

Суперсоветы для всей семьи

плюс  
**ВНУТРИ**  
6 полезных  
**СХЕМ**

# Сваты

ТОЛОКА

№ 21 (111), ноябрь 2017 г.

**Катаракта  
и возраст** стр. 3

**ВИТАМИНЫ  
В МОРОЗИЛКЕ** стр. 14

**«ВОЙНА» ТЕЩИ  
СО СВЕКРОВЬЮ**  
**6 способов  
примириться сватьям**  
стр. 25

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

## ВЫХОДНОЙ для бабушки

**Долой «синдром бесплатной няни»!** 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.

### «Тольфстрим растаял»

Эту фразу на нашей вечеринке безапелляционно произнесла одна дама, делясь последними новостями. Другие гости стали сползать под стол от неудержимого хохота, а дама недоуменно подтвердила: «Точно! Сама по телевизору слышала!»

Когда, икая от смеха, ей пояснили разницу между айсбергом и Гольфстримом, женщина гневно обвинила всех в неделикатности и ушла.

Поверьте, дело здесь не в случайной оговорке и не в последствиях выпитого лишнего бокала вина — это мы бы поняли. Проблема серьезнее: «Вольтер в юбке» так и не усомнилась в своих познаниях в любой сфере и по-прежнему ничтоже сумняшеся демонстрирует их при каждом удобном случае.

Может, я ошибаюсь, но почему-то кажется: таких людей — все больше. Кто в этом виноват? Сами «энциклопедисты»? Педагоги? Бесчисленные шоу-«угадайки»? Малограмотные эксперты, несущие в эфире псевдозначимый бред?

Не знаю. Но помню древнее лекарство от «чванливой дремучести». Не стесняйтесь признаться в своем неведении. Не стесняйтесь задавать вопросы — себе, друзьям, словарям, «Сватам»... Сказал же писатель: «Тот, кто задает вопросы, рискует прослыть глупцом на пять минут. Кто не задает вопросов, останется глупцом на всю жизнь». А для планеты это, пожалуй, даже опаснее, чем если бы «растаял» Гольфстрим.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

## «Сваты»: плохого не посоветуем!

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

**Подписные индексы:**

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

**Наши лучшие номера еще впереди!**

Хотите порадовать мужа вкусным пловом? Никогда не используйте для этого короткозерный рис: в нем много крахмала, который при готовке разбухает и делает блюдо вязким. Чтобы плов вышел рассыпчатым и аппетитным, рис я беру только длиннозерный.



### «Скорая помощь» для куртки

Внучка, играя на площадке в детском саду, порвала о металлические качели рукав меховой куртки. Эка беда! Я вывернула рукав, распоролла на нем подкладку и аккуратно заштопала разрыв со стороны мездры швом встык. Разгладила шов утюгом, восстановила подкладку — куртка как новая.

Если стираю вещи в машинке в холодной воде не с гелем, а с порошком, засыпаю его в лоток на треть меньше обычного. При низкой температуре порошок хуже растворяется — значит, остатки либо сольются в канализацию, либо осядут в волокнах ткани, вещи придется тщательно выполаскивать.



### Кухонная косметика

Осенью сама готовлю пудру из овсянки — в ней бездна витаминов, она отлично ложится на кожу и не забивает поры (что важно в холода). Измельчаю в кофемолке 10 ст.л. геркулеса, заливаю литром воды, через 5 минут сливаю ее вместе со взвесью. Делаю так 3-4 раза, чтобы вымыть побольше крахмала. Процедив осадок, высушиваю его на бумажном полотенце, пересыпаю в плоскую баночку — готово.

«Замыленный» шлифовальный круг очищаю куском резины от старой автопокрышки — он легко и быстро снимает с абразива любые загрязнения.



### Выбирай топор с умом

Не советую покупать модные топоры с прямым лезвием — намучаетесь при колке дров. Ведь такое лезвие входит в древесину всей своей кромкой — работа требует больше усилий. То ли дело топор с закругленным лезвием — у него сначала в ход идет небольшая часть кромки, умножая силу удара.



На поверхности «дачного» оцинкованного ведра появился зеленоватый налет. Чем снять? Вспомнил школьные уроки химии: оксид цинка отлично растворяется уксусной эссенцией.

### Спасение рядового зеркала

Заметил, что на зеркале в ванной от сырости начала разрушаться амальгама. Растопленную на водяной бане восковую свечку смешал с 3 ст.л. скипидара, тряпкой нанес состав на обратную сторону зеркала, просушил. Порядок!





## Катаракта и возраст

**По данным Всемирной организации здравоохранения, катаракта развивается у людей, перешагнувших 70-летний рубеж, примерно в 60% случаев. С годами болезнь прогрессирует: перед глазами возникает пелена, очки не помогают восстановить остроту зрения. Можно ли избежать полной ее потери — расскажет офтальмолог Мария Мурашкевич из г. Могилева.**

**— Мария Николаевна, получается, никто из нас не застрахован от этой хвори?**

— Выходит так. Если в 60-70 лет признаков помутнения хрусталика может не наблюдаться, то после 80-ти они обнаруживаются практически у всех. Но есть закономерность: чем позже появляются первые симптомы катаракты, тем медленнее она прогрессирует. Это значит, что человек может оставаться зрячим до глубокой старости. Однако существуют и другие факторы, влияющие на развитие болезни. Гораздо быстрее мутнеет хрусталик, например, в результате сопутствующей травмы или при сахарном диабете.

**— Какие еще симптомы, кроме потери остроты зрения, могут говорить о проблеме?**

— На начальной стадии пациенты часто жалуются на появление «мушек», двоение предметов, желание потереть глаза. Затем зрение значительно

но ухудшается, повышается внутриглазное давление — на данном этапе необходимо срочно начать лечение. Дальнейшее развитие заболевания способно привести к необратимым последствиям (отслоение сетчатки, высыхание хрусталика). Отмечу: если начальная стадия катаракты может длиться от трех до десяти лет, то ее созревание происходит быстро — всего за два-три года.

**— И как лечить?**

— Прежде всего забудьте о народной медицине. Не поможет и гимнастика для глаз. Запомните: помутнение хрусталика — необратимо. В начале болезни специальные капли, назначаемые врачом, способны притормозить процесс. А единственно эффективный способ избавиться от катаракты — хирургическое вмешательство. Во время операции мутный хрусталик заменят на новый (искусственный).

Беседовала Лидия НОВИКОВА

Наш эксперт — врач  
Гульнара Шайхутдинова,  
г. Казань



## Как запить таблетку?



**Если нет возможности запить таблетку, не вредно ли проглотить ее без воды?**

Ирина ВЛАСОВА,  
г. Санкт-Петербург

— Не советую! Есть риск, что таблетка застрянет в пищеводе. Причем воду для запивания нужно брать не горячую, а комнатной температуры. Почему? Во-первых, активное действие таблетки должно происходить в желудке, а горячая жидкость растворит ее уже во рту или пищеводе. Во-вторых, многие химические реакции протекают в присутствии катализатора, в данном случае — высокой температуры. То есть компоненты таблетки могут вступить в реакцию между собой. В результате вы не только не получите должного эффекта от препарата, но еще и рискуете навредить своему здоровью.



