количество торфа, находящегося в неусвояемой форме. Для них характерны повышенные влажность и кислотность, недостаток аэрации, в таком грунте наблюдается нехватка фосфора, калия, меди и бора. Для окультуривания производим глубокую перекопку почвы и вносим (из расчета на 1 кв. м): органические удобрения — 2-3 ведра, суперфосфат — 80-100 г (или фосфоритную муку — 100-120 г), калийную соль — 50-60 г, известь — 600-1000 г.

4) Важный показатель почвы — кислотность (примерно определить ее можно по рисунку). Большинству растений необходим нейтральный или слабокислый грунт. Кислую почву известкуем — например, доломитовой мукой: 350-600 г (в зависимости от степени кислотности) рассыпаем на 1 кв. м, смешиваем со слоем почвы глубиной 15 см — действие продлится до 8 лет. Щелочные почвы улучшаем неглубокой перекопкой, внесением повышенных доз органических удобрений и задернением — посевом люцерны в смеси со злаковыми травами. Этими же приемами можно окультурить низинные засоленные почвы.

Шкала уровня кислотности почвы (pH)



Лунный календарь садовода-огородника

с 24.10 по 06.11

- * Сажаем плодовые саженцы: 24, 25 (утро).
- * Мульчируем и окучиваем теплолюбивые культуры: 26, 27.
- * Перекапываем почву: 28, 29.
- * Поливаем сад и ягодные кустарники: 30, 31.
- * Опрыскиваем деревья от вредителей и болезней: 1, 2, 3 (утро).
- * Вносим удобрения: 4, 5 (утро).
- * Укрываем растения на зиму: 6.

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Читайте в № 10

«Сваты на даче»:

- ❖ сохраняем до весны урожай корнеплодов;
- ❖ определяем влажность в хранилище с помощью термометра;
- ❖ когда заготавливать черенки;
- ❖ какая «шубка» нравится землянике.



Заглубила — не загубила



В конце сентября высадила на участке саженцы черной смородины. Соседка сказала, что я слишком их заглубила в почву. Неужели мои кусты пропадут?

Наталья НОСОВИЧ, Витебская обл.
— Смородина не пропадет. Дело в том, что у ягодных кустарников нет стабильной корневой шейки. Корни в дальнейшем образуются на всей заглубленной части — это благоприятно скажется на развитии растения и на плодоношении. Заглублять нежелательно саженцы плодовых деревьев, привитых на семенном подвое. Особенно это вредит груше. При неправильной посадке она начнет плодоносить примерно через 8 лет. А вот корневую шейку косточковых культур (слива, вишня, абрикос) и яблоню заглублять на 2-3 см (не более!) допустимо.

Екатерина ВОЛОДИНА, агроном, Минская обл.

Гиппеаструм порадует бутонами

В конце прошлой зимы мне пода-рили гиппеаструм с огромными бутонами. Однако вскоре растение отцвело. Чтобы вновь увидеть эту красоту, в конце мая я высадил гиппеаструм в огород, заглубив луковицу в грунт наполовину. Все лето по мере необходимости поливал зеленого питомца, подкармливал удобрением для луковичных растений (подойдет и для красивоцветущих).

Осенью выкопал гиппеаструм вместе с гладиолусами. Высадил его в горшок с грунтом, полил. Подержал на окне недельку-другую, затем срезал листья, а вазон отнес в кладовку (можно поставить под кровать). Примерно в середине будущего мая проклюнется первый листок — тогда переставлю горшок на подоконник и начну поливать грунт. Когда гиппеаструм окрепнет — переселю его на клумбу. Летом красавец порадует щедрым цветением!

Алексей ЯКОБИ, г. Светлый.
Фото Олега ЛЬЮРОВА

«Цветок». Спецвыпуск № 4.

«Астры — звезды цветника»

Посадите астры — их легко размножать, они великолепно стоят в срезке. Статьи и полезные советы цветоводов-любителей и профессионалов помогут вам по достоинству оценить лучшие качества этого цветка. В продаже — с 21 ноября!

Продлите жизнь однолетникам

Грустно расставаться с однолетниками, которые украшали клумбы или лоджию своим цветением? А я на собственном опыте убедился: в условиях средней полосы отлично вызревают семена многих растений-одногодок — и высадить их вновь можно на следующий сезон. Подскажу, какие семена стоит сохранить до весны.

❖ Бархатцы — отличаются как по сортам, так и по высоте и махровости цветков. Их лепестки бывают оранжевыми, красными, желтыми, двухцветными и даже белыми.



❖ Петунии — интересно, что сортовые особенности растений не передаются со стопроцентной вероятностью. Собрав семена ампельной бордовой петунии, на следующий



❖ Гелихризум — растение-сухоцвет. Отлично сохраняется на клумбе и самосевом, но для надежности зимой семена лучше держать дома и отправить в грунт ранней весной.



❖ Лаватера — родственница комнатного гибискуса с розовыми, малиновыми и белыми цветками.

Олег ЛЬЮРОВ,
г. Сыктывкар.
Фото автора



Совет дня

Нюансы зимнего полива

Одна из основных причин гибели комнатных растений в осенне-зимний период — неправильный полив. В условиях недостатка света и снижения температуры увлажнять почву рекомендую с осторожностью. Даже такое влаголюбивое растение, как циперус, в холода орошайте умеренно.

❖ У стоящих на подоконнике и обильно поливаемых тропических видов земляной ком сильно охлаждается, корни перестают «работать». Некоторые теплолюбивые растения (например, ароидные) при этом опускают листья, как бы прося дополнительной влаги. Не спешите лить воду! Лучше переставьте цветы в теплое место — упругость листьев восстановится.

❖ Дополнительные факторы риска — осенняя пересадка в слишком просторный горшок и использование влагоемких покупных почвосмесей. Торф набирает при поливе много воды и плохо отдает ее растениям. Корни перестают дышать, развиваются возбудители бактериальной или грибковой инфекции, которая распространяется вверх, вызывая гибель всего цвет-

ка. Отложите пересадку до весны. Когда такой возможности нет, почвосмесь составляйте самостоятельно, используя кротовую землю, вермикулит и торф в равных частях. Обязательно делайте дренаж для отвода излишка воды.

❖ Субтропические экземпляры (хвойные, папоротники, цитрусовые, азалии, цикламены, миртовые, фуксии) и зимой требуют регулярного увлажнения. Однако при низкой температуре могут перенести короткий период высыхания субстрата, что совершенно недопустимо при +22–30 °С.

❖ Многие орхидеи сейчас цветут, поэтому полив для них должен быть «умным» и соответствовать состоянию. Если у орхидеи период покоя, увлажнение сократите. У растений, развивающих цветоносы, недостаток влаги часто приводит к отмиранию самых маленьких бутончиков или к полному прекращению развития цветков. Стоит чаще опрыскивать корни и контролировать состояние бульбочек.

