

Суперсоветы для всей семьи

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

16+

# Сваты

Толока

№ 19 (133), октябрь 2018 г.

**БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ:**  
страхи преувеличены?

стр. 4

**Мифы**  
энергосбережения

стр. 9

**Домашняя**  
тушенка

стр. 22

**ПРАВИЛЬНАЯ**  
БАНЬКА

стр. 28

- ❖ Амуниция для парной
- ❖ Градус кайфа
- ❖ Вход воспрещен

**Не упустите**  
шанс!

Только по **14 октября** проходит  
Всероссийская декада подписки  
на 1-е полугодие 2019 г.  
Только в эти дни подписка на  
«Сваты» обойдется дешевле.  
А выписав журнал сразу на год,  
**экономите 10%!**

**Хороший**  
**плохой характер**

Когда вредные привычки на пользу

стр. 24

ISSN 2305-5693



18019>



9 772305 156995

**Всегда с вами!**

**Наши добрые знакомые**



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



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

**Ступеньки к тайне**

По правде, к вершине Кельнского собора меня толкала не тяга к прекрасному, а любопытство: экскурсовод пообещала открыть наверху главную тайну храма. Пыхтя, одолел 509 крутых ступенек, вполз на смотровую площадку. И услышал: мол, за чертежи храма архитектор продал душу дьяволу, но жена зодчего обхитрила сатану и спасла мужа. Потом в киоске у входа в храм я купил буклет, где эта «тайна» расписана в деталях. Но сил, потраченных на 509 ступенек, не жаль: собор дьявольски красив!

Работая в газете, я однажды поручил студентке-практикантке сделать репортаж с криницы, куда народ валом валил. Написала. Читаю и нутром чую: «липа!» Ни деталей, ни бесед с живыми людьми. Зову автора. Она носом шмыгает: «Да, куда не ездила, фактура — из Интернета. А что я на той кринице нового увижу?!» И тревога в глазах: чем грозит прокол?

От меня, девочка, — ничем. Но жизнь спросит. За то, что желания проехать 5 остановок автобусом до чуда природы у тебя меньше, чем было у меня — топтать к шпилье собора. За то, что променяла долг газетчика на возможность «почтаться» в Сети пару часов с виртуальными приятелями. За то, что без реального общения с людьми и душа может оказаться виртуальной. А за такую-то даже дьявол три копейки в базарный день не предложит...  
Удачи!

*Александр ТОРПАЧЕВ, редактор*

# Любовь, аппетит и «Сваты»

**Вы дружите со «Сватами»? А может быть, любите готовить с «Кухонькой Михалыча»? Давайте совместим дружбу и любовь!**

- 1** Оформите подписку на 6 месяцев 2019 г. на два отличных издания — «Сваты» и «Кухонька Михалыча».
- 2** Вышлите на адрес редакции ксерокопии подписных абонементов и маркированный конверт с ФИО и обратным адресом не позднее **28 декабря 2018 г.** (контроль — по почтовому штемпелю) с пометкой «Любовь, аппетит и «Сваты»».



И получите подарок — набор лучших кулинарных рецептов от «Толоки» + удобная «Рабочая тетрадь кулинара» + фирменный календарик!

Отpravку подарков завершим **до 20 февраля 2019 г.**

**Почтовый адрес редакции:**

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

Электронный адрес: [svaty@toloka.com](mailto:svaty@toloka.com)

**Наши подписные индексы:**



**«Сваты»**  
83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,  
82621 «Пресса России»,  
П11215 «Подписные издания»  
Официальный каталог ФГУП «Почта России».



**«Кухонька Михалыча»**  
60085 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,  
П1199 «Подписные издания»  
Официальный каталог ФГУП «Почта России».

**Не упустите шанс!**

По **14 октября** проходит Всероссийская декада подписки на 1-е полугодие 2019 года.

Только в эти дни, подписавшись на «Сваты», вы получите от «Почты России» **скидку 5%**.

**Внимание:** по дополнительному индексу «Почты России» П8152 можно подписаться сразу на целый год — так еще выгоднее!

**Продлите дружбу со «Сватами»: мы найдем, чем вас удивить!**

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329), г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а. Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

## «Луковый мед» — и хворь не пройдет

Осенью главный защитник организма от простуды — иммунитет. Мед с луковым соком — отличное средство для его укрепления.

Измельчаю на терке 1 луковицу среднего размера, через марлю отжимаю сок, смешиваю его с 2 ч.л. меда. Принимаю по 2 ч.л. целебного снадобья

3 раза в день перед едой — приготовленной порции хватает на два дня. Храню в холодильнике. Кстати, такой «эликсир» выручает меня и при кашле. Но использовать средство можно лишь при отсутствии язвы, гастрита, а также аллергии на пчелопродукты.

Елена КАЛИНА, г. Могилев

Наш эксперт — аллерголог  
Татьяна Дзядук, г. Сочи



# Псевдоаллергия



Иногда съем пару кусочков соленой селедки — и все нормально. А в другой раз — кожа зудит. Почему так?

Анастасия Ц., г. Санкт-Петербург



— При истинной пищевой аллергии иммунитет воспринимает какой-либо компонент еды как врага и борется с ним с помощью арсенала клеток и антител. В результате взаимодействия иммуноглобулина и аллергена выделяются биологически активные вещества (гистамин, брадикинин и др.), вызывающие сужение бронхов, расширение сосудов, зуд кожи, слезотечение, отек кожи и слизистых. В вашем случае, скорее всего, присутствует псевдоаллергия. Есть продукты-гистаминолибераторы (копчености, рыба, бобовые, шоколад, бананы, консервы, маринады, а также содержащие красители и ароматизаторы), в составе которых вышеупомянутые биологически активные вещества. Без участия иммуноглобулина они напрямую поступают в организм и вызывают те же симптомы, что при аллергии. Реакция возникает не при каждом употреблении «запрещенного» продукта (зависит от количества съеденного). Бывают случаи, когда у пациента одновременно есть аллергия на один продукт и псевдоаллергия — на другой.

### Что делать?

- ❖ Обследуйтесь у врача и сдайте анализ на иммуноглобулин Е. В случае обнаружения подлинной аллергии доктор составит перечень конкретных продуктов, запрещенных к употреблению.
- ❖ Если подтвердился диагноз «псевдоаллергия», исключить из рациона «подозрительный» продукт не обязательно — строго придерживайтесь своей оптимальной дозы.
- ❖ Сведите к минимуму употребление пищи с химическими добавками.
- ❖ При проблемах с желудком вам могут назначить ферментные препараты, облегчающие работу поджелудочной железы, а также средства для защиты слизистой оболочки кишечника.
- ❖ Старайтесь меньше переживать — стресс ослабляет иммунитет.
- ❖ Регулярно проходите обследование у гастроэнтеролога.
- ❖ Перед использованием новых лекарств советуйтесь с врачом.

Дешево



## Облепиха лечит лихо

Спелые ягоды облепихи (у меня 4 литровые банки) дважды пропустила через соковыжималку, жмых отжала через марлю. Тонким слоем разложила его на бумажных полотенцах и оставила на несколько дней на подоконнике (не на солнечной стороне) для просушки. Периодически ворошила сырье, затем измельчила в кофемолке, наполовину наполнила им банку, долила по плечики оливковое масло. Помешивая, нагрела содержимое на водяной бане до 50 °С. Закрыла крышкой и убрала на 7-10 дней в темное место, периодически встряхивала емкость, затем процедила. Полученное масло храню в холодильнике (допустимо — до 2-х лет).

- ❖ 2-3 раза в неделю втирала теплое масло в корни волос, надевала шапочку для душа и укутывала голову полотенцем. Через 2 часа смыла все с шампунем и прополоскала. За 1,5 месяца процедур волосы окрепли, перестали выпадать.
- ❖ Обветрились губы? Наношу на них смесь из масла и жидкого меда (1:1) — смягчает кожу, предотвращает появление трещинок. А из оставшегося облепихового сока приготовила вкусный сироп — подаю его к блинам (храню в холодильнике).

Ольга БАШКИНА,  
г. Комсомольск-на-Амуре.  
Фото автора

## Погоняем желчь

Беспокоили боли из-за застоя желчи в протоках. Для большего эффекта в добавок к основному лечению в течение месяца пила настой корней одуванчика (продаются в аптеке). 1 ст.л. сырья заливала стаканом кипятка, держала на водяной бане 15 минут, затем давала настояться около часа. Процедив, принимала в теплом виде (ежедневно делала свежую порцию) по 1/3 стакана три раза в день за полчаса до еды. Повторное обследование показало, что работа желчного пузыря наладилась.

Наталья ДЕМИНСКАЯ, Быховский р-н

## Стресс и дерматит

**?** Во время сильного стресса у меня на коже появляются шелушащиеся пятна, обычно на руках и веках, но спустя пару дней все само проходит. Врач сказал, что это дерматит. Почему он возникает и как лечить?

Тамара М., г. Харьков

— Сам по себе нервный стресс — не основная причина появления дерматита. Но сильные переживания провоцируют высвобождение гистамина из тучных клеток (защитная реакция организма), их большое количество и приводит к развитию заболевания.

Не исключено, что у вас был аллергический дерматит, а стресс лишь ослабил организм перед воздействием на кожу различных веществ (бытовая химия, косметика).

### Что делать?

\* Посоветуйтесь с врачом, какие антигистаминные препараты и глюкокортикостероидные (гормональные) мази подойдут именно вам.

\* Старайтесь избегать прямого контакта с химическими веществами — используйте перчатки, не наносите косметику на проблемные места и соседние участки кожи.

\* Желательно «посидеть» на гиппоаллергенной диете. Исключите цитрусовые, шоколад, орехи, мед, красные овощи и фрукты, морепродукты, приправы, алкоголь. Рекомендуются каши, картошка, отварное мясо, зеленые овощи и фрукты, кисломолочные продукты.

\* Оградите себя от сильных переживаний. Можно достигнуть ремиссии (симптомы пройдут), но при воздействии провоцирующего фактора дерматит имеет шансы вернуться.



Михаил МАТВЕЕВ, дерматовенеролог  
ООО «Медис», г. Иваново



Совет дня

Наш эксперт — эндокринолог  
Екатерина Будняк, г. Могилев

## Быстрые углеводы: страхи преувеличены?

Быстрые углеводы еще называют простыми (состоят из одной-двух молекул сахаров, усваиваются без особых энергозатрат со стороны организма, но резко повышают уровень глюкозы в крови). Продукты, богатые ими, — сахар, варенье, выпечка из пшеничной муки мелкого помола, мороженое, сладкие напитки, фрукты, ягоды, рис, манка, картофель, творожные сырки, молочные десерты.

Именно простые углеводы — быстрый источник энергии для организма. Глюкоза и фруктоза способны в считанные минуты повысить работоспособность, вызвать прилив сил. Но помните: на «экстренные» нужды уйдет углеводов ровно столько, сколько нужно. Излишки преобразуются из простых в сложные (гликоген и крахмал) и отложатся в жировые запасы.

Последствия — лишний вес, метаболический синдром, сахарный диабет, инсулинорезистентность, повышение риска развития атеросклероза.

Продукты, содержащие быстрые углеводы, необходимы при высоких физических и умственных нагрузках, тем, кто ведет активный образ жизни. У таких лиц до 30% углеводов в суточном рационе могут быть «быст-

рыми». Людям с избыточной массой тела, страдающим хроническим холециститом, панкреатитом, жировым гепатозом печени, потребление таких продуктов следует минимизировать, а диабетикам — убрать из меню блюда с сахаром, ограничить потребление фруктозы.

При отсутствии противопоказаний отказываться от простых углеводов не стоит. Важно лишь придерживаться некоторых правил.

❖ Потребление «быстроуглеводных» продуктов лучше сместите на первую половину дня (организму легче переработать глюкозу). Но не ешьте их натощак: это вызовет избыточный выброс инсулина в кровь.

❖ Замените сладкую булочку мармеладом, пастилой, зефиром (там много пектинов, благодаря которым глюкоза усваивается медленнее), творогом с черносливом, курагой, запеченным в духовке яблоком.

❖ Фрукты, содержащие витамины, микроэлементы, клетчатку, тоже следует потреблять дозированно: быстрые углеводы есть и в них.

❖ Не забывайте о регулярных физических нагрузках. При мышечной работе в крови утилизируются до 70% углеводов, улучшается чувствительность к инсулину.

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





**ПОЧТА  
БАНК**

# ПЕРЕВЕДИТЕ ПЕНСИЮ В ПОЧТА БАНК

## И ПОЛУЧАЙТЕ:

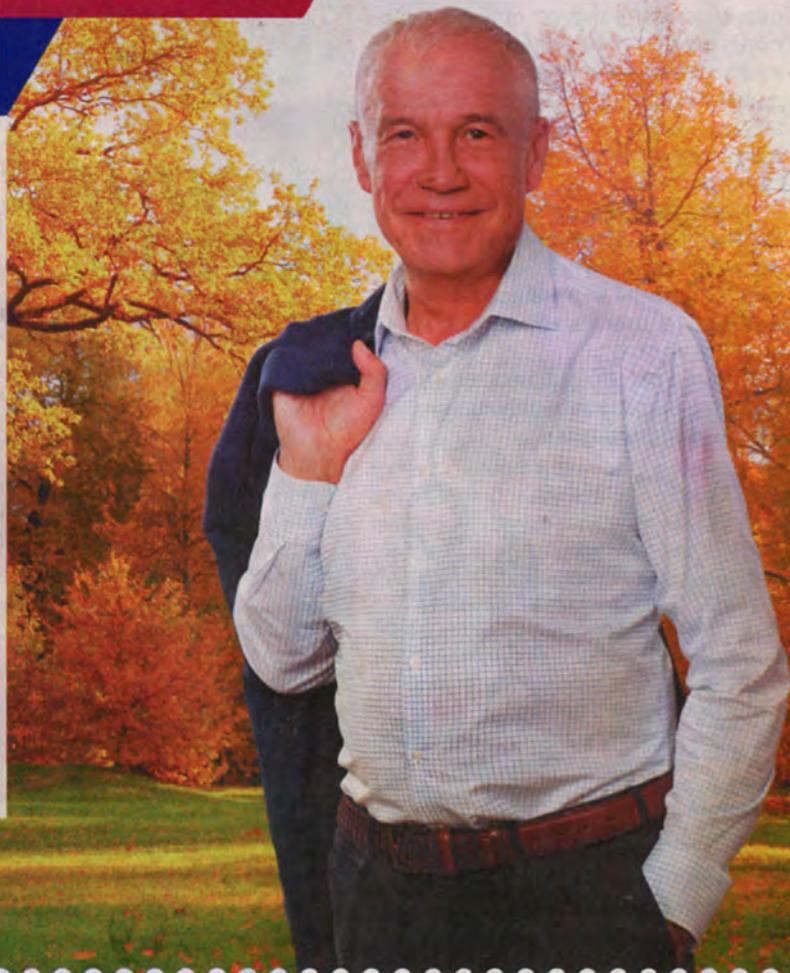
 до 6% годовых на остаток по «Сберегательному счёту»

 бесплатную помощь специалистов «Линии заботы»

 возврат части расходов на транспорт, топливо и покупки в аптеках

 льготные условия по вкладам и кредитам

**ВСЕГО ЗА 1 ВИЗИТ!**



**БАНК, С КОТОРЫМ  
ВСЁ ХОРОШО**

**8-800-550-0770  
pochtabank.ru**

«Сберегательный счёт» – текущий счёт с ежемесячным начислением процентов на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение календарного месяца: в рамках тарифа «Пенсионный» (при поступлении пенсионных выплат) – 6% годовых на сумму от 50 000 руб., 4% годовых на сумму от 1 000 до 49 999,99 руб. (включительно), 0% годовых на сумму до 999 руб. (включительно). Условием применения тарифа «Пенсионный» является поступление пенсионных выплат на «Сберегательный счёт». Условием применения тарифа «Зарплатный пенсионер» является поступление на счёт заработной платы от работодателя клиента и поступление пенсионных выплат. Комиссия за выдачу средств (в процентах от суммы операции), поступивших на «Сберегательный счёт» наличными; из Пенсионного Фонда РФ; в качестве Зарплатной выплаты/Индивидуальной зарплатной выплаты; в рамках социальных выплат, пособий, компенсаций и иных денежных выплат, выплачиваемых органами социальной защиты населения по договорам, заключенным с ПАО «Почта Банк»; с открытого в банке вклада, в размере суммы вклада и процентов по нему, если средства находились во вкладе 30 дней и более; с открытого в банке вклада, в размере части вклада, внесённой наличными; в рамках предоставления банком клиенту потребительского кредита, а также в рамках иных выплат, осуществляемых банком по договору потребительского кредита; в рамках выплаты наследства и выплат на достойные похороны; в рамках выплат, осуществляемых банком в соответствии с Федеральным законом «О страховании вкладов физических лиц в банках Российской Федерации» на основании агентского договора с Государственной корпорацией «Агентство по страхованию вкладов»; любым иным способом, если средства находились на «Сберегательном счёте» 30 дней и более: в банкоматах и ПВН ПАО «Почта Банк» и банкоматах группы ВТБ – не взимается; в ПВН группы ВТБ, банкоматах и ПВН других банков – 1% (мин. 100 руб.). В иных случаях в пределах 100 000 руб. в месяц; в банкоматах и ПВН ПАО «Почта Банк» и банкоматах группы ВТБ – не взимается; в ПВН группы ВТБ, банкоматах и ПВН других банков – 1% (мин. 100 руб.); свыше 100 000 руб. в месяц – 7,9% (мин. 100 руб.). ПВН – пункты выдачи наличных. Кэшбэк (возврат средств на банковскую карту) осуществляется при оплате банковской картой покупок в категориях «аптеки», «топливо», «транспорт». Количество баллов определяется как балльный эквивалент 3% от суммы каждой операции. Организатором проведения акции «Кэшбэк для зарплатных и пенсионных клиентов» (с 17.04.2018 по 31.12.2018) является ПАО «Почта Банк», информация об организаторе, о правилах проведения, о порядке начисления баллов – на сайте [pochtabank.ru](http://pochtabank.ru). Сервис «Линия заботы» подключается к тарифному плану «Пенсионный» по «Сберегательному счёту» автоматически при первом поступлении пенсии. Услуги в рамках сервиса оказываются ООО «ЕЮС». Сервис предусматривает до 10 обращений в год. Льготные условия по кредитам и повышенные проценты по вкладам – относительно базовых тарифов банка. ПАО «Почта Банк». Реклама.