**«Народный доктор». Спецвыпуск № 4**

**«Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы»**

Обнаружить заболевание щитовидной железы без медицинского обследования сложно. В специальном выпуске «Народного доктора» представлена уникальная методика лечения различных заболеваний щитовидной железы, разработанная травницей из г. Измаила Татьяной Петровной Поповской. Более двух десятков лет она помогает людям избавиться от этих недугов. Уже в продаже!



**Дорогие читатели!**

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

Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

## Медовая калина

Такую витаминную заготовку хорошо сделать в преддверии зимы: подмерзшие ягодки уже стали не такими горькими, а витаминов в них все еще множество.

Промываю и откидываю на дуршлаг 600–700 г калины. Наполняю ягодами (мне нравятся целые, с косточками) две пол-литровые баночки, прослаивая медом, — его уходит 0,5 л. Верхний слой — обязательно медовый. Храню заготовку на нижней полке холодильника.



Марина ГАРМАШ, с. Преображенка  
Запорожской обл. Фото автора



### Комментарий специалиста

Ягоды калины славятся своими антисептическими и противовоспалительными свойствами. Настои и отвары из этого сырья полезно пить при простудных заболеваниях, для облегчения состояния при менопаузе и во время месячных. Введение в рацион лакомства по вашему, Марина, рецепту, поможет не только повысить иммунитет и застраховаться от простуды, но и избавиться от бессонницы, тревожности, раздражительности. Однако будьте осторожны: калина с медом не рекомендуется аллергикам, гипотоникам, лицам с повышенной свертываемостью крови, тем, кто страдает подагрой, изжогой, артритом, мочекаменной болезнью или недугами почек. Даже здоровым людям лучше делать перерывы в приеме снадобья.

Наталья ДУДАРЧИК,  
валеолог, г. Минск



Совет дня

## «Кисломолочка»: вред или польза?



Всегда считала, что стакан кефира перед сном — залог хорошего пищеварения и крепкого здоровья. А соседка говорит, что пенсионерам кисломолочные продукты противопоказаны. Так ли это?

Нинель ВАСИЛЬЕВА, г. Витебск

За разъяснениями «Сваты» обратились к терапевту Ольге Жлобо из г. Могилева.

— Ольга Михайловна, так насколько полезна «кисломолочка»?

— Введенные в рацион кисломолочные продукты предотвращают развитие в организме гнилостных бактерий, улучшают пищеварение, метаболизм, микрофлору кишечника. Кефир, творог, ряженка, сметана хорошо усваиваются, богаты кальцием, помогают справиться с запорами. Подходит «кисломолочка» для профилактики атеросклероза и гипертонии, для поддержания здоровья сердца, сосудов и нервной системы, для повышения аппетита и укрепления иммунитета.

— А что насчет противопоказаний?

— От таких продуктов лучше отказаться людям с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью и гастритом, при некоторых заболеваниях печени, а также индивидуальной непереносимости. Не сове-

тую употреблять много кефира и подобных продуктов при диарее и вздутии живота.

— Правда ли, что людям преклонных лет лучше ограничить в рационе кисломолочные продукты?

— С возрастом в организме снижается количество ферментов, расщепляющих молочный белок, поэтому пожилым пациентам я не рекомендую налегать на «кисломолочку». Однако и без привязки к возрасту чрезмерная любовь к ряженке, сметане и творогу грозит нарушением кальциевого обмена, зашлакованностью организма и снижением иммунитета. Соблюдайте меру, при необходимости проконсультируйтесь с лечащим врачом. А чтобы получать от стакана вечернего кефира максимум пользы, не сочетайте его с выпечкой, шоколадом, свежими фруктами — они сводят на нет полезное действие кисломолочных бактерий.

Беседовала Ирина КОМЛЕВА

## НОРМА ДАВЛЕНИЯ У ЧЕЛОВЕКА

ВОЗРАСТ	ДАВЛЕНИЕ		
	мин.	норма	макс.
1-12 месяцев	75/50	90/60	110/75
1-5 лет	80/50	65/65	110/79
6-13 лет	90/60	105/70	115/80
14-19 лет	105/73	117/77	120/81
20-24 года	108/75	120/79	132/83
25-29 лет	109/76	121/80	133/84
30-34 года	110/77	122/81	134/85
35-39 лет	111/78	123/82	135/86
40-44 года	112/79	125/83	137/87
45-49 лет	115/80	127/84	139/88
50-54 года	116/81	129/85	142/89
55-59 лет	118/82	131/86	144/90
60-64 года	121/83	134/87	147/91



Как снизить давление с помощью простого самомассажа, читайте в ноябрьском номере издания «Суперсовет. Мое здоровье». Уже в продаже!

**REDMOND**  
Мультипекарь

Универсальное устройство  
для выпечки и жарки



40 В 1\*

## Лучший подарок к Новому году!

**Украсить новогоднюю елку печеньем в форме звезд и елочек, а к чаю подать пряничный домик в снежной глазури – все это просто вместе с Мультипекарем REDMOND! Помимо оригинальной выпечки Мультипекарь может готовить блюда на гриле и делать горячие закуски. С таким универсальным подарком каждый может готовить то, что ему хочется!**



### Собери свою мини-пекарню!

Особенность Мультипекаря – сменные пресс-формы для выпечки и жарки. Вы можете менять панели для приготовления и создавать самые разнообразные блюда разных кухонь мира. Специально для этого REDMOND выпускает более 40 видов панелей, и их ассортимент постоянно расширяется. Каждый комплект панелей вместе с Мультипекарем выполняет функцию отдельного прибора для выпечки и жарки.



### Выпечка без границ

В ассортименте съёмных панелей вы найдете то, что требуется именно вам. Приобретая дополнительные панели, вы сами выбираете возможности своего Мультипекаря и создаете мини-пекарню в зависимости от своих предпочтений. Хотите приготовить печенье «Орешки», гонконгские,

венские вафли, сырники или крендели? Все это возможно вместе с Мультипекарем! Для новогодней и рождественской выпечки выбирайте панели RAMB-24 и RAMB-27 – с их помощью можно сделать печенье и пряники в форме звезд или елочек. Панели RAMB-14 помогут вам с легкостью сделать настоящий пряничный домик. Такие необычные сладости создадут атмосферу уюта и порадуют всю вашу семью.



### Вкус + польза

Для приготовления в Мультипекаре вы сами выбираете необходимые продукты и можете быть полностью уверены в качестве своих угощений. Добавляйте в тесто полезные ингредиенты, в которых содержатся важные для организма аминокислоты и витамины (орехи, сухофрукты, ягоды, цельнозерновая мука и др.), и создавайте здоровую

выпечку для всей семьи. С Мультипекарем – это просто! Поскольку у всех пресс-форм качественное антипригарное покрытие, то жарить и выпекать можно практически без масла: и сырники, и стейки, и вафли – каждое блюдо получится максимально диетическим.



### Выгодно каждому

Любой новый комплект пресс-форм усовершенствует возможности вашего Мультипекаря. Вы экономите на покупке отдельных кухонных приборов для выпечки и жарки. Приобретая панели вплоть до 1 сентября 2018 года, вы получаете дополнительную выгоду! Принимайте участие в беспроигрышной акции: обменивайте уголки коробок купленных панелей на новые пресс-формы для Мультипекаря или другие топовые новинки бренда.

Подробнее об акции – [www.redmond.company/ru/promotions](http://www.redmond.company/ru/promotions).