Галина ПОПОВА, кандидат биологических наук, г. Москва

Медовые кексы

1,5-2 стакана муки, 250 мл воды, 2 ст.л. меда, по 0,5 стакана сахара и растительного масла, 1,5 ч.л. соды (не гасить), щепотка соли. В теплой воде растворите мед, сахар и соль. Добавьте к получившемуся сиропу масло, подмешайте просеянную с содой муку. Тесто долж-

но выйти чуть более жидким, чем на оладьи. К нему можно подмешать кусочки сухофруктов, нарубленные орехи. Разлейте тесто по формочкам на 2/3 высоты, выпекайте в духовке при 200 °С 20 минут. Остудите в формах, затем выньте.

Людмила ШАВЛИНСКАЯ, Витебская обл.

Кабачковый «торт»

2 небольших кабачка, 3 яйца, 4-5 помидоров, 150 мл майонеза, 50 г сыра, 200 г муки, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец — по вкусу.

Кабачки измельчите на мелкой терке, посолите, через 15 минут отожмите выделившийся сок. Подмешайте к массе взбитые яйца, муку, натертый сыр, посолите и поперчите. Из «теста» напеките на масле блинчиков. Каждый готовый смажьте соусом из майонеза и пропущенного через пресс чеснока. Соберите «торт», прослаивая кабачковые «коржи» нарезанными на кружочки помидорами.

Алена ШКУНОВА,

д. Заборка Тюменской обл.

Фото автора

**Рулет «Рыбка моя»**

Можно приготовить на праздничный стол, воскресный обед или даже на пикник.

Лист армянского лаваша, банка рыбных консервов, 3 вареных яйца, 50-70 г сыра, 2-3 ст.л. майонеза, пучок укропа.

Лаваш смажьте майонезом, оставив свободными края. Поверх выложите полосками начинку — так в разрезе закуска будет смотреться эффектнее: натертые яйца, размятую вилкой рыбу, нарубленный укроп, натертый сыр. Заверните края лаваша на начинку, а затем сверните все в тугой рулет. Упакуйте в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на 2 часа.

Перед подачей на стол нарежьте рулет на порционные кусочки.

Вероника КРАМАРЬ,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



Хотите еще больше кулинарных рецептов — ищите их в издании «Сваты на кухне» № 10: открываем сезон капустных заготовок, варим борщ с сырными клецками и луковые щи, предлагаем гостям закуску из зеленых помидоров. Так вкусно, прямо слюнки текут!

**Запеченная корейка**

4 куса свиной корейки на косточке, по 1 ч.л. смеси молотых перцев, хмели-сунели и горчицы, по 2 ст.л. соевого соуса и растительного масла, соль — по вкусу.

Смешайте в миске перец, хмели-сунели, горчицу, соевый соус и соль. Обмажьте этой массой каждый кусок корейки с двух сторон и оставьте на несколько часов мариноваться. Затем выложите в смазанную маслом форму для запекания, поставьте в разогретую до 180 °С духовку. Готовьте 50-60 минут.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,
г. Новополюк. Фото автора

**Итальянский рисовый пай**

100 г риса, 2 яйца, 200 г 9% творога, 100 г обычного и пакетик ванильного сахара,

0,5 ч.л. соли, 500 мл молока, 1 апельсин, 40 г изюма, 100 мл 20% сливок, джем (по желанию). Из риса, молока, соли и половины нормы сахара сварите вязкую кашу. За пять минут до готовности подмешайте промытый изюм, цедру апельсина и ванильный сахар. В глубокой миске взбейте в крепкую пену яйца с оставшимся сахаром, добавьте творог, нарезанный кубиками апельсин, остывшую кашу и сливки. Хорошо перемешайте, выложите в форму и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 45-60 минут, выпекайте до золотистого цвета. Дайте пай полностью остыть, извлеките его из формы и смажьте джемом.

Амина ФАИЗОВА,
г. Самара. Фото автора

Пирог «Наслаждение»

2,5 стакана муки, 200 г пастообразного творога, 2/3 стакана обычного и 10 г ванильного сахара, 1 ст.л. сахарной пудры, 250 г сливочного масла, 1 ч.л. разрыхлителя, 1 яичный желток, по 8 яблок и фиников.

В миске смешайте творог, размягченное масло, два вида сахара. Всыпьте просеянную муку и разрыхлитель. Замесите мягкое тесто и уберите в холодильник.

Для начинки очищенные от кожуры яблоки разрежьте пополам, освободите от семенной корочки. В получившиеся выемки положите по половинке финика (без косточек).

Разделите тесто на две части и раскатайте в пласты. Первый уложите в форму 20х30 см. Затем — начинку финиками вниз. Накройте вторым пластом теста, подверните края, смажьте желтком. Выпекайте 40-50 минут в горячей духовке при температуре 180 °С. Посыпьте сахарной пудрой.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. Фото автора



Любителям остренького

600 г филе индейки (или другого мяса птицы), 250 г колотой чечевицы, 2,5 л воды, луковица, 2 средних помидора, 2 зубчика чеснока, куркума, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Замаринуйте на ночь филе в смеси соли, перца и измельченного зубчика чеснока, затем обжарьте на масле до готовности. Чечевицу отварите в воде в течение получаса. Добавьте к ней мелко нарезанные лук, помидоры и оставшийся чеснок, подмешайте куркуму, посолите и поперчите. Выложите в сотейник к чечевице мясо, потушите 5 минут.

Ольга ЩЕРБАКОВА,
г. Москва. Фото автора

А оригинальный рецепт курицы под «шубой» ищите в спецвыпуске «Домашнего» «Встречаем Новый год: 31 идея волшебным образом отметить праздник».



ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



Фахитас

Наш эксперт —
шеф-повар
Наталья Беглингер



Популярное блюдо мексиканской кухни — мясо с овощами, завернутое в тортилью. Подают со сметаной и другими соусами, а иногда — с тертым сыром и листьями салата.

300 г говядины, по 2 стручка острого перца, луковицы и лайма, 5 зубчиков чеснока, 1 ч.л. без верха зиры, 2-3 помидора, пучок кинзы или петрушки, 2 спелых авокадо, 100 г сметаны, 2-3 сладких перца, лепешки тортильяс, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Мясо нарежьте полосками, смешайте с измельченным стручком острого перца, соком и цедрой половинки лайма, зирой и 2 пропущенными через пресс зубчиками чеснока, посолите и оставьте мариноваться. Приготовьте два соуса. Измельчи-

те помидоры и 1 луковицу, добавьте 2 ст.л. сока лайма, нарубленную зелень, мелко нарезанный острый перчик, посолите по вкусу. Авокадо, 3 зубчика чеснока и сок целого лайма взбейте в блендере до однородности, посолите. В три миски выложите сметану и оба соуса.

