

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 15 (105), август 2017 г.

ЭТОТ ОПАСНЫЙ...

БОРОВИК стр. 4

АВГУСТ В АЖУРЕ:
вяжем модный наряд

стр. 14

**ВАРЕНЬЕ
НА СТОЛ!** стр. 28

- ❖ Кисленького захотелось?
- ❖ «Живые» ягоды
- ❖ Сохраняем витамины

**«Робкая девчонка»
ВЕРА ВАСИЛЬЕВА**

стр. 27

Выгодно!

Подпишитесь до 31 августа
на любимые «Сваты»
и сэкономьте деньги!

Наши подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ
ПРЕССЫ»;

82621 «Пресса России»;

P1215 «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта
России».

ISSN 2305-5693

17015>



9 772305 569995

**«С тобой дышу
дыханием одним»**

Память эмоций сильнее возраста

стр. 24

Всегда с вами!**Наши добрые знакомые**

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



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

Супермен из фанеры

Этот нехитрый трюк уже много десятилетий исправно кормит легионы курортных фотографов. Фанерный стенд с аляповатой картинкой и расхожим силуэтом героя, у которого вместо лица — овальный вырез. Заплатил денежку, сунул физиономию в дырку — и получи снимок, на котором ты уже не ты, а красавец-джигит на горячем скакуне или знойная блондинка в бикини. Приколно потом разглядывать на фотке свою усатую рожу в роскошных телесах мадам Грицацуевой... С грустью замечаю, как стенд с дыркой (тантамареска) из дурашливой забавы превращается в примету жизни. Не отказываясь от лицезерия («примерки лиц»), мы теперь все чаще пытаемся примеривать и «тела». И вот уже трусоватый субъект щемится в бицепсы Супермена, невежда с тремя извилинами — в образ преуспевающего «коуча», тихий скромняга — в имидж разбитного Казановы, а зашуганный тещей и долгами сосед из кожи вон лезет, чтобы хоть по субботам походить на крутого бизнесмена. Ради карьеры, денег, понтов, моды, престижа, корпоративной этики мы рвемся «вклеиться» в чужой облик, забывая о двух вещах. Из социального трафарета выйти куда труднее, чем из аляповатого курортного стенда с дыркой. Да и, как ни пыжись на фотке Супермена, испуг в глазах все равно выдаст фанерную дурилку. Не теряйте себя.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Найдите выгоду со «Сватами»!

В разгаре досрочная подписка на газеты и журналы на 1-е полугодие 2018 года. Успейте выписать любимое издание по нынешней цене сегодня — и вы застрахуете себя от возможного подорожания подписки завтра! Только до 31 августа!

Наши подписные индексы:**П1215** — **Официальный каталог ФГУП «Почта России»****83420** — **«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»****82621** — **«Пресса России»**

Если Михал Михалыч заказывает приготовить жареные пирожки, а не печеные, дрожжевое тесто развожу более слабой консистенции — тогда и мои пончики получаются нежнее.

**Спец по спецям!**

Магазинные пакетики молотого перца — не для меня: ни аромата, ни «крепости». Я лучше прямо перед готовкой засыплю в кофемолку по 5-6 горошин перца (черного и душистого), добавлю несколько бутонов гвоздики. Размолочила — и отменная благоухающая специя готова!

Когда при подгонке джинсов нужно прострочить утолщенные швы на ткани, обязательно замедляю на этой операции работу швейной машинки — иначе иголка непременно сломается.

Красота без конфет

Хоть я по натуре и сладкоежка, стараюсь свести количество конфет в рационе к минимуму. Беспокоюсь не столько о фигуре, сколько о состоянии кожи. Избыток сахара мешает выработке организмом коллагена — а он-то как раз и придает свежесть и упругость нашим кожным покровам.

Чтобы не запутаться, к какому девайсу ведут провода от сетевого фильтра, я обмотал штепсельные вилки изолентой разного цвета: синей — к системному блоку компьютера, красной — к модему, желтой — к принтеру. Такие же квадратики изоленты наклеил и на корпуса приборов. Теперь различаю кабели легко.

Страховка от растяпы

После того как Марго в туалете неосторожно открыла дверцу шкафчика для хозяйственных мелочей и бутылка с растворителем выпала оттуда прямо в унитаз, пришлось подстраховаться. На торец полки в шкафчике навесил на рояльной петле фанерный щиток: открываешь дверцу — он откидывается, предохраняя от неприятностей.

Смазывал внуку ранку на руке йодом — одна капля попала на белую футболку. «Бабушка заругает!» — расстроился малыш. А я растворил шипучую таблетку аскорбинки в чайной ложке теплой воды и нанес жидкость на пятно. Через пять минут — исчезло!

Секрет «мешочника»

Отправляясь летом на рыбалку с ночевкой, обязательно кладу в рюкзак 3-4 больших пластиковых пакета для мусора. Весят они всего ничего, зато при случае надежно прикроют от дождя, послужат садком для пойманной рыбы. А подвесишь такой мешок с водой на дерево, проткнешь несколько дырок — вот тебе и походный душ.





Совет дня

Наш эксперт — диетолог Роман Тарасов, г. Красноярск



Тот еще фрукт

Чтобы «запасть» витаминами, налегаю в сезон на свежие фрукты. Но такая еда вызывает у меня вздутие живота. Почему?

Ксения Е., Московская обл.

— Сразу скажу: «запасть» витаминами впрок нельзя, потому что для организма вреден как их недостаток, так и избыток. А вздутие живота вызывает содержащаяся во фруктах клетчатка. В оптимальном количестве (15–25 г в сутки для взрослого человека) она приносит пользу: способствует нормальному пищеварению, очищает кишечник от шлаков и токсинов, предотвращает запоры.

Но при сверхдозе клетчатка нарушает микрофлору кишечника, плохо усваиваются такие минералы, как кальций, магний, цинк. Также полезные вещества не задерживаются в организме из-за диареи, которая может стать следствием метеоризма. А еще клетчатка вбирает в себя большое количество жидкости и выводит ее из организма, что чревато обезвоживанием.

● Ешьте фрукты (старайтесь не смешивать разные их виды) между приемами пищи или за полчаса до еды.

● Фруктоза усиливает газообразование, поэтому предпочтение отда-

вайте несладким углеводам (если нет гастрита повышенной кислотности).

● Плоды должны быть в меру спелыми. Недозрелые — «пустышки», так как в них не успели сформироваться питательные вещества, к тому же некоторые содержат много кислот, которые провоцируют изжогу. Перезрелые — вызывают брожение в кишечнике.

● Чтобы избежать неприятных ощущений, срезайте кожуру и удаляйте сердцевину в яблоках, грушах; термически обрабатывайте фрукты. Но витаминов в таком случае вы получите меньше.

● Нормализовать работу кишечника поможет настой сухих цветков ромашки (1 ч.л. на стакан кипятка, через 20–25 минут процедить, пить дважды в день по полстакана).

● При постоянном вздутии живота принимайте натощак по 200 мл свежего картофельного сока, завтрак — через полчаса. Курс — 10 дней, после недельного перерыва повторить.



Наш эксперт — ортопед-травмотолог Виталий Швец, г. Уфа

«Косточка на стопе»

Можно ли полностью вылечить косточку на пальце стопы?

Анна Д., г. Ижевск

— Халюс вальгус (иначе — «косточка на стопе») — это развивающееся искривление и разрастание сустава основания большого пальца, сопровождающиеся воспалением и болевыми ощущениями. Причины: гормональные изменения в организме, остеопороз, лишний вес, ношение нефизиологичной обуви (каблуки без опоры для пятки, узкий носок и т.д.), плоскостопие.

К сожалению, обычно полностью вылечить недуг не удастся, но можно противодействовать прогрессированию:

❖ носите ортопедическую обувь с поддержкой продольных и поперечных сводов, межпальцевые ортопедические прокладки и бурсопротекторы для фиксации и придания физиологического положения суставам стоп;

❖ займитесь профилактикой и лечением остеопороза;

❖ контролируйте массу тела;

❖ по согласованию с ортопедом применяйте противовоспалительные и обезболивающие препараты местно и внутрь;

❖ обязательно физлечение (массаж, ванночки, гимнастика для стоп).

Некоторые упражнения можно выполнять даже сидя за столом в офисе. Стопы стоят ровно, колени сведите вместе. Используя только пальцы ног, передвигайте ступни вперед, подтягивая подошву. Затем назад — сжимая пальцы и упиравшись ими в пол.

Простое «домашнее» задание — захватывать пальцами ног (поочередно правой и левой) скомканный кусочек бумаги или другой мелкий предмет и перекладывать в руку.

Если консервативные методы не помогают, врач рекомендует операцию. После нее необходимо в течение 1–1,5 месяцев носить фиксирующий сапожок и постоянно — ортопедическую обувь, также назначается восстановительная терапия.



Спаси скорее, диоскорейя!

Препараты на основе корней диоскорейи кавказской (сырье продается в аптеке) полезны людям, перенесшим инфаркт, инсульт, больным ревматоидным артритом, подагрой (быстрее выводят из крови мочевую кислоту).

Посоветую два рецепта.

● **Настой.** Залейте стаканом кипятка 1 ч.л. измельченных корней растения и нагревайте на водяной бане полчаса, процедите. Принимайте по 1 ст.л. трижды в день после еды. Курс — месяц, перерыв — 5–7 дней, повторить лечение 3–4 раза подряд.

● **Настойка.** Залейте 120 г измельченного сырья 1 л водки, настаивайте в темном месте 10 дней, процедите. Принимайте трижды в день после еды по 25–30 капель, добавляя их в рюмочку теплой воды. Курс — 3–4 месяца.

Регина СЕЛИВАНОВА, травница, г. Минск

Болезнь редьки не слаще

В урожайный сезон налегаю на салаты из редьки — они вкусные и полезные. А если угораздило заболеть, лечу простуду и кашель соком корнеплода, смешанным с медом в равных пропорциях. Пью по 1-2 ст.л. 2-3 раза в день до выздоровления.

Наталия, г. Горки



Комментарий специалиста

Редька богата витаминами С и группы В, кальцием, железом, магнием и калием, усиливает секрецию пищеварительных желез, повышает аппетит, помогает выводить из организма токсины и шлаки. Соко овоща ценится как противовоспалительное, мочегонное, желчегонное и отхаркивающее средство. Кашицу из натертой редьки можно прикладывать вместо горчичников: эффект тот же, а раздражение на коже — меньше.

При малокровии советую приготовить «коктейль» из равных частей соков редьки, свеклы и моркови, выдержать напиток в холодильнике ночь. Принимать по 1 ст.л. за 15 минут до еды трижды в день в течение 3 месяцев. Готовое средство хранить в холодильнике не дольше трех дней.

Но помните: редька в меню противопоказана тем, кто страдает заболеваниями печени, почек, язвенной болезнью.

Ольга ШАБУРОВА, терапевт, г. Могилев



Впрок



Наш эксперт — кандидат биологических наук, грибник Максим Рыжов, г. Саранск



Этот опасный... боровик

Отправляясь с лукошком в лес, помните: даже съедобные грибы могут быть опасны.

- 1) Собирайте их вдали от обочин дорог, свалок, промышленных зон, обрабатываемых химикатами полей: грибы (особенно шляпки) как губка впитывают соли тяжелых металлов.
- 2) Избегайте экземпляров, выросших после жаркой засушливой погоды, — дожди не успели вымыть из почвы часть токсичных веществ. Оставьте в стороне вялые, мягкие, трухлявые — они накопили в себе максимум токсинов.
- 3) Не берите незнакомые и вызывающие сомнения грибы, со шляпками неправильной формы, покрытыми налетом, а

также с клубневидными утолщениями в основании ножек — у многих съедобных есть похожие ядовитые двойники (например, у белого — сатанинский гриб).

4) Лучшая тара для даров леса — проветриваемое лукошко: в ведре или в пластиковом пакете грибы быстро портятся в условиях высокой температуры и отсутствия доступа воздуха.

5) Перед обработкой свежие грибы можно хранить не более 5 часов. Вернувшись домой, сразу замочите в чистой воде и почистите добычу. Затем отварите в соленой воде, трижды (после закипания) сменив ее.



Наш эксперт — врач Гульнара Шайхутдинова, г. Казань

Грибы содержат ряд аминокислот и микроэлементов, витамины группы В, никотиновую кислоту, природный антиоксидант меланин и бета-глюканы (повышают иммунитет). Но из-за наличия хитина такая еда плохо переваривается организмом и полезные вещества почти не усваиваются. Пациентам с заболеваниями печени и почек, желудочно-кишечного тракта, с нарушением обмена веществ, а также детям до 12 лет

употреблять грибы ни в каком виде нельзя. При первых признаках отравления (боли в животе, тошнота и рвота, диарея, повышенная температура тела) промойте желудок литром слабого раствора марганцовки или соды. Рекомендуются клизма, прием активированного угля (по 1 таблетке на 10 кг веса). И обязателен осмотр у врача! В тяжелых случаях могут быть отек мозга, поражение печени и почек, слепота, галлюцинации.

«Лечитесь с нами» № 8

В выпуске:

- ❖ Боремся с алкоголизмом, диабетом и восстанавливаем зрение.
- ❖ Корень лопуха от миомы.
- ❖ Если волосы редеют.
- ❖ Банановая растирка для суставов.
- ❖ От лямблий избавит дегтярное молоко.
- ❖ Заговоры от боли в ухе.

Подписаться можно с любого месяца!



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



Наш эксперт — терапевт
Александр Рыльцов, г. Харьков



Андропауза: как продлить мужское здоровье

3 Слышал, что у мужчин тоже бывает климакс. Как нужно лечиться?

— «Осень» мужской жизни называют андропаузой. Ничего общего с женским климаксом это не имеет.

Уже примерно с 30-летнего возраста в организме мужчины начинается естественный процесс снижения уровня тестостерона — примерно на 1% в год. А в 50-60 лет при дефиците этого гормона появляются различные расстройства: половые (снижение либидо и фертильности, нарушение эякуляции), соматические (слабость, сонливость, плохое настроение), психоэмоциональные (раздражительность, агрессивность, забывчивость).

Недостаток тестостерона оказывает влияние на многие органы и системы организма, поэтому всем мужчинам после 50-ти лет рекомендую наблюдаться у терапевта и андролога.

Мои вам советы

• Андропауза не лечится гормональными препаратами — их прием оправдан в редких случаях, сопряжен с риском побочных эффектов и

В. М., по электронной почте
сердечно-сосудистых осложнений.

• Постарайтесь откорректировать образ жизни. Откажитесь от алкоголя и курения, поддерживайте вес в норме, давайте разумные физические нагрузки мышцам.

• Ограничьте употребление продуктов, разрушающих тестостерон, — соли, сахара, сои, кофе, крепкого чая, копченостей. Чаще ешьте зелень, овощи, фрукты и орехи.

• Читайте книги, разгадывайте кроссворды, решайте головоломки — так «расшевелите» мозг. Именно он подает эндокринной системе сигнал к выработке гормонов.

• На зимне-весенний период попросите врача назначить вам витаминно-минеральный комплекс.

• Не нагружайте себя работой, больше отдыхайте — всех денег не заработать, да и здоровье на них не купить.

Еще больше советов по здоровью читайте в свежем номере «Народного доктора».



Легкой походки!

Мучаетесь из-за натоптышей? Подскажу, как скорее от них избавиться. Заливала литром кипятка 4 ст.л. сухих цветков ромашки, давала настояться под крышкой полчаса. Процедив, добавляла 1 ст.л. тонко наструганного дегтярного мыла, по 1 ч.л. питьевой соды и нашатырного спирта. Доливая теплой воды, доводя объем до трех литров. В течение 20 минут делала для ног ванночку, а после обрабатывала натоптыши пемзой. Мне хватило четырех ежедневных процедур.