## «Неразлучники»

Милый сувенир на холодильник.

- 1) Переносим выкройки на картон, вырезаем.
- 2) Скальваем лицевыми сторонами один к другому 2 лоскута ткани (10x15 см) — телесного цвета (для лица) и более яркий (для туловища). Прострачиваем лоскуты на швейной машинке по длинной стороне с припуском 0,5 см. Отутюживаем строчку с изнанки и складываем деталь по длине «лицом» внутрь — получится 7,5x20 см. Так же делаем заготовку второй фигурки.
- 3) Накладываем на заготовки выкройки: голову человечка — на телесную ткань, туловище — на яркую. Обводим карандашом, отмечая места для выворачивания (в нижней части). Прошиваем по нарисованному контуру, вырезаем ножницами зигзаг, выворачиваем.



Смотрите схему № 4 на стр. 17

- 4) Воощеный шнурок разрезаем на 4 фрагмента по 7 см (это ножки фигурок). Один конец каждого продеваем в бусину и завязываем узлом, другой вставляем в иглу с большим ушком и через отверстие для набивки продеваем в туловище человечка и фиксируем клеем ПВА. Аналогично — с остальными ножками фигурок. Набиваем человечков холлофайбером, зашиваем отверстия для выворачивания.
- 5) Ручки делаем из цельного отрезка шнурка длиной 25 см. Той же иглой поочередно вставляем его сначала в одно туловище, затем во второе, завязываем узелки.
- 6) Делаем прически из шерсти для валяния или пряжи, акриловыми красками рисуем лица и украшаем фигурки лентами, стразами. К обратной стороне каждой куклы приклеиваем тонкий неодимовый магнит.

Ольга БОЧКАРЕВА,  
г. Нижний Новгород. Фото автора

## «13-й СТУЛ»



# Реинкарнация стола

**Казалось, письменный стол из старого гарнитура уже ничто не спасет. Поверхность — в царапинах и сколах, в центре столешницы — след от утюга... Но мне удалось придать мебели презентабельный вид.**

- 1) Подобрала в Интернете рисунок для дверок (абрис лица женщины-африканки), распечатала на принтере в 2-х экземплярах. Набрехала эскиз обновленного стола.
- 2) Сняла дверки. Сколы на них и на остальных частях стола заделала шпатлевкой по дереву, после высыхания зашлифовала наждачкой с зерном 180.
- 3) Покрыла поверхность акриловым грунтом.
- 4) Покрасила стол (кроме ножек и накладных молдингов) в бежевый цвет.

- 5) На середину дверки положила лист копирки, сверху — принт, закрепила по периметру малярным скотчем. Шариковой ручкой обвела элементы рисунка, убрала принт и копирку. Аналогично — со второй дверкой.
- 6) Кистями расписала изображения. Накладные молдинги и ножки мебели покрасила в шоколадный цвет (как и лицо женщины).
- 7) Для дополнительной защиты обработала поверхность стола мебельным маслом. Смонтировала дверки.

Алена ЛАБУС, дизайнер, г. Минск



## Стандарты для вытяжки

На каком минимальном расстоянии от варочной панели должна висеть вытяжка?



### Масло лучше лака

Чтобы подчеркнуть натуральную текстуру деревянных элементов интерьера в доме, покрываю их защитным маслом для древесины. В отличие от лака такое масло не образует на поверхности пленку, которая со временем может потрескаться.

Юлия РУКИНА,  
д. Редькино Калужской обл.

Ирина А., г. Петрозаводск

— Если у вас газовая плита, то расстояние от варочной панели до вытяжки должно составлять не менее 75-85 см, если же варочная панель электрическая — не менее 65-75 см.

Для вытяжки с наклонной поверхностью установлены другие параметры: над газовой плитой — 55-65 см; над электрической — 35-45 см.

Несоблюдение этих стандартов чревато серьезными последствиями: под воздействием высокой температуры могут расплавиться или даже загореться пластиковые элементы вытяжки.

Дмитрий  
ЩЕПАНОВСКИЙ,  
мастер по установке  
оборудования,  
г. Краснодар



### Мясо «Мечта мужа»

Вяленое свиное филе сделает восхитительным вкус бутерброда на завтрак и станет отличной закуской к пиву!

Нарезала часть свиного окорока на длинные полосы шириной около 5 см. Уложила в стеклянную посуду, щедро посыпала солью, накрыла крышкой и убрала в холодильник на 3 дня. После поло-

жила под пресс на 2 часа. Насухо обтерла мясо. Обваляла его в смеси из молотого перца 4-х видов и измельченного лаврового листа. Каждую полоску филе завернула в марлю, края закрепила пластиковыми зажимами. Подвесила заготовки на проволоке на балконе. Через 2 недели можно снимать пробу.

Юлия ВЕЛИГОДСКАЯ,  
г. Краснодар. Фото автора

**Совет дня**



### Джемпер «Небесный ажур»

**Понадобились:** 7 мотков пряжи Yarn Art Summer (100 г / 350 м) голубого цвета; спицы № 3; крючок № 2,5.

Размер: 44-46.

Раппорт основного узора (схема 1) — 18 п.

**Спинка:** на спицах набрала 92 п. (5 раппортов + 2 крайние п.), провязала «резинкой» (2 лиц. п., 2 изн. п.)

5 см, далее — 32 см по схеме 1. Для пройм убавила по 12 п. с каждой стороны (по 2 п. в каждом лиц. р.), провязала еще 20 см, выполнила росток, через 2 см закрыла оставшиеся 22 п. плеча.

**Перед:** вязала аналогично, на высоте 40 см для круглого выреза горловины закрыла 10 центральных петель, далее убави-

ла по 7 п. (по 1 п. в каждом лиц. р. с каждой стороны) и одновременно для пройм по 12 п. (по 2 п. в каждом лиц. р.). Через 52 см от наборного края закрыла 22 п. плеча.

**Рукава:** крестообразным способом набрала 56 п. (3 раппорта + 2 крайние п.), по схеме 1 связала 41 см, прибавляя по краям по 1 п. в каждом 6 лиц. р.

Получилось 74 п. Вывязала окат (16 см). Соединила спинку и перед плечевыми швами, втачала рукава, выполнила боковые и швы рукавов.

**Планка:** вырез джемпера и росток обвязала крючком: 1 р. — ст. б/н, 2 р. — ст. с/н, 3 р. — согласно схеме 2.

Елена ТРОФИМОВА,  
г. Пермь. Фото автора



Смотрите схему № 3 на стр. 17



## ОФТАН® КАТАХРОМ СЧАСТЬЕ ВИДЕТЬ ЛЮБИМЫХ



Диагноз «катаракта» у многих ассоциируется с пожилым возрастом. И это верно: чаще всего она развивается у людей, перешагнувших 65-летний рубеж. Коварность заболевания заключается в том, что она развивается медленно, незаметно, пока однажды не даст о себе знать. От первых симптомов до расцвета болезни проходит обычно несколько лет. Поэтому 50-55 лет — самый подходящий возраст для тщательной диагностики болезней органов зрения и профилактики.

♦ **Катаракта** — это полное или частичное помутнение хрусталика глаза, которое проявляется снижением остроты

зрения, яркости и контрастности предметов, появлением пелены и тумана в глазах.

Самая частая причина заболевания — естественное старение организма. Усугубляют ситуацию ультрафиолетовое излучение, наследственность и хронические заболевания. Тем не менее, ученые считают, что приостановить и замедлить процесс развития возрастных болезней органов зрения можно.

Сегодня появилась хорошая возможность замедлить развитие катаракты медикаментозно. Глазные капли **ОФТАН® Катахром** созданы исключительно для замедления развития катаракты, они способствуют улучшению энергетического обмена хрусталика за счет своего комбинированного состава. Цитохром С в составе **ОФТАН® Катахром** помогает обеспечить антиоксидантную защиту хрусталика глаза, аденозин представляет из себя источник энергии, а никотинамид играет роль витамина. Препарат необходимо закапывать по 1-2 капли три раза в день.

Усилить эффект лечения поможет соблюдение элементарных правил: защищайте глаза от яркого солнца, полноценно питайтесь, лечите основные болезни и посещайте офтальмолога не реже одного раза в год. И тогда мир будет ярким и радужным всегда!



\*Ясное зрение для жизни

РУ П N015553/01 от 28.05.2009. PP-CATAC-RU-0012. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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



## Суперскидка

**В магазине проходила акция: приобрети товары на 2000 рублей и выбери скретч-карту, сотри на ней защитный слой и получи либо указанный подарок, либо скидку на покупку в следующем месяце. Продавец объяснил мне, что скидки суммируются. Но когда позже я предъявил в магазине несколько скретч-карт, мне сказали, что скидки не складываются!**

Владислав, по электронной почте — Как говорят в народе, «слова к делу не пришьешь» — они не могут служить доказательством вашей правоты. Советую еще раз ознакомиться с прописанными условиями акции. И если там указано, что скидки по скретч-картам суммируются между собой, можете обращаться с жалобой в управление Роспотребнадзора и (или) в суд. А при наличии признаков недобросовестной конкуренции — еще и в Федеральную антимонопольную службу России.

## Овсяное печенье: выбрать «правильное»

\* Согласно ГОСТу 24901-2014 в составе должно быть не менее 14% овсяной муки и (или) хлопьев (10% — для печенья с дополнительными включениями). Об оптимальной дозе «овсянки» свидетельствуют трещинки на поверхности печенья. Недопустимо наличие в перечне ингредиентов маргарина — только сливочное масло.

\* Лучше покупать печенье не на развес (недобросовестные продавцы могут смешивать свежее и залежавшееся), а в упаковке, на которой указана дата производства. Средний срок годности — 30 дней.

\* По ГОСТу допустимо наличие не более 2 ломаных единиц в упаковке массой свыше 400 г. Если печенье сильно крошится — значит, его пересушили.

\* Цвет выпечки изделия — от светло- до темно-коричневого. Возможны более темные, но не подгоревшие, низ и края.

Виталий  
ИГНАТЬЕВ,  
диетолог, г. Москва



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



## Что написано?

Текст на ценниках в местном продмаге нечеткий, трудночитаемый. Разве это правильно?

— Продавец обязан обеспечить наличие единообразных и четко оформленных ценников с указанием наименования товара, сорта (при его наличии), цены за вес или за единицу. Допускается оформление ценников на бумажном или ином визуальном доступном для покупателей носителе информации (согласно п. 19 Правил продажи отдельных видов товаров, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 19.01.1998 г. № 55, в редакции от 30.05.2018 г.).



Ирина Константиновна, по e-mail Советую вам оставить запись в книге отзывов и предложений. С этого момента у руководства организации есть двое суток на анализ вашего обращения. А в течение пяти дней (в исключительных случаях срок может быть продлен до 15 дней) администрация обязана принять меры для устранения указанных недостатков. Если в записи вы оставите свой адрес, вам должны отправить ответ в письменном виде.



## Комбинезон для внучки

Месяц назад родилась внучка. Хочу купить малышке теплый комбинезон. Правда ли, что по закону одежда для новорожденных должна быть только из натуральных тканей?

Галина Константиновна, г. Тверь

— Обратимся к Техническому регламенту Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» ТР ТС 007/2011 (утвержден решением Комиссии Таможенного союза от 23 сентября 2011 г. № 797). В п. 5 ст. 5 данного документа указано, что изделия для новорожденных должны быть изготовлены из натуральных материалов, за исключением наполнителей. Декоративные элементы (кружева, аппликации), выполненные из синтетических материалов, не должны непосредственно контактировать с кожей ребенка.



## Подросток и сигарета

Видела, как мужчина купил подросткам по их просьбе сигареты. Это наказуемо?

— Пункт 1 ст. 20 Федерального закона от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ (в редакции от 29.07.2018 г.) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» запрещает вовлечение детей в процесс потребления табака путем покупки для них либо передачи им табачных изделий. За нарушение данно-

го требования предусмотрен штраф (согласно п. 1 ст. 6.23 Кодекса РФ об административных правонарушениях — далее КоАП) в размере от 1000 до 2000 рублей.

За те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетнего, сотрудники полиции могут наложить штраф в размере от 2000 до 3000 рублей (п. 2 ст. 6.23 КоАП).

## Когда «энергосберегайки» в убыток

Тема энергосбережения тянет за собой «хвост» искренних заблуждений и мифов, навязанных недобросовестной рекламой.

1) Эффективность компактной люминесцентной лампы (КЛЛ) зависит от состояния электросетей в регионе. Ее электронный блок капризен к напряжению: если оно ниже предписанного или часто «скачет», такая лампа не прослужит обещанные 8000 часов — от силы год-полтора. Учитывая дороговизну «энергосберегайки», она в этом случае не окупит себя.

2) Сокращают срок службы КЛЛ и ее частые включения/выключения: устанавливать такие лампы в санузлах, кладовках — выбрасывать деньги на ветер.

3) Нельзя использовать КЛЛ в закрытых плафонах:

без хорошей вентиляции электронные компоненты даже брендовых изделий быстро перегреваются и выходят из строя. Сомни-

тельна и эффективность светодиодных ламп (СДЛ) под патрон E27: светодиоды весьма чувствительны к перегреву.

4) СДЛ дают узконаправленный луч света, поэтому вряд ли годятся для общего освещения комнаты: придется устанавливать их много, что неизбежно скажется на окупаемости. И учтите: матовые колбы сокращают уровень светового потока СДЛ на 15-30%.

5) Светоотдача КЛЛ со временем падает, в лампах некоторых фирм — до 30% в течение года. Поэтому, меняя «лампочки Ильича», лучше берите «энергосберегайки» с полуторным запасом мощности.

Алексей ГАБРАЛЕВ,  
инженер-электрик,  
г. Смоленск



## С лисом — веселее



Вышитый на одежде забавный лис притягивает к себе взоры!