Разогрейте сковороду, на масле обжарьте мясо до румяной корочки. Добавьте нарезанные полосками сладкий перец и кольцами — оставшуюся луковицу, доведите до готовности, посолите и поперчите. Подавайте мясо и соусы к разогретым на сухой сковороде лепешкам.

Мои подсказки

1) Лепешки тортильяс можно заменить на тонкий лаваш или испечь самим. Перетрите в крошку смесь из 230 г просеянной муки, 0,5 ч.л. соли и 30 г растопленного сливочного масла. Влейте 120 мл кипятка и замесите тесто. Дайте ему отдохнуть в холодильнике полчаса, затем разделите на 8 частей, каждую раскатайте в тонкий круг и испеките на сухой сковороде по 1-2

минутки с каждой стороны. Сняв с огня, сбрызните тортильяс водой и накройте полотенцем.

2) Перед тем как подрумянивать мясо на сковороде, обсушите его от маринада бумажным полотенцем.

3) Если сковорода маленькая, обжаривайте мясо порционно, чтобы кусочки получились с аппетитной корочкой.

Банановое повидло

Можно подавать к сдобной выпечке или тостам на завтрак.

Некрупно нарежьте 3 банана и 1 киви, измельчите блендером до однородности. Добавьте к массе сок половинки лимона, 1 ч.л. быстрорастворимого желатина, 200 г сахара. Поставьте на плиту, варите на небольшом огне 5-7 минут.

Наталья ТЕЛЬНОВА,
г. Москва. Фото автора



Ветчинница

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13×13×16,5 см.

АКЦИЯ

1870 руб.

1490 руб.



Пельменница-лапшерезка

пельменница 2490 руб.
пельменница-лапшерезка 3290 руб.
2590 руб.

• Раскатает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • сделает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

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

* - в комплекте два излучателя.

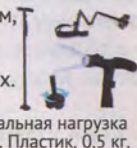
Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.



Трость складная с фонариком

1390 руб.
990 руб.

• Устойчивая и надежная опора при ходьбе по лестницам, крутым поворотам, дорогам из песка и камней; • не скользит; • раскладывается в 5 вариантах. В сложенном состоянии легко помещается в сумочку! Максимальная нагрузка 113 кг. Максимальная высота 94 см. Пластик, 0,5 кг.



Сапоги «Сноу Бут» (ЗВА)

без меха 1390 руб. с мехом 1990 руб.
мужские (размеры: 40-47) 1090 руб. 1590 руб.
женские (размеры: 36-41) 1290 руб. 1790 руб.
990 руб. 1390 руб.

• Для дачников, рыбаков, любителей активного отдыха; • в 4 раза легче резины; • от +20 до -30 °C; • подошва не скользит.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см) 1690 руб. 1490 руб.
Фотопейзаж (100×60 см) 1990 руб. 1590 руб.

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t = 75°). Россия.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

1280 руб.
980 руб.

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.



Измельчитель кормов электрический

3790 руб.

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



Перосъемная насадка

2190 руб.

Ошпаривает 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шуруповерт. 18×18×13 см; 100 г; 1300 об/мин. Россия.



Электрокопильня

2590 руб.

С электрокопильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31×29×45 см. Пр-во: Россия.



Технология копчения [ч/б] в ПОДАРОК!

Терка-шинковка

1360 руб.

• Натрет, шинкует сыр, овощи, фрукты, орехи; • защитит пальцы; • собирается за 30 секунд; • продукты сыплются в удобную емкость. 228×130×260 мм. Пр-во: Россия.



Электропечь

2720 руб.

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



Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное 6590 руб.
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода 6990 руб.
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник 7290 руб.

Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 2840 руб.
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3380 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.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб.
Электропростынь 2290 руб.

• Согреть в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Антенна цифровая

1690 руб.

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



Электропрямка

4980 руб.

• Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики; • скручивает нити в одну; • бесшумна; • компактна (25×22×12 см, вес — 2,7 кг). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.



Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» 1190 руб.
«Хомяк» 990 руб.

• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Утягивающие шорты (бежевые)

АКЦИЯ

без бретелек 1580 руб. 790 руб.
с бретельками 1780 руб. 890 руб.

• Сделают стройнее на 1-3 размера; • моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья; • приподнимают ягодицы. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL= 89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.



Черные шорты — в ПОДАРОК!

Пояс для похудения «Сауна Бельт»

1980 руб.
990 руб.

С ним вы: • теряете жир, а талия уменьшается; • добьетесь гладкой и эластичной кожи; • выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.



Гелевый фиксатор при вальгусе

890 руб.
770 руб.

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



Второй в ПОДАРОК!

Усилитель звука заушный

1990 руб.
2540 руб.

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



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

Чудо-мостик

990 руб.

За 5 минут в день мостик: • Избавит от боли и напряжения в спине; • повысит гибкость и восстановит правильное положение позвоночника. Пластик. 380×60×260 мм. КНР.



Ледоступы

790 руб.

• Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.



Также в продаже Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./шт.

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) 1590 руб.
«Турбо» (до 400 м²) 1790 руб.

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 30 ноября 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

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.

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

реклама

«Ничего не хочу!»

Часто ловите себя на подобной мысли, постоянно чувствуете разбитость и усталость? Причин тому может быть несколько.

○ Апатия — как результат постоянно напряженного графика, жестких ограничений в сроках. Мозг сигнализирует: нужна перезагрузка, а еще лучше — смена подхода к работе, чтобы она не истощала силы организма до доньшка.

○ Сосредоточение на благе других, синдром «матери Терезы». Научитесь любить и не обделять радостью и вниманием в первую очередь себя.

○ Неправильный режим дня, сна и питания. Физическая усталость не способствует умственным подвигам.

○ Завышенные требования к себе или, наоборот, к вам со стороны других. Время от времени будьте неидеальными!

Режим «я в домике» — это знак, что организму нужны отдых, перерыв, возможность расслабиться и поднакопить сил для новых побед.

Для восстановления энергии важно:

○ давать выход эмоциям — чаще общаться с друзьями, ходить в театр, заниматься спортом;

○ позволять себе приятный и полезный релакс — прогулки, массаж или баню;

○ раз в неделю устраивать день психологической разгрузки — забывая о проблемах, отдыхать за любимыми делами.

Помните: сериалы, социальные сети или «тюлений» отдых на диване работают как обезболивающее, но не восстанавливают энергию!

Ирина
ЗАЙЦЕВА,
психолог,
г. Могилев

«Сваты на пенсии» № 10

- * Мария Метлицкая и ее средство от депрессии.
- * Необычные тайны обычной вышивки.
- * Древний способ сохранения памяти.
- * Запеканка — как в детстве.



Семейный главбух

Контроль над бюджетом: за и против



Дочка тратит основную часть своей зарплаты на коммуналку и продукты, а зять — на машину и строительство гаража. Общего семейного бюджета у молодых нет, не говоря уже про минимальные накопления. По-моему, в семье женщина должна брать под контроль расходы, чтобы избежать финансовых трудностей в будущем. Но молодые отшучиваются: мол, мои взгляды устарели...