Маргарита ЛЕЖЕННИКОВА, г. Гомель

Прочь, отеки

Избавиться от отеков под глазами мне помогает хрен. Смешиваю 100 г измельченного на мелкой терке корня с соком двух лимонов. Принимаю по 0,5 ч.л. 2 раза в день, запивая небольшим количеством воды. Это хорошее мочегонное средство. Правда, его нельзя применять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мария КУРСЕНКОВА,
Витебская обл.



Отвечает педиатр
Елена Галкина,
г. Ногинск



Наша каша

3 Дочка часто дает полугодовалой малышке манную кашу вместо детских смесей. Насколько это件 полезно для ребенка?

Виктория А., г. Энгельс

— Манную кашу вводят в рацион на втором году жизни малыша, но ее нельзя делать основным продуктом детского питания, которое должно быть разнообразным и полноценным. Манка содержит небольшое количество витаминов (Е, РР, группы В) — на этом, по сути, ее польза и заканчивается.

Такая каша богата крахмалом, который организм ребенка переваривает тяжело. В составе крупы есть фитин — он мешает усваиваться кальцию, железу и витамину D, поэтому возрастает риск развития рахита и анемии. Некоторым детям противопоказана манка из-за большого содержания глютена (возникает аллергическая реакция).

Если же ваша внучка нормально переносит данное вещество, можно включать в ее рацион манную кашу не чаще 1-2 раз в неделю.

Поможет мать-и-мачеха

При первых симптомах простуды принимаю настой цветков и травы мать-и-мачехи (сушу их летом, но можно приобрести сырье и в аптеке). Засыпаю в термос 1 ст.л. сбора, заливаю стаканом кипятка, через 40 минут процеживаю и пью по 2-3 ст.л. три-четыре раза в день. И так — до улучшения состояния.

Настой дает противовоспалительный, отхаркивающий и потогонный эффект.

Николай ТЕПЛЯКОВ, по e-mail

Смотрите
схему № 2
на стр. 16



Интерьерная подушка

Понадобились: швейная машинка; плотная ткань (мебельная, джинсовая) двух цветов, сочетающихся по тону и фактуре; холлофайбер; ножницы; нитки мулине; иголка. Размер подушки: 90-100 см.

1) Выкроила детали фигуры кошки согласно схеме. Часть хвоста и мордочки, уши и одну лапу сделала другого цвета. Можно к бокам туловища пришить «аппликацию» задних лап (на выкройке отмечено синим).

2) Сшила детали разных цветов. К лицевой части мордочки пристроила нос и глаза (у меня из флиса, можно купить готовые). Вышила рот, усы и зрачки.

3) Соединила детали головы. Отверстие для набивки прорезала на задней части головы, в месте примыкания к телу. Вывернула и набила холлофайбером.

4) Сложила хвост по пунктирной линии и сшила. Вывернула, набила холлофайбером.

5) Пришила внутренние части лап к туловищу (от точки А до точки С). Затем — живот/грудку кошки, начиная от точки В до точки А. Присоединила спинку, не забыла вшить кончик хвоста в точку В. Место для набивки наполнителем лучше оставить в районе шеи. Вывернула, плотно набила. Сшила голову с телом.

Мария ВАРЛАМОВА,
г. Ярославль. Фото автора

Ремонтируем крышу



Купил дом в деревне. Продавец уверял, что жилье в отличном состоянии. Но во время дождя на потолке проявляются влажные пятна. Переделывать дорого. Возможно ли отремонтировать старую кровлю из шифера с наименьшими затратами?

— Прежде всего нужно разобраться, почему крыша протекает. Возможные причины:

- ❖ механическое повреждение;
 - ❖ естественный износ;
 - ❖ нарушение технологии возведения кровельной конструкции.
- Осмотрите чердак, чтобы выявить наличие гнили, плесени. Избавиться от них можно при помощи специальных аэрозолей.

Затем обследуйте внешнюю поверхность крыши. Вас должны насторожить темные и ржавые пятна, которые обычно образуются в местах примыкания кровли к несущим элементам. Если обнаружите небольшие трещины и сколы, их можно замазать раствором из цемента и песка (1:2). Шляпки гвоздей покройте мастикой или силиконовым герме-

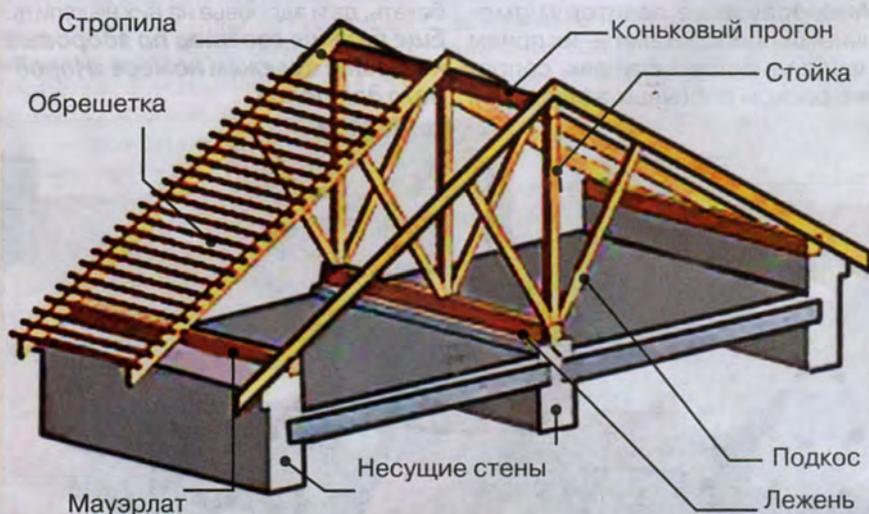
тиком. Не лишним будет обработать место вокруг печной трубы смолой или кровельным клеем.

На всякий случай подскажу быстрый и экономичный способ обновления кровли.

Очистите крышу от мха и листьев. По старому шиферу сделайте обрешетку из деревянного бруса (предварительно пропитайте средством против гниения), используя 80-миллиметровые саморезы. Затяните конструкцию влагозащитной пленкой и уложите листы ондулина.

Также изучите устройство кровельной системы (см. рисунок). Если нарушена технология ее возведения, то крышу, увы, придется перекрыть полностью.

Дмитрий КАРПОВ,
строитель, г. Донецк



В издании «Толока. Делаем сами» № 15 читайте, как смастерить экономичный увлажнитель воздуха и практичный умывальник из камня, который отлично впишется в дачный ландшафт. А еще узнаете, как сделать для своей хозяйшечки современную торцевую разделочную доску. Уже в продаже!

Панно для балкона

Нарезала из глянцевых журналов с цветными иллюстрациями полосы шириной 1 см (выбирала фрагменты без надписей), наклеила в произвольном порядке на лист картона. На другом листе (я взяла черный для контрастности) нарисовала веточки

в вазе. Вырезала «окошки» в рисунке канцелярским ножом. Подклеила под черный лист цветную основу — получился своеобразный «витраж». Оформила его в рамочку. Яркое панно для балкона — просто и стильно!

Анастасия ФУРС, г. Витебск





Смотрите
схему № 4
на стр. 17

Модная повязка



Понадобятся: 2 отреза хлопковой ткани разных расцветок; резинка шириной 3-4 см (если тугая — на 2-3 см длиннее).

На схемах — выкройки на девочек 2-3 лет (обхват головы = 50 см) и 5-6 лет (ОГ = 52 см). Ширина изделия в среднем — 4-6 см.

Из ткани вырезаем заготовки согласно выкройке. С изнаночной стороны сшиваем детали между собой по большим сторонам, оставляя непрошитыми по одному короткому срезу на боковин-

ках и оба — на средней части. Надрезаем края на сгибах, не доходя до шва 1-2 мм. Выворачиваем заготовки и отутюживаем.

В деталь для середины повязки вставляем резинку внутрь и пришиваем к ней сначала один край ткани, затем другой. Сшиваем все три детали вместе: сперва одну сторону, потом другую. Лучше выполнить пару строчек для надежности. Завязываем повязку на голове модницы.

Ольга МАКСИМОВА,
г. Екатеринбург. Фото автора



Топ «Облачко»

Легкая и изысканная обновка!

Понадобились: 250 г пряжи Cotopex Mona-8 (100% хлопок мерсеризованный, 50 г/280 м); крючок № 1,75.

Размер: 48. Топ вязала в две нити.

1) По схеме 1 выполнила 16 цветочков, соединила в круг и сделала обвязку.

2) Продолжила работу основным узором (схема 2), начиная с 6-го ряда. Провязав нужную длину кокетки, разделила полотно на перед и спинку, отметила рукава. Отдельно выполнила спинку и перед, пока не вышла на нужный размер проймы. Соединила вязание в круг, набрав между деталями спинки и переда в. п. для двух раппортов узора. Продолжила работать по схеме 1 до получения необходимой длины.

3) Нижний край и рукава обвязала по схеме 3. А вырез горловины — двумя рядами арочек из 6 в. п., затем в каждую арочку — по 3 ст. с/н, между ними 3 в. п. и заключительный ряд из 3 ст. б/н и пико.

Светлана ГАВРИЛЮК,
г. Покров Днепропетровской обл.
Фото автора



Смотрите
схему № 3
на стр. 17

«Этикет» для украшений

Чтобы продлить срок службы бижутерии, надеваю ее только после того, как сделаю макияж или укладку: косметика вредит даже драгоценным металлам, что уж говорить о недорогих материалах. Перед мытьем рук или готовкой снимаю с пальцев кольца. А до того, как положить изделия в шкатулку, протираю их сухой микрофиброй от кожного жира и пыли.

Анна БОЛОШОВА, г. Минск

«Толока. Делаем сами. Спецвыпуск» № 3

В новом спецвыпуске «Толока. Делаем сами» «Вышиваем крестиком и бисером мини-сюжеты для кухни» для вас подобраны схемы кухонных миниатюр, которые будут радовать за трапезой всю семью.



Акулий жир — для здоровья ЭЛИКСИР!

СУСТАВЫ ВАШИ — ЗАБОТА НАША!

Чтоб суставы не страдали, Крем чудесный мы создали - «Акулий жир и глюкозамин с хондроитином»!

ШИШКИ НА ПАЛЬЦАХ НОГ? ЛЕГКО РЕШИМ ПРОБЛЕМУ!

Крем «Акулий жир и лавр благородный» и боль снимает, и шишки устраняет!

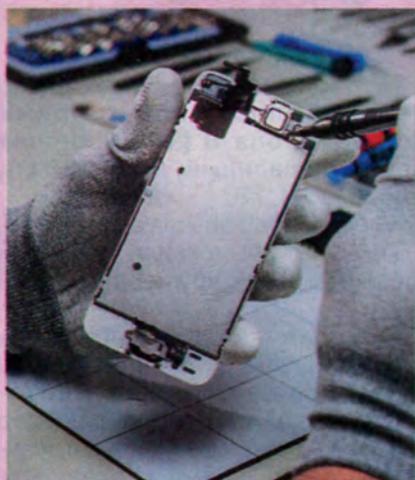
КОГДА БОЛЯТ НОГИ — БОЛИТ ВСЕ!

От ног усталых, вен больных с симптомами тромбофлебита, На свете есть одна защита - Крем «Акулий жир и троксерутин с конским каштаном»!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!
Заказывайте на сайте АРТЕКА.RU с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Тел.: 8-800-200-40-13; Сайт: www.luchiks.ru





Разберемся со сроками

? В августе прошлого года купил телефон. За это время аппарат успел побывать в гарантийном ремонте (он длился два месяца). Теперь появился новый дефект. Могу ли я еще сдать гаджет в бесплатный ремонт?

Леонид ФЕДОРОВ,
г. Нижний Новгород

— В соответствии со ст.ст. 18-20 Закона «О защите прав потребителей» вы вправе сделать это, если установленный гарантийный срок не прошел. Следуя п. 3 ст. 20 того же Закона, этот период продлевается на время ремонта, который исчисляется со дня обращения с требованием об устранении недостатков до дня выдачи товара с исправленным дефектом.

Обращаю ваше внимание: вы указываете, что телефон был на гарантийном ремонте два месяца, а этот срок превышает отведенные по закону на починку 45 дней. Когда обозначенный период закончился, а телефон вам еще не вернули, вы имели полное право:

- * забрать гаджет из сервисного центра по акту приема-передачи;
- * обратиться к продавцу с претензией, составленной в двух экземплярах (чтобы один с печатью или штампом продавца остался у вас), и приложением доказательств того, что телефон не был отремонтирован по прошествии 45 дней;
- * в претензии в этом случае можно потребовать расторжения договора купли-продажи и возврата уплаченной суммы либо замены телефона на другой с соответствующим перерасчетом покупной цены (абз. 10 п. 1 ст. 18 Закона «О защите прав потребителей»).

Страсти по градусу

? Новый электронный термометр неправильно показывает температуру. Хотела вернуть прибор в аптеку, но продавец отказала: мол, медицинские изделия обмена и возврату не подлежат. После долгих препирательств все же согласилась отправить термометр на диагностику. Подскажите, как долго ждать выплаты денег и что делать, если результаты проверки нас не устроят?

— Согласно п. 5 ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» продавец обязан принять у вас термометр ненадлежащего качества и в случае необходимости провести его проверку. Если диагностика установит указанную вами погрешность и то, что она превышает допустимые отклонения, предусмотренные технической документацией, продавец обязан вернуть вам деньги в 10-дневный срок (ст. 22 указанного

Нина ТОЛМАЦКАЯ, г. Санкт-Петербург закона). В противном случае обращайтесь в суд. Вас не устроил результат проверки качества товара, проведенной магазином? Обратитесь за независимой экспертизой. Если ее результаты докажут, что товар некачественный, в суде сможете взыскать с аптеки не только стоимость термометра, но и неустойку, затраты на проведение экспертизы, а также компенсацию морального вреда и штраф.

Кукла с... «ароматом»

? В магазине внучка выбрала куклу. Пока ехали в машине, девочка сама кое-как разорвала упаковку и достала игрушку. Но дома играть с ней отказалась — кукла едко пахнет «химией». Хочу вернуть товар в магазин, есть чек о покупке, но упаковка сильно повреждена. Пойдет ли мне навстречу продавец?

— Вы хотите вернуть деньги за куклу из-за ее едкого запаха. В соответствии со ст.ст. 4, 7, 18 Закона РФ «О защите прав потребителей» в случае обнаружения в товаре недостатков вы вправе отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной суммы независимо от сохранности упаковки.

Детские игрушки должны соответствовать международным техническим требованиям безопасности (и быть маркированы знаком соответствия), а также санитарным требованиям. Игрушки, соответствие которых требованиям безопасности и технических регламентов не подтверждено документально, не допускаются в обращение на рынке. Товары для детей должны быть безопасны по следующим показателям:

- ❖ органолептическим (запах и привкус);
 - ❖ санитарно-химическим (химический состав);
 - ❖ токсиколого-гигиеническим (местное кожно-раздражающее действие).
- До обращения к продавцу, в соответствии с Законом «О защите прав потребителей», необходимо запастись доказательствами того, что игрушка не соответствует обязательным требованиям (например, организовать проведение независимой экспертизы). После этого нужно с претензией,

Валентина РОГОВЦОВА, г. Смоленск составленной в двух экземплярах, и с результатами экспертизы, подтверждающей брак, обратиться к продавцу с требованием о возврате уплаченной за некачественную куклу суммы.