Смотрите  
схему № 5  
на стр. 18

Понадобились: водорастворимая канва; нити мулине; пяльцы; игла гобеленовая № 26.

Техники: счетный крест, бленды (вышивка в 2 нити, но разных цветов), бэкстич.

К изделию, которое хочу украсить, приметала по краям водорастворимую канву. Вышивала горизонтальными рядами снизу вверх по схеме.

Готовую вышивку опустила в теплую воду, после растворения канвы удалила остатки мягкой щеткой, прополоскала. Высушила и прогладила работу с изнанки. После — выполнила бэкстич.

Совет: вышивая на трикотажных изделиях, предварительно зафиксируйте изнанку клеевым дублирином — ткань не будет растягиваться, а вышивка не деформируется.

Настасья САРИНОВА,  
г. Благовещенск. Фото автора

## «СаганДали» в подарок каждому!

### ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

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



СПЕЦИАЛЬНОЕ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ  
ТОЛЬКО ДО 9 НОЯБРЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ  
И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ  
ПРОМОКОД  
АКЦИИ **0510**

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

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

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

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

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

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

Главный технолог ООО «Здоровая семья»  
Кислова Людмила Геннадьевна.

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ»  
НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ  
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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



### Заплатите налог

**Взяла в долг большую сумму у сестры и купила автомобиль. Если у меня требуют отчитаться, откуда деньги, свидетельства сестры недостаточно?**

*Инесса С., Ленинградская обл.*  
— У физического лица после приобретения автомобиля не возникает обязанности по уплате налога с покупки, поскольку это не предусмотрено Налоговым кодексом РФ. Соответственно, у налогового органа нет законных оснований требовать информацию о том, на какие средства была куплена машина. Однако у вас появляется обязанность вносить транспортный налог в бюджет по месту нахождения авто — п. 1 ст. 363 НК РФ. Подлежит уплате в срок не позднее 1 декабря года, следующего за истекшим налоговым периодом (годом) согласно Письму ФНС России от 11.01.2016 г. N БС-4-11/48. При этом необходимо учитывать: если последний день срока приходится, в соответствии с законодательством, на выходной и (или) нерабочий праздничный день, днем окончания расчета считается ближайший следующий за ним рабочий день — указывается в п. 7 ст. 6.1 НК.

### Алименты... жене

**Дочь развелась с мужем, получает алименты на 4-летнего сына. Зарплата у нее мизерная. Можно ли подать иск к бывшему мужу на алименты по содержанию экс-супруги?**

*Анна Николаевна, г. Тверь*  
— Согласно абз. 3 п. 2 ст. 89 и абз. 2 п. 1 ст. 90 Семейного кодекса РФ жена (бывшая жена) вправе требовать предоставления содержания от супруга (бывшего супруга) в период беременности и в течение трех лет со дня рождения их общего ребенка. Поскольку ребенок старше 3-х лет, оснований взыскать алименты с бывшего супруга на свое содержание у вашей дочери нет. При условии, что общий ребенок не инвалид.

Отвечает юрист  
**Ольга Моисеева**, г. Смоленск



## Кредит на двоих



**В браке взяли кредит на имя мужа для покупки машины. Сейчас мы решили развестись. Как будет разделена сумма выплат по кредиту? Есть ли у меня льготы по той причине, что наш общий несовершеннолетний ребенок остается жить со мной?**

*Екатерина Ивановна, г. Санкт-Петербург*  
— Любое нажитое в период брака движимое и недвижимое имущество, независимо от того, на имя которого из супругов оно приобретено или кем из них внесены денежные средства, признается общей совместной собственностью мужа и жены (согласно ст. 34 Семейного кодекса — далее СК). Если, конечно, брачным договором не установлен иной порядок. В соответствии со ст. 60 СК несовершеннолетние дети не имеют права собственности на имущество родителей. То есть при разделе судом авто-

мобиля и кредита наличие ребенка не играет роли. Если машина будет передана в собственность вашему мужу, у него появится обязательство выплатить вам денежную компенсацию в размере 1/2 от рыночной стоимости автомобиля. После признания судом долга по кредитному договору общим обязательство перед банком погашать кредит останется на муже. Если он выплатит всю сумму без вашего участия, сможет взыскать с вас в судебном порядке половину выплат.



## Лишние отпускные



**Работала воспитателем в детском саду. Во время отпуска решила уволиться и подала заявление. При окончательном расчете с меня вычли якобы излишне выплаченные отпускные. Это правильно?**

*Анна К., Владимирская обл.*  
— Удержания для погашения задолженности могут производиться при увольнении до окончания того рабочего года, в счет которого вы уже получили ежегодный оплачиваемый отпуск, за неотработанные дни отпуска (согласно ст. 137 Трудового кодекса). А не осуществляется вычет в следующих случаях:  
❖ отказ сотрудника от перевода на другую работу по медицинским показаниям;  
❖ сокращение численности штата;

❖ восстановление на работе сотрудника, ранее выполнявшего эти обязанности, по решению государственной инспекции труда или суда;  
❖ призыв работника на военную службу или направление на заменяющую ее альтернативную гражданскую службу;  
❖ признание сотрудника по медицинским показаниям нетрудоспособным;  
❖ наступление непредвиденных ситуаций, которые не позволяют продолжать трудовую деятельность;  
❖ смерть работодателя.



Смотрите  
схему № 1  
на стр. 16

## Тумба-лежак

Заказчики попросили изготовить тумбу для балкона — чтобы можно было и вещи хранить, и отдохнуть на ней.

Понадобились (размеры в мм): 2 листа фанеры 1525x1525x15; строганные бруски 2000x40x20 — 1 шт. и 2000x50x50 — 15 шт.; дверцы жалюзийные деревянные 720x594x20 — 2 шт.; дверные ручки — 2 шт.; карточные петли — 4 шт.; магниты мебельные — 4 шт.; уголки металлические 60x60x40x2 — 48 шт. и 40x40x20x2 — 8 шт.; саморезы с прессшайбой 30x3,5 — 350 шт.; саморезы черные 76x4 — 80 шт.; саморезы желтые 50x4 — 60 шт.; ткань обивочная 1000x2000; поролон 2000x1000; скобы; лак (акриловый на водной основе). Вырезал из фанеры детали размером 1500x1300 (верхняя панель) и 735x150 (2 шт. — вставки на фасад). Торцовочной пилой напилел бруски сечением 50x50 длиной 1500 (1 шт.), 1400 (4 шт.); 1300 (6 шт.), 635 (15 шт.), сечением 40x20 — 1200 (1 шт.). Проверив уровнем поверхность пола, собрал каркас (см. схему) с помощью

дрели и уголков 60x60x40x2. Конструкцию усилил небольшими раскосинами (см. фото), прикрутив их на черные саморезы.

Изготовил спинки. Раскроил второй лист фанеры на две детали: 1500x500 и 650x500. Вырезал из поролона заготовки нужного размера, наложил их на фанеру, обил тканью. Установил спинки на конструкцию.

С помощью желтых саморезов закрепил на каркасе верхнюю панель (1500x1300) и две фасадные вставки (735x150).

Обработав фанеру шлифмашинкой, смонтировал на карточные петли жалюзийные дверцы, установил ручки и мебельные магниты. Покрыв поверхность тремя слоями мебельного лака с промежуточной шлифовкой ворса древесины.

Постелите сверху матрасик или плед — и можно отдыхать! Конструкция легко выдержит 3-5 человек.

Игорь ДУБИНА, г. Киев. Фото автора



## Поможем «дворникам»

В сезон дождей для автомобилиста особенно важна надежная работа «дворников» на ветровом стекле — от нее зависят обзор и безопасность.

Нередко щетки «дворников» слабо прилегают к стеклу, оставляя на нем влажные полосы. В таком случае я регулирую угол расположения поводка стеклоочистителя к поверхности стекла. Для этого снимаю стеклоочиститель и, прихватив разводным ключом поводок, слегка отгибаю его: вниз — при неполадках со

щеткой в ее вертикальном положении, вверх — если проблема возникает ближе к нижней части стекла.

А в бачок омывателя добавляю несколько капель средства для мытья посуды — с ним вода лучше промывает стекло, щетки мягче скользят по нему.

Дмитрий ТОЛИН,  
г. Минск



Подскажите, с помощью чего можно укрепить суставы? Мне уже 64, а хочется и за внуком угнаться, и по лестнице подниматься без проблем (у нас лифт в доме часто ломается). Суставы иногда болят, хрустят по утрам, ноют, а оставаться активным хочется.

С уважением,  
Валерий Геннадьевич Моряков

Валерий Геннадьевич, в Вашем возрасте суставам действительно приходится тяжело, если Вы хотите оставаться активной и помогать Вашим близким, помогите Вашим суставам!



Чтобы снять воспалительные процессы, уменьшить боль и вернуть легкость движений, используйте хондропротекторы — препараты питающие, укрепляющие и восстанавливающие суставы.

**АРТРОФИШ — морской хондропротектор нового поколения, научная разработка ученых Дальнего Востока.**



Морские компоненты в составе (хрящевая ткань акулы, лосося, ската и кальмара) отличаются большим противовоспалительным эффектом

(по сравнению с растительными и животными аналогами), поэтому у препарата короткий курс приема — 1 месяц.

Разработанная в научном институте формула натурального глюкозамина, хондроитина и коллагена помогает уменьшить боль уже на 2-й неделе приема, начать восстанавливать хрящевую ткань суставов.

Курсовой прием препарата позволит забыть о боли и скованности в суставах и вернуться к активной жизни!

Материал подготовил доктор биологических наук, профессор Ковалев Николай Николаевич

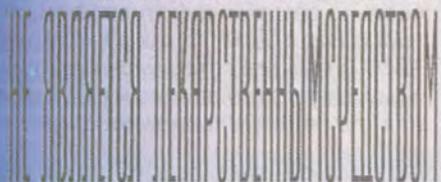
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ [www.pharmocean.ru](http://www.pharmocean.ru)

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ: 8-800-500-1104

Реклама

Свидетельство о гос. регистрации

RU.77.99.88.003.E.006366.05.15 от 14.05.2015 г.



## Звездные байки

## Машина без руля

Рассказывают, что машина-«японка» с правым расположением руля появилась у Зиновия Гердта во времена, когда таких авто в Москве было раз-два и обчелся.

Однажды Зиновий Ефимович с женой возвращались на «японке» из гостей. Поскольку актер за столом пил не только минералку, он скромно примостился на переднем сиденье слева, а справа в руль вцепилась супруга.

На какой-то улице гаишник жезлом дал сигнал остановиться. Подходит к машине со стороны Гердта, козыряет:

— Нарушаете, гражданин.

Гердт заспорил:

— Да ничего мы не нарушали!

Учув запах спиртного, офицер взвился:

— Пьяный за рулем?!

А лучший в мире «Паниковский» невинно спрашивает:

— Да где вы тут видите руль?!

Лейтенантик заглядывает в салон: точно, нет руля! Ошарашенный гаишник остолбенел.

А весельчак-Гердт доверительно шепчет милиционеру: «Знаете, я всегда, как выпью, руль жене отдаю...»

Валерий СОРОКИН, по e-mail.  
Фото с ресурса kino-teatr.ru



## Как Альбина мне мужа нашла

В наш отдел пришел новый начальник — импозантный холостяк с седыми висками. Дамы взволновались: такой симпатичный — и одинокий? Что-то тут не так! Выяснили: властная мама воспитывала «ребенка» до 50 лет, не позволяя «корыстным» барышням приближаться к нему. Когда мамы не стало, сынок-холостяк продолжал жить по установленным ею правилам. В 8.00 был на рабочем месте, в 12.30 дисциплинированно отправлялся обедать, вечером до восьми корпел над бумагами в конторе. Дома чай с бутербродами под теленовости — и в восемь утра опять на работе. Женщин он опасался в принципе.

И надо же: шеф приглянулся живой неподалеку пенсионерке с козой. Он на работу — дама привяжет к дереву козу Альбину и бежит с банкой молока к объекту своих чувств. Он домой — настырная дамочка тут как тут: знай себе, меняет платочки на голове. Первое время начальника еще хватало на то, чтобы вежливо отказываться от целебного молочка, но вскоре он стал искать любую возможность избежать встречи с поклонницей.

Однажды вечером я засиделась на работе над балансом. А началь-

ник, собираясь домой, заметил недалеко от конторы свою «воздыхательницу» и попытался ретироваться окольным путем — через окно в сад. Не учел одного: прямо под окном мирно щипала травку... Альбина. Она на дух не переносила шефа — ревновала к хозяйке. Случился кошмар: когда я выскочила на шум, несчастный объект любви неловко лез в офис через то же окно, но уже в порванных в клочья брюках! Бедолаге некуда деваться: пунцовый от смущения, он дал мне ключи от дома и попросил принести новые штаны.

Думала, что с этого момента шеф возненавидит меня как невольную свидетельницу его конфуза, хотя я сдержала слово — никому не рассказала о ЧП. Но начальник, представьте себе, начал оказывать мне знаки внимания. Возможно, понял, что женщина (да еще и без козы!) способна принести какую-то пользу в жизни. А может, мама, приснившись, наконец-то разрешила ему жениться...

Мы вместе уже несколько лет. И все бы хорошо, но ухажерка с козой не простила моему «измены»: теперь пасет Альбину через дорогу от нашего дома.

Надежда АНТОНОВА, г. Могилев

## Отцовский вальс

В школе я дружил с одноклассницей Валькой — решал за нее уравнения на контрольной, помогал с «домашкой». Подруга в ответ добросовестно растолковывала мне задания по химии. А какими вкусными пирогами кормила меня Валина мама!

Отца у Валентины не было — погиб, когда девочке едва исполнилось шесть лет. Осталось только несколько семейных фотографий, которые Валя берегла как зеницу ока. 1986-й год, мы готовимся к выпускному. Незадолго до него наша классная руководительница заявила: на

вечере обязательно должен быть вальс выпускниц с отцами. Валя сразу поникла.

Я пытался успокоить ее:

— Не станцуеть ты этот вальс

— эка беда! Сэкономить

время на репетициях.

А когда рассказал об этой затее дома, мой папа сам предложил составить Валентине пару. Девушка сперва смущалась, но потом согласилась. Их пара была

самой изящной и грациозной! Да и я уже не смотрел на других девчонок. Но самое главное — Валентина была счастлива!

С тех пор прошло тридцать лет, двадцать пять из которых мы с Валею прожили в браке. Скоро уже выходит замуж наша старшая дочка. Пора и мне репетировать вальс.

Павел Александрович,  
г. Минск



**В октябре дарим скидку**  
**10%** - на второй товар и  
**15%** - на третий и последующие товары!

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

### Электрический измельчитель «Молния»

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

1990 руб.  
**1599 руб.**



### Форма Мечта хозяйки 790 руб.

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



### Шнековая соковыжималка

**Мотор-Сич 2280 руб.**  
 Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна – сделана из алюминия. 32x27x13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



### Пельменница

Наша машинка: • раскатает тесто в ровный пласт (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • приготовит пельменки-равиоли и вареники. Готовьте без труда! Пр-во: КНР.

2490 руб.  
**2190 руб.**



### Сушилка для продуктов

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

3690 руб.  
**2890 руб.**



### Набор посуды (12 предметов)

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

3990 руб.  
**3290 руб.**



### Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) 1790 руб.  
 Фотопейзаж (100x60 см) 1990 руб.  
 • Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен – не обжигает (t = 75°). Россия.



### Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб.  
 Электропростынь 2290 руб.  
 • Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



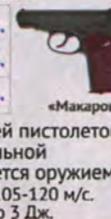
### Универсальная пила

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



### Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США 5190 руб.  
 Пистолет. (Пластик) 180 мм. США 3490 руб.  
 Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия 5480 руб.  
 Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO2. Мощность: до 3 Дж.



### Мобильный телефон «Прайм» 2 в 1

• Это встроенный телевизор с мгновенной настройкой каналов (работает без интернета и без sim-карты); • FM-радиоприемник и музыка в формате MP3; • батарея держится несколько дней; • 2 сим-карты; • крупная клавиатура, фонарик, диктофон. Серый/черный/золотой; 32 Мб; камера 1,3 Мп; Китай; есть слот для карты памяти.