Ульяна Дмитриевна, г. Киев

— Соглашусь с вами: контроль над семейным бюджетом необходим. Это учит супругов определять приоритеты в расходах и находить компромисс. Но кто именно станет финансовым куратором — пусть они решают сами. На мой взгляд, лучше доверить эту функцию более рассудительному партнеру, способному сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях.

Задача семейного главбуха заключается не только в контроле над расходами, но и в умении управлять финансами так, чтобы они тратились наиболее эффективно, позволяли создать «загашник» на случай форс-мажора.

Люди со стабильно высоким доходом, безусловно доверяющие друг другу, могут позволить себе ведение **раздельных касс**. Плюс такой модели — финансовая независимость партнеров. Минусы: возможны разногласия в оплате общих расходов (коммуналка, кредит, содержание детей), сложности в накоплении средств.

Распространенный способ — **совместный бюджет**: дохо-

ды складываются в общую копилку, из нее выдаются деньги

на различные статьи расходов. Преимущества — возможность максимально эффективного планирования крупных покупок (в этом месяце приобретаем пуховик сыну, в следующем — сапоги жене), коллегиальность в выработке решений. Но вероятны обиды со стороны основного добытчика: «Отдаю больше, а купить, что хочу, не могу».

Еще один метод ведения бюджета — **долевой**: на общие цели идет определенная часть заработанных каждым из партнеров средств, предусмотрено разделение обязательных трат (оплата счетов, покупка продуктов, содержание детей) в оговоренном соотношении. Оставшиеся средства расходуются по собственному усмотрению.

В зависимости от жизненной ситуации способ управления финансами может изменяться. Например, раньше муж отдавал жене заработок, оставляя себе лишь деньги на мелкие расходы. Супруга тратила эти средства на ведение хозяйства, коммуналку, питание, содержание детей. А часть своей зарплаты откладывала на общесемейные дела. Но если партнеры собрались приобрести авто в кредит, то разумным будет договориться: платежи банку осуществляет муж, а деньги жены тратятся на всех домочадцев.

Галина УДАЛЬЦОВА,
семейный психолог, г. Днепр

До белого каления

7 вредных советов по «выносу мозга»

Хотите, чтобы атмосфера в вашем доме чем-то напоминала ад, а вы сами заслужили репутацию стервы? Следуйте этим рекомендациям.

1) Нападайте без предупреждения! Лучшее время — когда атаки не ждут. Муж вечером расслабился в кресле, чтобы посмотреть футбол? Властно заявите нагледу, что: ковер — не в химчистке, а вы — без приличной шубы на зиму. И неважно, что в химчистке — выходной, а «старый» шубе — всего год. Ваша цель — напомнить супругу, что он виновен тем, что вы согласились выйти за него замуж!

2) Не отступайте. Любой конфликт доводите «до упора», оставляя за собой последнее слово. Невестка забыла вымыть посуду? С каменным лицом ворочайте в раковине грязные тарелки, громко сетуя на свою участь «рабыни Изауры». Каждые 30 секунд поминайте «молодых лентяек», привыкших «жить на всем готовом». Как правило, уже на 5-й минуте невестка хватается за валидол.

3) Не прощайте! Всякий промах, совершенный домочадцами с момента рождения, не имеет срока давности. Все грешки подлежат скрупулезному учету, а обнародовать их лучше за праздничным столом, на фоне вашей собственной непогрешимости.

4) Сравнивайте! Зарплату мужа — с подающими нищим, характер сваты — с душевностью Бабы-яги, вашу

«Ладу Калину» — с «Бентли» британской королевы. Само собой, сдабривайте сравнения солидной порцией ехидства.

5) Не забывайте: вы — мудрейшая в доме. Ваши советы в любой сфере жизни принимаются беспрекословно. Жалкие потуги близких усомниться в вашей компетентности в вопросах ядерной физики или анатомии плезиозавра пресекайте на корню. Не хватает аргументов — пускайте в ход слезы: эффективность доказана веками!

6) Каждые 3-4 часа требуйте от домочадцев пылкой демонстрации любви к вам. Добрые слова в ваш адрес тут же объявляйте лицемерными, подкрепляя вывод суровым поджиманием губ, закатыванием глаз и выразительными вздохами.

7) Регулярно напоминайте, кто самый больной в мире человек. Для большей жалостливости делайте это слабым голосом, постановывая, в присутствии внуков. В одной руке держите аптечный пузырек с пилюлями, в другой — щетку пылесоса: домашние должны видеть, как вы горбатитесь на них, превозмогая болезни.

Вредные советы давала психолог Вера ПОНОМАРЕВА, г. Минск



МАЛО ВСТАТЬ РАНО УТРОМ, НАДО ЕЩЕ ПЕРЕСТАТЬ СПАТЬ.

Янина ИПОХОРСКАЯ, художница и журналистка

Наш эксперт —
психолог
Андрей Чернявский



Моя жизнь — мои правила



Взрослая дочка категорически не принимает моих советов. Когда призываю брать пример с ее более рассудительных подружек, у нее один ответ: «Моя жизнь — мои правила». Но разве я не обязана предостеречь дочь от ошибок?

Ирина А., г. Минск

— Уверен, Ирина, что вы действуете из лучших побуждений. К тому же ваш житейский опыт гораздо богаче, чем у дочери, и вполне может ей пригодиться. Но не забывайте: дочка выросла, а значит, общаться с нею нужно по формуле не «мать — ребенку», а «друг — другу», то есть уважая ее право на собственные решения. Ваши советы могут оказаться уместными, если высказывать их не назойливо, а деликатно.



1) В разговоре не переходите на недостатки дочери. В противном случае она превратится в неудачницу и в ваших, и в собственных глазах.

2) Прекратите сравнивать. Это всегда удар по самолюбию и самооценке. Ведь и дочь может сравнить вас с чужими родителями, которые, по ее мнению, дали детям больше и достигли большего.

3) Думайте, КОГДА и КАК сказать. Лучше подождать, пока дочь сама заинтересуется вашим мнением о проблеме, чем бесцеремонно навязывать его. Искренние советы, выраженные в виде мыслей вслух, дадут больший эффект, чем жесткий диктат, станут толчком для размышлений, после которых дочка сама решит, как поступить. Да и при неблагоприятном развитии событий она будет винить за неверное решение не маму, а себя.

4) Совет должен касаться того, в чем вы сами преуспели. Вряд ли дочь прислушается к рекомендациям, как сохранить семью, если мать с отцом живут в разводе.

5) Учитывайте новые условия жизни: опыт старших не всегда детям кажется адекватным.

Замечу, что если взрослая дочь живет в доме родителей и активно пользуется их материальной поддержкой, это морально ограничивает ее право отвергать советы отца и матери.