В случае неудовлетворения продавцом вашего требования в добровольном порядке в 10-дневный срок, предусмотренный ст. 22 Закона «О защите прав потребителей», вы вправе обратиться в суд с требованием о возврате денежных средств, взыскании неустойки, расходов на проведение экспертизы, компенсации морального вреда и штрафа.





Совет дня

Десерт из арбузных корок



Не спешите выбрасывать арбузные корки: из них получается вкусное варенье. Отлично подойдет и к чаю, и для украшения десертов!

Овощечисткой срезаю с корок зеленую часть, ножом — красную (выбрасываю), оставив буквально миллиметр мякоти. Заготовки некрупно нарезаю, заливаю холодной водой, довожу до кипения, снимаю пену, уменьшаю огонь, варю час и откидываю на дуршлаг. Отдельно готовлю си-

роп: на 1 кг корок беру 700 г сахара и 3 стакана воды. Корки в сиропе варю еще 1-1,5 часа. В конце добавляю сок 1 лимона. Раскладываю варенье по баночкам, укупориваю и переворачиваю до остывания.

*Татьяна ЛАТЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора*



Розовые розы

Нежная вышивка может украсить стену вашей комнаты или стать элементом наволочки.

Понадобятся: канва «Аида» № 14; шерстяные нитки или мулине; игла; ножницы.

Размер: 20x15 см.

Работу выполняем, используя технику полный крест (верхние стежки наклонены в одну сторону), в 2 шерстяные ниточки или в 3 — мулине.

Перед тем как оформить вышивку в рамочку, стираем ее. Сперва закрепляем все концы ниток — чтобы крестики не распустились. В миску



**Смотрите
схему № 5
на стр. 18**

с чуть теплой водой добавляем немного шампуня, окунаем вышивку на пару минут, затем ополаскиваем в холодной воде с добавлением уксуса (для закрепления красок). Изделие не выжимаем, а кладем лицевой стороной вниз на чистую тканевую салфетку белого цвета. После высыхания утюжим (режим «Шелк»).

*Алена ПОПКО,
г. Барановичи. Фото автора*



Прочный черенок

Многие дачники сталкиваются с проблемой: часто ломается черенок лопаты в месте его соединения с тулейкой. Всею виной не чрезмерная нагрузка, а гниение древесины из-за ее частого контакта с влажной землей. Чтобы избежать неприятностей, я, купив новый черенок, вымачиваю ниж-

нюю его часть в отработанном машинном масле, а после несколько дней просушиваю в тени. Затем дополнительно натираю парафином.

Проверено: обработанный таким способом черенок служит гораздо дольше.

Владимир ДЕРЕВЯШКИН, Быховский р-н

Блуза «Кокетка»



Простую трикотажную майку можно превратить в изящный наряд.

Понадобились: нитки для вязания; крючок № 1,5; несколько крупных бусин и пластмассовых колечек для пояса; шнурок; булавки; иглолка.

1) Кружевной волан (у меня состоит из 24 раппортов) выполнила по схеме, но сделала его поуже, начав вязание с 14-го ряда. Цепочку набирала с запасом — 298 в. п. и не соединяла ее в кольцо, а связала 1-й ряд в обратную сторону. Для чего? Если в процессе набора 1-го ряда захочется прибавить 1-2 раппорта, то легче потом отрезать лишнее, чем распустить полотно и добавлять недостающие петли.

2) Связав 24 раппорта, соединила полуст. 1-й ряд, следя, чтобы лента не перекрутилась. Лишние петли в цепочке (если они есть) распустила, вставила крючок в последнюю петлю, захватила распущенный кончик и соединила полуст. Выполнила 2-й ряд и далее по схеме.

3) Обвязала верхнюю сторону готового волана сначала двумя рядами ст. б/н, следующий ряд — чередовала ст. с/н и 1 в. п., пропуская ст. предыдущ. ряда (получились дырочки, в которые вставила шнурок для коррекции верхнего края). Последний ряд сделала декоративным — из веерочков, так же обвязала нижнюю часть майки.

4) Булавками приколотла волан к бейке, равномерно распределив сборки, и пришила с изнаночной стороны за каждый ст.

5) Украсила блузу вязанным цветком и пояском из обвязанных колечек с бусинами.



**Смотрите
схему № 6
на стр. 18**

*Татьяна КОМАЛОВА,
г. Сызрань. Фото автора*



Машина без... капитала

? У нас с женой пятеро несовершеннолетних детей. Трое из них учатся в школе в соседнем поселке — добираются туда на школьном автобусе. Иногда он из-за поломки не выходит в рейс — естественно, ребята пропускают занятия. Мы бы хотели к началу учебного года купить авто, чтобы самим отвозить детей в школу. Можно ли для этой цели расходовать средства «губернаторского» материнского капитала?

Сергей ЕФИМОВ, Курская обл.
— В вашем регионе с 01.01.2012 г. всем семьям при рождении (усыновлении) третьего и последующих детей выплачивается областной материнский капитал. В настоящее время его размер (с учетом индексации) составляет 88996 руб. 37 коп.; при одновременном рождении трех и более детей — 118662 руб. 18 коп. В 2015 г. были внесены изменения в Закон Курской области № 133-ЗКО «О государственной поддержке семей, имеющих детей в Курской области» в части возможности направления средств областного материнского капитала на первоначальный взнос при приобретении жилья. Кроме того, эти деньги стало возможным тратить не только на строительство, пенсионное обеспечение матери и образование детей, но и на улучшение жилищных условий, включая газификацию, водоотведение и ремонт. А вот использование средств областного материнского капитала для приобретения автомобиля действующим законодательством не предусмотрено.

Ремонт не по карману

? Живем в четырехквартирном доме, которому больше 30 лет. Крыша течет, образовалась щель между первым и вторым этажами, на стенах появляется плесень. Своими силами «латаем», что можем. А недавно отказала канализация. Реально ли получить средства из фонда капитального ремонта на устранение всех проблем? Мы уже третий год платим взносы, находясь на самоуправлении.

— Собственники помещений в многоквартирном доме обязаны уплачивать ежемесячные взносы на капитальный ремонт общего имущества — см. п. 1 ст. 169 Жилищного кодекса РФ (далее — ЖК).

Согласно ч. 4 ст. 179 ЖК средства, полученные региональным оператором от собственников помещений в одних многоквартирных домах, формирующих фонды капитального ремонта на счете (счетах) регионального оператора, могут быть использованы на возвратной основе для финансирования капитального ремонта общего имущества в других домах, собственники помещений в которых также формируют подобные фонды на счете (счетах) этого же регионального

Галина Игнатьевна, Архангельская обл.
оператора. Только такой способ формирования фонда позволяет небольшому дому провести капитальный ремонт, так как при отчислении средств на специальный счет вряд ли быстро накопится необходимая сумма.

Если жильцы не успели собрать достаточную сумму на спецсчете до начала ремонта, они могут на общем собрании выбрать один из вариантов решения проблемы: обратиться в банк за кредитом, поднять тариф на капремонт либо перейти на счет к региональному оператору.

Ремонт домов, собственники которых формируют фонд на общем счете, будет осуществляться в соответствии с теми сроками, которые установлены региональной программой.



Тайна завещания

? С матерью у меня непростые отношения. Я ушла из дома, живу у подруги, учусь в институте заочно, работаю. Недавно старший брат сообщил, что мать написала завещание. Имею ли я право ознакомиться с ним? Боюсь, что меня оставят без наследства.

Ксения, г. Москва
— В соответствии с ч. 3 ст. 5 Основ законодательства Российской Фе-

дерации о нотариате сведения (документы) о совершенных нотариальных действиях могут выдаваться только лицам, от имени которых совершены эти действия. Кроме того, согласно положениям этой же статьи, справки о завещании выдаются только после смерти завещателя.

Ст. 1123 Гражданского кодекса РФ гласит: нотариус и иные лица, присутствовавшие при составлении завещания или имеющие информа-

цию об этом (например, переводчик), не вправе до момента смерти завещателя разглашать сведения, касающиеся содержания завещания, его совершения, изменения или отмены.

Таким образом, при жизни завещателя получить информацию о завещании может только он сам, а после его смерти — и наследники, указанные в завещании, при предъявлении ими свидетельства о смерти.

Да будет свет!

Случается, только соберешься вечером принять душ — лампочка в ванной перегорела. Запасной нет, магазины уже закрыты.

Подскажу выход. Вывинтите лампочку и посмотрите внутрь колбы: если нить накаливания оборвалась на крайней ножке — дело поправимо. Я вкручиваю лам-

пу в переносной светильник, включаю в сеть и поворачиваю, стараясь, чтобы оборванный конец нити кончиком соприкоснулся с этой крайней ножкой. Как только это произойдет, возникнет вольтова дуга и вольфрамовая нить приварится к ножке. Лампа еще послужит.

Михаил АРОВ, по e-mail



«Масляная» банька

Этим летом я поставил баню на дачном участке. Стены парной и предбанника обшил вагонкой, обработал ее льняным маслом. Такое покрытие при высоких температурах не выделяет вредных веществ, глубоко проникает внутрь древесины, хорошо полимеризуется и защищает ее от гниения и грибка. Кстати, обрабатывать маслом полки знатоки отсоветовали: из-за возросшей плотности древесина станет лучше аккумулировать тепло — проще говоря, на таком полке в натопленной парилке можно обжечь кожу на «пятой точке»! Доски обшивки зашкурил и очистил от пыли (сухой тряпкой).

Расход масла рассчитал по принципу: 1 л на каждые 10 кв. м покрытия. В сыром виде техническое масло лучше не использовать: оно долго впитывается в древесину, полимеризация завершится хорошо если через месяц. Поэтому я подготовил сырье таким способом.

В выварку с 3 л масла добавил пачку поваренной соли, 1 кг промыто-

го речного песка, залил 6 л горячей воды. Строительным миксером минут 5 размешивал содержимое выварки, пока оно не превратилось в эмульсию. Дал немного отстояться — и повторил еще 5 раз. В итоге эмульсия разделилась: сверху — очищенное масло, в осадке — смесь песка с жирными кислотами. Нужно мне сырье процедил в металлическую банку и довел до кипения (работал на улице, чтобы выветрился неприятный запах).

Горячее (60 °С) масло тонким слоем нанес кистью на поверхность вагонки вдоль волокон, снял излишки тряпкой без ворса. Когда покрытие высохло, прошелся по поверхности наждачкой и повторил процедуру пропитки еще 4 раза с промежуточным шлифованием. В результате на древесине образовалась прочная защитная пленка, а через неделю я уже устроил в парилке первый банный день!

Александр НЕСТЕРОВ,
Волгоградская обл.

Сила волшебной лампы

В обшарпанной шкатулке, доставшейся от бабушки, я нашел перевернутую бечевкой стопку пожелтевших бумаг — дедушкины письма с фронта. Очень хотелось прочесть бесценные свидетельства из прошлого, но, увы, сделать это оказалось невозможно: написанный простым карандашом текст выцвел, истерся, буквы были почти неразличимы.

Выход из ситуации нашел в... шкафу. Достал оттуда «синюю лампу» с рефлектором, которую жена использует для прогревания горла. Как выяснилось, этот нехитрый прибор эффективен не только в лечении простуды, но и в реставрации документов!

Я осторожно раскладывал ветхие письма на столе и фотографировал их на смартфон под разными углами в отраженных инфракрасных лучах «синей лампы». В итоге на цифровых снимках выцветшие фрагменты карандашного текста стали выглядеть контрастнее — я смог восстановить содержание дедушкиных фронтальных посланий!

Сергей АНТОНЕНКО, г. Иркутск



Паста вместо геля



Сегодня в магазинах полно жидкостей и гелей для очистки поверхности унитаза от налета, но стоят они недешево. А я дома уже не один год использую средство, которое обходится в копейки!

У меня всегда наготове в пластиковой банке с крышкой смесь из лимонной кислоты, горчичного порошка (по 100 г) и картофельного крахмала (50 г). Если нужно очистить унитаз, отсыпаю в миску нужное количество средства, заливаю горячей водой, чтобы получилась густая кашица. Наношу эту пасту старой зубной щеткой на проблемные участки и под ободок сантехники.

Через 10 минут щеткой с жестким ворсом растираю смесь и смываю водой. Эффект не хуже, чем у импортных гелей.

Владимир ВИКТОРОВ, г. Курган

Зять похвалился шикарным 12-предметным мультитулом: мол, на рыбалке или в походе — классная вещь! А я за три минуты доказал зятю бесполезность этой штуковины. Пассатижи, отвертки, пинцетик, шило и мини-ножницы из «игрушки для мужчин» мне в лесу и на реке даром не нужны. Ножей в мультитуле хоть и три, но лезвия хлипкие — ими разве что карандаши заточивать. Мой старый охотничий нож-«складник» легко заменит все 12 хваленых причиндалов, к тому же надежнее и весит гораздо меньше!



Заводная зависть

Говорят, что зависть — плохое чувство. А мне она всегда давала толчок в развитии. Потому что я не завидовала соседским мебельным уголкам или золотым колечкам у подруг. Нет, моя зависть — конструктивная и профессиональная. Сижу, к примеру, на службе — духота, в теле разбитость, в сон клонит. Работа? Да ладно, завтра доделаю. Вдруг слышу, как наша «шефиня» расхваливает соседа по отделу за «прекрасный проект». И в меня будто электрошокером ткнули: сон как рукой сняло, в глазах — огонь, мозг отбойным молотком будят мысли: «А я чем хуже?! Ведь это я в прошлом квартале своей разработкой весь отдел на премию «вытащила»! Да этот длинноносый «передовик» мне в подметки не годится!» В организме словно пружина заводится, я выпрямляю спину и впрягаюсь в дела, забывая про обед, туалет и даже про конец рабочего дня. Коллеги расходятся по домам? Тем лучше! Без их галдежа, в тишине больше дельных идей в голову придет! И лишь в девятом часу прервать мой творческий раж способен звонок встревоженного голодного мужа...

Заводной зависти мне хватает аккумулятор до завершения проекта. Начальство одобрило, похвалило меня перед всем отделом? Я гордо прохожу к своему столу и... погружаюсь в очередной приступ лени.

Понимаю, что такой подход к работе — неправильный. Вот у моей подруги Маши день четко распланирован поминутно, дела расписаны, как по нотам. Но я — другая. И, кстати, «шефиня» нас с Машей ценит одинаково высоко: ее — за организованность, меня — за креативность. Так чем плоха моя конструктивная зависть?

Нина ЕГОРШИНА, г. Брест



«Хлюпик»

Пять лет назад мы с мужем отдыхали на море. Каждое утро на пляже появлялась женщина с художавым сыном лет 25-ти. Он всегда был рядом с матерью: поправлял зонтик над ее топчаном, подавал ей сок, поддерживал за руку, когда та заходила в воду...

Моего мужа Андрея раздражал «этот хлюпик», а я втайне завидовала мамаше. У нее отдых по системе «все включено»: забота, поддержка, участие. А у меня — по системе «принеси-подай»: «Дорогая, где мои носки?», «Не помнишь, куда я положил солнцезащитные очки?», «Ты за коктейлем? И мне захвати».

За день до отъезда домой попросила Андрея купить билеты на теплоход — мечтала о прогулке по морю. Так мой благоверный и тут поленился сделать лишний шаг. Не сдержавшись, я принялась выговаривать мужу: «Ну что ты за лодырь такой!..» — Не расстраивайтесь, — услышала вдруг голос, обращенный явно ко

мне. — Составите компанию моей маме. А мы с вашим мужем будем «охранять» вас с берега.