### Чудо-дорога 1590 руб. 990 руб.

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте.

В продаже Дополнительная машинка – 230 руб./шт.

### Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

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

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

### Усилитель звука заушной

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

1990 руб.  
**2540 руб.**

Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) – 3990 руб. **2990 руб.**

### Гелевый фиксатор при вальгусе

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

890 руб.  
**770 руб.**

Второй в ПОДАРОК!

### Очки-лупа

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

790 руб.

Очки-лупа (от 2 шт.) - 495 руб./шт.

### 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 м²)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

### Ледоступы

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

790 руб.

Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./пара.

### 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.

### Электрокоптильня

С электрокоптильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31x29x45 см. Пр-во: Россия.



### Антенна цифровая

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

1690 руб.



### Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4310 руб.	5230 руб.
63 яйца	4460 руб.	5550 руб.
104 яйца	5480 руб.	6500 руб.



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

В продаже инкубаторы с гигрометром.

### Пересъемная насадка

для куриц 2190 руб.  
 для гусей 3420 руб.  
 Ощиплет 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на шурупверт или дрель. 18x18x13 см; 100 г; 1300 об/мин. Россия.



В продаже Бильные пальцы – 30 руб./шт.

### Измельчитель кормов электрический

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



### Отпугиватель клопов, моли, муравьев

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых – 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 220 В; 1,5 Вт; 30000-65000 Гц; 140 дб.



### Отпугиватель собак «Кобра»

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



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

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.

Предложение действительно до 31 октября 2018 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Луганская 57А, кабинет 210, отдел 20. реклама

Смотрите  
схему № 2  
на стр. 16



### «Осеннее очарование»

**Женственный и практичный плац.**

Понадобятся: швейная машинка; 1,7 м основной ткани (хлопок с водоотталкивающей пропиткой) и 1,1 м — подкладочной; 1 м дублерина, 4 пуговицы.

Размер: 38. Рост 164-167 см.

1) По схеме выкраиваем заготовки. Проклеиваем дублирином детали полочек, подборта, низ заднего и переднего полотнищ, окат и подгибку рукава, верх спинки с проймами, клапаны и места входа в карман на передних полотнищах.

2) Делаем вытачки полочек. Выполняем стачной шов на деталях спинки, боков и полочек.

3) Стачиваем между собой заготовки подборта (шов шеи) и присоединяем к полочкам.

4) На передних полотнищах выполняем карманы.

5) Стачиваем по боковым швам переднее и заднее полотнища.

6) Соединяем нижнюю и верхнюю части плаща. Отворачиваем детали подборта и отстрачиваем по изнанке.

7) Стачиваем детали рукава, припосаживаем по окату: выставляем максимальное натяжение верхней нити и прокладываем по окату строчку. Вшиваем рукава.

8) Выполняем стачной шов на деталях подкладки, соединяем заготовку с подбортами.

9) Подгибаем рукава и низ изделия. Пришиваем подкладку, пуговицы (предварительно делаем 4 петельки).

Вера Виноградова,

г. Краснознаменск. Фото автора

## Пельмени: лед для гурманов



С интересом прочла в «Сватах» № 17 советы Нины Петровой, как готовить вкусную «рубашку» для пельменей. Возможно, читателям пригодятся и крупицы моего собственного опыта.

Убедилась: в пельменном деле на каждом этапе не последнюю роль играет... холод!

❖ Не первый год тесто я замешиваю исключительно на ледяной воде — трачу на пять минут больше, зато оно получается более однородным и эластичным.

❖ Пропустив мясо через мясорубку (пользуюсь только ручной!), обязательно добавляю в фарш мелко расколотые 2-3 кусочка льда из морозилки. Пока фарш будет

«созревать», крупинки льда растают и сделают пельменную начинку более сочной.

❖ А еще кружку ледяной воды я добавляю прямо в бульон непосредственно во время варки пельменей — сразу после закипания, когда они всплывут. Попробуйте — возможно, вы тоже оцените, насколько нежнее и насыщеннее станет вкус пельмешек!

Валентина ГЛЕБОВА,  
г. Брест



Зацепило!

Собираетесь мариновать баклажаны? Не советую снимать с них кожуру: так овощи лучше сохраняют форму и вкус будет ярче.



## Букет надежды

Простой, но оригинальный элемент интерьера!

Основания ватных палочек срезала под углом и начала вставлять в пенопластовый флористический шар, покрывая всю его поверхность. В миске развела водой гуашь и аккуратно обмакивала шар со всех сторон, чтобы прокрасить «тычинки» с ватой. Затем бумажной салфеткой удалила излишки краски.

Сделала стебелек: прочную соломинку покрасила в зеленый цвет. Клеем промазала основание стебля и насадила на него заготовку-шар. По аналогии изготовила еще два цветка и поставила букет в вазочку.

Наталья СМЕРНОВА,

г. Нижний Новгород. Фото автора



Неожиданно

# ЗАБЫТЬ ОБ ОГРАНИЧЕНИЯХ — ЭТО ЗДОРОВО!

Наш эксперт — врач-реабилитолог,  
к. пс. н. и телеведущий Сергей Агапкин.



Когда меня спрашивают, что же такое счастье, я отвечаю — счастье кроется в мелочах. Быть счастливым совсем несложно. Иногда для этого достаточно от души посмеяться со своими друзьями. Выбраться на дачу и приготовить ароматный сочный шашлык. Почувствовать уверенность в своих силах. Мы часто не обращаем на эти простые радости внимание, пока они не исчезают из нашей жизни. Нередко это происходит из-за проблем, связанных с использованием зубных протезов.

Давайте поговорим об этом поподробнее.

Отсутствие одного или нескольких зубов восполняется при помощи частичного зубного протеза. Если человек только начинает им пользоваться, многие ощущения ему будут в новинку, причем некоторые из них могут оказаться не самыми приятными. Например, если протез неплотно прилегает к деснам, откусывать и пережевывать пищу становится сложнее. Попадающие под протез частички пищи могут стать причиной

раздражения слизистой оболочки полости рта. И мысли о кусочке стейка или хрустящем огурчике вместо радости будут вызывать только неприятные эмоции.

Если эта проблема известна вам не понаслышке, знайте — вы не одиноки. В России зубные протезы носят более 10 миллионов человек\*. Большинство из них — обладатели частичных протезов, более 80% из которых жалуются на дискомфорт из-за попадания частичек пищи под протез.\*

Это не здорово. Ведь людям приходится ограничивать себя в еде, менять свой образ жизни, что заставляет их чувствовать себя неуверенно и скованно. Но есть и хорошая новость — эту проблему можно решить!

Если вы — обладатель частичного протеза, то я рекомендую вам использовать средства, предназначенные именно для такого типа протезов. Например, новый крем Корега Максимальное прилегание идеально подойдет для фиксации частичных зубных протезов.

Давайте разберемся, в чём заключаются его основные преимущества.

## ВО-ПЕРВЫХ,

новый крем Корега Максимальное прилегание имеет узкий носик-аппликатор. И это настоящая находка! Он обеспечивает точечное нанесение фиксирующего крема на поверхность протеза. Это особенно актуально, если вы используете частичный зубной протез, где площадь нанесения ограничена. Благодаря узкому носику улучшается видимость поверхности для нанесения крема, так что можно выдавить ровно столько крема, сколько нужно, и не больше. Также более дозированное нанесение крема с помощью носика-аппликатора способствует всестороннему прилеганию протеза и уменьшает выделение излишков крема после его фиксации.

## ВО-ВТОРЫХ,

крем Корега Максимальное прилегание не содержит ароматизаторов и искусственных красителей, а значит не изменяет вкус любимых блюд.

## И НАКОНЕЦ,

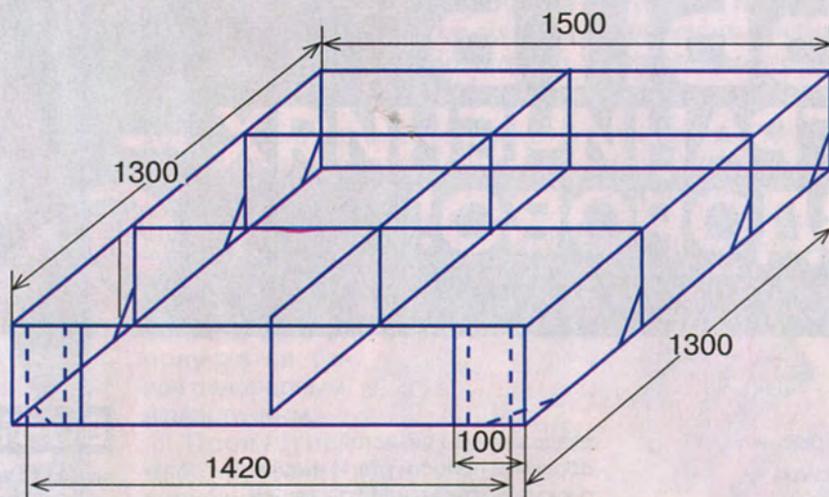
Корега — бренд №1 в России<sup>1</sup> среди средств по уходу за зубными протезами. Многочисленные рекомендации врачей и отзывы благодарных пациентов подтверждают положительный эффект от применения крема и его соответствие международным стандартам качества.



Благодаря новому крему для фиксации зубных протезов Корега Максимальное прилегание, можно не ограничивать себя и включать в свой рацион самые разнообразные блюда, не переживать из-за зубных протезов и все время чувствовать себя уверенно. Наслаждаться жизнью и быть счастливым — это так здорово, а главное — легко достижимо!

# 1

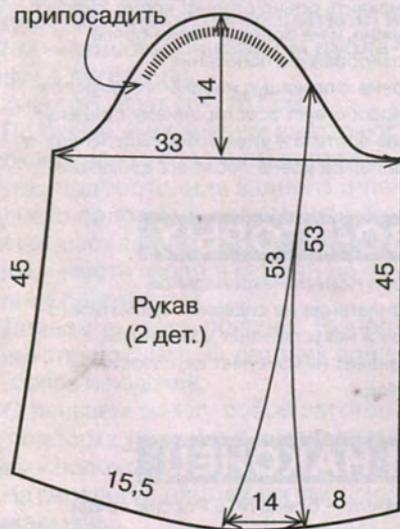
Тумба-лежак  
(стр. 11), мм



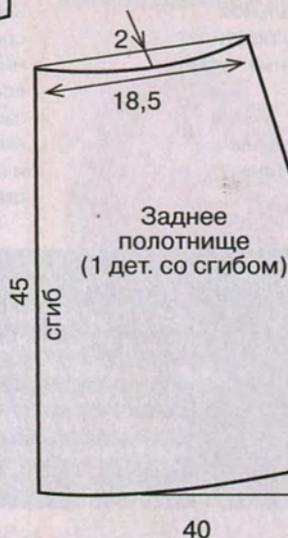
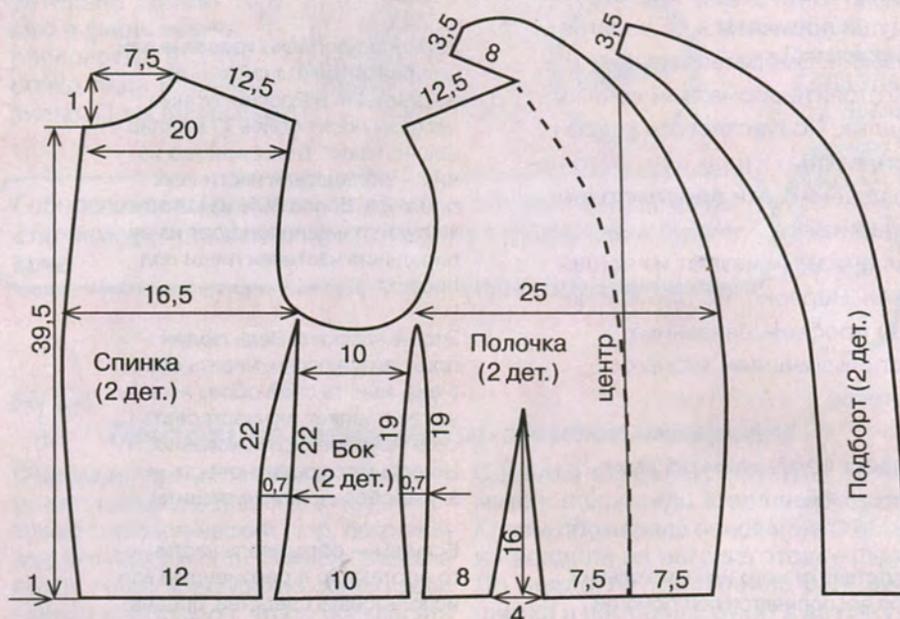
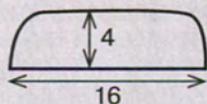
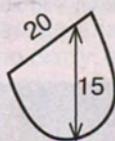
# 2

«Осеннее очарование»  
(стр. 14), см

припосадить



Карман  
(2 дет.)





# 5

С лисом —  
веселее  
(стр. 9)



### Условные обозначения:

Полный крест в 2 нити

1 = ■ = черный

2 = □ = белый

3 = ▴ = мокка, ультрасветлый

4 = \* = желто-коричневый

5 = ◻ = мандариновый

6 = ⊙ = красная медь

7 = ⊞ = красное дерево, очень светлый

8 = ◼ = кофейный, темный

9 = ◻ = бледная герань

10 = ⊕ = бирюзовый, темный

11 = ⊗ = нежно-голубой, светлый

12 = ⊕ = античный синий, светлый

◻ = бленд 4 (1 нить) + 5 (1 нить)

◻ = бленд 5 (1 нить) + 6 (1 нить)

◻ = бленд 4 (1 нить) + 8 (1 нить)

Прямой стежок: белый, черный



## Избавимся от мха

Подскажите, как бороться со мхом на газоне?

— Основные причины появления мха на газоне — повышенная влажность, кислотность почвы, ее уплотнение, затененность, чрезмерное скашивание, нехватка питательных веществ.

Если дело в уплотнении почвы, рекомендую такие способы устранения проблемы.

○ Скарификация (или «царапание») — можно делать специальными граблями или скарификатором. Прочешите газон вдоль и поперек, удаляя тем самым прослойку мха, войлока, отмершей и сухой травы.

○ Аэрация — позволяет восстановить воздухообмен. Использовать можно садовые вилы, прокалывая дернину по всему газону, либо аэратор. Таким образом улучшается проникновение воздуха и влаги в почву. Эти работы лучше проводить поздней осенью

Елена СОКОЛОВА, по e-mail и ранней весной. Легкие прочесывания — по мере накопления войлока.

Если скарификация и аэрация со мхом не справились, советую провести дополнительные мероприятия:

○ пескование (15-25 г на 1 кв. м);

○ опрыскивание 5% раствором медного купороса (400-500 г на 10 л воды);

○ использование специальной подкормки для газона, способной «победить» мох;

○ внесение удобрений с цеолитом, предотвращающих появление мха или удаляющих его.

Мероприятия проводятся выборочно, а не все сразу. Подкормка газона — регулярно.

Ксения ЕРЕМЕНКО, агроном, руководитель ландшафтной студии «TRAVA», г. Ставрополь

## «Усадьба» № 4 «Гид по удобрениям»

Одни огородники предпочитают в качестве подкормки новомодную «химию», другие признают только органику. Однако далеко не все дачники владеют полной информацией о различных добавках. Сэкономьте драгоценное время! В выпуске «Усадьбы» № 4 «Гид по удобрениям» доступно и достоверно рассказывается, как правильно подобрать удобрения, когда и каким образом их вносить.

В продаже с 9 октября!