Манка в почете

Из манной крупы готовлю косметические средства.

Омолаживающая маска

К 1 ст. л. сваренной на молоке манки (даю немного остыть) добавляю по 1/2 ч. л. жидкого меда, сока алоэ (листья предварительно выдерживаю в холодильнике 4 дня) и масла зародышей пшеницы. Толстым слоем наношу на лицо, а через 20 минут смываю натуральным зеленым чаем. Маска питает и разглаживает кожу. Делаю такую процедуру дважды в неделю.

Домашний скраб

Его применяю раз в неделю. Окуну пальцы в пиалу с небольшим количеством подсолнечного масла, а затем — в мисочку с манной крупой. Массирующими движениями наношу скраб на локти, пятки, оставляю на 15 минут и смываю теплой водой.

Наталья ХРУСТАЛЕВА,
Кировский р-н



Только спокойствие!

Успокоить раздраженную и обветренную кожу рук поможет овсянка.

В чашке запариваю кипятком 2 ст. л. геркулеса и 1 ч. л. сухих цветков ромашки. В набухшую массу (консистенция жидкой сметаны) добавляю несколько капель эфирного масла лаванды. Наношу смесь на кожу рук как скраб. Оставляю на пять минут и смываю травяным настоем. Готовлю его так: смешиваю в равных частях сухие листья мать-и-мачехи, подорожника и крапивы, 2 ст. л. сбора заливаю литром кипятка, даю настояться 30 минут, процеживаю.

Мария МЕЛЬНИКОВА, г. Орша



Мечтаете о роскошных ресницах? Подскажу дешевый способ их укрепления. Перед сном расчесываю реснички чистой щеточкой для туши с каплей масляного витамина Е. Курс — 1 месяц, через недельку можно повторить.

Совет дня



Наш эксперт — косметолог
Татьяна Зенева, г. Воронеж



Крем не «работает»



Подруга несколько лет пользуется косметикой для лица одной серии: морщинок меньше, кожа — гладкая и упругая. Я попробовала этот крем, но не заметила существенных изменений. Почему он не «работает»?

Лариса М., г. Курск

— В первую очередь важно знать, подходит ли крем вашему типу кожи с учетом ее возрастных изменений. Но даже при правильном выборе косметики наш организм нельзя заставить функционировать по схеме «нажми на кнопку — получишь результат».

Первые существенные изменения можно заметить не раньше, чем через 21 день с начала использования средства, — примерно таков цикл обновления кожных клеток. После 40 лет нужно еще больше времени — около двух-трех месяцев. Высокотехнологичные добавки кремов воздействуют продолжительное время. И если у вас нет возможности постоянно пользоваться данной

косметикой, не стоит выбрасывать деньги на ветер. В таком случае лучше подойдет качественная основа на натуральных маслах и растительных экстрактах. Можно в домашних условиях усовершенствовать недорогой крем, подходящий вашему типу кожи — смешайте его с аптечными добавками. Например, к 10 мл крема добавьте содержимое двух капсул рыбьего жира и одной — «Аевита». Храните в холодильнике не более 10 дней. Такой состав особенно хорош в осенне-зимний период, когда кожа пересыхает и испытывает недостаток витаминов.

Но условие остается прежним: использовать полученное средство нужно длительно и регулярно.

Кожа — моложе

Подскажу, как сделать кожу лица нежнее.

Желток перепелиного яйца растираю с 1/2 ч. л. меда, добавляю 1 ч. л. свежего сока красной рябины. Держу маску на лице 20 минут и смываю теплой водой. Курс — десять процедур с интервалом в 2 дня. Добавив больше меда и рябинового сока, маску можно наносить также на шею и зону декольте — разумеется, если нет аллергии на пчелопродукты.

Валентина МАЛАШЕНКО,
г. Гродно

Осенний витамин

Смешиваю натертую на мелкой терке вареную морковь с медом (1:1), разбавляю свежим капустным соком так, чтобы получилась вязкая «каша». Наношу на лицо на 7-10 минут, затем смываю натуральным зеленым чаем. Две процедуры в неделю — и кожа выглядит заметно свежее.

Екатерина БОРОДИЧ,
Брестская обл.

А рецепты осенних детокс-смузи ищите в № 10 «Счастливой и красивой».



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение



Чудо-светильник «Наносвет»

~~1500~~ 590 руб.

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкаф, под раковиной, под кроватью и т.д. Состоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность: металл, пластик, дерево, плитку. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Исполняет 3 батарейки типа ААА.

АКЦИЯ: Второй светильник в подарок!

Ледоходы для обуви



790 руб.

Ледоходы - легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Они обеспечивают прочное сцепление со льдом и избавляют вас от ссадин. Ледоходы легко надеваются на любую обувь размером от 35 до 45. Имеют дополнительный противоскользящий протектор и 10 особо прочных шипов из нержавеющей стали на подошвах, благодаря которым ледоходы надежно держат вас на скользком льду.

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 - 2990 руб.

140x200 - 3390 руб.

160x200 - 3690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов - разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»



~~1740~~ 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. 3 бюстгалтера в комплекте. Белый, черный и бежевый. Шкала размеров: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 бюстгалтера Ах Бра в комплекте

Комплект постельного белья

«Райские розы» и «Ваниль»

1,5-спальный ~~1990~~ 1490 руб.

2-спальный ~~2390~~ 1690 руб.

евро ~~2590~~ 1990 руб.

Бязь (100% хлопок), Россия.



Обогреватель настенный



1690 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °C позволяет быстро прогреть помещение.

Увеличительные очки BIG VISION



~~1500~~ 790 руб.

«Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Волшебный трек.



~~2500~~ 990 руб.

Волшебный трек понравится как мальчикам так и девочкам. Совершенно новая гоночная дорога, которая светится и гнется. Вы можете согнуть, повернуть дорогу на 360 градусов даже во время движения гоночных автомобилей. Самое удивительное произойдет тогда, когда Вы включите свет, и Magic Tracks превратится в супер яркую трассу со светящимися автомобилями!

Самогонный аппарат



«Маруся 1300»

~~1990~~ 1290 руб.

Нержавеющая сталь. Производит 1300 мл самогона в час! Не требует водопровода.

В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.

Гелевый фиксатор «Валгус Про»



790 руб.

Бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье «шишки» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор Валгус Про предотвращает сдавливание обуви, а особые его свойства поддерживают физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и надежно защищает ее между пальцами от трения, образования натеростей, мозолей и огрублений.

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

Невидимый бюстгальтер «Fly bra»



~~1200~~ 690 руб.

Даже небольшая грудь становится пышной и сексуальной. Также «находка» для груди большого размера — Fly Bra аккуратно поднимает ее, создавая правильную форму. Надежно крепится к коже груди на липкий силиконовый гель, нанесенный на внутреннюю поверхность чашечек. Шнуровка между чашечками позволяет придать груди более пышную форму, создать «ложбинку» или эффект «приподнятой груди».