Передо мной стоял тот самый «хлюпик» и протягивал свой билет. Я начала было растерянно отнекиваться, но мой «благодетель» и слушать не хотел. Бросила взгляд на мужа, а тот лениво зевнул: «Сама не знаешь, чего хочешь...»

На теплоходе, признаться, я даже особо не вникала в смысл слов экскурсовода — слушала Наталью Сергеевну, маму парня. В пятилетнем возрасте ее Олежка серьезно заболел, а муж ретировался подальше от проблем, оставив семью. Наталья Сергеевна вкалывала на двух работах, чтобы каждое лето отвозить мальчика на море, как советовал врач. К пенсии и сама не осталась в стороне от «блячек». Теперь уже Олег возит ее на море и ухаживает, как за королевой. «Королева» грустила лишь об одном: «Ему бы жену по курортам возить, а мне — внуков нянчить»...

В этом году мы с Андреем снова поехали отдохнуть на то же место.

Через пару дней на пляже муж с изумлением толкнул меня в бок: «Ты глянь — и наш «хлюпик» здесь!» В трех метрах загорал повзрослевший Олег — но на этот раз не с мамой, а с молодой спутницей! Он тоже узнал нас.

— Как поживает Наталья Сергеевна? — поинтересовалась я.

— Счастлива: нянчит внука, — довольно улыбнулся Олег.

Лариса,
по электронной почте

Скатертью дорога

Смотрели с внучкой на компьютере старые добрые мультфильмы — те, на которых выросли еще мои дети. В одной из «мультяшек» Алинка услышала от героя фразу: «Скатертью дорога».

— Как это? — не поняла внучка.

— Он просто хотел сказать: «Счастливого пути», — бесхитростно пояснила я.

Вечером мы у нас за столом чаевничали с соседями — поболтали, отведали домашнего печенья. Прощаясь, Нина Андреевна и Олег Петрович по обыновению обняли Алину. А та вместо привычного «до свидания» отчебучила:

— Скатертью дорога, тетя Нина! И вам, дядя Олег, скатертью дорога...

Софья Александровна, г. Витебск

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

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

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

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

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

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
 - Предотвращает воспаление суставов.
 - Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.
- Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощущим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

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

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



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

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



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

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

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

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

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



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

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

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

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



Реклама

СКИДКА ДО 50%!

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

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

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

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

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

Позвоните сейчас, и вы почувствуете изменения уже через несколько дней!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

МАКСИМАЛЬНАЯ ЛЕТНЯЯ СКИДКА!

Мы можем предложить VALGUS PRO по фиксированной цене **350 руб.** ~~550 руб.~~

2 шт. – **650 руб.** ~~1100 руб.~~, 4 шт. – **1100 руб.** ~~2200 руб.~~

* почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продажу ООО «Лучшее решение» -214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставляются поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г. Акция действует до 30 июня 2017.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Черри под «градусом»

Томаты в нашей семье расходятся на ура в любом виде. На зиму я их консервирую, готовлю лечо, овощную икру... Но фирменная фишка — помидорки, замороженные целиком. Отбираю небольшие плоды (черри или «сливки») — крепкие, мясистые, с неповрежденной кожицей, хорошенько промываю. После убираю лишнюю влагу бумажными полотенцами, иначе кристаллики льда испортят внешний вид томатов. На деревянной разделочной доске, устланной толстой полиэтиленовой пленкой, раскладываю овощи так, чтобы они не соприкасались один с другим. Помещаю доску с томатами в морозилку, установив режим максимального замораживания.

Когда помидорки промерзнут насквозь, аккуратно ссыпаю их в пластиковые пакеты с застежкой зип-лок и храню в той же камере.

Зимой достаю томаты из морозилки, даю им полежать 10-15 минут при комнатной температуре, ополаскиваю холодной водой. Использую их для салатов, жаркого, фарширую сыром с чесноком... Аромат — восхитительный, да и витаминов больше сохраняется!

Нина ПЕТРОВА, Витебская обл.



Смотрите
схему № 1
на стр. 16

**Август в ажуре**

Такой ажурный комплект смотрится стильно и добавляет ярких красок в конце лета.

Размер: 48-50.

Понадобились: 200 г пряжи секционного окрашивания; прямые спицы № 2,5; крючок № 2.

«Резинка»: попеременно — 1 лиц. п., 1 изн. п.

Лицевая гладь: лиц. р. — лиц. п., изн. р. — изн. п.

Ажурный волнистый узор вязала по схеме. Повторяла с 1-го по 28 ряд. Плотность вязания: 22 п. и 24 ряда — 10×10 см.

Спинка

На спицы набрала 122 п., вязала «резинкой» 32 ряда. Далее — 2 ряда лицевой гладью, добавила равномерно 32 п. (итого в работе 152 п.). Перешла к выполнению основного ажурного волнистого узора и распределила петли следующим образом: 1 крайняя, 10 раппортов основного узора по 15 п., 1 крайняя. Через 62 см от низа для горловины закрыла средние 40 п. и обе стороны закончила раздельно. Для закругления закрыла с внутреннего края в каждом 2 р. 1×1 п., провязав 14 рядов. Всего в плече — 49 п.

Перед

Вязала так же, как спинку, но для более глубокого выреза горловины закрыла на высоте 56 см средние 20 п. (всего в плечах осталось по 66 п.) Плечи выполняла отдельно: 37 рядов, закрывая в каждом 2-м по 1 п. (итого 49 п.).

Сборка

Выполнила плечевые и боковые швы. По вырезу горловины набрала крючком петли и обвязала «рачьим шагом». Аналогично обработала рукава.

Из остатков пряжи (40 г) получился берет. На спицы набрала 120 п. и провязала 3 см «резинкой» 1×1. В последнем ряду равномерно добавила 40 п. (всего в работе 160 п.). Вязала по схеме до высоты 15 см. Далее пошла на сужение: выполнила еще 6 раппортов в высоту, закрывая в каждом нечетном ряду 10 п. (итого в изделии 50 п.). Оставшиеся петли стянула ниткой и сшила.

Наталья ВАСИЛЕНКО,
г. Северодонецк. Фото автора

Натуральный бальзам

Питает и смягчает губы, не содержит вредных добавок! Чтобы получить 5 г бальзама (1 ч.л.), беру по 1/2 ч.л. отбеленного пчелиного воска (или вошины) и рафинированного подсолнечного масла, 1/4 ч.л. облепихового масла. Смешиваю все в рюмке и ставлю ее на водяную баню, пока не расплавится воск. Хорошенько перемешиваю массу ложечкой, добавляю по 3 капли эфирного масла мандарина (можно другое на ваш вкус) и витамина Е из ампулы. Выливаю в старый контейнер от линз, предварительно протерев его спиртом. Оставляю в холодильнике до застывания — и можно пользоваться.

Дарья ДАВЫДЬКО,
г. Минск.

Фото автора

**Кондиционер не для белья**

❖ В отпуск брали с собой собаку — в автомобиле на тканевых чехлах сидений осталось много ее шерсти. Чтобы почистить чехлы, рассыпала на них кондиционер для белья, разведенный водой (1:1), и прошлась жесткой одежной щеткой.

❖ Мелкие загрязнения на кожаной куртке можно убрать ватным диском, смоченным в кондиционере. Это средство деликатно справляется с проблемой и смягчает материал.

Наталья СКРИДЛЕВСКАЯ, г. Могилев

ЗВЕЗДЫ ПРИНОСЯТ УДАЧУ!

Да! Это правда!

Мы вручаем 5 призов по 30 000 рублей И ОДИН ПРИЗ – 1 000 000 РУБЛЕЙ!

ЗАДАНИЕ

НА 30 000 РУБЛЕЙ*

**НАЙДИТЕ НАЗВАНИЯ
5 ЗНАКОВ ЗОДИАКА**

Как только Вы их найдете,
немедленно звоните
и регистрируйте участие в акции!

**5 СЧАСТЛИВЧИКОВ ПОЛУЧАТ
ПО 30 000 РУБЛЕЙ!**

В	А	Р	О	Д	Е
Щ	Я	Ч	Р	А	К
Т	Т	Е	Л	Е	Ц
Н	Ф	Ы	В	Л	Г
Ф	В	Д	Ж	Е	Х
И	Х	Ж	Д	В	Ц
М	В	В	Е	С	Ы
Ч	И	П	В	Т	Н
С	М	Д	А	Б	О
М	Т	Т	Ж	П	Р
О	Д	Р	Ю	У	Н

ЗАДАНИЕ

НА 1 000 000 РУБЛЕЙ*

**ИЗ 4 БУКВ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ
ПО УГЛАМ, СОСТАВЬТЕ
НАЗВАНИЕ ЕЩЕ ОДНОГО
ЗНАКА ЗОДИАКА**

и сообщите его нам!

**ОДИН СЧАСТЛИВЧИК
ПОЛУЧИТ 1 000 000 РУБЛЕЙ!**

ЗВОНИТЕ И РЕГИСТРИРУЙТЕ ВАШЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ!

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже):

8-800-775-00-44

Имена призеров будут опубликованы на сайте www.nadom-info.ru

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ.

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Золотова А.А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Афонин П.В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
- Топоровский Д.В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р.
- Бухонина С.В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л.М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Швычкова М.А. (Пензенская обл.) – 20 000 р.

На правах рекламы

18+

Код акции:

03.11963.934.12.1

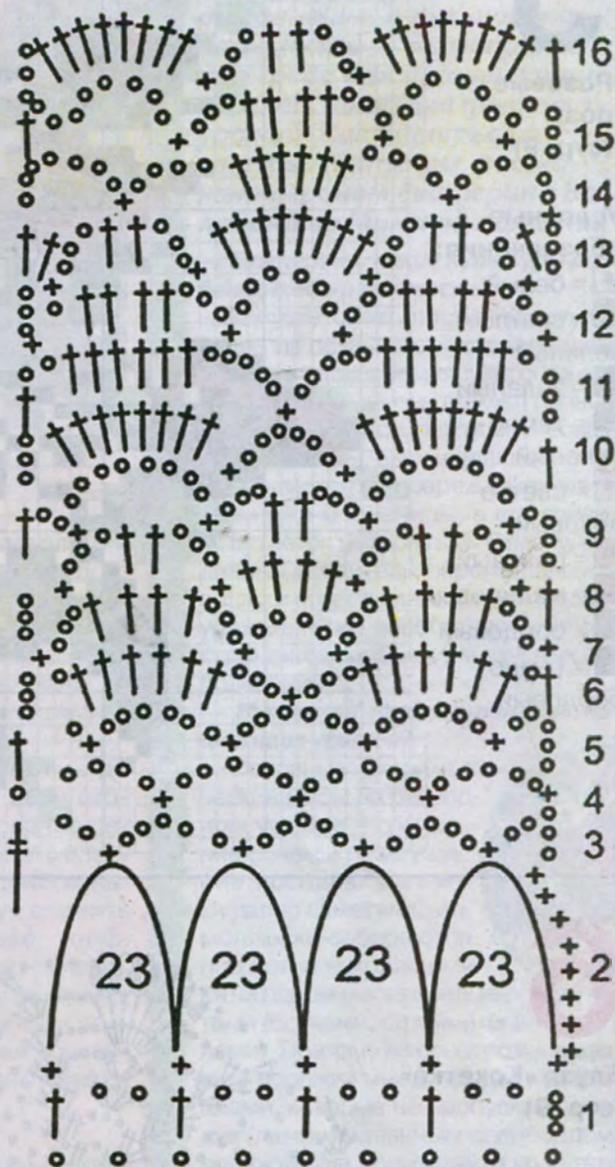
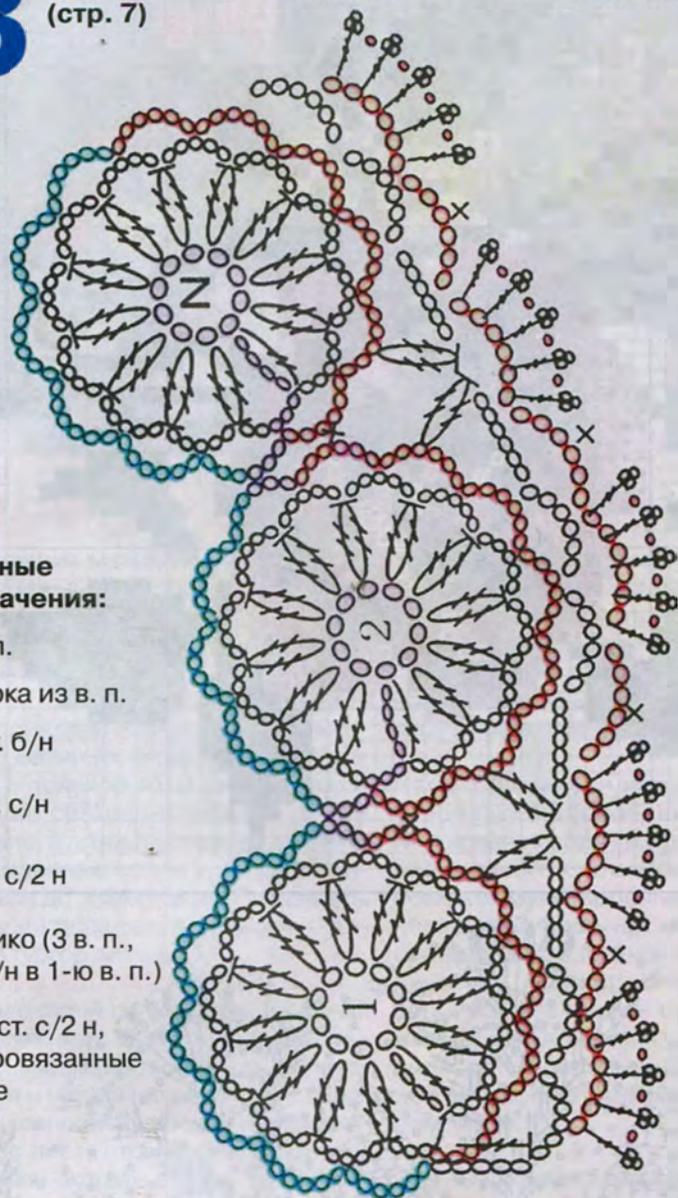
*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит маркетинговые акции: в с 01.07.2017 по 31.10.2017 с вручением приза 1 000 000 рублей, участие в акции регистрируется до 26.10.2017; в срок с 01.08.2017 по 31.10.2017 маркетинговую акцию с вручением 5 (пяти) призов по 30 000 рублей каждый, участие в акции регистрируется до 26.10.2017. Призовой фонд маркетинговых акций сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанные акции не являются игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящие акции действуют только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k \cdot n/3$, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/3$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. 5 (пять) получателей призов маркетинговой акции (призеры) будут определены в финале акции случайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k \cdot n/5$, где k – число от 1 до 5, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/5$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

3

Топ «Облачко»
(стр. 7)

Схема 1

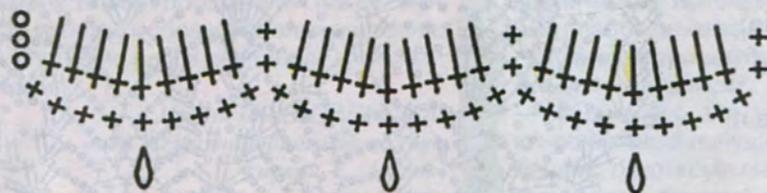
Схема 2



Условные обозначения:

- = в. п.
- ∩ = арка из в. п.
- ⊥ = ст. б/н
- ⊥ = ст. с/н
- ⊥ = ст. с/2 н
- ∩ = пико (3 в. п., 1 ст. б/н в 1-ю в. п.)
- ∩ = 2 ст. с/2 н, провязанные вместе