## Лунный календарь садовода-огородника с 09.10 по 22.10

- 1) Раскорчевываем старые и больные деревья и кустарники: **9.**
- 2) Осуществляем подземный посев семян овощных растений, стрижку газона: **10, 11, 12 (до обеда).**
- 3) Высаживаем плодовые деревья и ягодные кустарники, убираем урожай поздних овощей: **12 (после обеда), 13, 14.**

- 4) Закладываем урожай на хранение: **15, 16.**
- 5) Окучиваем, мульчируем, укрываем теплолюбивые растения: **17, 18, 19.**
- 6) Подстригаем газон, высаживаем луковицы тюльпанов и гиацинтов: **20, 21.**
- 7) Высаживаем озимый чеснок: **22.**

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

## Мифы о сне, с которыми давно пора распрощаться



**— Чем старше мы становимся, тем меньше времени нам нужно для сна.**

Взрослый человек должен спать не менее 7-9 часов. Особенно важен полноценный отдых пожилым, так как во время сна в организме запускаются мощнейшие восстановительные и омолаживающие процессы, активизируются защитные силы, обновляются клетки и внутренние структуры. Как правило, с возрастом качество сна ухудшается. По статистике, каждый третий человек после 40 лет испытывает трудности с засыпанием. А ведь даже одна бессонная ночь — серьезный стресс для всего организма!

**— Проблемы со сном легко решить при помощи популярных лекарственных средств, продающихся в аптеке.**

Не все так просто. Даже у самых «безобидных» препаратов есть как сильные, так и слабые стороны. Например, многие успокоительные спиртовые настойки содержат фенотал. Это вещество способствует быстрому засыпанию, но нарушает естественную структуру сна, из-за чего на утро мы можем чувствовать себя разбитыми. Кроме того, при частом использовании фенотал может снижать концентрацию внимания и память. Деликатней работают комплексные препараты, состоящие из растительных и синтетических компонентов. Но и они не являются панацеей — их надо принимать в течение долгого времени, да и стоит такой курс лечения недешево. Наиболее щадящими считаются фитопрепараты. Они снимают

напряжение, однако добиться крепкого сна с их помощью удается не всегда.

**— Седативные средства, содержащие бром, снижают потенцию.**

Не существует ни одного медицинского доказательства прямого воздействия брома на сексуальную активность здорового мужчины. Так что сильный пол может не волноваться! Кстати, бромосодержащие препараты успешно применяются в качестве успокоительных средств уже на протяжении многих лет. Как говорил знаменитый академик Павлов, «человечество должно быть счастливым, что располагает таким драгоценным для нервной системы препаратом, как бром». Современным лекарственным средством, сочетающим в себе «успокаивающий бром» и «тонизирующую» камфору, является «Доброкам». Препарат снижает повышенную нервную возбудимость, оказывая успокаивающее действие и облегчая наступление естественного сна. Курс приема — всего 10-15 дней.



avexima®  
125284, г. Москва,  
Ленинградский пр., д. 31А, стр. 1  
www.avexima.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### Приживайся, питомец!

Некоторые хозяйки удивляются: почему у них погибают купленные в магазине растения? Причины могут быть разными.

**1) Неправильный уход** за цветком в магазине.

**2) Переизбыток микроэлементов.** Чтобы растения были привлекательными, производители используют регуляторы роста и фитогормоны. Зеленые питомцы тратят все силы на цветение, а после — погибают.

**3) Транспортировочный грунт** (обычно — торф). Он неплох благодаря легкости, воздухопроницаемости, отличной впитываемости. Но к моменту покупки растения истощается и требует замены.

**4) Неправильный полив.** Многие хозяйки поливают все цветы в одно время, не делая поправку на то, что некоторым видам нужен умеренный полив.

**5) Вредители и болезни.** Приобретая зараженное растение, мы не только теряем его, но и подвергаем опасности всю коллекцию.

#### Что делать?

● На 2 недели поместите новичка в карантин и ежедневно наблюдайте за состоянием зеленого питомца.

● Удалите все цветки и бутоны — сэкономите силы растения и спасете его от истощения.

● Если корни здоровы — **произведите перевалку.** А если на них есть остатки торфяной таблетки, разрежьте ткань вокруг нее, удалите торф и пересадите растение.

● Как можно раньше **изучите правила ухода** за купленным цветком.

*Ксения РУЗГАС, г. Орел,  
автор сайта уходзацветами.рф*

**Хотите получить в подарок семена комнатного перчика? Подпишитесь на 1-е полугодие 2019 г. на журналы «Домашние цветы» и «Цветок», пришлите в редакцию копии подписных квитанций — и приз ваш!**



## Заворожил капризуля-кротон

Цветет он редко, но необычная окраска листьев кротона (или кодиеума) завораживает!

Вырастить этот капризный цветок в домашних условиях непросто. Хотя у меня два таких растения (сорт Петра) живут не первый год. Расскажу, как создать для любимца комфортные условия.

❖ Главное — правильно выбрать место размещения. Для кротона губительна жара — оберегайте растение от попадания прямых солнечных лучей, зимой не ставьте возле радиаторов отопления. Но и холод кротон не приемлет: летом оптимальная температура воздуха — +20-25 °С, зимой — не ниже +18 °С. Цветок не выносит сквозняков.

❖ Воздух в помещении должен быть влажным: от сухости могут погибнуть листья (гордость кротона), в них же поселяется паутинный клещ. Для профилактики 2 раза в месяц протираю листья мокрой губкой и опрыскиваю.

❖ Правильный полив — половина успеха. Кодиеум страдает даже от кратковременной засухи. Поливаю отстоянной, чуть теплой водой: летом — через день (если очень жарко — ежедневно), зимой — 1-2 раза в

неделю. Чтобы избежать переувлажнения почвы, рекомендую наливать воду в поддон.

❖ Пока мои кротоны были молодыми, пересаживала их каждый год (весной). С пятилетнего возраста — раз в два года.

❖ Не забывайте, что млечный сок растения ядовит (может вызвать понос, рвоту). Поэтому не допускайте к цветку детей, домашних животных, а все манипуляции (обрезка листьев, формирование кроны) проводите только в перчатках.

*Светлана КАРПОВА, г. Могилев.  
Фото Александра ЛИТИНА*

#### Хотите — верьте, хотите — нет...

★ Кротон охраняет дом от воздействия негативно настроенных людей, чувствует энергетических вампиров, очищает жилище от отрицательной энергетики.

★ Нерешительным людям помогает поверить в себя, преодолеть преграды в общении с другими.

★ Это растение — «перфекционист», во всем любящий порядок. Добавит рассудительности, здравомыслия и своим хозяевам.



## Гloxиния: размножаем из листа

Размножают этот цветок в основном клубнями, но я вспомнила, как в детстве мы успешно «разводили» его из листочка. Поэтому отломил от двух кустиков по листу, обмакнула их местом слома в «Корневин», опустила на 1/3 в воду в темные стеклянные баночки. Держала на восточном подоконнике. После появления корней высадила каждый в отдельный горшочек с грунтом и накрыла сверху баночкой. Под

ней листок не высыхает, не требует постоянного полива, сохраняется необходимая влажность, сквозь прозрачные стенки емкости проникает свет — получается эффект парника. Но быстрых всходов не ждите — мои появились через 1,5-2 месяца. Первым распустился фиолетовый цветок (на фото), второй набирается сил.

*Клара ИВАНОВА,  
г. Казань. Фото автора*

**Салат «На скорую руку»**

На 2 литра: 2 кг свежих огурцов, 2 крупные морковки, 1 большая головка чеснока, 50 г соли, 100 г сахара, 100 мл растительного масла, 120 мл 6% уксуса, перец красный молотый — по вкусу.

Огурцы вымыла, нарезала брусочками, морковь натерла на терке («по-корейски»), добавила измельченный чеснок, соль, сахар, растительное масло, уксус, молотый красный перец. Все перемешала и оставила на 2 часа. После этого разложила содержимое по банкам, залила образовавшимся рассолом и простерилизовала (пол-литровые — 15 минут, литровые — 25 минут). Закатала, перевернула вверх дном, укутала, оставила в темном месте до остывания.

Елена СЕЛИЩЕВА, г. Воронеж. Фото автора


**Уникальная акция**  
**«Карта желаний»**

Дорогие хозяйки! Хотите получить уникальный подарок — карту желаний, заряженную экстрасенсом и ясновидящей Фатимой Хадуевой? Вам необходимо сделать два простых шага:

- оформить подписку на кулинарные издания «Наша кухня» и «Сваты на кухне» на 1-е полугодие 2019 г.;
- прислать в редакцию копии подписанных купонов.



**Подписные индексы:**

«Наша кухня» — 80115 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42938 «Пресса России», П1205 «Почта России».

«Сваты на кухне» — 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».

Подробности — в издании «Наша кухня» № 10, 2018 г.

**Суп «Деревенский»**

200 г индейки (бедро), 600 мл воды, 3 блина, по 1 яйцу, лукувице и лавровому листу, 2 ст.л. пшеничной крупы, 2 зубчика чеснока, 3 горошины душистого перца, 0,5 ч.л. молотой паприки, растительное масло, соль и сушеная зелень — по вкусу.

Индейку отваривала в подсоленной воде, достала из кастрюли. В бульон добавила пшено, душистый перец и лаврушку. Варила под крышкой до готовности крупы. Измельченные лук и чеснок обжарила на сковороде, подмешав паприку. Блины свернула рулетом и нарезала на «лапшу». Положила их в кастрюльку вместе с зажаркой, добавила зелень. Яйцо взболтала в стакане и тонкой струйкой влила в суп. Дождалась закипания и сняла кастрюлю с огня. Подавала суп с мясом.

Татьяна МАЛОВА,

г. Павловский Посад. Фото автора

**Икра «Улетная»**

На 7 банок (0,5 л): 3 кг кабачков, по 900 г моркови и лука, 3 ст.л. томатной пасты, 300 мл растительного масла, 3 ст.л. 9% уксуса, 6 ч.л. соли (с горкой), 3 ч.л. сахара (с горкой), 1 ч.л. молотого перца.

Кабачки нарезала кусочками, лук измельчила, морковь натерла на крупной терке. На умеренном огне на сковороде под крышкой обжарила по отдельности ингредиенты. Перемолола овощи в

комбайне (можно пропустить через мясорубку). В кастрюле с толстым дном тушила под крышкой 1,5 часа, периодически помешивая. В середине готовки добавила соль, сахар, молотый перец, уксус.

Готовую икру разложила по пол-литровым стерилизованным баночкам, закатала, перевернула вверх дном, укутала. Оставила так до полного остывания.

Мария ФАРТУХ,  
Донецкая обл.

**«Под облаком суфле»**

**Тесто:** 200 г муки, 80 г холодного сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. разрыхлителя.

**Начинка:** 500 г творога, по 100 г сметаны и сахара, 3 желтка, 1 ст.л. манной крупы, пакетик ванильного сахара.

**Верхний слой:** 3 яичных белка, щепотка соли, 3 ст.л. сахарной пудры.

В миску просеяла муку с разрыхлителем, подмешала нарезанное кубиками масло до образования крошки. Добавила взбитое с сахаром яйцо и замесила тесто. Завернула в пищевую пленку и убрала в холодильник на полчаса. Перемешала ингредиенты для начинки. Для суфле взбила до стойких пиков белки с солью, добавляя сахарную пудру. Выложила в застеленную пергаментом форму охлажденное тесто, сформовав бортики. Наверх — начинку. Выпекала 20-30 минут в разогретой до 180 °С духовке. Достала форму, уложила взбитые белки в виде волн и еще 15 минут выпекала при 140 °С. Пирог оставила остывать в выключенной духовке с приоткрытой дверцей, затем отправила в холодильник.

Наталья КОРЕЙСКАЯ, г. Москва

# Домашняя тушенка

Если дела берут за горло, а времени на готовку в обрез — хозяйке без тушенки никак! Нужно сварить сытный суп? Заправить макароны или кашу? Собрать мужу «ссобойку» в дорогу? Выручат заветные баночки с великолепной домашней тушенкой. Ловите рецепты!

## На овощном бульоне

На 4 пол-литровые банки: 2 кг свинины, по 200 г моркови, репчатого лука и сельдерея (стебли), 2 головки чеснока, несколько горошин перца черного и щепотка красного молотого, 3 шт. гвоздики, 1/3 ч.л. молотого мускатного ореха, по 1 ст.л. соли и сахара, лавровый лист.

Овощи помыла, но не чистила. Свинину порубила на куски, срезаемый жир отправила в разогретый сотейник. Когда жир начал растапливаться, добавила мясо. Обжарила на сильном огне. Подрумянившись кусочки залила кипятком, чтобы вода покрывала мясо на 3-4 см.



Добавила овощи: луковицы разрезала пополам, морковь и сельдерей — на несколько частей, чеснок положила целиком, проткнув ножом головки в нескольких местах. Накрыла крышкой и варила на минимальном огне 2 часа. Добавила специи и пряности. Варила еще полчаса. Мясо откинула на дуршлаг, убрала овощи, бульон процедила. Свинину переложила в стерилизованные банки. Довела бульон до кипения и горячим залила мясо. Закатала банки. Храню тушенку в холодильнике.

Мария СУРОВА, автор  
кулинарного блога *obedza10*.  
Фото автора

Сало на любой вкус, вкуснейшие колбасы, купаты, паштеты — мировой закусон! Уже в продаже «Наша кухня. Спецвыпуск № 4 «50 рецептов мясных заготовок».



## «Неженка»

На 8 пол-литровых банок: 3 кг филе говядины, 600 г свиного жира, на каждую банку по 1 лавровому листу, по 10 горошин черного перца и по 2 ст.л. соли.

Простерилизовала банки и прокипятила винтовые крышки. Мясо нарезала кубиками и уложила в банки, чередуя с пряностями и солью. Сверху добавила кусочки свиного жира. Прикрыла стерильными крышками. Поставила банки на противень и отправила в холодную духовку, выставив температуру 180 °С. Через 2,5 часа достала, закрутила крышки. Перевернутые банки оставила остывать.

Анастасия, г. Москва. Фото автора

## В скороварке

На 3 пол-литровые банки: 1,5 кг говядины, 3 ст.л. топленого сала, 1,5 дес.л. соли, 3 лавровых листа, черный перец — молотый (по вкусу) и 15-18 горошин душистого.

Нарезала мясо на кусочки, перемешала, добавив соль, черный молотый перец. В стерилизованные банки положила по лаврушке, по 5-6 горошин перца, мясо и по 1 ст.л. топленого сала. Закрутила винтовыми крышками. Поставила банки на сложенное в несколько слоев

вафельное полотенце в чаше скороварки, налила воды по плечики. Накрыла крышкой, включила нагрев, когда индикатор давления поднялся — убавила до минимума. Тушила 3,5 часа. Выключила огонь и оставила на ночь под закрытой крышкой. Храню при температуре не выше +12 °С.

Елена БАЖЕНОВА,  
г. Шостка.  
Фото автора



Дешево



## «Курочка Ряба»

На 12 пол-литровых банок: 3 куриные тушки (6,8 кг), внутренний жир, перец душистый и черный горошком, лавровый лист, соль.

Разделала птицу, порубила на куски, отделив филе от костей. Банки вымыла содовым раствором. В каждую положила по 2 горошинки перца душистого и по 3 — черного. До половины заполнила мясом, смешивая жирное и постное. Снова разложила перец: по 1 шт. душистого и по 2 — черного. Затем — по 1 лавровому листу и по 1/4 ч.л. соли. Доложила мясо по плечики, и опять — по 1/4 ч.л. соли. Накрыла банки «крышками» из пищевой фольги. Противень устелила пергаментной бумагой, на дно насыпала соль (чтобы банки не лопнули), поставила заготовки. Отправила в холодную духовку, довела температуру до 180 °С, спустя час убавила до 100 °С. Готовила 4 часа. Из куриных костей сняла сварил бульон. Поочередно сняла фольгу с банок (не ставить на холодную поверхность), добавила по 1 ч.л. внутреннего жира, залила горячим бульоном, закатала. Храню в холодильнике.

Анастасия ЕЦКАЛО,  
автор кулинарного канала  
«Еда на любой вкус». Фото автора

## Под соевым соусом

На 4 банки объемом 0,45 л: 1,5 кг свинины (лопатка), 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 2 ст.л. соевого соуса, 1 ст.л. приправы к мясу.

Мясо нарезала крупно, а сало — мелко. Выложила в чашу мультиварки. Добавила нарезанные лук и чеснок, посыпала приправой, влила соевый соус, перемешала. Закрыла крышку, готовила 120 минут в режиме «Холодец/Тушенка». После сигнала отключила «Подогрев» и оставила тушенку остывать в чаше на ночь. Утром разложила по банкам и убрала в холодильник.