Квадрат  
RAMB-04



Рыбка  
RAMB-06



Палочки  
RAMB-09



Голландские вафли  
RAMB-12



Орешки  
RAMB-18



Омлет  
RAMB-17

**ЛЮБИМЫЙ ВКУС ДОМАШНЕЙ ВЫПЕЧКИ!**

[redmond.company](http://redmond.company) • [store.redmond.company](http://store.redmond.company) • [multivarka.pro](http://multivarka.pro)

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург, Промышленная ул., д. 38, к. 2, литер А  
\*Более 40 видов сменных панелей для выпечки и жарки в ассортименте. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно.





Смотрите схему № 6 на стр. 18

## Кухня маленькой хозяйки

**Для трехлетней дочки смастерил игровую мини-кухню с вместительными шкафчиками, где теперь хранятся игрушки.**

**Понадобились:** ЛДСП; кромки — ПВХ и меламиновая; мебельные ножки, петли, уголки и заглушки; конфирматы; наждачка; лобзик; дрель-шуруповерт.

Из ЛДСП лобзиком выпилил заготовки согласно размерам на схеме, спилы отшлифовал. Сделал метки под конфирматы и просверлил отверстия. Кромку клеил на спилы при помощи утюга и листа белой бумаги. Пазы под петли мне вырезали фрезой в мебельной мастерской.

Собрал нижнюю часть кухни, детали скрепил конфирматами. Установил столешницу и зафиксировал ее изнутри уголками. Прикрутил ножки, затем — «фартук» и верхние полки. Шляпки конфирматов замаскировал заглушками. В столешнице лобзиком выпилил отверстия под мойку (глубокую миску из нержавейки) и смеситель (б/у). Установил их. Готово!

Дочке по душе уголок маленькой хозяйки. Кстати, малышка придумала в качестве конфорок плиты класть на столешницу старые CD-диски.

### Важно!

Для безопасности мини-кухню я надежно прикрепил к стене, используя проушины и дюбели с шурупами.

Андрей ВАСИЛЕНКО,  
г. Гомель. Фото автора

## Скорая канцелярская помощь

Вертикальный офисный лоток для бумаг «прижился» у меня на кухне. В нем я разместила разделочные доски и силиконовые коврики для выпечки.

Мария К., по электронной почте

\*\*\*

Стало неудобно пользоваться компьютерной клавиатурой — на ней поломалась одна ножка. Вставил на ее место, подогнав по высоте, ушко от канцелярского зажима.

Геннадий ЦАВЛЕВ, Московская обл.

## Зеленый остров

Чтобы зеленый уголок выглядел стильно, добавила в него композицию из растений. В наполненный грунтом узкий и длинный контейнер устойчиво положила корягу, которую нашла в парке, туда же высадила спатифиллум, плющ, бегонии, луковички гиппеаструмов. На самой коряге разместила орхидеи, закрепив корни с комком специального грунта (смесь торфа, коры, мха, угля) капроновой нитью и обложив

мхом. Дополнила композицию керамической лягушкой — получилось красиво.

Ухаживаю за своим зеленым островом просто: раз в день обильно опрыскиваю корни орхидей, а вода, что стекает вниз, попадает на остальные цветы — им влаги достаточно. Если же основной грунт подсыхает, поливаю растения из лейки.

Мария КОТОВА,

г. Мытищи. Фото автора



## Избавилась от плесени

Спустя три месяца после того, как в нашу квартиру протекла вода с верхнего этажа, обнаружила в углах ванной комнаты пятнышки плесени. В этом случае главное — не позволить грибку размножаться.

Отскребла пятна со стен металлическим шпателем (работала в респираторе, чтобы не дышать спорами плесени), зачистила наждачкой. Налила в бутылку с распылителем отбеливатель «Белизна» и опрыскала им проблемные места. Проветрив ванную, тщательно просушила стены феном. Так и решила проблему.

А для профилактики сырости ставлю под ванну лоток с наполнителем для кошачьих туалетов.

Юлия НЕСТЕРОВА, Волгоградская обл.

## Золотая осень



Долгие холодные вечера можно скоротать за такой вышивкой — яркие оттенки поднимут настроение, а готовая работа украсит интерьер.

**Понадобятся:** отрез канвы «Аида 14» (размер картины 12,5x12,5 см, 70x70 крестиков); нитки мулине Gamma 26 оттенков.

Работала в технике полный крест нитью в два сложения. Если нужных цветов не найдете — замените их по своему усмотрению. Готовую картину аккуратно выстирала, отутюжила с изнанки и оформила в рамочку.

Елена

УШАКОВА,  
г. Санкт-Петербург.  
Фото автора



Смотрите схему № 4 на стр. 17

Больше схем для вышивки ищите в спецвыпуске «Толока. Делаем сами. Вышиваем крестиком: герои любимых мультфильмов». Творите вместе с нами: «оживим» ослика Иа-Иа и медвежонка Винни-Пуха, Мамонтенка и Смешариков. Веселые картинки станут отличным декором для детской комнаты!



Смотрите  
схему № 5  
на стр. 17



## Теплый кардиган

Размер: 50-52.  
**Понадобились:**  
1100 г пряжи  
джинсового цвета  
Alize Lanagold Plus (51% акрил, 49% овечьей шерсти, 140 м/100 г); спицы № 7,5; пуговицы.

Лицевая гладь: лиц. р. — лиц. п., изн. р. — изн. п.  
Изнаночная гладь: лиц. р. — изн. п., изн. р. — лиц. п.  
Плотность вязания: 12 п. и 16 р. = 10x10 см.

### Спинка

На спицы набрала 124 п. и вязала кром., 0 (4) п. изн. глади, 31 п. узора с косами, 6 п. изн. глади, 31 п. узора с косами, 0 (4) п. изн. глади, кром. Для придания трапециевидной формы в каждом 11 ряду основного узора закрывала 2 п. Через 59 см от низа закрыла для пройм с обеих сторон 1 п. и в каждом 2-м ряду 4x1 п. Через 85 см от низа закрыла для скосов плеч с обеих сторон 5 п. Одновременно с началом скосов закрыла для выреза горловины средние 33 п. и обе стороны закончила раздельно.

### Левая полочка

Набрала 66 п. и вязала кром., 4 п. изн. глади, 46 п. узора с косами, начиная с 12 п. 1 ряда и заканчивая 26 п. того же ряда — 8 п. платочной вязки для формирования планки. На ее противоположной стороне для петли под пуговицу за-

крывала 2 п. на желаемой высоте. Выполнила с правой стороны пройму, как на спинке. Через 82,5 см от «резинки» закрыла для выреза горловины с левой стороны 5 п. и в каждом 2-м р. 1x3, 1x2 и 1x1 п. Одновременно выполнила с правой стороны скос плеча, как на спинке. Закрыла оставшиеся 6 п. плеча.

**Правую полочку** вязала симметрично левой.

### Рукав

Набрала 30 п. и связала 20 рядов «резинкой», в последнем добавила 9 п. Далее: кром., 1 (3) п. изн. глади, 2 п. лиц. глади, 1 п. изн. глади, 31 п. узора с косами, 1 п. изн. глади, 2 п. лиц. глади, 1 (3) п. изн. глади, кром. От «резинки» прибавила для скосов рукава с обеих сторон в каждом 4-м р. 10x1 п. Через 31,5 см от «резинки» закрыла с обеих сторон 1 п. и в каждом 2-м р. 4x1 п. Через 37,5 см «резинки» закрыла оставшиеся петли.