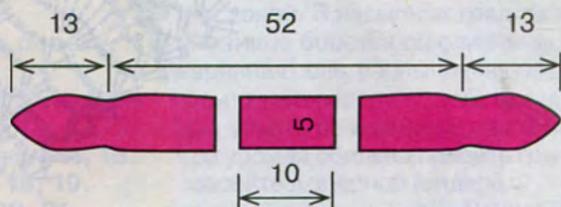
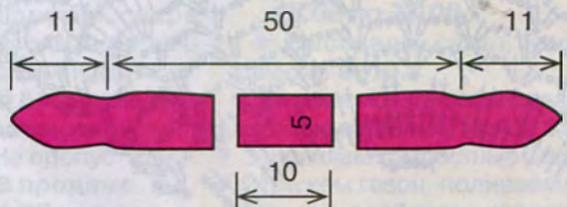
Схема 3



4

Выкройка на ОГ = 50 см (2-3 года)

Выкройка на ОГ = 52 см (5-6 лет)



Модная повязка
(стр. 7), см

5

Розовые
розы
(стр. 9)

Условные
обозначения:

- # = белый
- = светло-зеленый
- = зеленый
- = темно-зеленый
- = светло-розовый
- u = розовый
- = малиновый
- = бордовый
- = темно-бордовый

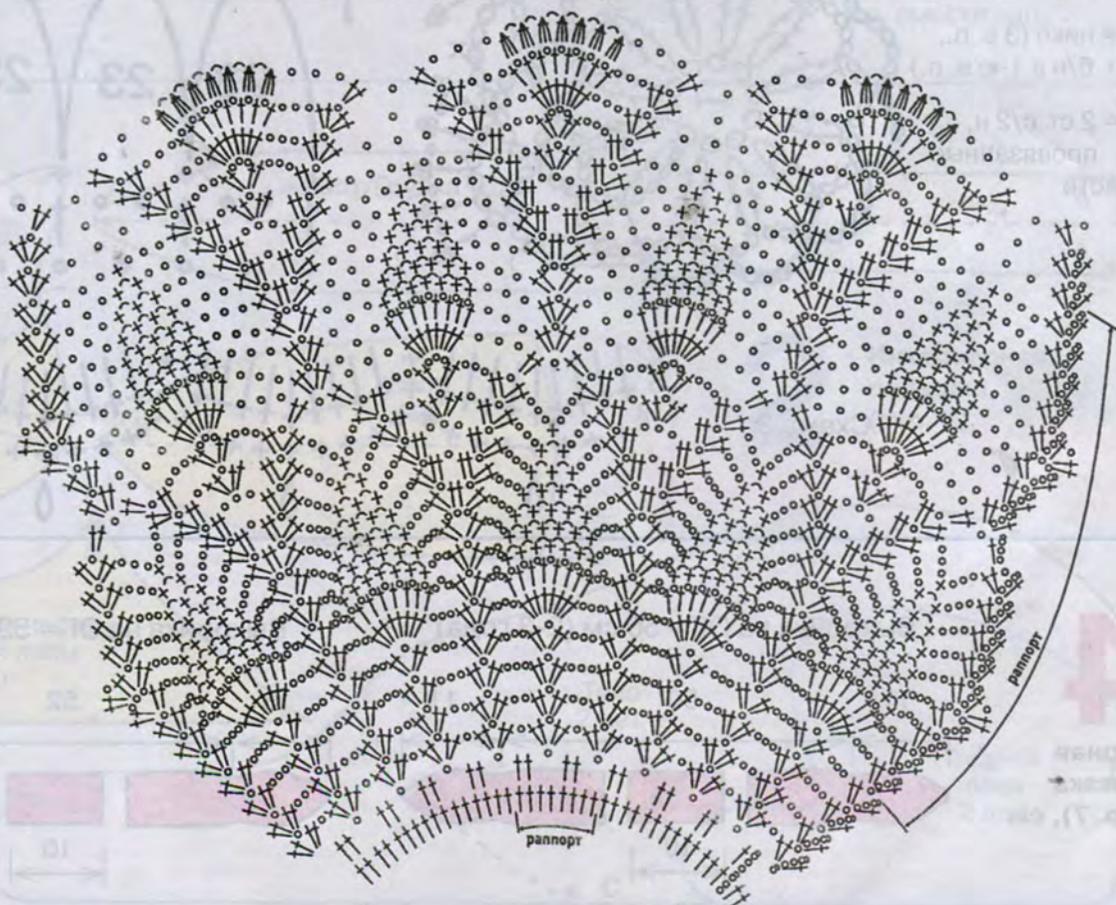


6

Блуза «Кокетка»
(стр. 9)

Условные
обозначения:

- = соед. ст.
- ∩ = арка из в.п.
- ⊕ = ст. б/н
- † = ст. с/н



Насолить слизню

Нынешнее лето выдалось дождливым. А повышенная влажность — благоприятная среда для активизации слизней, которые поедают урожай. Как бороться с этим вредителем, расскажет агроном Екатерина Володина из Минской области.

— Екатерина, какие культуры особенно любят моллюски?

— Капусту, салат, листья и выступающие из почвы части корнеплодов, бобовые, плоды земляники, огурцы и томаты. Реже слизни атакуют пряные растения — укроп, петрушку, чеснок, лук. Фермеры, выращивающие злаки, жалуются на повреждения улитками ржи и пшеницы, а вот гречиха остается нетронутой. Отмечу, что данный вредитель, перемещаясь по полям и огородам, не только поедает урожай, но и способствует распространению грибных и вирусных заболеваний.

— Можно ли предотвратить нашествие улиток?

— Основные профилактические меры на огородном участке — рыхление почвы и незагущение посадок. Дачники давно заметили, что моллюски собираются под долго находящимися на одном месте предметами (бочками, стройматериалами). Поэтому не советуем закладывать дорожки между грядок материалами, которые не пропускают воздух (ламинированным спанбондом, пленкой). Не прижимайте края тепличного укрытия к земле досками и кирпичами — используйте специальные пластиковые зажимы для дуг.

— Как известить вредителя, если он все-таки появился?

— Чаще всего для этого применяют различные ловушки. Например, банки с остатками пива. Улитки забираются в емкость, чтобы полакомиться пенным напитком, а выбраться назад уже не могут. Для отпугивания моллюсков грунт под посадками можно опудривать порошком горчицы, красного перца, табачной пылью или золой. В насыпных грядках эффективно борется со слизнями поваренная соль, рассыпанная по почве по периметру коробов. А чтобы убрать ее излишки, после сбора урожая обильно полейте грунт и засейте люцерной (сидерат).

Беседовала Лидия НОВИКОВА



Пересаживаем сирень

Посадочным материалом могут служить саженцы от 1 года до 7 лет. Оптимальный возраст — 2-3 года, высота — 50-70 см, диаметр корневой системы — 25-30 см.

Время

Благоприятный период — конец лета-начало осени (состояние физиологического полупокоя). В это время саженец не расходует силы на рост и цветение, а потому успевает залечить поврежденные корни и хорошо укорениться до заморозков. Показатель успешной посадки-пересадки — хороший тургор листьев.

Выкопка и посадка

В случае сухой погоды приствольный круг увлажняем. Кусты дополнительно проливаем растворами лигногумата калия и натрия (или гумата-7), «Циркона» (корнестимуляторы) и опрыскиваем по листу стрессовым адаптогеном «Эпин-экстра». Сирень обязательно выкапываем с комом земли, который не должен рассыпаться. Саженец ставим на отрез мешковины и завязываем

ее концы «бабушкиным узлом» у корневой шейки. Так растение удобно транспортировать и сохранять, не опасаясь подсушивания корней. После размещения сирени в новой посадочной яме развязываем концы ткани, но саму ее оставляем (перепреет в земле).

Уход

Необходимы усиленный полив до конца сезона (особенно, если стоит жаркая погода) и притенение пересаженного куста. Сохранить влагу поможет мульчирование приствольного круга. Мульчей могут служить скошенная газонная трава, торф, перегной, компост, опилки, солома, сено, измельченные шишки, ветки, жмых и др. Под таким укрытием возродятся природные цепочки почвенной биоты, с которой сирень живет в симбиозе.

Важно!

При вынужденном недлительном хранении саженца нужно надеть на его крону тонкий прозрачный пакет, чтобы избежать обезвоживания растения: испарение влаги зелеными листьями велико.

Ирина ПОДОСИНКИНА,
член Международного общества
сирени, г. Москва.

Фото Татьяны САНЧУК

Урожай убираем, сад удобряем

- Как лучше сохранить картофель в погребе.
- От корневой гнили огурцы спасет зола с добавлением мела.
- Чем лучше подкормить осенью плодовые деревья?

Подробнее об этих и других секретах опытного дачника читайте в № 8 «Сватов на даче».

Не пропустите!
В продаже
с 22 августа.



Лунный календарь садовода-огородника

с 8.08 по 21.08

- * Высеваем салат, черную редьку, дайкон: **9, 10.**
- * Занимаемся консервированием, прививаем плодовые растения: **11, 12, 13 (утро).**
- * Заполняем компостные сооружения: **14, 15.**
- * Стрижем газон, поливаем сад: **18, 19.**
- * Проводим обрезку деревьев: **20, 21.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог



Подкормки «Сделай сам»

Не всегда есть резон тратить деньги на дорогие магазинные удобрения: вполне можно самому приготовить питательные смеси.

○ Для стимуляции роста поливайте растения «коктейлем» из 1 ч.л. сока алоэ и 1,5 л отстоянной воды.

○ Растворите измельченную таблетку аспирина в 1 л воды комнатной температуры. Этим раствором опрыскивайте комнатные цветы для повышения иммунитета.

○ Раз в месяц кактусы и фикусы подкармливайте подслащенной водой: 1 неполную ч.л. сахара растворите в 1 л жидкости. Глюкоза даст растениям энергию для роста, дыхания и цветения.

○ Размешайте 1 ч.л. касторового масла в 1 л воды, поливайте этим средством цветущих питомцев в период наращивания бутонов.

○ Залейте 1 ст.л. измельченной в порошок золы (древесной или травяной) 1 л горячей воды, настаивайте неделю, периодически размешивая. Это — и защита от вредителей, и полезное удобрение, богатое калием, кальцием и фосфором.

○ Поливая комнатные цветы слабым раствором марганцовки, можно застраховаться от болезней растений, а также усилить их рост.

○ Вода из аквариума полезна для наращивания зеленой массы и улучшения питания корневой системы комнатных цветов.

Алина РИТАТОВА, преподаватель практического цветоводства, г. Волоколамск. Фото Татьяны САНЧУК

Вечный колеус

Мой любимец среди цветов — пестролистный колеус. Однажды получив свой экземпляр из семян, продолжаю размножать его черенками.

В конце августа с маточного растения срезаю верхушки побегов длиной 8-10 см. Нижние листья удаляю и ставлю веточки в воду с таблеткой активированного угля (для профилактики гниения). Емкость переношу в теплое место, где нет солнца. Корешки появляются быстро. Тогда черенки высаживаю в стаканчики с грунтом. Колеус неприхотлив к почвенной смеси, поэтому составляю ее из компонентов, которые есть под рукой: дерновая и листовая земля, перегной, песок (в равных частях). В качестве дренажа использую древесный уголь. С сентября по май колеусы-«новобранцы» на-

бирают силу. Поливаю их умеренно. Осенью и зимой не подкармливаю, а весной использую комплексное минеральное удобрение раз в 10 дней. Когда минуют ночные заморозки, перевожу своих красавцев на дачу и высаживаю в клумбу, предварительно опрыскав их раствором антистрессового препарата. В течение лета под кустики выливаю остатки жидких органических удобрений, которыми подкармливаю овощные культуры. В этом сезоне ночи были холодные, поэтому колеусы плохо развивались. Чтобы на ослабленные растения не напали вредители, опрыскивала листья теплой водой и опудривала пеплом с табачной пылью.

*Анна ЛОПАТКОВА, Витебская обл.
Фото автора*



Чтобы заставить каланхоэ цвести, обеспечьте ему короткий световой день на протяжении 1-2 месяцев: в 18 часов убирайте растение в шкаф, а в 8 утра выставляйте на подоконник.



Грунт для «фитиля»

Летом многие цветоводы переводят зеленых питомцев на фитильный полив: можно и на море съездить — растения не засохнут!

Но учтите, что при таком поливе почвосмесь должна быть легкой и не слишком влагоемкой. Из ее состава исключите дерновую землю, кокосовое волокно и мох сфагнум. Лесной грунт — в минимальном количестве.

Используйте лучше верховой торф с добавлением вермикулита (или перлита), немного перегноя. В качестве дренажа предпочтительнее кусочки пенопласта. Удобрения наливайте в емкость с водой, в которую опущен фитиль. Концентрация — в 3-4 раза меньше обычной.

*Мария СТАРОВОЙТОВА,
цветовод, г. Харьков*

«Домашние цветы. Спецвыпуск» № 3 «ТОП-10: зеленые аристократы»

Авторы спецвыпуска посоветуют, как угодить зеленым любимцам, какие их «капризы» вас ожидают, поделятся секретами пышного цветения и безупречной листвы, подскажут надежные способы размножения.



Совет дня



Ребрышки по-канадски

Мясо получается сочным, с пикантным вкусом.

1 кг свиных ребер, кисло-сладкое яблоко, 100 мл кетчупа, 3 ст.л. соевого соуса, соль, красный и черный молотый перец — по вкусу, 0,5 ч.л. корицы, 3 зубчика чеснока, 1-2 ст.л. лимонного сока.

Яблоко очистите от кожуры и семян, измельчите, выложите в подходящую посуду и отправьте в микроволновку минут на 5. Нарезка должна стать мягкой — блендером превратите ее в пюре. Остудите, смешайте с соевым соусом, кетчупом, солью, пряностями и лимонным со-

ком, добавьте пропущенный через пресс чеснок.

Выложите в маринад нарезанные на порции ребрышки. Перемешайте и оставьте в холодильнике на 2 часа. Переложите мясо в форму для запекания, полейте оставшимся соусом, накройте пергаментной бумагой. Готовьте час в духовке при 180 °С, затем снимите бумагу и подрумянивайте ребрышки еще 30 минут, периодически поливая выделившимся соком.

Инна КОНДРАШОВА,
г. Запорожье. Фото автора



Паста «Карбонара»

Одно из популярных блюд итальянской кухни.

300 г спагетти, 200 г ветчины или бекона, 150 мл жирных сливок, 3 сырых желтка, 50 г сыра, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Нарежьте ветчину, подрумяньте на масле. Взбейте желтки со сливками, солью и перцем, добавьте к массе измельченный на мелкой терке сыр. Отварите в подсоленной воде спагетти, откиньте на дуршлаг и отправьте в сковороду к ветчине. Туда же вылейте сырный соус. Перемешайте и снимите с огня.



Анна ТКАЧЕВА,
г. Минск. Фото автора



«Голубцы-удальцы»

Вырежьте жесткие прожилки с 8 листьев савойской капусты, пробланшируйте 3-5 минут. Шумовкой выложите в миску, обдайте холодной водой. Пропустите через мясорубку 400 г рыбного филе, 1 луковицу, полморковки, вбейте 1 яйцо, всыпьте 2 ст.л. панировочных сухарей, посолите и поперчите, вымешайте фарш.

Обжарьте на растительном масле 2 мелко нарезанные луковицы, добавьте половинку натертой моркови, а через 3 минуты — по щепотке семян кориандра, соли и пряностей, налейте воды, дождитесь закипания.