Яна КОВАЛЬСКАЯ, г. Москва

Совет дня



## Обойдемся без аптеки

Пора заготавливать целебное сырье.

**Брусника и клюква** — великолепные природные антимикробные, противовоспалительные и витаминные средства, обладают жаропонижающим и дезинтоксикационным эффектом, подходят людям, страдающим болезнями почек и мочевого пузыря. Ягоды можно замораживать и зимой варить из них морс. А можно замочить в банках с кипяченой холодной водой (даже без сахара!), хранить в подполе или в холодильнике. Выпивать ежедневно по 200-300 мл морса.

**Калина** помогает нормализовать обмен веществ, а также давление при гипертонии. Ягоды пополам с медом — хорошее желчегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях желчного пузыря. Принимать по 1 ч.л. 2-3 раза в день перед едой.

Плоды **рябины** (сбирать лучше после морозов), смешанные с сахаром (1:1) и потомленные 2-3 часа на малом огне, дают хороший слабительный эффект. Образовавшийся сок принимают по 2-3 ст.л. 2 раза в день.

Советую заготовить на зиму листья **малины, черной смородины** для душистого чая — они обладают противовоспалительным, противомикробным и иммуностимулирующим свойствами.

Если у вас нейродермит, экзема, то помогут ванночки или примочки из крепкого отвара молодых веток **рябины, калины, черной смородины и черемухи**. Измельчите веточки, горсть смеси залейте литром кипятка на 2-3 часа. Для процедур используйте теплый настой в течение 30 минут.

Лидия БАЗЛОВА, фитотерапевт, г. Новосибирск

## Лофант тибетский

По своему действию растение схоже с женьшенем. Отличие в том, что лофант влияет на организм более щадяще, целебные свойства проявляются медленнее, но и эффект держится дольше.

Для лечебных целей используйте сухие измельченные цветки и листья растения.

• Если выдался тяжелый день, заварите стаканом кипятка щепотку сырья, добавьте в теплый «чай» немного меда. Напиток снимает усталость, а также помогает укрепить иммунитет.

• Раны и порезы обрабатывайте настоем из расчета 1 ст.л. сырья на полстакана кипятка.

• Для профилактики сердечно-сосудистых, нервных заболеваний приготовьте настойку (100 г лофанта залейте 0,5 л водки, держите в течение месяца в темном месте, периодически встряхивайте емкость, процедите). Разводите 1 ч.л. в 30 мл воды и принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 1 месяц, спустя 2 недели лечение повторяют.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, гипотония, тромбофлебит, беременность.

Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары. Фото автора



# АКУЛЯ СИЛА® – АКУЛИЙ ЖИР

## ФОРМУЛА ЗДОРОВЫХ МЫШЦ И СУСТАВОВ

**В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА**

- снимает боль
- питает хрящевую ткань
- останавливает разрушение межпозвоночных дисков

**В ОБЛАСТИ ШЕИ, СПИНЫ, ПОЯСНИЦЫ**

- снимает боль
- устраняет мышечный спазм, невралгию
- восстанавливает подвижность

**В ОБЛАСТИ МЫШЦ**

- снимает боль
- устраняет судороги, онемение
- помогает при растяжении связок



## Да здравствует лень!

**?** Иногда посреди рабочего дня такая лень наваливается — перед коллегами стыдно! Может, это болезнь?

*Николай, г. Старые Дороги*

— Думаю, что вы вполне здоровы. Просто время от времени ленится почти каждый — независимо от возраста, уровня доходов и социального статуса. Что мы только ни придумываем, чтобы остаться дома и предаться блаженному ничегонеделанию: «вызовы сантехника», фальшивые справки и бюллетени, даже взаправдашные симптомы болезней! Известен случай, когда у школьника за час до занятий температура подскакивала до 38 °С. А когда узнавал, что в школу он не пойдет, снижалась до 36,6 °С. Доктор медицинских наук В. Иванов считает «ленивые периоды» нормой — это лишь смена ритма, позволяющая организму нормально функционировать. Постоянная работа на износ нарушает естественный ход биоритмов: каждые два часа замедляется восприятие действительности, организм в это время должен отдыхать. В противном случае неизбежны перегрузки.

Заставить интенсивно работать «жаворонка» вечером, а «сову» утром невозможно не потому, что они лодыри, — просто каждому нужно вкалывать в свое время. Причиной желания побездельничать может быть и недостаток в организме гормона мелатонина: возникают симптомы беспричинной хронической усталости, сонливости и безразличия. Избавиться от «гормональной лени» поможет специальная диета.

Но большинство людей ленятся не из-за дефицита гормона, а потому что им это нравится. И на здоровье! Профессор Питер Акст вообще считает периодическую лень полезной. Иногда лучше поваляться в постели подольше. Тогда и креативные решения скорее в голову придут.

*Вера ПИНОМАРЕВА, психолог*

**Совет дня**



Наш эксперт — психолог Андрей Грузд



## Хороший плохой характер. Когда вредные привычки на пользу

Ах, как нам хочется приятно порадовать окружающих своими мудростью, добротой, заботой, покладистостью, чувством юмора! Но почему же тогда так мало среди нас ангелов во плоти? Потому что, как ни старайся, не спрячешь в сундук, не закопаешь в саду негативные черты характера. А надо ли пытаться их прятать? Ведь очень часто наши победы и поражения зависят от умелого сочетания светлой и темной сторон души... Кто сказал, будто **эгоизм** — это всегда плохо? В разумных пределах он — как инстинкт самосохранения: не позволяет забывать о собственных интересах в угоду окружающим. **Скепсис** помогает выработать здоровый иммунитет к негативной информации, сформировать умение мыслить критически, а **импульсивность** в принятии решений — незапланированно уехать в увлекательное путешествие, бросить надоевшую работу, открыть перед собой новые горизонты.

Даже такие однозначно осуждаемые черты, как **нахальство** и **самоуве-**

**ренность**, в определенных ситуациях могут оказаться уместны: заставляют быть смелее при продвижении по карьерной лестнице, при открытии собственного бизнеса. Иногда бывает полезно дать волю **вспыльчивости**, чтобы психологически разрядиться: постоянный эмоциональный зажим истощает нервную систему.

Во благо могут «работать» и взаимоисключающие качества: **избыток любопытства** поможет в налаживании деловых контактов, а **его дефицит** — адекватно оценивать свою зону ответственности. Благодаря **скрытности** за порог вашего дома не выйдут семейные тайны. Но не стоит замалчивать перед близкими серьезную болезнь или проблемы, которые под силу решить сообща. Придерживайтесь простого правила: не стремитесь быть для всех хорошим, стремитесь быть счастливым! Вопрос лишь в том, как вы используете собственные особенности характера — превращаете их в пороки или в дополнительные возможности.

### Коротко

*Мама моя всегда говорила: «Если ты показываешь свою слабость, в комнате всегда найдется кто-то, кто захочет ею воспользоваться». Я усвоила это. Ни в одну «комнату» не вхожу слабой.*

*Шарлиз ТЕРОН, актриса*



## Устройте себе веселую недельку!

Все, кто подпишется на 1-е полугодие 2019 года на издания «Сваты на пенсии» и «Психология и Я», пришлет копии квитанций на адрес редакции или по электронной почте SnP@toloka.com, получит в подарок от «Толоки»: подборку лучших сканвордов и головоломок (с удобными клеткой и размером

шрифта, красочных и увлекательных) на каждый день недели.

Прием писем и электронных сообщений по акции закончим 10 января 2019 г.

Вышлем подарки до 1 февраля 2019 г.

Полный адрес и ФИО обязательны. А если подпишитесь на «Сваты на пенсии» и «Психология и Я» сразу на весь год (по очень выгодной цене), то получите в подарок дополнительно **самый точный календарь неблагоприятных дней на 2019 год!**

### Наши подписные индексы:

«Сваты на пенсии» 04092 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 41598 — «Пресса России»; П1213, П8090 (годовой) — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Психология и Я» 10908 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; П1206, П8170 (годовой) — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».



## Если вы — лидер 10 правил мудрого руководителя

1) Технические навыки сотрудников всегда должны быть лучше, чем ваши. Иначе вы наняли не тех людей.

2) Лидер должен обладать недюжинными способностями, чтобы выносить удары судьбы и переживать неизбежные провалы. Настоящий провал — это прекращение борьбы.

3) Ваш долг в том, чтобы быть более прилежным, больше работать и иметь больше амбиций, чем другие.

4) Конкуренция — это как игра в шахматы. Если вы проиграли, всегда можно сыграть еще одну партию. Драться необязательно.

5) Если вы иногда позволяете себе понуть, в этом нет ничего страшного. Если вы впадаете в депрессию регулярно и часто жалуетесь на жизнь, то это становится похоже на алкоголизм — чем больше вы пьете, тем сложнее остановиться.

6) Настоящие возможности лежат там, где их никто не видит. Если на совещании 90% присутствующих голосуют за то или иное предложение, я выбрасываю его в корзину. Причина проста: коль все так явно видят эту возможность, то, скорее всего, над тем же работает много других компаний и нам не будет принадлежать лидерство.

7) Начинайте адаптироваться к новым условиям до того, как их заметили другие.

8) Вы не можете заставить всех думать одинаково, но вы в силах заставить всех верить в одну общую цель.

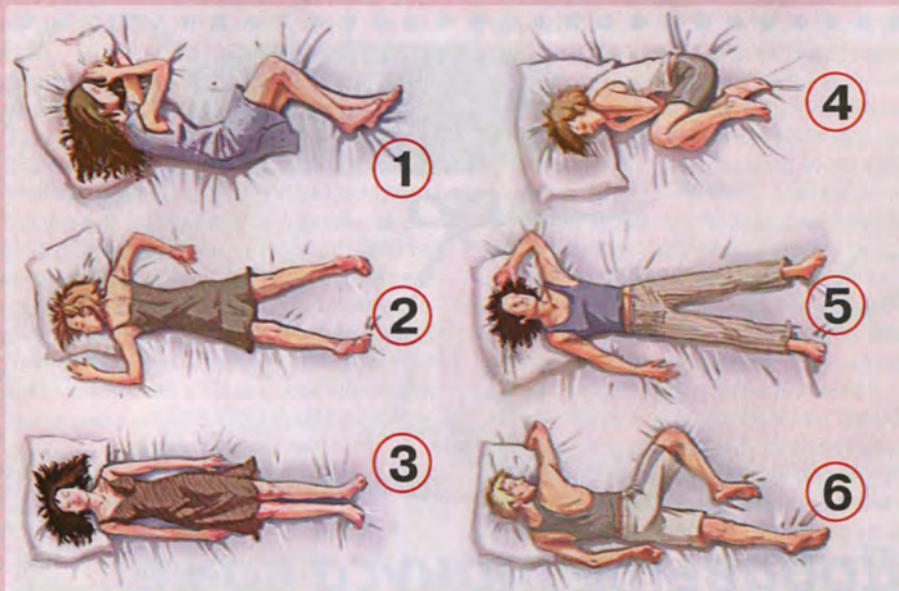
9) Ищите правильных людей, а не лучших людей.

10) Старайтесь, чтобы ваши сотрудники приходили на работу с радостью.

Джек МА, китайский миллиардер, создатель компании Alibaba Group

## Сладких снов!

Позы, в которых вы предпочитаете пребывать во время сна, могут многое рассказать о вас.



### 1) Путник

Спокойный и надежный человек. Улыбаются даже в хмурое утро и совсем не умеете обижаться!

### 2) Звезда

Вы прагматичны, строго следите за порядком в семье и на работе, предпочитаете все планировать.

### 3) Солдатик

Уравновешенная и педантичная личность. По жизни слишком требовательны, и в первую очередь — к себе.

### 4) Эмбрион

Часто нуждаетесь в защите и сочувствии. Чтобы отвлечься, попробуйте найти применение своим способно-

стям: рисуйте пейзажи, танцуйте, заведите профессиональный блог.

### 5) Солнышко

Признак позитива: вы жизнерадостны, привыкли быть в центре внимания. В работе упорны, предпочитаете говорить правду в глаза. В семье и компании — лидер.

### 6) Принц

Смена вашего настроения порой повергает окружающих в легкий шок. За считанные минуты неземная нежность может превратиться в зубодробительную агрессию и обратно. Зачастую вам сложно сделать выбор.

Ирина ПУЗИК, социальный психолог



## Реанимируем тушь

**Любая тушь со временем начинает подсыхать и ложиться комочками, но выбрасывать тюбик — большая роскошь.**

1) Добавьте в тюбик одно из средств: глазные капли, касторовое или репейное масло, средство для снятия макияжа с век, тоник для лица (без содержания спирта). Обычную воду капать нежелательно: тушь может испортиться.

2) Погрузите закрытый тюбик на 1/3 в стакан с горячей водой. Через пару минут тушь размякнет.

Полина МАТУСЕНКО, г. Витебск



### Комментарий специалиста

Перечисленные способы вполне допустимы, только предварительно проверьте кожу на аллергическую реакцию: нанесите небольшое количество такой туши с добавками на запястье. Из глазных капель порекомендую «Визин», избегайте препаратов, содержащих антибиотики или гормоны. Также можно добавить в тушь средство для контактных линз.

#### Нельзя использовать:

- \* слюну (в ней содержится много бактерий);
- \* растительное или оливковое масла (с ними тушь не засохнет на ресницах, а лишь размажется; лучше возьмите масло жожоба или миндальное: они полезны для кожи век);
- \* спирт и спиртосодержащие средства (случайно попав такой тушью на глаз, вы рискуете получить ожог роговицы). К тому же от таких растворителей, как коньяк, одеколон, левомицетиновый спирт ресницы становятся ослабленными и выпадают.

Елена ЗЯБРОВА,  
дерматолог-косметолог,  
г. Алчевск



Дешево

## Огуречная подпитка

С приходом осени кожа рук у меня становится суше. Чтобы увлажнить ее и сделать мягче, по вечерам использую такую маску.

Натираю на мелкой терке свежий огурец (вместе с кожурой), добавляю измельченные в кофемолке овсяные хлопья, чтобы получилась кашицеобразная масса. Наношу ее на кисти рук, надеваю полиэтиленовые перчатки (можно взять из упаковки с краской для волос), поверх — хлопчатобумажные, оставляю на 30 минут. Затем смываю прохладной водой и наношу питательный крем. Эффективно!

Алена КИСЕЛЕВА,

г. Муром Владимирской обл. Фото автора

## Просто блеск!

Измельчаю блендером 1 банан, добавляю 1 ст.л. жидкого меда и полстакана пива. Хорошенько перемешиваю. Распределяю смесь по всей длине волос, надеваю шапочку для душа

и укутываю голову полотенцем. Через 2 часа смываю состав с помощью шампуня. Делаю процедуру 1 раз в неделю. Локоны блестящие и мягкие!

Екатерина БОРОДИЧ, Брестская обл.

Совет дня



## Добавьте тонуса коже

С помощью томатной маски я восстанавливаю тонус кожи лица, сужаю поры, предотвращаю появление пигментных пятен.

Обдаю кипятком помидор и снимаю с него кожицу. Блендером измельчаю мякоть до состояния пюре. Смешиваю 2 ст.л. массы с 1 ст.л. картофельного крахмала, добавляю 0,5 ч.л. оливкового масла (при жир-

ной коже — замените на масло из виноградных косточек). Постоянно помешивая, подогреваю смесь на водяной бане до загустения.

Раз в две недели перед сном массируемыми движениями наношу на лицо остывшую маску на 25 минут, затем смываю теплой водой и обязательно увлажняю кожу кремом. Для максимального эффекта перед процедурой очищенное от косметики лицо немного распариваю полотенцем, смоченным в горячей воде. Средство не подойдет, если у вас аллергия на томаты.

Светлана БРЕЛЬ, г. Полоцк

Рассыпчатая пудра старит лицо, выставляя напоказ все наши морщинки. Мне на выручку приходит пудра с полупрозрачной текстурой: она не дает цвета, а лишь «забирает» жирность, сохраняя свежесть лица. Наношу локально — только на Т-зону и при дневном свете.