### Сборка

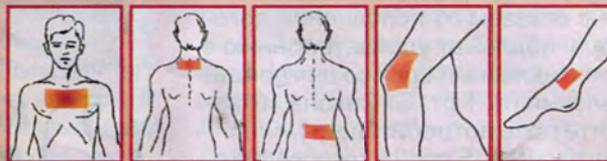
Выполнила плечевые швы. Для воротника набрала по вырезу горловины, включая короткие края планок, 58 п. и вязала кром., 1 изн., 1 лиц. На высоте 15 см все петли закрыла. Втачала рукава, выполнила оставшиеся швы. Пришила пуговицы.

**Наталья ВАСИЛЕНКО,**  
г. Северодонецк. Фото автора

# Доктор Перец

**Показания к применению — радикулит, невралгия, артралгия, миозиты, люмбаго, простудные заболевания\***

- В состав входят натуральные плоды стручкового перца
- Обладает длительным согревающим эффектом
- Снимает боль и напряжение мышц



Доктор Перец обладает  
разогревающим действием,  
улучшает кровообращение,  
снимает воспаление

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО  
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНФОРМАЦИЕЙ  
ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ  
КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

\* Информация по применению

**СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:** Приложить к сухой и чистой коже. Можно оставлять на коже в течение 1–2 суток. При сильном жжении пластырь следует снять, кожу смазать кремом. Повторное нанесение на то же самое место нового пластыря возможно только после перерыва. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** Индивидуальная непереносимость, нарушение целостности кожного покрова в местах применения пластыря, заболевания кожи. **ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** Возможны аллергические реакции в местах прикрепления. В этих случаях не рекомендуется применение пластыря.

АО «ВЕРОФАРМ», г. Воронеж, ул. Копылова, д. 80. Тел./факс: (473) 277-94-90  
E-mail: info@veropharm.ru; Per. №: ФСР 2010/08709  
На правах рекламы. VERDPC170126 от 09.02.17

## Просрочили — платите

**?** Приобрела билеты на экскурсию в другой город. За 5 дней до поездки турфирма отменила ее. Я написала заявление с просьбой вернуть уплаченную сумму. Однако ждать пришлось ровно месяц! Можно ли взыскать с фирмы деньги за просрочку?

**Нина ЛЕЩЕВА, Ленинградская обл.**  
— Требования потребителя о возврате уплаченной за работу (услугу) денежной суммы и возмещении убытков, причиненных в связи с отказом от исполнения договора, подлежат удовлетворению в десятидневный срок со дня предъявления (п. 1 ст. 31 Закона «О защите прав потребителей»). Согласно п. 5 ст. 28 того же закона в случае нарушения установленных сроков исполнитель уплачивает потребителю за каждый день (час, если срок определен в часах) просрочки неустойку (пеню) в размере трех процентов цены выполнения работы (оказания услуги), а если она договором не определена — общей цены заказа. Сумма неустойки не может превышать общую стоимость заказа.

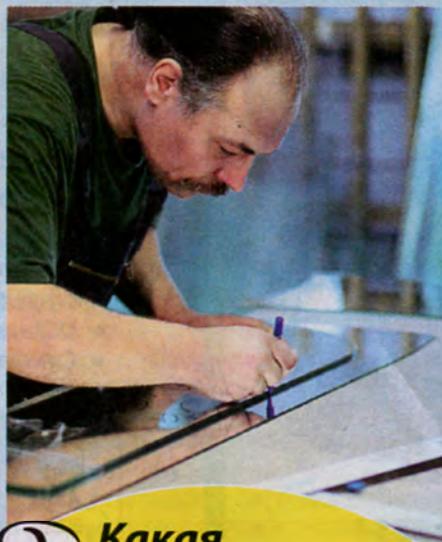
## Если нет гарантии

**?** Покрытие с новой сумки начало слезть уже через месяц. В магазине принять товар обратно отказались: мол, на эту вещь гарантийного срока производитель не установил. Как мне защитить свои права?

— Согласно п. 1 ст. 19 Закона «О защите прав потребителей» в отношении товаров, на которые гарантийные сроки или сроки годности не установлены, потребитель вправе предъявить требования, если недостатки вещи обнаружены в разумный срок, но в пределах двух лет со дня ее передачи потребителю.

Составьте заявление в двух экземплярах: один — для продавца, другой с подписью, подтверждаю-

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



## Какая мелочь!

**?** Внучка на деньги из копилки решила купить игрушку. Но кассир магазина отказалась принимать мелкие монеты, заявив: «Иди с ними в банк, а я задерживать очередь, пересчитывая мелочь, не буду». Это по закону?

**Анатолий СКВОРЦОВ, Смоленская обл.**  
— Из ст. 30 Закона «О Центральном банке Российской Федерации» следует, что банкноты и монеты Банка России обязательны к приему по нарицательной стоимости при осуществлении всех видов платежей на всей территории Российской Федерации. То есть отказываться принимать мелочь кассир не имела права. В подобной ситуации можно писать жалобу в книгу отзывов и предложений или в Роспотребнадзор.

**Людмила СТАРОСЕЛЬЦЕВА, г. Псков**  
щей прием обращения, — для себя. Укажите в документе недостатки товара и изложите свои требования (замена, уменьшение цены или расторжение договора купли-продажи с возвратом вам денег). Продавец обязан принять заявление и товар, а также может провести проверку его качества, на которой вы вправе присутствовать (об этом желании сообщите в заявлении).

Если экспертиза установит, что недостатки возникли вследствие обстоятельств, за которые не отвечает продавец (изготовитель), вы обязаны будете возместить ему расходы на проведение проверки, хранение и транспортировку товара. Оспорить заключение экспертизы можно в судебном порядке.

## Стекло в остатке

**?** Попросил в магазине строительных материалов продать заготовку из стекла нужного мне размера. Но там предупредили: вырезать будут из целого листа, а небольшой остаток тоже включат в общую стоимость. Мне кажется, продавец схитрил.

**Виталий ГОРДЕЕВ, г. Воронеж**  
— Следуя п. 108 Правил продажи отдельных видов товаров, стекло листовое продается целыми листами или нарезается по размерам, указанным покупателем. Остатки стекла шириной до 20 см включительно оплачиваются покупателем и выдаются ему вместе с основной покупкой.

## Тонкости отказа

**?** Заказала в интернет-магазине биодобавку для похудения, но через пару дней передумала ее использовать. Позвонила продавцу и получила ответ: отправленный ими препарат вернуть нельзя, и, если я не беру посылку с почты, понесенные магазином расходы с меня взыщут в судебном порядке. Это правомерно?

**Мargarита ИВАНОВА, г. Пятигорск**  
— Согласно п. 4 ст. 26.1 Закона «О защите прав потребителей» вы вправе отказаться от товара в любое время до его передачи, а после таковой — в течение семи дней. Однако это правило не касается товаров надлежащего качества, имеющих индивидуально-определенные свойства, то есть могут быть использованы исключительно приобретающим их лицом. Другими словами: если эту биологически активную добавку сделали специально для вас и она не продается в готовом универсальном виде, то отказаться от покупки нельзя и требования поставителя магазина правомерны.





## Черепашка Наташка

Может послужить игольницей или украшением подоконника. **Понадобятся:** швейная машинка; белая бязь для туловища и бежевый лен для панциря; бежевые нитки; иголка; ножницы; холлофайбер; для тонирования — кусочек губки, растворимый кофе, ванилин, корица, клей ПВА; черная гелевая ручка, акриловые краски и контуры.