На каждый капустный лист выложите фарш, сверните конвертиком, поместите в сотейник. Залейте заваркой (должна покрывать голубцы) и тушите под крышкой на слабом огне 40-50 минут.

Олег КОЖУШКО,
Херсонская обл.

Фото автора

БЕЛЫЙ ЖЕЛТЫЙ ЗЕЛЕНый УЛУН ЧЕРНЫЙ ТРАВЯНОЙ



Овощная закуска «Кавардак»

На 9 пол-литровых баночек: 3 кг баклажанов, 2,5 кг помидоров, 1-2 стручка острого перца и 10 — сладкого, 1-2 головки чеснока, по 250 мл растительного масла и 9% уксуса, стакан сахара, 2 ст.л. соли.

Помидоры и очищенные от семян перцы пропустите через мясорубку, смешайте с сахаром, солью, растительным маслом и уксусом. Отправьте соус на огонь и проварите 5-10 минут. Очистите баклажаны от кожицы и разрежьте сначала вдоль на четыре части, а затем — поперек ломтиками толщиной около 2 см. Всыпьте нарезку в томатный соус и готовьте еще 5 минут. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и потушите овощи 15-20 минут. Разложите массу в стерилизованные банки, закатайте, переверните дном вверх и укутайте.

Инна, по e-mail

«Золотые рецепты наших читателей»

Видели в фастфуде черные булочки для гамбургеров? В теме номера «Домашний хлеб» издания вы узнаете секрет этой «черной магии». А еще — как «подружиться» с тестом, чем полезны разные виды хлеба и как красиво подавать выпечку.



Рулетики

«Лето, ах, лето!..»

Средний кабачок (400 г), 2 помидора, 5 ст.л. сметаны, 100 г сыра, чеснок, соль — по вкусу, мука для панировки, зелень, растительное масло.

Кабачок нарежьте вдоль на тонкие пластины, посолите и оставьте на 10-15 минут. Сполосните ломтики в воде, обваляйте в муке и обжарьте на масле до золотистой корочки. Смешайте сметану, половину натертого сыра и измельченный чеснок, посолите и поперчите. Помидоры нарежьте на половинки кружочков. На каждую пластину кабачка выложите по 2 кусочка помидора, посыпьте их нарубленной зеленью. Сверните рулетики (можно сколоть зубочистками), выложите в форму, залейте соусом и посыпьте оставшимся сыром. Запекайте при 200 °С до румяного верха (буквально пару минут).



Наталья ЧАГАЙ,
г. Коряжма. Фото автора

Укропный соус

Ароматный и вкусный — зимой его можно добавлять в первые блюда, подавать к мясу, курице, рыбе или использовать в качестве заправки для салатов. Из данного количества ингредиентов выходит 300 г соуса.

1 стакан свежего измельченного укропа, 5 зубчиков чеснока, половинка лимона, 50 мл растительного масла, 0,5 ч.л. поваренной соли.

Зелень выложите в глубокую миску, смешайте с нарезанным чесноком, солью, соком и натертой цедрой лимона. Влейте масло и погружным блендером измельчите компоненты до однородности. Наполните соусом простерилизованную баночку, укутайте. Храните в холодильнике.

Елена
КАЛИНИНА,
г. Краматорск.
Фото автора



ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



Наш эксперт —
шеф-повар
Наталья Беглингер



Чизкейк «Орео» с малиновой подливой

Хочу поделиться с вами одним из моих любимых рецептов.

Для основы: 50 г сливочного масла, 200 г печенья «Орео».

Для сырной части: 600 г сливочного сыра (например, «Филадельфия»), по 150 г сахара и сметаны, цедра 1 лимона и 1 ст.л. лимонного сока, 2 яйца, 1 ст.л. муки.

Для подливы: 150 г малины (можно замороженной), 100 мл воды, 50 г сахара, полстручка ванили, 2 ч.л. кукурузного крахмала.

Сливочное масло растопите и измельчите в крошку вместе с печеньем в блендере. Дно разъемной формы застелите пергаментной бумагой, выложите на нее основу из «Орео», слегка утрамбуйте и поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 10 минут, затем остудите.

Смешайте сливочный сыр, сахар, цедру и сок лимона, взбейте миксером, по одному введите яйца, затем сме-

тану и муку. Вылейте массу в форму для выпечки и поставьте на глубокий противень. Залейте в эту емкость воду так, чтобы форма с чизкейком «спряталась» в жидкости на половину высоты. Выпекайте десерт в разогретой до 160 °С духовке 70 минут. Серединка чизкейка должна оставаться «дрожащей», если форму пошевелить. Подержите выпечку в выключенной духовке час, выньте, остудите и уберите в холодильник на ночь. Малину залейте водой, добавьте сахар, семена и стручок ванили, доведите до кипения, слегка разомните ягоды вилкой. Крахмал разведите в 1-2 ст.л. воды, чтобы исчезли комочки, добавьте к малине, доведите до кипения и проварите 3 минуты до легкого загустения. Остудите подливу и полейте ею чизкейк перед подачей, украсьте ягодами.

Мои подсказки

- 1) Перед тем как ставить форму на противень, оберните ее фольгой в несколько слоев — так при приготовлении на водяной бане жидкость не попадет внутрь.
- 2) В сырную часть чизкейка можно также добавить цельное печенье или крошки «Орео» — десерт получится интереснее.
- 3) Процедите малиновую подливу через сито, если хотите убрать из нее семечки.

Что вам больше по душе? Маринованные кабачки с грибной ноткой или ароматный кетчуп по-деревенски? Вяленые баклажаны в масле или, может быть, жареные в аджике? Выбирайте любой рецепт из августовского номера «Нашей кухни» и заготавливайте аппетитные деликатесы — не прогадаете!



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

Гелевый фиксатор «Валгус Про»

790 руб.

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

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 2990 руб.

140x200 3390 руб.

160x200 3690 руб.

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

Биостальтер корректирующий «Ах Бра»

1740 990 руб.

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

3 биостальтера Ах Бра в комплекте

Мини-печь

3990 2990 руб.

Мини-печь — компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. С помощью этой печки вы сможете: сварить и потопить каши из различных злаковых культур; запечь горшочки с овощным и мясным наполнением; испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели; сварить суп; приготовить запеканки различного содержания; равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн; подсушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печки — традиционно вкусно, питательно и полезно!

и потопить каши из различных злаковых культур; запечь горшочки с овощным и мясным наполнением; испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели; сварить суп; приготовить запеканки различного содержания; равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн; подсушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печки — традиционно вкусно, питательно и полезно!

Волшебный трек.

2500 990 руб.

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

Отпугиватель грызунов и насекомых

1290 990 руб.

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

Эар Зум усилитель звука

1190 руб.



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

Набор кастрюль Bavaria

12 предметов

4990 3990 руб.



Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепаные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит.

Увеличительные очки BIG VISION

1500 790 руб.



«Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасны для любых работ, требующих большой точности!

Кран водонагреватель

проточный

2500 1990 руб.



Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.

Реноватор

5490 2990 руб.



«Реноватор» — один из самых универсальных электроинструментов. 37 насадок! «Реноватор» способен заменить десяток громоздких инструментов, с его помощью можно: шлифовать, полировать, скоблить, затачивать, пилить и резать дерево, металл, гипскартон и пластик. Секрет инструмента «Реноватор» в том, что он использует силу колебания от 15 000 до 21 000 оборотов в минуту и благодаря этому обладает непревзойденной мощной режущей способностью, в отличие от других инструментов. Вы можете регулировать необходимое количество оборотов насадкой. «Реноватор» простое в эксплуатации и не требует особых навыков и знаний по владению инструментом. Он распилит деревянную доску толщиной до 5 см, выпилит отверстие для порога в дверном проеме, выемку в балке, сделает точное отверстие в обшивке.

Прибор для чистки ушей WaxVac

990 590 руб.



Вакуумный очиститель WaxVac безопасно и эффективно удаляет воду и загрязнения из ушей. Он действует мягко и почти бесшумно, но результат потрясающий! Просто вставьте в ухо наконечник прибора, и через пару секунд проблема решена. Особая система защищает от слишком глубокого проникновения в ухо. WaxVac можно использовать в любом возрасте: от раннего детства — до глубокой старости. У каждого члена вашей семьи будет индивидуальная насадка.

Швейная мини-машина

2790 1990 руб.



Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подожмете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини-машиной так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это делает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, иголки с нитками 32 цвета, сантиметр, ножницы, наперсток - 2 шт., ниткодаватель, встакрыватель, 30 иголок.

ШВАБРА С РАСПЫЛИТЕЛЕМ SPRAY MOP DELUXE

(«СПРЕЙ МОП ДЕЛЮКС») 990 руб.



Новая швабра со встроенным распылителем позволяет Вам очищать любое напольное покрытие и ухаживать за ним. В конструкции Spray Mop имеется специальный механизм для распыливания чистящего средства перед лирируется вручную на каждом отдельном участке пола. Вам больше не нужно таскать тяжелое ведро с водой, а насадка из микрофибры обеспечит идеальную чистоту.

Москитная сетка на дверь

1250 690 руб.

Москитная сетка на окна

790 390 руб.



Это инновационное изобретение Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто закрепляется за секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Защитит помещение от насекомых, мелкого сора, пыли. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складывается и во время стирки сохраняет свои свойства. (194x105 см).

Щетка с магнитами

ДЛЯ МЫТЬЯ ОКОН С ДВУХ СТОРОН ОДНОВРЕМЕННО

1490 790 руб.



Не представляет из себя сложного устройства, но как мы знаем, все гениальное — просто! Ее конструкция — это просто две щетки, но главное их свойство — магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. У Вас больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и Вам всё равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. С магнитной щеткой Вы легко помоеете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Купите магнитную щетку. Вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов Вам гарантированы!

Художественный набор Cars

1300 790 руб.



Хотите, чтобы ваш ребенок развивался правильно, подарите ему художественный набор Cars. В данный набор входит все необходимое как для начинающего так и для опытного художника. В составе набора 92 предмета: 12 цветных карандашей, 12 цветных акварели, 12 восковых карандашей, 12 масляных, 24 маркера, простой карандаш, клей, ножницы, кисточка, стеглер, точилка, стирка, скрепки. Просто необходимая вещь для каждого школьника!

Чудо-светильник «Наносвет»

1500 590 руб.



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

АКЦИЯ: Второй светильник в подарок!

Самогонный аппарат

«Маруся 1300»

1990 1290 руб.



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

В подарок вакуумароматические концентраты на 300 литров коньяка.

Доставка по Москве и всем регионам России.

Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

Гарантия качества!

Звоните прямо сейчас!

Информация об организации, ее адресе, о правилах ее проведения, количестве товаров, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акция действительна до 27.08.2017. Реклама.

ИП Валентина Е.В. Юричирский адрес: Москва, Ярославское шоссе, д.12. ОГРН ИП 317774600145711.

Мысли вслух**Джон Леннон, музыкант:**

1) Время, потерянное с удовольствием, не считается потерянным.

2) Когда мне было лет двенадцать, я часто думал: «Я или гений, или сумасшедший. Который из них? Сумасшедшим быть не могу, потому что не сижу в психушке. Значит, гений». Я хочу сказать, что гениальность, видимо, — одна из форм сумасшествия.

3) В конце концов, любовь, которую ты получаешь, равна любви, которую ты отдаешь.

4) Все, что у нас отнимает жизнь, — нам возвращает музыка.

5) Нельзя ненавидеть то, чего не понимаешь.



«С тобой дышу дыханием одним» Память эмоций сильнее возраста

С годами мы чаще грустим, реже удивляемся, теряем любознательность, а иногда и чувство юмора. Семейные отношения кажутся рутинными: мол, давит на плечи бремя прожитых лет, лучшие моменты жизни позади, а свежесть чувств уже недостижима. В такие минуты извлекайте из памяти позитивные эмоции — они словно глоток воды из родника в жаркий день.

Вспомогаю историю, услышанную однажды на юбилее знакомого от его соседа-пенсионера. Тот признался, что в молодости долго не отваживался на знакомство с понравившейся ему девушкой. Но однажды, увидев ее на летней танцплощадке, решил: сейчас или никогда! Нарвал в саду пышный букет георгинов и, пробормотав что-то невнятное, протянул незнакомке. «Она взяла цветы и взглянула на меня так, как никто до этого никогда не смотрел! — вспоминал Иван Викторович. — Мне казалось, сейчас сердце выскочит из груди! С Катей мы вместе уже тридцать пять лет — и ни разу не пожалели о том дне. А жена в память о нашем первом свидании высадила на даче кусты георгинов...»

Нужно было видеть, с каким блеском в глазах делился сокровенным этот не-

молодой, грузный человек, с какой нежностью поглядывал на сидевшую рядом супругу. А та, смущаясь, дергала его за рукав и шутливо ворчала: «Да угомонись ты, болтун старый!» Но и ее лицо посветлело, разгладились морщинки...

Это вполне объяснимо: прочувствовав счастье вновь, люди обретают внутреннюю гармонию. Любое теплое воспоминание действует на нас, как эликсир молодости, прибавляет сил, возвращает интерес к жизни. Одно из самых ярких эмоциональных состояний человека — любовь. Несмотря на неизбежные ссоры и невзгоды, супруги сквозь время проносят пламя своего чувства: наряду с детьми — это самое драгоценное, ради чего они вместе. Отношения подпитываются новыми позитивными событиями, которые, как правило, делятся на две категории. Одни происходят независимо от нас: например, свадьба дочери, рождение внуков. А вот другие создаем мы сами — романтический вечер, просмотр снимков из старого альбома, совместная поездка к морю, букет цветов на годовщину знакомства. Не ленитесь, делайте все возможное, чтобы событий этой, второй, категории было больше в вашей семейной жизни. В награду получите хорошее настроение, освежите чувства и укрепите брак.



Елена МЕДВЕДЕВА,
психолог, г. Киев

«Психология и Я»**В августовском номере:**

История стремительного усыновления.

Ангельское терпение. Добродетель или слабохарактерность?

«Ускользающий» мужчина. Почему он не звонит?

Ребенок влюбился!

Как нашими чувствами дирижирует «химия».

Родительская тревожность. Не сойти с ума и не замучить опекой.

То дождь, то солнце. Рецепты хорошего настроения в нестабильную погоду.

«Психология и Я» — советчик на все случаи жизни.



Мгновенные эмоции — плохие советчики. Подумайте, как вы отнесетесь к ситуации через 10 минут, 10 месяцев, 10 лет. Может, она и не стоит лишних нервов?

Отвечает Ирина Ергина, тренер личностного роста, г. Санкт-Петербург



На новую «орбиту»

Развелась с мужем из-за его измены. С тех пор сложилось впечатление, что в жизни попадаются только непорядочные мужчины. Стараюсь держаться, но душа болит: скоро исполнится 50 лет, а отношения так ни с кем не построила. В чем причина?

Анна Ц., по e-mail

— Часто жизненный путь, который мы представляем себе как прямую дорогу, на деле оказывается замкнутым событийным кругом. Например, меняя одну работу на другую, встречаем в коллективе какую-нибудь неприятную личность, из-за чего вновь увольняемся. Или в спутники жизни набивается один и тот же тип мужчин — альфонсы.