**Александр Морозов:**

## «Хиты не стареют!»

**Композитор-песенник Александр Морозов сразу стал популярен в СССР в далеком 1968-м, когда его песня «Травы пахнут мятой» впервые прозвучала на телевизионном конкурсе «Песня года». Затем появились другие хиты — «Камушки», «Малиновый звон», «Фантазер», «За Дунаем», «Зорька алая», «Папа, подари мне куклу», «В горнице»... В этом году маэстро отметил свое 70-летие. Вместе с супругой Мариной Парусниковой Александр Сергеевич активно гастролирует с концертами.**

— Рассказывают, когда один популярный песенник хотел вступить в Союз композиторов СССР, то маститый маэстро сломал на колене его пластинку со словами: «Пока я жив, вас здесь не будет!». Приходилось ли вам сталкиваться с таким отношением к своему творчеству?

— В самом начале творческого пути на меня обратил внимание выдающийся композитор Валерий Гаврилин. Никто не мог понять, что связывает классика Гаврилина и «попсовика» Морозова?! Иначе как судьбоносным случаем я это назвать не могу. Однажды после музыкального фестиваля мы ехали из Москвы в Ленинград в одном купе, разговорились. Он попросил напеть мои песни. На следующий же день пригласил к себе в гости, чтобы послушать остальные произведения. Там был и Эдуард Хиль, который тут же повез меня знакомить с композитором Василием Соловьевым-Седым на его дачу в Комарово. Хиль сказал: «Это талантливый парень, его песни поет вся страна, давайте его поддержим в Союзе композиторов». Соловьев-Седой оценил и ответил: «Я — за!». Третью рекомендацию в Союз композиторов дал Вениамин Баснер. Но меня не при-

няли! Членом Союза я стал только 3 года назад...

— На творческих вечерах вы исполняете свои песни вместе с женой. Почему вдруг решили запеть?

— Первыми исполнителями моих песен были такие выдающиеся мастера, как Эдуард Хиль, Эдита Пьеха, Людмила Сенчина, Ярослав Евдокимов... Иных из них уже нет в живых, а люди любят и хотят слушать эти песни! Супруга Марина убедила меня в том, что нужно петь самому, я ей за это очень благодарен. Хочется общаться с публикой, выходить на сцену.

— А как случилось, что запела и ваша супруга?

— В моей программе участвует много артистов. И никто не соглашался выступать после победителя проекта «Голос» Сергея Волчкова, исполняющего хит «Фантазер». Тогда Марина и говорит: мол, мне терять нечего, давай спою! Если бы я увидел, что зрители воспринимают супругу как нагрузку, — она бы не выступала. Сколько лет мы жили, но никогда не было мысли сделать из нее певицу. На сцене мы — единое целое!

— Я бы хотела дополнить, — подключается к разговору Парусникова. — У Александра в репертуаре появились песни, связанные с возрастом, — «Бабушки-заюшки», «Зять и теща», «Кто придумал старость»... Мы с мужем не скрываем свой возраст, но никто из артистов не захотел взять в репертуар такие тексты, и они остались невостребованными. Александр расстроился. Тогда я в шутку решила спеть их на своем юбилее. Гостям понравилось! Вот так и решили, что буду исполнять эти песни на концертах, чтобы дать им жизнь. Но всегда подчеркиваю: я не певица — просто мужу помогаю (улыбается).

— Но вы не только сами поете, у вас и дети талантливые. Не думали о том, чтобы сделать семейный концерт?

— Как маме и бабушке мне бы хотелось организовать такой концерт, — говорит Марина. — Но сегодня у нас такое огромное количество поющих



«звездных» семей, что эта ниша занята. Да, мы с Сашей часто к концертам привлекаем наших детей — на двоих их у нас пятеро. Они могут выбрать, что и когда им спеть. Но справедливости ради давайте оставим эти места для молодых талантов, которых мы продолжаем открывать благодаря театру песни «Самородок». А наши дети сами сделают свою карьеру.

— Ваш театр песни «Самородок» стал стартовой площадкой для многих артистов. Какие открытия сделали в последнее время?

— Да, мы продолжаем искать молодые таланты и поддерживать их на общественных началах. Из последних самородков — Эдуард Хиль-младший, внук Эдуарда Анатольевича. Я знал Эдика совсем мальчишкой. И как-то на концерте в Питере подходит за кулисы уже взрослый парень! Спрашиваю: «Ты поешь? Баритоном? А дедушкину песню «На взлет» можешь?». И он исполнил. А ведь эту песню не каждый вокалист может спеть. Мы не пытаемся зарабатывать на таких талантах — просто хотим дать им путевку в творческую жизнь.

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.  
Фото автора

### Из досье «Сватов»:

Александр Сергеевич Морозов, народный артист Молдовы, России и Украины. За 40 лет творческой деятельности записал более 1000 песен. Среди его соавторов — поэты Глеб Горбовский, Анатолий Поперечный, Леонид Дербенев, Николай Рубцов. Выпустил 15 авторских альбомов, в том числе инструментальных.





«Парься — не ожгись, поддавай — не опались, с полки не свались...» Кажется, вот и вся банная «наука»? Однако у заядлых парильщиков есть свои секреты, а у медиков — незываемые правила.



## Амуниция для парной

Хотите получить от бани удовольствие, а не дополнительные проблемы? Входите в парилку во всеоружии!

- 1) Берегите ноги!** На горячем и скользком полу легко «заработать» ожоги стоп, травму или подцепить грибок. Обуйте тапочки. Пластиковые сланцы — плохой вариант: скользят и не защищают от микроорганизмов. Подойдут резиновые, с закрытыми носком и пяткой. И не верьте байкам, будто тапки для бани нужно брать на размер больше. При плохой видимости в парной оступитесь в «великанах» — дальше сценарий: «поскользнулся, упал, очнулся — гипс».
- 2) «Термос» на голову.** Шапка в бане — не причуда: без нее можно допариться до теплового удара! А «колокольчик» прикроет волосы от жара и сохранит под

собой достаточный объем воздуха оптимальной температуры. Никакой синтетики! Лучший материал — фетр (для сауны — войлок). Непременно прикройте затылок и лоб — самые уязвимые участки головы. Не «охлаждайте» шапку, поливая ее водой: добьетесь обратного эффекта.
- 3) Защитите руки,** особенно когда орудуете венником. Рукавицы спасут от ожогов и царапин, помогут безопасно плеснуть воды на каменку. Советую завести холщовые трехпалые: брезентовыми сотрете кожу на ладонях, а войлочные быстро намокают и становятся тяжелыми.

Александр СУХОВ, банищик с 30-летним стажем, Волгоградская обл.

## Градус кайфа

- Оптимальная температура в парной для здорового взрослого человека — **70-80 °С при влажности 30-40%**.
- Как создать нужную влажность в домашней баньке? В протопленной парной **плесните на камни** пару ковшей горячей воды. Холодную не используйте: плохо прогретую каменку она просто остудит, а от раскаленной полетят брызги — рискуете получить ожог.
- Если хочется «хлебного духа», можно добавить в воду **пива или кваса** и поддать на камни. Но использовать для создания пара эти напитки в чистом виде не советую: баньку наполнит запах горелого хлеба, а каменку после придется долго отмывать от нагара.
- Перед заходом в парную ополосните тело (не голову!) теплой водой, но без мыла — иначе смоете с кожи жир и она хуже будет переносить горячий жар.

Парилку посещайте в несколько заходов:

- 1-й** — в течение 5 минут прогрейте тело до появления пота (лежа, подстелив под себя полотенце, или сидя, забравшись с ногами на полку);
  - 2-й** — начиная от стоп к плечам, обмахивайте тело венником, чтобы поры кожи раскрылись. А после можно уже легонько нахлестывать им туловище и конечности. Когда тело начнет «гореть» — выйдите отдохнуть в предбанник;
  - 3-й** — повторите процедуру парения, ориентируясь по времени на свое самочувствие.
- И не забудьте помыться с мылом и мочалкой, обдавшись теплой водой. С легким паром!

Виктор СЕЛИВЕРСТОВ, банищик, г. Екатеринбург

## Вход воспрещен

Баня издревле считалась средством избавления от многих недугов. Пар способствует расширению сосудов, ускорению кровотока, стимулирует работу сердца; высокая температура активизирует защитные функции организма. Банные процедуры помогают снять нервное напряжение, расслабиться, восстановить силы. Медики рекомендуют посещать парную пациентам с заболеваниями суставов, остеохондрозом, миалгиями, радикулитом. Но баня может и навредить, особенно с непривычки. Чувствуете проблемы со здоровьем — перед походом в баню загляните к врачу. Есть категории лиц, которым вход в парную и вовсе воспрещен в силу **противопоказаний:**

- ❖ **временных** — болезни, сопровождаемые повышением температуры тела (пневмония, бронхит, ОРВИ); период после оперативных вмешательств (в зависимости от вида операции — от 1,5 до 3 месяцев); обострение хронических заболеваний;

- ❖ **постоянных** — онкология, перенесенные инфаркт и инсульт, тяжелые нарушения ритма сердца, почечная недостаточность, беременность, воспалительные процессы кожи, эпилепсия, болезнь Паркинсона, бронхиальная астма, туберкулез, возраст старше 75 лет.

Но даже если вас ничего не беспокоит, не геройствуйте, не пытайтесь строить из себя заядлого банщика, спорить с друзьями, кто кого пересядет на полке.



## Холестерин боится липы

Чтобы снизить уровень «плохого» холестерина в крови, сухие цветки липы перемолола в порошок и принимала его по 1 ч.л. 3 раза в день, запивая кипяченой водой. Можно также заваривать чай с таким порошком (2 ст.л. на 0,5 л кипятка) и выпивать в течение дня.

Наталья ДЕМИНСКАЯ, Быховский р-н



### Комментарий специалиста

В соцветиях липы содержатся вещества, которые помогают выводить из сосудов «плохой» холестерин и препятствуют образованию атеросклеротических бляшек. Эффективнее смешать в равных пропорциях порошок липового цвета с льняным маслом и принимать ежедневно натощак по 1 ст.л. Курс — 1 месяц. Увеличивать его не рекомендую, потому что липа оказывает мочегонный эффект и при длительном ее употреблении из организма начнут вымываться важные микроэлементы. Во время лечения необходимо не только соблюдать диету, но и добавить посильные физические нагрузки — для расширения сосудов. Чтобы добиться стойкого сни-



жения уровня холестерина, не стоит надеяться лишь на фитопрепараты. Эффект будет, если разумно сочетать их с прописанными врачом лекарствами. Отказаться от липового цвета совету гипотоникам, аллергикам, пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и почечной недостаточностью.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ, медсестра, г. Великий Устюг

## Утоли мои печали

Менопауза у меня — это и нервное напряжение, раздражительность. В данном случае хорошо помогает зверобой продырявленный (заячья трава). 1 ст.л. сухого сырья (надземные части растения) заливаю стаканом талой воды, подогретой до 90 °С, настаиваю 30–45 минут. В течение дня выпиваю порциями в 2–3 приема за 30 минут до еды. Для достижения терапевтического эффекта курс — 2 недели. Зверобой усиливает чувствительность к свету, поэтому во время лечения желательнее исключить процедуры загара! Также он противопоказан при повышенном артериальном давлении.

Можно использовать и обычную воду, но я верю в целебность именно талой. Готовлю так. Отстаиваю водопроводную в течение суток, заливаю в пластиковую форму, помещаю в морозильник. Как только сверху появится корочка, достаю емкость и эту корочку снимаю ложкой — не пригодится. Опять ставлю в морозильник. После полного заморозания достаю и даю льду растаять естественным образом (без микроволновки и нагревания на плите). Использую в течение первых 8 часов после разморозки.

Ирина К., г. Могилев

## Давление под контролем

Для нормализации артериального давления советую гипертоникам использовать настой на основе сухих измельченных трав пустырника, сушеницы, цветков боярышника и листьев (травы) омелы. Смешайте по 1 ч.л. каждого ингредиента, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 8 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. Курс — два дня. Храните настой в холодильнике, перед употреблением — подогрейте на водяной бане. Сбор противопоказан гипотоникам, беременным, кормящим матерям. Кроме того, он вызывает сонливость, снижает скорость реакции, поэтому средство не следует принимать людям, чья профессия связана с повышенной концентрацией внимания.

Евгения ЧАЙКИНА,  
автор блога по травам  
@trava.ruska

## Доктор Ивушка

Препараты на основе коры ивы (продается в аптеке) используют при многих заболеваниях.

• 1 ст.л. измельченного сырья залейте стаканом горячей воды, подержите на водяной бане 15 минут, дайте остыть и процедите. Принимайте по 2 ст.л. трижды в день перед едой как жаропонижающее средство или от чрезмерной усталости.

С такой же периодичностью (курсом в 1 месяц) — при подагре, артритах, болях в суставах.

• Смешайте до получения «кашицы» порошок коры со столовым уксусом и ежедневно делайте на бородавки компрессы продолжительностью 15 минут.

• При варикозе 2 ст.л. коры ивы (можно смешать в равных пропорциях с дубовой) залейте 2 стаканами кипятка, варите на слабом огне 15 минут. Процедите и используйте на ночь для компрессов на проблемные места.

Перед тем как пить отвар ивовой коры, посоветуйтесь с врачом.

Противопоказания: беременность и период лактации, язвенная болезнь желудка. Нельзя совмещать с приемом аспирина и антикоагулянтов.

Александр  
КОРОТАЕВА,  
травница



## Отзовитесь

**Галина**, 51/165/60. Живу в г. Умба Мурманской обл. Хочу познакомиться с высоким мужчиной 55 лет — красивым, без в/п, без материальных и жилищных проблем, работающим, заботливым. **Тел.: 8-911-800-37-97.**

\*\*\*

**Людмила**, 40 лет. Приятной внешности, добрая, скромная. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, добрым, надежным мужчиной. **Тел.: 8-916-998-78-14.**

\*\*\*

**Татьяна**, 75 лет, без в/п, живу в Москве (дети — отдельно). Есть дача. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной моего возраста или моложе, добрым, надежным, согласным на переезд. Судимых и пьющих прошу меня не звонить. **Тел.: 8-926-466-03-53.**

\*\*\*

**Москвичка**, 59/160/80. Вдова, без в/п, без материальных проблем. Ищу мужчину, близкого по возрасту, без в/п и материальных проблем из Москвы или Подмосквы для серьезных отношений. Судимых и альфонсов прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-985-225-03-61.**

\*\*\*

### Даль великая

Музыка Е. Птичкина

Стихи Р. Рождественского

Даль великая, даль бескрайняя  
За околицей и в судьбе,  
Я тебе, земля, низко кланяюсь,  
В пояс кланяюсь тебе.  
Мой родимый край, место отчее,  
Ты и праздник мой, и броня.  
Память общая и песня общая  
У моей земли и у меня. (2 раза)

\*\*\*

Я качал тебя на своих руках,  
То кланя судьбу, то моля,  
Друг без друга нам не прожить никак,  
Будем дальше жить, земля.  
Мой родимый край, место отчее,  
Ты и праздник мой, и броня.  
Счастье общее и горе общее  
У моей земли и у меня. (2 раза)

\*\*\*

В свой последний час я  
вздохну, скорбя,  
И на жизнь свою оглянусь,  
Малым зернышком упаду в тебя,  
Спелым колосом вернусь.