Высота: 19 см.

1) Переносим выкройку на ткань и вырезаем детали. Парные — складываем вместе, прострачиваем, оставляя низ непрошитым, набиваем холлофайбером.

2) По контуру носика делаем наметку, стягиваем нить и плотно набиваем получившийся «мешочек». Затягиваем нитку и фиксируем ее. Пришиваем носик к мордочке.

3) Аналогично выполняем панцирь. По окружности отверстия «мешочка» пришива-

ем к панцирю лапки, а затем потайным швом — нижнюю часть панциря и шеи.

4) Для тонирования в 100 мл воды разводим 1 ст.л. с горкой кофе, всыпаем 1/2 ч.л. корицы. Для аромата игрушки можно добавить пакетик ванилина. Подмешиваем к компонентам 1 ст.л. клея ПВА. Обрабатываем поверхность игрушки этим составом. Сушим заготовку в духовке при температуре 70–80 °С не более 15 минут.

5) Ручкой наносим на игрушку рисунок, расписываем красками, декорируем акриловыми контурами.

6) «Одеваем» черепашку по своему вкусу — в наряд из ткани или кружева. Либо обвязываем панцирь и голову, как это сделала я. По желанию делаем «прическу» из пряжи, украшаем игрушку бусинами, вышивкой.



Смотрите схему № 1 на стр. 16

Юлия ПЕТРОВА,  
г. Уфа. Фото автора



Смотрите схему № 3 на стр. 16

## Детский костюмчик из флиса

Мягкий, теплый, удобно надевать под зимний комбинезон и куртку. Костюм на 2-летнего ребенка ростом до 92 см.

Согласно схеме перенесла выкройку на ткань. Вырезала детали кофты, сшила перед и спинку в плечах, на них же закрепила верхнюю часть рукавов. Прошила боковые срезы. Для воротника подготовила полоску шириной 10 см, сложила вдвое и пришила к горловине (предварительно примерив на ребенке). Вшила молнию нужной длины. К кофте сшила штанишки — их выкройка также есть на схеме.

Ольга МАКСИМОВА,  
г. Екатеринбург. Фото автора



**СПЕЦМАЗЬ**  
крем с пихтой сибирской  
и муравьиным спиртом

**8-800-200-53-77**  
звонок по России бесплатный  
**+7 (727) 323-13-80**  
Казахстан, г. Алматы

Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д- RU.AM018.B.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д- RU.AM018.B.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

## НАДЕЖНАЯ ОПОРА

# ЧУДО ХАШШ

**ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
С ХОНДРОИТИНОМ  
И МУРАВЬИНЫМ  
СПИРТОМ**



MIRACLE-HUSH

**СУСТАВЫ  
ПОЗВОНОЧНИК**

**8-800-200-53-77**  
звонок по России бесплатный  
**+7 (727) 323-13-80**  
Казахстан, г. Алматы





## Заверенный долг

**?** Сосед попросил в долг денег. Хочу заверить нашу сделку у нотариуса, чтобы свести к минимуму риск невозврата средств. Какие документы мне и заемщику для этого нужны?

*Михаил Н., Московская обл.*

— Договор займа не имеет обязательной нотариальной формы (ст. 808 Гражданского кодекса РФ). В связи с этим можно оформлять передачу денег как в простой письменной форме (распиской), так и путем заключения нотариального договора.

Поскольку договор займа — это двусторонняя сделка, то требуется ваше и заемщика присутствие с паспортами у нотариуса.

Отмечу: риск заключения договора, оформленного нотариально, состоит в том, что деньги могут быть не возвращены вам вовремя. Советую предусмотреть санкции за несвоевременный возврат долга (например, выплату пени за каждый день просрочки). Также имеете право в счет обеспечения обязательства по договору займа заключить с заемщиком договор залога имущества. По нотариально удостоверенному договору обращение взыскания производится в упрощенном порядке — путем совершения нотариусом исполнительной надписи.



Отвечает юрист  
Светлана Делич, г. Москва

## Если уволенный заболел

**?** Заболела после того, как написала заявление на увольнение. Оплачат ли больничный в таком случае?

*Елена Р., по электронной почте*

— Работодатель обязан выплатить вам пособие по временной нетрудоспособности — согласно п. 3 ст. 13 Федерального закона от 29 декабря 2006 г. № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством». Здесь говорится, что пособие по временной нетрудоспособности назначается застрахованному лицу, утратившему трудоспособность вследствие заболевания или травмы в течение 30 календарных дней со дня прекращения работы по трудовому договору, служебной или иной деятельности, в течение которой оно подлежало обязательному социальному страхованию на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством. Пособие выплачивается страхователем по последнему месту работы (службы, иной деятельности) либо территориальным органом страховщика.

## Льгота педагогам

**?** В нашей семье два учителя, но прописаны они в разных квартирах. Положены ли педагогам льготы по оплате жилищно-коммунальных услуг в 100% объеме по каждому помещению?

*Лариса М., Алтайский край*

— Педагогические работники, проживающие и работающие в сельских населенных пунктах, рабочих поселках (поселках городского типа), имеют право на компенсацию расходов на оплату жилых помещений, отопления и освещения. Размер, условия и порядок возмещения таких расходов педагогическим работникам федеральных государственных образовательных организаций устанавливаются Правительством РФ.

Обеспечиваются за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета. А работникам образовательных организаций субъектов Российской Федерации, муниципальных образований — согласно местному законодательству и из местных бюджетов (п. 8 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017 г.) «Об образовании в Российской Федерации»).

24.11.2016 г. депутатами Алтайского краевого законодательного собрания принят Закон «О внесении изменений в отдельные законы Алтай-

ского края в сфере социальной поддержки граждан», которым кардинально изменен размер возмещения расходов при предоставлении установленных Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» мер социальной поддержки сельским педагогическим работникам. Так, полное возмещение расходов по оплате жилого помещения, отопления и освещения,

ранее действовавшее в крае для сельских педагогов, с 1.04.2017 г. заменяется на одинаковую для всех компенсацию в твердой денежной сумме, размер которой будет устанавливаться законом Алтайского края о краевом бюджете на очередной финансовый год и на плановый период.

Льгота предоставляется не собственнику квартиры, а тому, кто в ней зарегистрирован. Следовательно, она положена обоим вашим родственникам-учителям.



## Отказаться навсегда

**?** Как может повлиять на мое вступление в наследство задолженность наследодателя по кредиту в банке?

*Елена Дмитриевна, по e-mail*

— В соответствии со ст. 1110 Гражданского кодекса РФ (далее — ГК РФ) при наследовании имущество умершего переходит к другим лицам в порядке универсального правопреемства, то есть в неизменном виде как единое целое и в один и тот же момент. Наличие долгов наследодателя не является препятствием для вступления в наследство. Однако на-

следники должны знать, что им придется отвечать по этим долгам в пределах стоимости полученной доли.

В силу п. 2 ст. 1153 ГК РФ принятием наследства считается, в частности, и оплата наследником за свой счет долгов наследодателя или получение от третьих лиц причитавшихся наследодателю денежных средств.

Если наследник не желает принимать наследство в ситуации, когда оно обременено долгами, то лучше подать нотариусу заявление об отказе. Но учтите: отказ от наследства не может быть впоследствии отменен или взят обратно.