Допустим, женщина встретила мужчину своей мечты, влюбилась. Она счастлива, строит планы, а избранник внезапно ей изменяет. Дама в шоке, страдает, а потом говорит себе: «С подобными подлецами больше знакомиться не буду». И резко ограничивает для себя круг общения, сравнивая каждого потенциального кавалера с предыдущим партнером. Через некоторое время, проведя строгий отбор, снова

встречает подходящего кандидата. Однако история повторяется — и требования к мужчинам еще больше ужесточаются. Женщина изо всех сил старается быть избирательнее, однако в глубине души понимает, что это — хождение по кругу.

Как решить проблему?

- Событие изменить уже невозможно, если оно произошло. Усвойте из него урок — и полнокровно живите дальше.
- Если постигла неудача — не сдерживайте чувства! Погрустите, поплачьте, чтобы очистить разум от эмоций.
- Учитесь мыслить и действовать нешаблонно, не двигаться по наезженной колее. Ведь именно такие решения и поступки способны вывести вас на новую «орбиту» жизни. Возможно, стоит приглядеться к мужчинам, которых вы ранее отвергли?



Наш эксперт — психолог Ольга Прилищ, г. Минск



«Блатная» должность

Когда я вышла на пенсию, на освободившуюся должность руководителя отдела директор назначил мою дочь. И хотя та с отличием окончила вуз по специальности, за 7 лет работы в фирме показала себя прекрасным специалистом — коллеги тут же начали шушукаться за спиной девушки: «Как же, блатная!» Дочке горько слышать упреки, она признается мне, что иногда даже хочет уволиться — останавливает лишь хорошая зарплата...

Тамара Андреевна, по электронной почте

чешь нужно прилагать больше усилий, чтобы оправдать доверие руководства и доказать коллегам правильность этого назначения. Психологически это непросто, но лучшей реакцией дочери на «шушуканье» за спиной должны стать не раздражение и

— Первое и главное: напомните дочери, что на это место ее поставили не вы, а работодатель — следовательно, ему и судить, соответствует ли она занимаемой должности. С другой стороны, на фоне таких «комментариев» девушке хочешь-не хо-

обида (эти эмоции неконструктивны), а подчеркнутая приветливость в общении с сотрудниками. Не строить из себя чванливого «босса», но и не заискивать перед подчиненными; не делить коллектив на «любимчиков» и «неудобных», а стремиться объединить всех высокопрофессиональным отношением к делу. Ведь даже в не самых справедливых замечаниях коллег может содержаться здоровое зерно — важно заметить его и дать понять подчиненным, что молодой руководитель не боится критики, не преследует за нее, а умеет делать правильные выводы.

Есть смысл задуматься и над таким аспектом: если отношение коллектива к вам самой было уважительным, то чем вызван такой контраст в коммуникациях с вашей приемницей — только ли «блатом» и ее молодостью? Другими словами, нелцеприятные реплики коллег — это еще и повод для вашей дочери самокритично взглянуть на себя со стороны, начать избавляться от нелучших черт характера, задаться вопросом: «Что я делаю не так, если окружающие относятся ко мне подобным образом?»

Уверена, следование этим несложным рекомендациям позволит вашей дочери (если она действительно профессионал) в короткое время завоевать доверие и авторитет у коллег, создать вокруг себя комфортную психологическую атмосферу.



Наш эксперт — косметолог Алена Мужелевская, г. Дубна



Эти черные-черные точки

«Сваты», подскажите, как пользоваться очищающими полосками для избавления от черных точек на лице?

Ольга М., г. Королев

— Сначала — о том, как появляются черные точки. Из-за интенсивной работы сальных желез расширенные поры могут перекрываться скоплениями кожного сала и отмерших клеток кожи — появляется белый угорь (комедон). Под воздействием окружающей среды (уличная пыль, грязь) он образует черную головку. Очищающие полоски удаляют только эти черные головки (поверхностный слой), а не сам комедон.

После процедуры лицо становится свежим, ухоженным. Но только, если вы следуете правилам:



- 1) очистите кожу косметическим молочком, тоником или гелем;
- 2) чтобы поры приоткрылись, сделайте паровую ванночку, используя отвар шалфея или ромашки;
- 3) для лучшего прилегания полоски наносите ее на увлажненную кожу и учитывайте указанное в инструкции время выдержки;
- 4) после удаления полоски нужно сузить поры — кусочком льда или с помощью тонкого слоя разведенной кипяченой водой косметической глины (голубой, белой или зеленой). Маску удаляйте сразу после того, как она подсохнет, иначе кожа может покраснеть;
- 5) обработайте лицо раствором хлоргексидина биглюконата либо миромистина и смажьте антибактериальным кремом.



Наш эксперт — парикмахер Александра Михайлова, г. Минск



«Правильный» утюжок

Хочу купить утюжок для волос. На что обратить внимание?

Дарья Евсеева, г. Жлобин

— В утюжке обязательно наличие терморегулятора — так вы сможете подобрать оптимальную температуру для своего типа волос (тонким, окрашенным или поврежденным — 130-150 °С, здоровым и крепким — до 200 °С).

Определитесь с материалом рабочей поверхности. Самые бюджетные модели имеют обычные металлические пластины. Этот вариант приемлем только в том случае, если вы будете редко (2-3 раза в месяц) пользоваться выпрямителем. Если чаще — берите утюжок с керамическим или тефлоновым покрытием — более равномерный нагрев и гладкая поверхность обеспечат хорошее скольжение по прядям и позволят избежать их повреждения.

Новейшим материалом в изготовлении щипцов считается турмалин. Такое покрытие снимает статическое электричество и не позволяет укладочным средствам налипать на пластину.

А с помощью титанового вы добьетесь эффекта сияющих волос и максимально бережно их выпрямите. Форму пластин (прямые или закругленные края) выбирайте в зависимости от целей. Первый вариант — для получения абсолютно гладких прядей, второй — для легких волн на кончиках. Густые и длинные волосы быстрее выпрямляют широкими пластинами, зато с помощью узких (1,5-2,5 см) можно создать некрупные завитушки.

На заметку:

- ❖ покупайте щипцы с длинным электропроводом на шарнире — это позволит вращать утюжок без перекручивания шнура;
- ❖ для защиты волос от перегрева используйте средства с функцией термозащиты;
- ❖ после каждого использования выпрямителя влажной салфеткой удалите с остывших пластин остатки укладочных средств.

«Домашний» № 15

- Долой офисную гиподинамию!
 - Как вырастить дома 1001 фиалку.
 - Свитер с мужского плеча — для женщины.
 - Держаться за руки и еще 9 привычек счастливых пар.
 - Можно ли обменять автомобиль на квартиру?
- Ваш добрый советчик — журнал «Домашний»!
- Свежий номер уже в продаже.**



Загар — надолго!

Чтобы дольше «удержать» морской загар, после душа во влажную кожу втираю свою заготовку. Измельчила на терке две очищенные морковки, залила полученную кашу стаканом растительного масла, дала настояться пару дней и процедила. Советую брать средства немного — чтобы все впиталось в кожу, не оставив жирной пленки. В противном случае удалите излишки влажной салфеткой.

Юлия КУПИНА, Белгородская обл.

Вера Васильева:

«Я была очень робкой девочкой»

Вера Васильева, несмотря на почтенный возраст, бодрa и жизнерадостна. Выпустила свою книгу «Золушка с Чистых прудов». А два года назад в Театре сатиры к 90-летнему юбилею Веры Кузьминичны поставили бенефисный спектакль «Роковое влечение» с ее участием!

— В Театре сатиры я стала работать сразу после окончания училища, — рассказала актриса. — И когда подкатило 90-летие, Александр Анатольевич Ширвиндт, наш художественный руководитель, дал мне прочитать пьесу. Роль американской актрисы — всеми забытой кинозвезды — показала до такой степени «моей!» Она давала возможность быть и смешной, и глупой, и ранимой, и незащищенной, как ребенок, открытой, любящей, безумной, брошенной, дерзкой — в общем, роль вмещала все, что актриса и женщина может пережить. Поэтому играла ее с наслаждением. Я там плачу, радуюсь, кокетничаю, бываю начальной, грубой — и мне все это нравится, потому что рассказываю о том, что хорошо знаю. Это сказочно — в 90 лет получить такую роль! И благодарю судьбу за эту сказку!

— Каким вы помните свое детство?

— Я была простой, тихой, мечтательной девочкой. Занималась в Доме пионеров, бегала во все театры, много читала в театральной библиотеке. Знала почти все о любимых актрисах — Алле Тарасовой, Марии Бабановой, Вере Марецкой — и очень хотела быть на них похожей. Искусство влекло безумно, я ходила в драматический и в хоровой кружки и однажды даже выступила в Большом театре на праздничном концерте. На сцене мы пели вместе с Марком Рейзеном песню «Широка страна моя родная». Было мне тогда лет 8-9, не больше.

— Ваша карьера в кино началась в фильме «Сказание о земле Сибирской». Как вы, студентка, попали сразу на главную роль?

— Когда в начале войны многие уехали из Москвы, я осталась с папой. Узнав, что идет набор в театральное училище, мы с подружкой туда пошли — и меня приняли, хотя я еще училась в школе. Мне сказали: «Девочка, мы тебя возьмем, но дай слово, что ты окончишь 10-й класс!» Слово дала, но не сдержала: никто не

напоминал, я и подумала, что это не обязательно. Неожиданно ассистенты великого режиссера Ивана Пырьева зашли к нам в училище. И, наверное, оттого, что у меня был такой деревенский вид — красные щеки, маленькие косички, — подошли и спросили: «Вы хотите сниматься в кино?» Я согласилась и на следующий день стала собираться на «Мосфильм». Сестры дали нарядное платье, туфли на каблуках, волосы закрутили на тряпочки, чтобы я была кудрявая! Но... мой вид очень не понравился Пырьеву: ему сказали, что нашли девочку «прямо как из деревни», а я пришла наряженная. Меня переодели, кудри расчесали. Пырьев сам подыгрывал на пробах... В общем, он меня утвердил, и мы поехали в Прагу, потому что фильм должен быть цветным, а наша киностудия тогда еще не умела обрабатывать цветную пленку.

— В таком юном возрасте — впервые за границей... Какие были впечатления?

— В Праге я пробыла 3 месяца и оказалась сразу невероятно богатой, получая в сутки по 340 крон — по тем временам очень много! У меня было мало съемочных дней, поэтому гуляла по городу и открывала для себя жизнь, о которой имела представление только по фильмам или по своему воображению. Жила в роскошном номере, модно одевалась, и все молодые люди, свободные от съемок, ухаживали за мной. И казалось, что я из Золушки превратилась в Принцессу! Когда вернулись в Союз, фильм имел огромный успех, меня стали узнавать на улицах! Даже Сталинскую премию дали! Правда, так как я была студенткой, меня сначала в списки не внесли. Но потом рассказывали в нашей актерской гримерной, что когда Сталин увидел картину, спросил: «Кто это такая, где ее нашли?» Ему ответили, что я еще студентка и на премию не представлена. Он сказал: «Надо и ей дать!» Так это было или кто-то выдумал — не знаю, но премию дали.



— Как чувствовали себя на съемках с мэтрами — Мариной Ладыниной, Борисом Андреевым?

— Я была очень робкой... Борис Андреев, который играл любящего меня человека, относился ко мне весело, по-доброму, всегда говорил: «Ох ты, моя сизокрылая, чирикчирик!» И как будто уже жалел заранее, потому что знал: актерская судьба печальная — сняли и забыли. Мол, фильм пройдет — и дальше, девочка, живи как хочешь. Правда, со мной, к счастью, так не произошло.

Марина Ладынина на меня не обращала внимания, а я при виде ее обязательно вставала и говорила: «Здравствуйте, Марина Алексеевна!» Душевной близости тогда у нас с ней не было. Но потом, когда президентом стал Ельцин, его жена Наи́на Иосифовна пригласила артистов старого поколения на прием. И там я увиделась с Мариной. Мы друг друга тепло обняли, вспоминали далекое прошлое...

— А как вам работало позже на площадке вместе с детьми — в фильме «Чук и Гек», в киножурнале «Ералаш»?

— «Ералаш», если честно, не помню, это, наверное, прошло мимо, потому что роль была маленькой и незначительной. А в фильме «Чук и Гек» я просто обожала ребятшек! У меня ведь нет своих детей... Правда, должна сказать, что мне выпало огромное счастье: я в своей жизни познакомилась, полюбила, приобрела человека, которого называю своей дочкой. У нее тоже есть дочка — значит, я бабушка, и счастлива, потому что лучше моей внучки не знаю никого на свете!

Беседовала Ирина БАРЫШЕВА

Нынешнее лето, похоже, не порадует нас богатым урожаем ягод и фруктов. Тем строже хозяйки будут подходить к выбору: какое варенье и по какому рецепту сварить, чтобы угостить близких. Сегодня в «Сватах» — закатки на любой вкус!



Сохраняем витамины

Измельчите блендером 0,5 кг ягод малины, затем протрите массу через сито, чтобы избавиться от косточек. Соедините малиновое пюре с 0,5 кг сахара, тщательно перемешайте и переложите в стерилизованную баночку. Хранить в холодильнике можно всю зиму.

Лариса СУЛИМА, г. Минск

Это ароматное, красивое, полезное желе отлично подходит на десерт и для приготовления морса, на ура расходуется с творогом и блинчиками.

1 кг ягод облепихи перебрать, промыть, обсушить. Уложить в кастрюлю, не добавляя воды, довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая. Как только масса закипит, снять с плиты и деревянной толкуш-

кой перетереть через сито в другую емкость, чтобы максимально извлечь пектин из ягод. В полученный горячий сок добавить 1 кг сахара, тщательно перемешать и оставить на ночь. Утром еще раз перемешать и разложить деревянной ложкой по стерилизованным баночкам. Под капроновой крышкой желе хранится в холодильнике до года.

Ванда НЕСТЕРОВА, г. Бобруйск

«Живые» ягоды

Опробуйте легкий рецепт заготовки-пятиминутки: даже зимой ягоды из банки будут ни дать ни взять как свежие!

В сотейник влейте 450 мл воды и добавьте 1,3 кг сахара. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и, помешивая, подождите, пока сахар растворится. Залейте сиропом 1 кг очищенных от «хвостиков» ягод красной смородины,



ны, вновь доведите до кипения и на слабом огне проварите 5 минут, помешивая и снимая пену.

Разложите варенье по подготовленным баночкам (выход — 1,3 л), закатайте, переверните дном вверх и укутайте. Хранить можно как в подвале, так и в квартире.

Оксана БАБЕНКО,
Днепропетровская обл.
Фото автора

Дыня + банан

600 г дыни, 4 банана, 1 лимон, 350 г сахара, 20 г желфикса.

Дыню очистите от кожуры и семян, нарежьте некрупными кубиками, переложите в кастрюлю, засыпьте сахаром и варите 15 минут, помешивая. Добавьте кружочки очищенных бананов и лимонов (с кожурой). Варите около 15 минут до загустения, периодически помешивая. Снимите с огня, извлеките лимон (по желанию) и пробейте массу погружными блендером до пюреобразного состояния. Доведите до кипения, всыпьте желфикс, через 3 минуты разложите повидло по стерилизованным банкам и закатайте.

Тамара ШЕПЕЛЕВА, г. Саратов. Фото автора

Кисленького захотелось?

У 1 кг слив удалите косточки, мякоть сложите в кастрюлю, залейте 200 мл воды и отправьте на небольшой огонь. После закипания варите под крышкой 20 минут, время от времени помешивая. Добавьте к массе 750 г сахара и готовьте еще полчаса.

100 г очищенных ядер грецких орехов на 5 минут залейте кипятком, затем освободите от шелухи и вложите в варенье.

Держите на огне 10 минут и разлейте по двум поллитровым стерилизованным баночкам. Закатайте, переверните дном вверх и укутайте до остывания. Хранить можно даже в кухонном шкафчике!