Отпугиватель грызунов и насекомых



~~1290~~ 990 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроены уютный ночник.

Эар Зум усилитель звука



1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Одеяло-плед с рукавами



~~1990~~ 990 руб.

Когда в квартире еще не включили отопление, а на улице заметно похолодало, такой плед станет настоящим спасением. Плед изготовлен из мягкого флиса, пушистый и приятный на ощупь. Имеет рукава, которые освобождают руки. Укутываетесь в плед и продолжайте делать любимые дела (читайте книгу, делайте уроки или работайте за ноутбуком). Вязите носочки или играйте в настольные игры. Пейте чай или другой согревающий напиток). На даче, в квартире или в частном доме он просто незаменим. Цвет: бордовый, синий, черный, розовый.

ООО «Тор-Шон», ОГРН 1177746729115, юр.адр. 115191, г. Москва, 2-я Родинская ул., д.4, офис: 503

Сделано в Беларуси! Гарантия качества!

~~3100~~ руб.
~~2500~~ руб.



Медицинская техника.

ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Аппарат магнитной терапии АМТ-01

Настоящий домашний чудесник! Новое поколение магнитотерапии!

Низкочастотное магнитное поле — это мощнейшее природное противовоспалительное, противовоспалительное, болеутоляющее средство, стимулирующее процессы восстановления.

Для чего нужен АМТ-01?

1. Повысить действие лекарств, снизить их дозу, так как магнитное поле улучшает микроциркуляторные процессы и местное кровообращение;
2. Снять боль и притормозить прогрессирование недуга, так как воздействие магнитного поля оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие.
3. Магнитотерапия способствует рассасыванию воспалительного и травматического отека
4. Улучшает общее состояние, сон, уменьшает раздражительность.

Рекомендован Министерством здравоохранения для применения в лечебных учреждениях и домашних условиях!

Аппарат АМТ-01 прекрасно подойдет при:

- болях во всех отделах позвоночника
- при радикулитах
- остеохондрозах
- болях в суставах
- в комплексной терапии артрозов, травм суставов и мягких тканей
- при ринитах
- гайморите
- язве желудка и гастрите, гипертонической болезни, предменструальном и климактерическом синдроме и многих других недугах.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РУКОВОДСТВОМ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны до 12.11.2017. Реклама.

Доставка по Москве и всем регионам России. 8 (499) 213-03-16 (многоканальный) Время работы с 9:00 до 21:00



Астрологический прогноз на ноябрь

Ноябрь характеризуется высокой эмоциональной активностью. Этот месяц пылок, страстен и упрям, он побуждает искать истину. Ясным взором окиньте все аспекты своей жизни, оцените здоровье и финансовое положение. Найдите способы их стабилизации или улучшения. На первый план выходят любые виды учебы. Если желаете повысить квалификацию — пришло время осуществить задуманное.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Ноябрь — трудное время для людей, рожденных под знаком Овна. Хочется сделать много, но сил и энергии недостаточно. Перестаньте тешить себя надеждами, что способны кардинально повлиять на близких и заставить их выполнять свои «капризы». Вас всего лишь внимательно выслушают.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Напряженный месяц. Тельцы разрываются между желанием побаловать себя и угодить своей половине. Вы осуществите и то, и другое при условии, что откажетесь принимать чужие советы. Инфантильность — не лучшее качество человека. Исполняйте то, что наметили, а не то, что вам навязывают.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Семейная жизнь в ноябре стабильна и размеренна. Плюс месяца: выгодные вложения в недвижимость, в обустройство дома или на банковский счет. Какими бы ни были ваши отношения с женой (мужем), не следует поминать старое. Живите сегодняшним днем.



Рак

(22 июня — 22 июля)

В ноябре Раки склонны проявлять инициативу во всем. Но прежде чем высказывать претензии окружающим, проведите самоанализ. А как ваше поведение выглядит со стороны? Вполне возможно, что после этого вы предпочтете промолчать, чем сохраните мир и спокойствие в семье.



Лев

(23 июля — 23 августа)

В семейной жизни Львы предпочитают роль руководителя и не склонны вникать в детали. Но в ноябре люди, с которыми вы живете, становятся более требовательными. Идти ли на уступки? Придется. Может быть, вы давно не баловали близких, не проявляли заботу и любовь, не помогали в домашних делах.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Сейчас у вас благоприятное время для построения планов на ближайший период, обустройства дома. Однако пока Девы все не продумали, не подсчитали, не выяснили, как обстоит дело с документами и разрешениями, ничего начинать не следует.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Людям, рожденным под знаком Весов, трудно принять решение. Чем дольше они рассуждают, тем больше сомневаются. Если неуверенность посетит вас в ноябре — лучше перенести задуманное. Переживать по этому поводу не следует. Используйте конец осени для отдыха и общения со старшим поколением.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

В этом месяце у вас реализуются только те планы, основа которых была создана ранее. Если вы вели дела в одиночестве, теперь для успешного решения проблемы можно привлечь родственников и друзей. А еще ноябрь удачен для визитов и поездок, где вас ожидают новые знакомства.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Конец осени с ее неустойчивой погодой — не лучшее время для людей, рожденных под знаком Стрельца. Не тешьте себя пустыми надеждами на помощь родственников или друзей. В супружеских отношениях вам нужна определенность. Любые нарушения сложившегося порядка в семье способны испортить вам настроение.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Привычка все и всегда делать самому в ноябре может оказать Козерогам медвежью услугу. Личного времени будет затрачено с избытком, а результат вас не порадует. Это значит, что вам лучше скооперироваться, будь то задуманный ремонт квартиры или другие неотложные дела.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

Домашние заботы потребуют серьезного вложения средств. Не пытайтесь завуалировать проблемы. Будьте смелее, а если понадобится материальная поддержка, не стесняйтесь просить. Ваша настойчивость позволит в ноябре выявить истинных друзей и мнимых доброжелателей.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Представители знака Рыбы в этом месяце милы и приветливы, что усыпляет бдительность окружающих. Но вы знаете, чего хотите и на кого можете опереться. Нахрапом сделать это не получится, а вот ненавязчиво, но упорно гнуть свою линию удастся превосходно.

У СКОРПИОНОВ В НОЯБРЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ ЛИШЬ ТЕ ПЛАНЫ, ОСНОВА КОТОРЫХ БЫЛА СОЗДАНА РАНЕЕ. ДЛЯ УСПЕШНОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ МОЖНО ПРИВЛЕЧЬ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ. НОЯБРЬ УДАЧЕН ДЛЯ ВИЗИТОВ И ПОЕЗДОК, ГДЕ ВАС ОЖИДАЮТ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 63 руб.