**Совет дня**

### **E14: проблемный патрон**

**Стараюсь обходить за версту электропатроны типа миньон (E14) — жизнь научила. Да, светильники с такими патронами изящны, ассортимент — широкий, но очень часто все достоинства перечеркиваются отвратительным качеством материала и монтажа.**

Корпуса и фиксаторы большинства патронов E14 сейчас делают из пластика. Но, во-первых, в такой патрон лампу накаливания мощнее 40 ватт вкручивать нельзя: пластмасса «поплывет». Во-вторых, даже от 40-ваттных лампочек пластик быстро деградирует, трескается — значит, корпус и защелки служат недолго. В-третьих, из-за деформации патрона лампа начинает в нем болтаться. А поскольку прижимная пластина в миньонах — не центральная и не из бронзы (как в советские времена), а боковая и хлипкая латунная — контакт с цоколем постоянно нарушается, от этого пластмасса нагревается еще сильнее. В итоге перегоревшая лампочка вываливается из рассыпавшегося патрона.

К тому же во многих E14 провод крепится не зажимами с квадратными гайками, а ненадежными винтовыми фиксаторами — у меня в торшере такой контакт отгорал раз в квартал...

Ставка на энергосберегающие лампочки тоже не спасает: светодиодные «свечи» формата E14 за год-два теряют до 1/3 своей яркости. Если уж вам «повезло» обзавестись светильником с миньоном, советую приобрести для него керамические патроны еще советского производства — в них, правда, возможны проблемы с резьбой, зато корпус прослужит десятилетия!

*Марат ФЕЙГИН,  
инженер-электрик,  
г. Казань*

### **Забинтуй трубу!**

В прошлом году у меня в ванной стала немножко подтекать труба на стыке с полотенцесушителем. Диспетчер ЖЭСа, которой я несколько раз звонил, постоянно жаловалась на большую загрузку сантехников: мол, по этой причине оперативно устранить течь они не могут.

Устав от этих отговорок, я зачистил наждачкой трубу в месте подтекания, а после аккуратно обмотал ее бинтом, промазывая каждый слой водостойким клеем «Момент Кристалл». Когда клей схватился, я покрасил латку на трубе «серебряной» — под цвет полотенцесушителя. За год течь больше ни разу не давала о себе знать.

*Александр ЧЕРНОВ,  
Донецкая обл.*

*Вас ждет долгое застолье с хорошей выпивкой? Поверьте моему опыту: в конце вечера не налегайте на сладкие десерты, как бы ни уговаривали вас «отведать фирменного тортика». И не потому, что не доверяете кулинарному мастерству хозяйки, — дело в физиологии. Организм, получивший солидную дозу алкоголя, первым делом начнет расщеплять не его, а глюкозу торта.*

*Итог: залповый выброс инсулина в кровь, быстрое опьянение и тяжелое утреннее похмелье. Лучшая закуска — соленые огурчики и квашеная капуста, отварная картошечка и нежирное мясо. Проверено веками!*



## **Ударим «СуперХашем» по проблемам вашим!**



**БОЛЬНЫЕ МЫШЦЫ, РАСТЯЖЕНИЕ?**  
Крем «СуперХаш и Окопник» — От судорог и растяжений избавление. Не будет боли в мышцах места — Надежней не найдете средства!



**НОГИ НОЮТ И БОЛЯТ, ВАРИКОЗОМ ВАМ ГРОЗЯТ?**  
Крем «СуперХаш и Троксерутин» — средство для ног N1. Уберет отеки и вылечит вены — Нет этому крему достойной замены.



**КОГДА ДОСТАЛ БОЛЬНОЙ СУСТАВ!**  
Крем «СуперХаш и Бишофит» — для суставов Айболит! Легко избавит вас от боли, спасет от хруста и отеков — Суставы будут без пороков!



ЕАСС № RU Д-РУЛТКОВ.6.06216 Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!  
Заказывайте на сайте apteka.ru



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

### Бабушкин подарок

В первом классе я на день рождения особых подарков не ждала: не то было время. Знала, что получу мамин яблочный пирог и какую-нибудь недорогую игрушку. Но втайне мечтала о фарфоровой кукле в нежно-розовом платье, посмотреть на которую каждый день заходила в магазин по дороге домой из школы.

В тот год мама с папой с утра поздравили меня, вручили открытку и теплую шапку — близилась первые морозы. Шапка была красивая, но все равно — не кукла. Потом с загадочной улыбкой вошла в комнату бабушка, пряча за спиной большой сверток.

— Разворачивай аккуратнее — мой подарок хрупкий, — сказала бабуля, сделав акцент на последнем слове.

У меня глаза загорелись! Неужели?.. Затаив дыхание, бережно распаковывала сверток и представляла, как мне будут завидовать соседские девчонки. Снял последний слой бумаги, увидела... набор из двух красивых чашек с золотистыми каемочками!

— Будешь пить чай из новой посуды — зови меня! — улыбнулась бабушка.

Я понимала, как тяжело было ей из мизерной пенсии выкроить денег на этот недорогой подарок, но в тот момент от разочарования хотелось плакать. Вечером, после ужина, мама убрала чашки в сервант — до следующего праздника.

К тем чашкам я много лет не прирагивалась: причина — не столько в обманутых ожиданиях, сколько в житейской суете. Наверное, бабушку это задевало, но она ни разу ни словом, ни взглядом не выразила своих чувств. Я выросла, вышла замуж, уехала в другой город, лишь пару раз в год навещаясь домой. А однажды осенью позвонила мама и сообщила: умерла бабушка.

...После я долго плакала на плече у матери: сердце сжимало горе, а еще — запоздалое понимание обиды, нанесенной мною любимой старушке.

Перед отъездом достала из серванта и бережно завернула в старые газеты те заветные чашки. Теперь из них пьют чай мои дочки. И порой кажется, что я чувствую добрый бабушкин взгляд. Может, она меня простила?

*Лилия Андреевна, г. Гродно*



## Стареть рано

Замуж я вышла сразу после института. Родила ребенка и... осталась с ним одна: муж нас бросил. С крохотным сынишкой на руках приходилось думать, где заработать денег, чтобы прокормить семью. Как мы перебивались в декрете — про то вообще особый разговор. Но после судьба улыбнулась: устроилась в престижную организацию, сделала карьеру. Мой Димка вырос и женился, порадовал внучками-озорницами, в которых я души не чаяла...

В подростковом возрасте Валюша и Катюша решили, что пришла пора им приучать бабушку к современному стилю жизни. Не передать словами, что я пережила, когда впервые села на велосипед! Потом внуки заставили меня заняться бегом, подниматься в горы, выбираться на концерты... Почувствовала себя опять молодой и полной энергии.

— Бабушка, тебе осталось за руль сесть и жениха найти, — расхохоталась Валюша.

### Звездные байки

#### Черная кошка удачи

Как ни парадоксально, но многие знаменитые режиссеры в работе полагались не только на свой талант, но и на везение. Великий Леонид Гайдай был убежден, что ему удачу приносят... черные кошки, поэтому хвостатые «актеры» мелькали в разных его фильмах. Помните, например, котяру, который благодаря машине времени первым попал из квартиры Шурика в царские палаты в картине «Иван Васильевич меняет профессию»? Позже в финале фильма мы видим, как в это же животное превращается шапка Мономаха... А в комедии «Бриллиантовая рука» герою Андрея Миронова в кошмарном сне является жутко орущий черный кот со вздыбленной шерстью.