Инна КОНДРАШОВА,
г. Запорожье. Фото автора



350 г черной смородины залейте в кастрюле 150 мл воды, доведите до кипения, добавьте 5 горошин душистого перца. Проварите ягоды на слабом огне 10 минут, затем протрите через мелкое сито и верните в кастрюлю. Добавьте к массе щепотку соли, 3-4 ст.л. сахара, по 0,5 ч.л. молотых кориандра и паприки, мелко нарезанную четвертинку стручка острого перца. Вновь доведите соус до кипения и готовьте на слабом огне еще 15 минут. Перелейте массу в стерилизованную баночку (выход — 250 мл) и укутайте. Остудите, не переворачивая, храните в кладовке.

Елена КАЛИНИНА,
г. Краматорск. Фото автора

Горячий сезон заготовок в разгаре, а значит, вам не обойтись без верного помощника — самого нужного издания «Сваты. Заготовки».

В каждом номере для вас — больше сотни проверенных рецептов, советов и секретов от опытных хозяек и профессионалов.



Собираем урожай скидок!

Скидка на второй товар - 8%,
на каждый последующий +2% к скидке!

- Вас знают уже 17 лет!
- Мы НЕ работаем с сомнительными товарами.
- Даем гарантию на товары от 3 месяцев до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Ветчинница

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



АКЦИЯ
1870 руб. **1490 руб.**

Пельменница-лапшерезка

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



• Раскатывает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределяет начинку; • делает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

Усилитель звука заушный

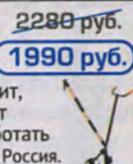
Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика).

• Усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) - **3890 руб. 2990 руб.**
• Усилитель звука с наушниками - **1820 руб. 990 руб.**



Мотолопата-окучник «Чибис»

Облегчит садовый труд: • сделает 10 видов работ (окунит, сорняки, нарежет дерн, скосит сорняки и пр); • поможет обработать большие участки (до 20 соток). Россия.



2280 руб.
1990 руб.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1590 руб. 1198 руб.**
Электропростынь **2290 руб. 1790 руб.**

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



Сапоги «Сноу Бут» (ЗВА)

	без меха	с мехом
мужские (размеры: 40-47)	1390 руб.	1990 руб.
женские (размеры: 36-41)	1290 руб.	1790 руб.
детские (размеры: 26-39)	690 руб.	590 руб.



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

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4340 руб. 3840 руб.	5220 руб. 4630 руб.
63 яйца	4460 руб. 3990 руб.	5550 руб. 4930 руб.
104 яйца	5480 руб. 4680 руб.	6500 руб. 5690 руб.



ЦТ - цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия. Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

Отпугиватель комаров **990 руб.**

Защитесь от комаров на прогулке, в палатке, в лесу, на даче. Безопасен для детей. Эффективен до 12 м². 48×75×18 мм, работает от 1 батареек типа АА. Пр-во: КНР.



Электропечь

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



2720 руб.

Электрокопильня

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



2590 руб.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна - сделана из чугуна. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



2580 руб.

Терка-шинковка

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



1360 руб.

Крышки ВАКС для консервирования

Набор с 9 крышками **680 руб.**
Набор с 20 крышками **1109 руб.**

• Создают вакуум в банках; • увеличивают срок хранения консервации, сухих и скоропортящихся продуктов в 2-3 раза! В комплекте: крышки (диаметр 82 мм), насос.

В продаже Крышки - от 49 руб. (за 1 шт.)



Антенна цифровая

• Федеральные, кабельные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Авто- и ручной поиск каналов, вход USB, до 1000 каналов в памяти, блокировка от детей, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; 50 Гц; 170-230 В; в комплекте - пульт Д/У, батарейки, AV OUT-шнур, блок питания.



1690 руб.

Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см) **1790 руб.**
Фотопейзаж (100×60 см) **1990 руб.**

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



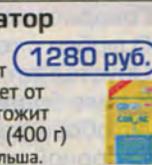
Измельчитель кормов электрический **3790 руб.**

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



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс» **1280 руб.**

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



Утягивающие шорты (бежевые)

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

ЦЕНЫ ПОПОЛАМ **50%**

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



Черные шорты - в ПОДАРОК!

Утягивающие джинсы Леджинсы (комплект 2 шт.) **1980 руб.**

• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодицы; • без застёжек, швов и молний. Размеры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. Пр-во: КНР.

В продаже «Леджинсы» (1 шт.) - 1490 руб.



Эпилятор «Твиззи» **1190 руб.**

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **1690 руб.**

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

Также в продаже «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 1995 руб.



Универсальная пила **3990 руб.**

Пила типа «ротарайзер»: • 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! 27×25×11 см. Вес 2500 г.



Отпугиватель грызунов «ЭлектрКот»

«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.



Универсальный садовый отпугиватель **980 руб.**

Быстро избавит огород от медведок, кротов, полевков, землероек на площади 490 кв.м. Создает вибрации разной интенсивности, которые навсегда прогонят вредителей. Безопасен для людей, животных и растений. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия.

Отпугиватель (от 2 шт.) - 790 руб./шт.



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

Предложение действительно до 31 августа 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 1154550001057

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 20.

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

Отзовитесь

Людмила, 70/156/60, москвичка. Веду здоровый образ жизни, жильем и материально обеспечена. Приглашаю к знакомству мужчину до 75 лет, порядочного, без в/п и материальных проблем, несудимого, согласного на переезд. **Тел.: 8-926-466-03-53.**

Женщина, 70 лет, вдова. Спокойная, без в/п, люблю природу, музыку, поэзию, хорошо готовлю. Живу у дочери в Ленинградской обл. Хочу встретить доброго, трудолюбивого мужчину близкого возраста, без материальных проблем. На переезд соглашусь, если возникнет взаимная симпатия. **Тел.: 8-953-356-34-60.**

Ирина, 49 лет. Ищу подруг для переписки. Из МЛС прошу не беспокоить. **Адрес: 390044, г. Рязань, а/я 57.**

Андрей, 80/168/70. Нахожусь в поисках своей половинки. Материально обеспечен, одинок. **Адрес: 140000, Московская обл., г. Люберцы, пр. Октябрьский-211, почтампт, а/я 2926.**

Вдова, 70/162/70. Живу в сельской местности Краснодарского края. Ищу спутника жизни 67-75 лет. На переезд согласна. Альфонсов и лиц из МЛС прошу мне не звонить. **Тел.: 8-900-234-92-58.**

Мария, 59 лет. Хочу познакомиться с женщиной 55-65 лет для дружбы. **Тел.: 8-952-244-96-51.**

Михаил, 39 лет. Увлекаюсь архитектурой и фотопейзажем. Ищу единомышленницу 30-45 лет из крупного города. Мечтаю о счастливой семейной жизни. Присылайте, пожалуйста, смс. **Тел.: 8-968-171-35-40.**

Нина, 60/164/70, без в/п и жилищных проблем. Проживаю в Московской обл., отдельно от детей. Познакомлюсь с мужчиной близкого возраста. Хочется тепла и взаимной любви. Альфонсов и лиц из МЛС прошу не звонить. **Тел.: 8-903-566-46-56.**

Вдова, 48 лет. Жильем обеспечена, есть сад и огород. Ищу уставшего от одиночества, доброго и хозяйственного вдовца (можно с ребенком). Пьющих и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-905-394-24-75.**

Татьяна, 63 года, вдова, Рак, живу в Москве. Нескандальная, порядоч-

ная, умею любить и уважать, вкусно готовлю. Ищу мужчину 60-70 лет — доброго, работающего, который уважает женщин и имеет свой дом. **Тел.: 8-968-521-50-69.**

Вдова, 56/170/60. Вегетарианка, веду здоровый образ жизни. Доброжелательная, спокойная, ответственная. Люблю домашний уют, рукоделие, книги, природу. Для брака познакомлюсь с мужчиной 65-75 лет — без в/п, добрым, честным, веселым, обеспеченным жильем и которому важен не «фантик», а «конфета». Согласна на переезд. **Тел.: 8-910-481-26-55; 8-982-250-45-37.**

Мужчина, 36 лет. Добрый, порядочный, без в/п. Для создания семьи познакомлюсь с хозяйственной, доброй и порядочной женщиной 30-40 лет. Ребенок — не помеха. На переезд согласен. Пьющих и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 7-920-200-67-51 (после 20.00).**

Юлия, 43/167/60. Приятной внешности, без в/п, добрая, общительная. Люблю уют в доме, животных, рыбалку, сад и огород. Разведена, есть дочь. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с мужчиной 40-50 лет из Пензенской обл. — добрым, без в/п, порядочным, хозяйственным, согласным на переезд. Наличие авто приветствуется. Альфонсов, маменькиных сынков, пьющих и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-937-413-59-73.**

Вдовец, 38/183/78. Автомобилист, стройный, симпатичный, веселый, доброжелательный. Не курю, пью только по праздникам. Люблю природу, домашний уют. Хочу создать крепкую и дружную семью с женщиной 32-38 лет (желательно без детей или с одним ребенком). Мечтаю о собственных детях. Согласен на переезд. В письме укажите свой номер телефона и вложите фото (верну). **Адрес: 398005, г. Липецк, до востребования. Королеву Николаю Михайловичу.**

Вдова, 66/160/66. Живу в Тюмени, стройная, подвижная, обеспеченная, люблю порядок и чистоту. Буду рада знакомству с непьющим мужчиной близкого возраста. Альфонсов, лиц из МЛС и приспособленцев прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-992-302-91-03.**

Галина, 62/165/75. Вдова, без в/п, проживаю в Сибири. Хочу познакомиться с душевно щедрым мужчиной без в/п, который несет ответственность за свои слова и поступки. Надеюсь, что мы будем жить в любви и взаимопонимании, без лжи. **Тел.: 8-908-658-79-75.**

Мужчина, 57/175/70. Энергичный, надежный, без в/п. Для создания семьи ищу добрую, хозяйственную женщину 45-50 лет из сельской местности. Курящих и полных прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-911-983-78-09.**

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.



Там, где клен шумит

Музыка Ю. Акулова
Слова Л. Шишко

Там, где клен шумит
Над речной волной,
Говорили мы
О любви с тобой.
Опустил тот клен,
В поле бродит мгла,
А любовь, как сон,
Стороной прошла.

Припев:

А любовь, как сон,
А любовь, как сон,
А любовь, как сон,
Стороной прошла.

Сердцу очень жаль,
Что случилось так,
Гонит осень вдаль
Журавлей косяк.
Четырем ветрам
Грусть-печаль раздам,
Не вернется вновь
Это лето к нам.

Припев:

Не вернется вновь,
Не вернется вновь,
Не вернется вновь,
Это лето к нам.

Ни к чему теперь
За тобой ходить.
Ни к чему теперь
Мне цветы дарить.
Ты любви моей
Не смогла сберечь.
Поросло травой
Место наших встреч.

Припев:

Поросло травой,
Поросло травой,
Поросло травой,
Место наших встреч.



По горизонтали: Измаил, Симпсон, Глобус, Ладонь, Склон, Швартов, Соска, Аргус, Унтер, Ссора, Сорос, Контролер, Бени, Кодак, Какао, Арвад, Омега, Агор, Лакмус, Вазари, Ирида, Луиза, Абаз, Арест, Очи, Авгур, Разум, Йерей, Архив, Оно, Минаи, Йоник.

По вертикали: Залив, Амбар, Лассо, Спил, Милн, Садко, Нанак, Кварк, Обгон, Апуре, Тутси, СССР, Стол, Агар, Нонна, Соло, Река, Обжак, Довга, Кудри, Кнели, Осака, Раздача, Аорда, Ожидание, Гадес, Урузган, ВИД, Зархи, Бизон, Замок, Евро, Тайм, ОРВИ, Ура, Уни.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

- «Домашний»
- «Народный доктор»
- «Толока. Делаем сами»
- «Цветок»
- «Волшебный»
- «Золотые рецепты наших читателей»
- «Садовод и огородник»
- «Лечитесь с нами»
- «Кухонька Михольча»
- «Наша кухня»
- «Домашние цветы»
- «Психология и Я»
- «Сваты. Заготовки»
- «Санта Барбара. Сваты и секреты»
- «Санта Барбара. Здоровье»
- «Санта Барбара. Кухня»
- «Санта Барбара. Дача»
- «Вышиваем крестиком и бисером: мини-сюжеты для кухни»

Следующий номер выйдет 22 августа

Журнал «Сваты» № 15 (105), август 2017 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

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

Редактор Александр Иванович ТОРПАЧЕВ

тел. 8-10-375-222-77-58-98

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460

от 19.10.2012 г.

Адрес редакции: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

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

E-mail: ru@toloka.com

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

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

16+

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, д. 4-а.

Номер подписан в печать 28.07.2017 г. в 20.00

Тираж 207 200 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»

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

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

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

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонимар и прочих вы можете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса проживания

Предоставляем своим персональным данным (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выразит свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ

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

Цена свободная

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, RussiaBank.ru фото на обложке Ирины САВОВИНОЙ

ПО СТОПАМ древней науки

ЛАДАН – одно из древнейших благовоний в мире. Издавна считалось, что аромат ладана смягчает душевную боль, возвращает человеку чувство спокойствия и защищенности. На самом деле возможности ладана намного обширнее.

В Индии, например, высоко ценят ладан и рекомендуют втирать его в кожу тем, кто мучается болями в мышцах и суставах. Также индийцы считают, что правильно сделанный «ладанный» массаж может поставить на ноги даже в самых запущенных случаях.

Это и побудило российских ученых создать на основе природного ладана комплекс средств для суставов под общим названием «Артро-Актив». Чтобы добиться высокой эффективности, создателям «Артро-Актива» пришлось решить ряд сложных технологических задач. Но игра стоила свеч! Во-первых, они сумели получить экстракт ладана с высокой концентрацией активных веществ. Во-вторых, с помощью продвинутых технологий существенно подняли биодоступность этих веществ для организма.

Комплекс «Артро-Актив» представлен двумя линиями – Красной и Синей, каждая из которых решает свою конкретную задачу. Правильное использование каждой линии (их легко различить по цвету упаковки) даст возможность вашим суставам полноценно выполнять свои функции, даже в преклонном возрасте. **Задача красной линии – уменьшить мучительный дискомфорт в области суставов, который, как известно, сильно беспоко-**

ит пожилых людей. Особенно в период дачных нагрузок. Для этого действие ладана разработчики усилили вытяжкой из семян кедра, куркумы и красного перца. Имея в своем арсенале **масляный бальзам «Артро-Актив согревающий»** и **капсулы «Артро-Актив Первая помощь»**, Красной линии удастся достичь и наружного, и внутреннего поступления активных компонентов в сустав. А это, в свою очередь, позволяет добиться высокого результата уже после первого курса приема.

Синяя линия решает другую или, сказать точнее, последующую задачу – питание и укрепление сустава. В эту линию также вошли два средства: **крем-бальзам «Артро-Актив питающий»** и **таблетки «Артро-Актив Питание суставов»**. В их составе ладан усилен хондропротекторами (глюкозамином и хондроитином) и коллагеном. Эти вещества гармонично дополняют друг друга, создавая наилучшие условия для обновления и укрепления хрящевой ткани и связок сустава.

Различайте и правильно используйте средства «Артро-Актив», и ваши суставы надолго сохранят свою подвижность!

www.artroactiv.ru



8-800-505-20-02
по России звонок бесплатный



Косметическое средство.
БАД. Реклама 16+

Спрашивайте «Артро-Актив» в аптеках вашего города

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