30 РЕЦЕПТОВ ОТ ГАСТРИТА И ЯЗВЫ



ВЫВОДИМ ШЛАКИ И ТОКСИНЫ



ЧТОБЫ ПОЧКИ НЕ БОЛЕЛИ



ДОМАШНИЙ БАР: НАСТОЙКИ, НАЛИВКИ, ЛИКЕРЫ, ВИНА



ЦЕЛЕБНЫЕ ЗАГОТОВКИ



АДЖИКА, ЛЕЧО И ИКРА ВПРОК



САД: МЕНЮ НА ВЕСЬ СЕЗОН



СЕКРЕТЫ КЛУБНИЧНОГО ИЗОБИЛИЯ



САХАРНЫЕ АРБУЗЫ И МЕДОВЫЕ ДЫНИ: СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ



ХИТРОСТИ САМОДЕЛКИНА: 50 СОВЕТОВ ДАЧНИКАМ



КУКЛЫ-ОБЕРЕГИ НА УДАЧУ И БОГАТСТВО



РОЗА: ПРИВИВАЕМ И ЧЕРЕНКУЕМ

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **63 рубля** (стоимость 1 экз.), на адрес:
ООО «ИД «Толока».
 Р/с 40702810059020005842,
 Отделение № 8609
 Сбербанк России, г. Смоленск.
 К/с 301018100000000000632,
 ИНН 6730043329, КПП 673001001,
 БИК 046614632

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» **обязательно** укажите название выбранного журнала, а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок: 8-4812-64-75-65



ЧТО С ЦВЕТКОМ: 100 ЭКСПРЕСС-ПОДСАЗОК В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ



ЦВЕТЫ К РОЖДЕСТВУ: СЕКРЕТЫ ВЫГОНКИ



ЗОЛОТОЙ ФОНД СОВЕТОВ ЦВЕТОВОДУ



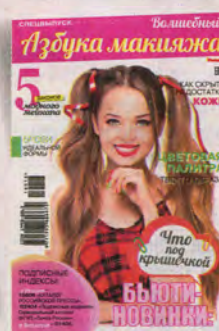
ТОП-10: ЗЕЛЕННЫЕ АРИСТОКРАТЫ



8 ЧАСОВ ДЛЯ СЧАСТЬЯ: РАЗГАДЫВАЕМ СЕКРЕТЫ СНА



100 ДНЕЙ ДО ПЛЯЖА: 28 СПОСОБОВ СТАТЬ СЕКСУАЛЬНОЙ



АЗБУКА МАКИЯЖА



ВЫШИВАЕМ КРЕСТИКОМ И БИСЕРОМ: МИНИ-СЮЖЕТЫ ДЛЯ КУХНИ

Анекдоты

Начальник — подчиненному:

— Удивляюсь твоему олимпийскому спокойствию в любой ситуации. Как тебе это удается?

— Я хорошо натренирован: у меня дома жена, теща, четверо детей, две собаки и зажигалка, которая не работает.

♦♦♦

Экзамен в вузе. Профессор:

— Назовите трех самых великих первооткрывателей.

Студент:

— Колумб: открыл Америку. Менделеев: открыл водку. Митяй из нашей общаги: открыл бутылку без штопора.

♦♦♦

— Вчера я выиграл в лотерее сто тысяч!

— И как на это отреагировала супруга?

— От радости онемела...

— Это же надо: столько счастья и сразу!

Отзовитесь

Надя, с ограниченными возможностями, детей нет. Ищу мужчину (можно с инвалидностью). Не привередлива, люблю животных, работать в огороде. **Тел.: 8-927-098-12-53. Адрес: 440511, Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Оленевка, до востребования. Нестеровой Н.**

Алла, 54 года. Общительная, хозяйственная, люблю природу. Живу в Москве, есть дом в Подмосковье. Познакомлюсь с мужчиной до 68 лет из столицы или области, непьющим. **Тел.: 8-916-052-41-00.**

Ольга, 53 года, вдова, без в/п. Люблю лес, природу, рыбалку. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной, желательно из Приморья, с авто, с переездом ко мне. Буду любить, ценить и уважать, если вы добрый, не скупой и не завистливый. Есть все для совместного проживания. Пьющих, лживых и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-914-079-53-14.**

Ульяна, 33 года, есть 11-летний сын. Не работаю, 2-я группа инвалидности. Живу в г. Кашине Тверской обл. Для серьезных отношений хочу познакомиться с мужчиной (можно с инвалидностью), желательно из Тверской обл., добрым, чтобы хорошо относился к моему сыну. **Тел.: 8-910-535-12-30.**

Александр, 60/182/90, привлекательный, серьезный мужчина. Без в/п и проблем со здоровьем, есть все для создания счастливой семьи. Познакомлюсь с женщиной до 40 лет, можно с инвалидностью (если она не мешает материнству) и с 1-2 детьми. Я сделаю вас счастливой! **Тел.: 600000, г. Владимир, до востребования. Уланову А.**

Елена, 47 лет, рост 166 см, не склонна к полноте, без в/п. Проживаю в сельской местности. Люблю заниматься садом, огородом, цветами. Познакомлюсь с мужчиной 45-55 лет, желательно из Новосибирской, Омской обл., без в/п, не судимым, имеющим свое жилье. Из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-923-193-81-86.**

Юрий, 48/170/80, Водолей. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой, доброй, порядочной женщиной близкого возраста. Желательно из Ивановской обл. **Тел.: 8-905-106-44-83.**

Ирина, 53 года, рост — 168 см, приятной внешности, стройная. Работаю портнихой, не терплю в людях грубость и ложь, а также пристрастие к вредным привычкам. Люблю природу, поэзию, животных. Познакомлюсь с жителем Краснодарского края, ведущим здоровый образ жизни, с добрым нравом, честным, деликатным, надежным. **Тел.: 8-937-147-57-83 (с 15.00 до 18.00).**

Аркадий, 69/175/80, москвич, без в/п, без материальных и жилищных проблем, веду здоровый образ жизни. Хобби — народная медицина, отдых на природе. Для общения и взаимопомощи познакомлюсь с женщиной, которая всегда будет рядом. Умение вкусно готовить приветствуется. **Тел.: 8-925-405-05-80.**

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.



Кто тебе сказал

Музыка В. Добрынина

Слова Л. Дербенева

Хочешь я в глаза, взгляну в твои глаза
И слова припомню все

и снова повторю:

Кто тебе сказал, ну, кто тебе сказал,
Кто придумал, что тебя я не люблю?

Припев:

Я каждый жест, каждый взгляд твой
в душе берегу,
Твой голос в сердце моем

звучит звеня.

Нет, никогда я тебя разлюбить
не смогу,

И ты люби, ты всегда
Люби меня.

Верить не хочу и думать не хочу,
Что придет разлука и не сбудутся
мечты.

Ночью я кричу,
От горя я кричу,
Если снится, что меня не любишь ты.
Припев.

Если на беду, а если на беду
Разлучит судьба нас не во сне, а наяву.
Землю обойду, всю Землю обойду,
Океаны и моря переплыву.