*Валерий СОРОКИН, по e-mail*

— А что, мама?.. Я оплачу обучение, и с машиной что-нибудь придумаем, — пожал плечами Дима.

Заниматься в автошколе оказалось легче, чем я думала. Не ожидала другого: за мной придумали инструктор! Как-то незаметно уроки вождения перетекли в походы в кафе, в приятные разговоры. Завязались отношения — в конце концов, я переехала к «автоучителю». Истосковавшаяся душа вспомнила, каково это — любить и быть любимой.

Но год спустя поняла: девизом моего избранника была фраза «веди себя соответственно возрасту». В переводе на простой язык это означало: сиди вечерами дома...

— Может, прогуляемся в парке? — предлагаю я, например.

— Дождь же моросит! Промокнем и заболеем.

— А мы возьмем зонтики! — пытаюсь я завести спутника жизни.

— Дорогая, — вздыхает он устало в ответ, оторвавшись от газеты, — велосипеды, горы, вылазки на природу, зонтики — все это у меня уже было. А сейчас я хочу спокойно посидеть с тобой на диване перед телевизором. Давай, кстати, семейную комедию посмотрим.

Однажды осенью после подобной тирады — прямо на середине фильма — я встала, собрала вещи и надела куртку.

— Томочка, ты куда? — услышала удивленный возглас.

— Домой.

Снова живу одна. Зато своей жизнью.

*Тамара Алексеевна, г. Брест*

# ДИВАЗА

современный ноотропный препарат,  
нормализует мозговое кровообращение



улучшает память\*

уменьшает\*  
головные боли  
и головокружение

повышает\*  
качество сна

**Голова ясная –  
жизнь прекрасна!**

рекомендуется курсовой прием



горячая линия: 8 (495) 681-93-00

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

РУ ЛСР-006646/10-090710

реклама



\*Коррекция эмоциональных и когнитивных нарушений у пациентов с хронической ишемией головного мозга П.Р. КАМЧАТНОВ1\*, О.В. ВОРОБЬЕВА2, А.П. РАЧИН3 Журнал неврологии и психиатрии, 4, 2014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Смотрите схему № 2 на стр. 16



### Шапка «Комфорт»

**В составе пряжи — шерсть альпаки, которая хорошо удерживает тепло и не колется.**

Размер: 55-56.

**Понадобились: 1 моток пряжи Lanoso Alpacana (шерсть — 35% мериносовая, 25% альпака; 40% акрил, 130 м/100 г); спицы № 5 и 4,5.**

Производитель пряжи рекомендует использовать спицы № 6-6,5, но я взяла более тонкие, чтобы шапка получилась плотнее и меньше продувалась на ветру.

1) Набираем 74 п. на спицы № 4,5. Вяжем 10 р. «резинкой» 2x2 и переходим к выполнению узора (раппорт — 12 п.: 6 п. — коса, 6 п. — жемчужный узор) по схеме. На 74 п. получается 6 раппортов (72 п.) + 2 кромочные п. Начинаем и заканчиваем ряд с 3 п. жемчужного узора — так при сшивании мы не нарушим его и шов будет менее заметен.

2) Вяжем 17-18 см от наборного края. Разделяем полотно на 6 равных частей (можно пометить булавками или маркерами). Убавляем по 1 п. в каждой из 6 частей в каждом ряду (и лицевом, и изнаночном) для округления макушки. Когда на спицах останется 6 п., снимаем их на нитку, затягиваем. Не обрезаем нить коротко, чтобы ею сшить шапку.

3) По желанию украшаем головной убор меховым помпоном.

Яна БУРЯК,  
г. Чернигов.  
Фото автора

## Ягоды в морозилке

Зная возможности своей морозильной камеры, можно подсчитать оптимальный срок хранения ягод в ней без большой потери витаминов и качества: до -8 °С — не более 3 месяцев; до -18 °С — в пределах полугодя; до -25 °С — не дольше 9 месяцев. Главное — замораживать урожай максимально быстро и так, чтобы ягодки не превратились в ледяной комок. Контейнеры или пакеты с продуктом должны быть плотно закрыты: во-первых, без доступа воздуха ягоды не «обрастут» льдом; во-вторых, не

вберут в себя чужие ароматы (мяса, рыбы, овощей). Размораживайте ягоды на нижней полке холодильника. Если в микроволновке — они потеряют часть витаминов, а слишком сочные экземпляры из-за резкого перепада температур — и форму. Оставьте заготовку при комнатной температуре — в них ускоренно начнут размножаться бактерии.

Ирина ПРОКУДИНА,  
преподаватель Института  
технологии и управления, г. Мелеуз

### Фруктовый десерт

Попробуйте отменное витаминное мороженое! Чищу, нарезаю кружочками и отправляю на 2 часа в морозилку небольшую банан. Переключаю «шайбочки» в чашу блендера вместе с 180 г замороженной черники (подойдут и другие ягоды), добавляю по 1 ст.л. сахарной пудры и сметаны, 1 ч.л. лимонного сока. Измельчаю, переливаю в стаканчики из-под йогурта, вставляю палочки. Отправляю емкости в морозилку на ночь. Чтобы легко извлечь десерт из формочек, окунаю их в горячую воду на пару секунд.



\*\*\*



Неожиданно

### Хорош квасок!

Клубничное пюре из морозилки — отличная основа для вкусного кваса. Развожу в 100 мл теплой воды 1,5 ч.л. сухих дрожжей, добавляю 1 ч.л. сахара, оставляю в тепле на 20 минут. Выкладываю в трехлитровую банку 250 г пюре (если оно несладкое, уменьшите количество до 100 г и добавьте 150 г сахара) и 3-4 изюминки. Заливаю 1,5 л теплой кипяченой или родниковой воды. На горлышко надеваю резиновую перчатку, оставляю на двое суток при комнатной температуре недалеко от батареи. Процеживаю, разливаю по бутылкам и ставлю в холодильник. Через 6 часов квас можно дегустировать!

Вероника КРАМАРЬ,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

### «Толока. Делаем сами» № 21

- ❖ Вяжем тунику с яркими снежирами.
  - ❖ Готовим натуральную косметику.
  - ❖ Делаем массажер с наполнителем из каштанов.
  - ❖ Собираем из станины от швейной машины и пустого газового баллона мангал с барбекю.
  - ❖ Мастерим двухъярусную детскую кровать.
- Уже в продаже!**



### Коротко

Сумочка из темной кожи начнет красиво блестеть, если протереть ее лимонным соком.



Наш эксперт — психолог Мария Вишнякова, г. Омск

## Ребенок рисует семью

Попросите своего внука нарисовать семью — незамысловатые картинки могут многое рассказать о состоянии ребенка. Возьмите готовый рисунок, поинтересуйтесь у малыша, как зовут всех персонажей его картины, — и приступайте к анализу.

О Последовательность появления изображений людей указывает на отношение юного художника к ним. Обычно первым дети рисуют самого любимого или значимого члена семьи. Если малыш забыл про кого-то — с этим человеком у него натянутые отношения. Себя изобразил в центре — уверен в том, что родители любят его. И наоборот, ребенок чувствует себя брошенным и одиноким, если его нет на рисунке.

О Чем большим авторитетом у малыша пользуется человек, тем выше и крупнее будет его фигура на рисунке. Замкнутые дети рисуют себя маленькими, а избалованные не могут даже вместить свое изображение на лист.