Мой родимый край, место отчее,  
Ты и праздник мой, и броня.  
Солнце общее и сердце общее  
У моей земли и у меня. (2 раза)

\*\*\*

**Виктория**, 32/158/50. Зеленоглазая, русоволосая, спокойная, добрая и общительная. Обожаю спорт и музыку. Хочу найти хороших друзей, а как сложится дальше — покажет время. На письма с фото отвечу. **Адрес: 612607, Кировская обл., г. Котельнич, ул. Добровская, 33-1. Казаковой Виктории Сергеевне.**

\*\*\*

**Женщина**, 36/155/65. Разведена, детей нет. Добрая, порядочная, люблю чистоту. Познакомлюсь с мужчиной 35-45 лет, из Пензенской обл., приятной внешности, среднего телосложения, надежным, чистоплотным, в/п — в меру. При взаимной симпатии соглашусь на переезд. Альфонсов, судимых, инвалидов прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-937-914-57-08.**

\*\*\*

**Наталья**, 50/170/90, с чувством юмора. Живу в сельской местности в Забайкалье, недалеко от г. Чита. Люблю петь, готовить, вязать. Развожу кроликов. Очень хочу познакомиться с мужчиной 50-55 лет, без в/п или в меру, покладистым, работающим, который бы хорошо относился к детям. Альфонсов, судимых и пьющих прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-924-377-97-15.**

\*\*\*

**Мужчина**, 63 года. Без в/п, аккуратный, доброжелательный, люблю природу, рыбалку, книги. Познакомлюсь с аккуратной, надежной, доброй женщиной, которая устала от одиночества и так же, как я, нуждается в друге и помощнике. **Тел.: 8-914-659-00-53. Адрес: 692238, Приморский край, г. Спасск-Дальний, п/о № 8. До востребования Лактионову Евгению.**

\*\*\*

**Галина**, 62/154. Вдова, приятной внешности, без материальных и жилищных проблем, живу в частном доме. Люблю работать на земле, собирать ягоды и грибы, рыбачить. Хочу найти доброго мужчину 62-67 лет, чтобы делить с ним радости и печали. **Тел.: 8-921-140-47-82. Адрес: 161262, Вологодская обл., Вашкинский р-н, п. Первомайский, ул. Гагарина, д. 5.**

\*\*\*

**Марина**, 56/165/70. Стройная, приятной внешности, без в/п. Живу в своем доме на Урале, дети — отдельно. Надеюсь познакомиться с мужчиной 55-65 лет, нежадным, непьющим, не альфонсом. Звоните с серьезными намерениями, на СМС не отвечаю. Судимых прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-929-756-90-28.**

\*\*\*

**Татьяна**, 65/152/90. Желая познакомиться с одиноким мужчиной, который не прочь переехать ко мне для совместного проживания. Живу в 1-комнатной квартире в Приморском крае. **Тел.: 8-924-121-26-83.**

\*\*\*

**Женщина**, 67/170/67. Добрая, ласковая, хозяйственная, без в/п. Живу в г. Тверь. Ищу одинокого мужчину 65-70 лет из близких к Москве городов. Если ты хозяйственный, чистоплотный, здоровый, без в/п, щедрый, у тебя добрая и честная душа — звони. Судимых и искателей приключений прошу меня не тревожить, на СМС не отвечаю. **Тел.: 8-905-604-50-89.**

\*\*\*

**Вдова**, 62/169. Небогата, но для жизни все есть. Живу в селе в Воронежской обл. Познакомлюсь с уставшим от одиночества мужчиной 60-72 лет, ростом от 170 см, надежным и добрым, согласным на переезд. Хочу оставшуюся жизнь прожить во взаимной заботе и понимании. Судимых, пьющих, лживых и неадекватных прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-920-447-23-56.**

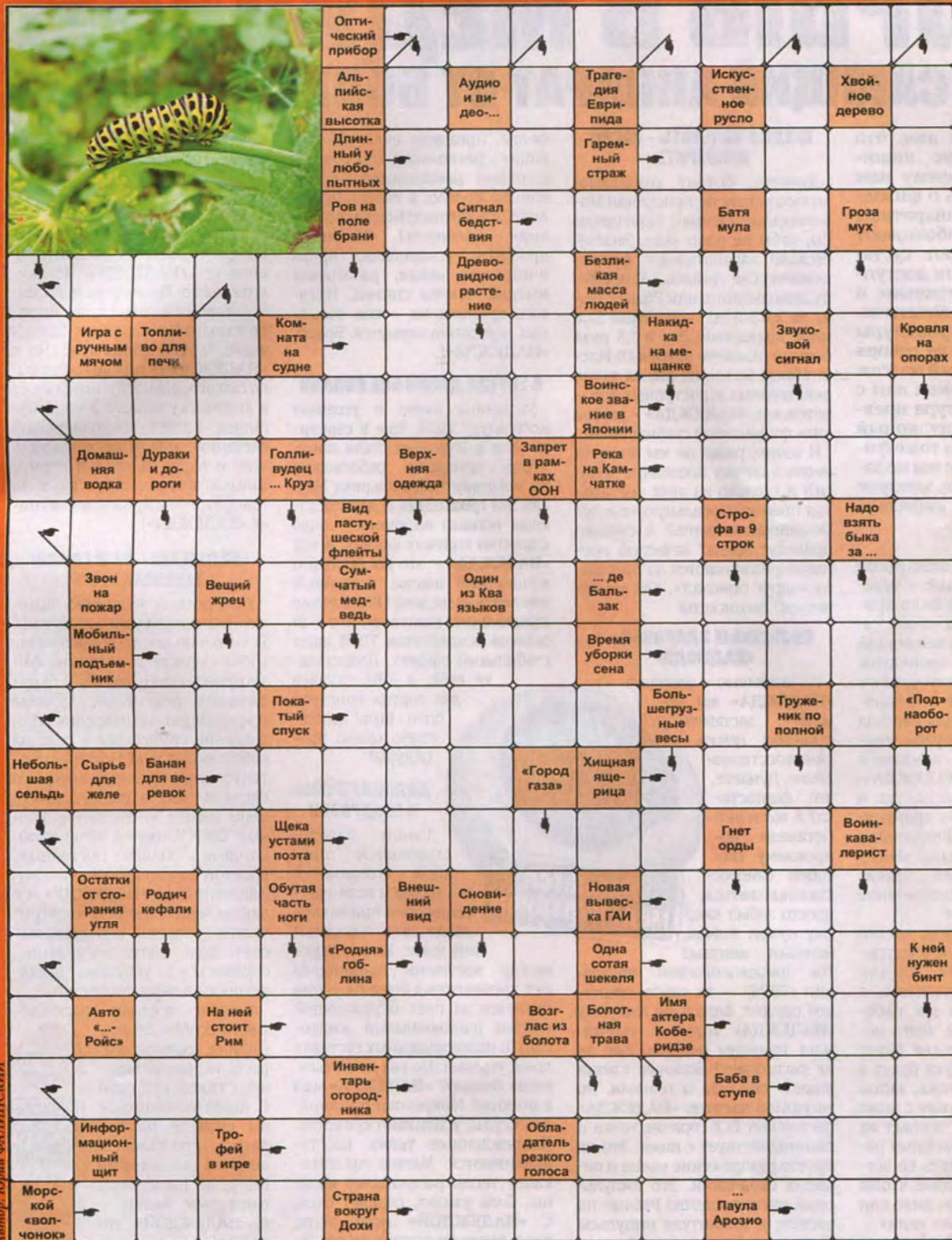
\*\*\*

**Ольга**, 63/156/96. Вдова, живу в Ярославской обл. Пытаюсь найти честного и заботливого мужчину для серьезных отношений, желательно вдовца. Я люблю уют, умею вкусно готовить. Ни в чем не нуждаюсь, только в любви. Жду порядочного, доброго, настоящего мужчину — переезд ко мне. Тунеядцев, жадных и судимых прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-905-138-73-72.**

Письма в «Клуб друзей по переписке» присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200.  
E-mail: svaty@toloka.com

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





**По горизонтали:** Микроскоп, Нос, Евнух, СОС, Гандбол, Толпа, Каюта, Самогонка, Сегун, Алука, Набат, Кавал, Оноре, Домкрат, Покос, Агар, Откос, Абака, Варан, Шлак, Ланита, ГИБДД, Роллс, Огр, Агор, Тибр, Отар, Табло, Лейка, Яга, Приз, Визгун, Юнга, Катар, Ана.

**По вертикали:** Монблан, Кассета, Орест, Канал, Пихта, Гусеница, Дрово, Окол, Осел, Паук, Юкка, Салот, Гудок, Навес, Веда, Том, Куртка, Вето, Нона, Рога, Оракул, Коала, Акан, Вага, Работяга, Над, Шпроты, Ипр, Иго, Драгун, Лобан, Стопа, Облик, Греза, Рана, Ква, Аир.

## СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний»  
«Народный доктор»  
«Толока. Делаем сами»  
«Цветок»  
«Волшебный»  
«Золотые рецепты наших читателей»  
«Сваты. Заготовки»  
«Садовый и огородник»  
«Лечитесь с нами»  
«Кухонька Михальча»  
«Наша кухня»  
«Домашние цветы»  
«Психология и Я»  
«Гид по удобрениям»  
«50 рецептов мясных заготовок»

### «Сваты» 16+

№ 19 (133), 9 октября 2018 г.

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

Шеф-редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

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

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

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

Подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

П1215 «Подлинные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России» Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 28.09.2018 г. в 16.00

Тираж 137 000 экз. Зак. № 03292

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

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07. E-mail: reklama\_ru@toloka.com  
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

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

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

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

Для получения гонорара за опубликованные статьи необходимо указывать в письме свой почтовый адрес, номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН, Государственный список персональных данных (СБД), паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации. Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.

Издается с апреля 2013 года. Выходит два раза в месяц. Следующий номер выйдет 23 октября 2018 года

# ПРОРЫВ В МЕДИЦИНЕ! ПОТРЯСАЮЩИЙ АППАРАТ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Не кажется ли вам, что нас незаслуженно лишили здоровья? Почему нам пришлось забыть о физиотерапии? Ведь аппаратные технологии обезболивают и восстанавливают суставы! Почему же они доступны только спортсменам и космонавтам? А косметические салоны? Процедуры там не дешевые, не говоря уже про вакуумный массаж и солярий. Знакомая нам с детства физкультура превратилась в популярный фитнес. А ведь это тоже физиотерапия! Разве мы не заслужили здоровья, которое было бы нам по карману? Да, заслужили!

Магнитотерапия и электросон в собственной спальне – чудо-са? В конце 80-х это было привилегией партийных начальников. Сегодня каждый желающий может принимать процедуры на дому. Спасибо техническому прогрессу! Высокие технологии объединились для вас под пластмассовым корпусом уникального аппарата домашней физиотерапии «НАДЕЖДА». Появился это чудо тогда, так и осталось бы в стенах кремлевских больниц. Но обладателям этого аппарата повезло! «НАДЕЖДА» по сравнению с техникой прошлого – современное авто против повозки!

Включили телевизор, легли на диван, приклеили электроды, выбрали режим, нажали кнопку – и... Вы отдыхаете, а аппарат работает, и как работает! Поймете, когда через несколько сеансов энергия будет вас переполнять. Внуки будут в восторге, когда бабушка, забыв про радикулит, поиграет с ними в пятнашки или дед позовет их погонять мяч! Сколько будет радости! Вы расправитесь со всеми делами дома и на даче, чтобы сводить внуков в цирк, кино или зоопарк! И без всяких «или» – сил будет хватать на все!

## ТРУДНО ПОВЕРИТЬ – ЛЕГКО ПРОВЕРИТЬ

Думаете, почему создателям аппарата еще не присудили Нобелевскую премию? Присудили бы, кабы не одно «но». Знаете, сколько зарабатывают фармацевтические гиганты? К примеру, доходы компании Pfizer только за 2016-й год составили 52,8 млрд долларов!!! Это в 1,5 раза больше бюджета Москвы!!! Масштабный выход на рынок таких действенных и доступных аппаратов, как «НАДЕЖДА» – угроза «их» финансовой стабильности.

И потом, разве не мы покорно несем в аптеку последние деньги?! А сколько из этих препаратов принесут реальную пользу? Половина, четверть? А сколько принесут вреда? Зачастую препараты назначаются по принципу «вдруг поможет». Как же лечиться? Выход есть!

## ПОЗЫВНЫЕ ЗДОРОВЬЯ — «НАДЕЖДА»

С помощью аппарата «НАДЕЖДА» вы можете заставить организм начать самовосстановление. Думаете, это фантастика? А вот и нет! Организм по-прежнему способен самовосстанавливаться, просто забыл как. Ему нужен толчок, мощный импульс!

Ток широкополосной модуляции (ТШМ) – то самое секретное оружие, благодаря которому «НАДЕЖДА» тотально уничтожает причины недугов. Как он их распознает? Больные клетки подают сигналы о помощи, но на разной частоте. «НАДЕЖДА» распознает ВСЕ горячие точки и взаимодействует с ними. Это не просто раздражение мышц и нервных окончаний. Это импульсный массаж клеток! Разные по частоте и амплитуде импульсы запускают биохимические про-

цессы. Организм включается в работу, распознает, где сбой, и начинает ремонтировать себя. Раньше болело, а теперь не болит? Есть контакт! Клетки вспомнили молодость! Обменные процессы ускорились. Кровь мчится по венам, разогревая мышцы, снимая спазмы. Никакого привыкания – код позывных постоянно меняется. Bravo, «НАДЕЖДА»!

## В ЕВРОПЕ ДАВНО ВСЕ ПОНЯЛИ

Заграница давно и успешно использует ТШМ. Еще в середине 80-х в Германии стали популярны аппараты, работавшие по методике Ганса-Ульриха Мая. Там эта громоздкая и дорогостоящая техника по карману лишь клиентам платных клиник. А вот «НАДЕЖДА» – это доступный и компактный аналог, созданный для лечения на дому! Российские специалисты выяснили, что 7-10 сеансов воздействия ТШМ дают стабильный эффект. Представьте себе, в 80% случаев для снятия приступа боли было достаточно одной процедуры!\*

## ДОЛОЙ АРТРОЗЫ И ХОНДРОЗЫ!

Самой распространенной причиной скованности движений и возникновения боли при ходьбе является изношенный хрящ. В прокладке между костными шарнирами нет кровеносных сосудов – она питается за счет окружающей смазки (синовиальной жидкости). В малоподвижных суставах хрящ усыхает. Но как двигаться, когда больно? «НАДЕЖДА» вам в помощь! Микротоки расширяют сосуды, усиливают кровоток. Поврежденные ткани восстанавливаются. Мягкое проникающее тепло расслабляет мышцы, боль уходит, спадает отек. С «НАДЕЖДОЙ» мази, гели, анальгетики и прочая химия от-

меняются! Какая польза для кошелька, печени и желудка!

## ИНСУЛЬТАМ И ИНФАРКТАМ – «НЕТ»! ЗДОРОВЬЮ – «ДА»!

Скачки давления отравляют вам жизнь? Поселите в аптечке «НАДЕЖДУ» и живите долго, без инфарктов и инсультов! Ни в коем случае не забрасывайте лекарства в долгий ящик – это небезопасно. Но с «НАДЕЖДОЙ» можно постепенно снизить дозы и прийти в итоге к здоровому образу жизни! Организм начнет контролировать ситуацию. Давление разрывало мозг и вдруг пришло в норму? Забыли принять таблетку, а на тонометре – 120/80? Так работает «НАДЕЖДА»!

## «НАДЕЖДА» – ВАШ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ!

Увы, родной медицине, похоже, мы здоровыми не нужны. Если это не так, то тогда почему ВУЗы перестали готовить физиотерапевтов? Нас так и будут засыпать рецептами, забывая про принцип «не навреди»? Или спасение утопающих – дело их собственных рук? Нет! Вам протянули спасательный круг! Это сделали замечательные инженеры завода «Невотон» и ученые СЗГМУ имени Мечникова, которые создали доступный, простой и компактный аппарат! Цепляйтесь за «НАДЕЖДУ» и в любом месте, где есть электрическая розетка, она поможет снять боль, спазм, воспаление, справиться с ушибами, растяжениями и даже простудой.

Аппарат третьего тысячелетия способен лечить, сдвигая границы возраста, исправляя недочеты самой природы! С таким помощником вы сможете наслаждаться простыми и легкими движениями без боли! Так начните радоваться жизни – с «НАДЕЖДОЙ» это просто!



Является мед. изделием

Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»

по бесплатной федеральной линии

☎ 8-800-777-40-28

БЕСПЛАТНАЯ консультация специалиста

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ Л-14

Цена аппарата — 13 870 руб.

«НАДЕЖДА» 11 900 руб.

Ваша выгода 1 970 руб.

Только до 20 ноября 2018 года

www.zdravlider.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Рег.уд. РЗН 2015/3004. \*Протокол медицинских испытаний аппарата физиотерапевтического «НАДЕЖДА» от 27.05.2013 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.