И назло судьбе, разлучнице-судьбе,
Вновь в глаза твои взгляну

и тихо повторю:

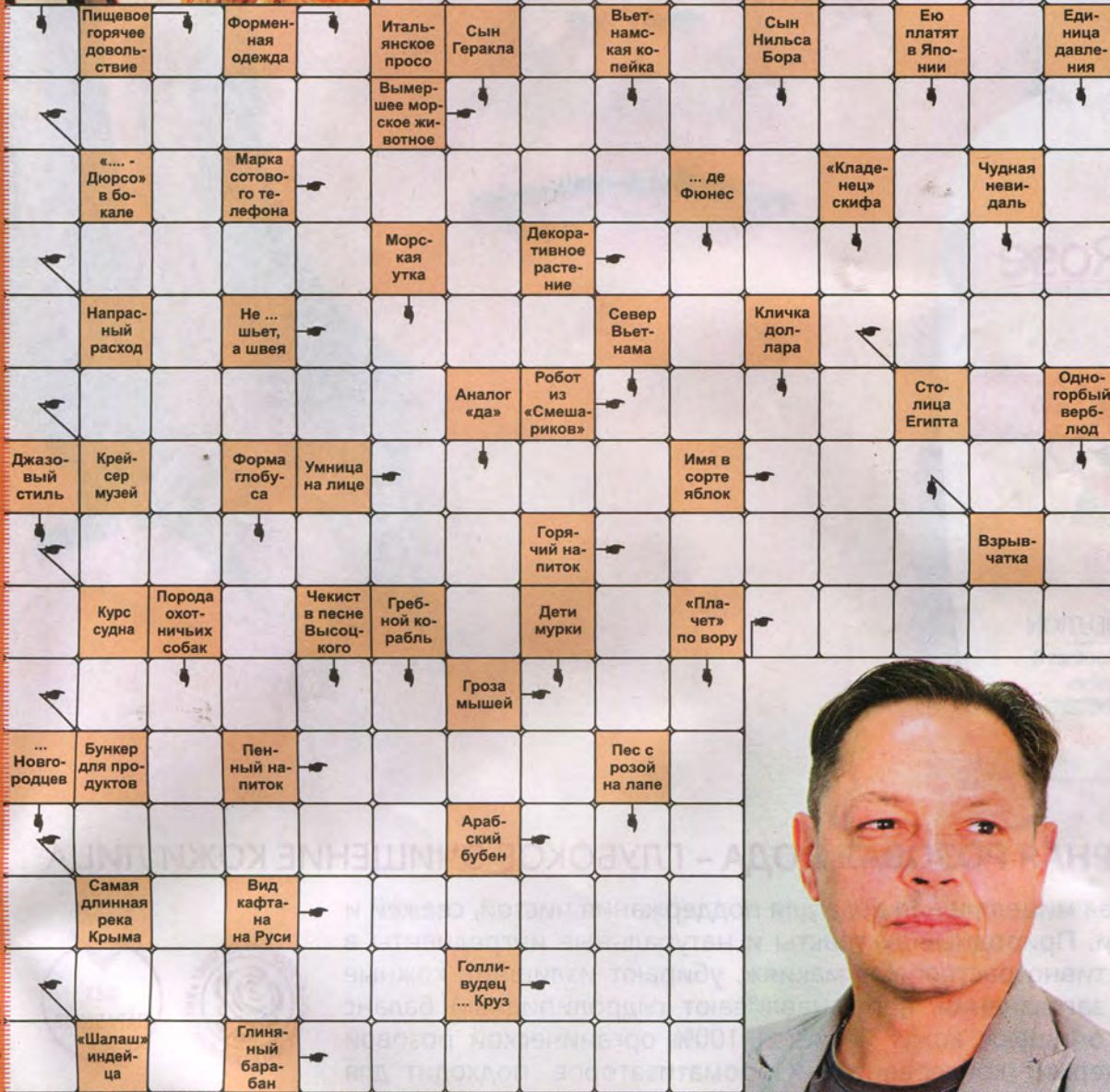
Кто сказал тебе, ну, кто сказал тебе,
Кто придумал, что тебя я не люблю?

Припев.

Ну, за коммуникативность!

— Друзья! Поднимем бокалы за то, чтобы круг общения каждого из нас никогда не превращался в прямоугольник экрана!





По горизонтали: Квасок. Ляп. Тиранство. Моран. Утес. Абрау. Археолог. Нокиа. Извод. Олеандр. Игла. Каир. Аврора. Биби. Губа. Антон. Бакутат. Какао. Склад. Погреб. Кот. Пиво. Салгир. Тар. Ферязь. Вигвам. Том. Нагара.

По вертикали: Квито. Астра. Акын. Плят. Опрот. Ирири. Анне. Суэц. Вена. Балина. Приварок. Мундир. Акел. Хао. Оге. Иена. Торр. Луи. Аки. Нак. Диво. Гага. Бакбо. Бакс. Угу. Тол. Нар. Боп. Шар. Гальго. Елифан. Бирема. Котята. Тюрма. Сева. Азор.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

- «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»
- «Суперсовет»
- «Юридический справочник дачника»
- «Встречаем Новый год: 31 идея волшебного отметить праздник»

Следующий номер выйдет 7 ноября



Журнал «Сваты» № 20 (110), октябрь 2017 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

Приемная: т/факс 8-10-375-222-77-09-19

Редактор Александр Иванович ТОРПАЧЕВ

тел. 8-10-375-222-77-58-98

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460

от 19.10.2012 г.

Адрес редакции: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой,

4-а. Тел. (8-4812) 64-75-65; 64-75-64; т/ф 64-75-47.

E-mail: ru@toloka.com

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

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

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, д. 4-а.

Номер подписан в печать 13.10.2017 г. в 20.00

Тираж 204 100 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»
В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

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

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

Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Цена свободная

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

Зак. №03435

MyRose
OF BULGARIA

TOP*

PRODUCT

★★★★★



МИЦЕЛЛЯРНАЯ РОЗОВАЯ ВОДА – ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА

Инновационная мицеллярная вода для поддержания чистой, свежей и здоровой кожи. Природные экстракты и натуральные ингредиенты в составе эффективно растворяют макияж, убирают излишние кожные выделения и загрязнения, восстанавливают гидролипидный баланс кожи, мягко очищают кожу. Является 100% органической розовой водой, не содержит консервантов и ароматизаторов, подходит для любого типа кожи. Не требует смывания.



*Среди продуктов линейки My Rose

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ!

+7 (499) 499 00 31

Официальный дистрибьютор: ООО «Интер-С Групп», intersgroup.com, interscosmetics.ru
107143, Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, ОГРН: 1157746612242. Реклама. Товар сертифицирован.

**При покупке промонабора со специальным стикером с июля по сентябрь 2017г. –
Вы получаете подарок. Подробности на сайте lavena.ru