О Чем ближе малыш на рисунке к кому-то из родителей, тем сильнее его привязанность к этому человеку. Любой предмет, нарисованный между людьми, символизирует барьер в их отношениях.

О Все любимое ребенок раскрасит теплыми тонами.

Особую привязанность выразит сочным, ярким цветом. Если чью-то одежду малыш раскрасил синей краской, значит, рядом с этим человеком ему комфортно. Одетый в зеленое уважаем и значим для ребенка. Желтый означает импульсивность, красный — агрессию, черный цвет сигнализирует об эмоциональном неприятии родственника.

О Тщательно прорисованные черты лица означают значимость этого человека для ребенка. Маленький художник изобразил рот кого-то из родителей слишком большим — возможно, этот человек делает ребенку много замечаний. У персонажа нет рта — значит, в жизни скрывает свои чувства. Герои с большими глазами испытывают страх, а с маленькими — часто хитрят. Длинные руки, как и полное их отсутствие, означают: этот человек психологически давит на ребенка. Короткие — выдают внутреннюю слабость. Ребенок нарисовал себя с поднятыми вверх руками — ему не хватает внимания.

Совет дня



## «Психология и Я»

- ❖ «Рисуем» счастливые отношения с мужем.
- ❖ Учим ребенка не бояться промахов.
- ❖ Правила поведения. Как не повторить родительский сценарий отношений.
- ❖ Осенняя хандра. Не даем шанса!



# СТАРОРУССКИЕ СЫРНИКИ НА РАЗ-ДВА!

Почему блюдо из творога называется «сырники»? Дело в том, что раньше продукты из сырого свернувшегося молока (сыр, и творог) называли «сыр». Кто и когда впервые приготовил творожные сырники, неизвестно. Точно можно сказать только, что это были славяне, и круглыми сырники стали в честь солнца.

Сегодня есть много оригинальных рецептов сырников, но изначально их готовили очень просто.

Для сырников с яблоками и морковью по старорусскому рецепту надо:

350 г жирного творога, 1 крупное яблоко, 2 средние морковки, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки манки, 3 ст. ложки сахара, ½ ч. ложки соли и 100 г сливочного масла.

Приготовление занимает всего 20 минут:

- 1 Берем яблоко, очищаем от сердцевинки и кожицы, нарезаем на маленькие кубики.
- 2 Мелко натираем морковку на терке.
- 3 Перетираем творог через сито и добавляем к нему измельченные фрукты и овощи. Затем вводим яйца, соль, муку, манку и все перемешиваем.
- 4 Из получившейся массы формируем сырники и, обваляв их в муке, обжариваем в масле с двух сторон на умеренном огне.

### Совет:

Подавать сырники лучше всего со сметаной. Украсьте их ягодами или медом, шоколадом или орехами, и сырники превратятся в праздничный десерт, который особенно придется по вкусу маленьким «нехочухам».

А чтобы боль в спине и кистях не мешала готовить, и сырники получились «пальчики оближешь», купите крем Долгит®!

Лекарственное средство крем Долгит®<sup>1</sup> производится в Германии. Активное вещество крема (ибупрофен<sup>3</sup>) проникает глубоко в ткани. Долгит® оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие.

1. Согласно инструкции по медицинскому применению препарата Долгит® (Dolgit®) «Лекарственная форма: крем для наружного применения».
2. Инструкция по медицинскому применению препарата Долгит® (Dolgit®).
3. МНН ибупрофен.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Спрашивайте в аптеке крем Долгит®<sup>1</sup> от боли в спине и кистях!

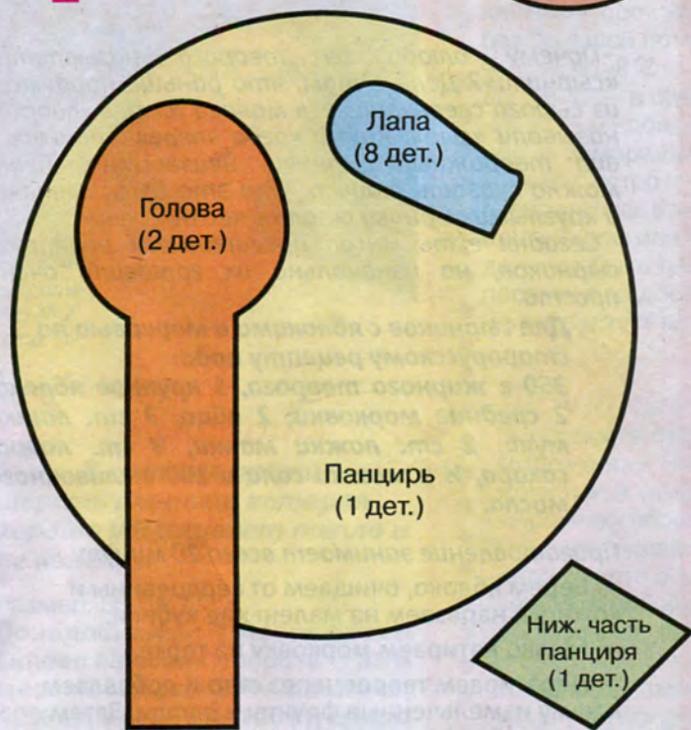


Сделано в Германии

Реклама

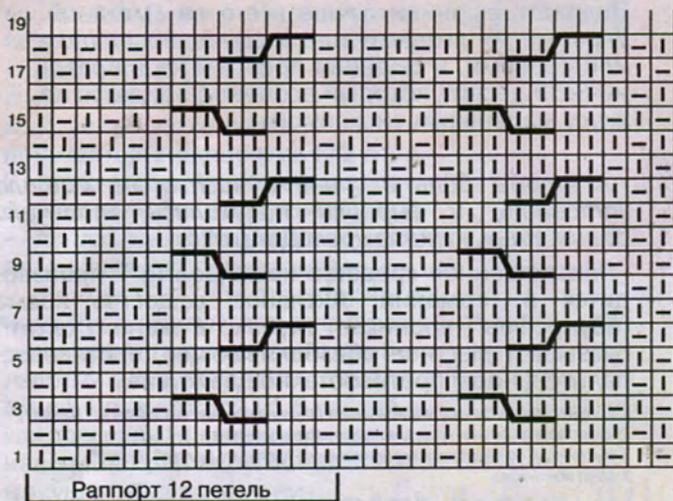
# 1

Черепашка  
Наташка  
(стр. 9)



# 2

Шапка  
«Комфорт»  
(стр. 14)



**Условные обозначения:**

□ = лиц. п.

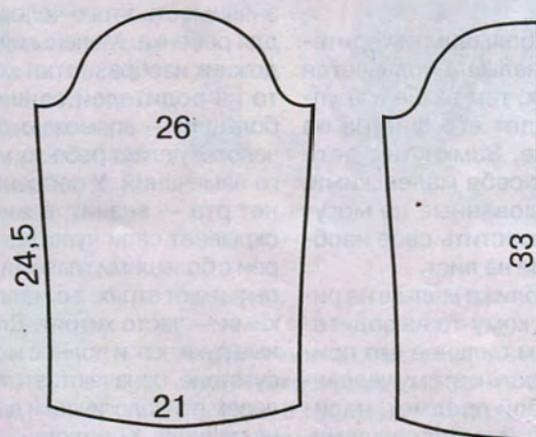
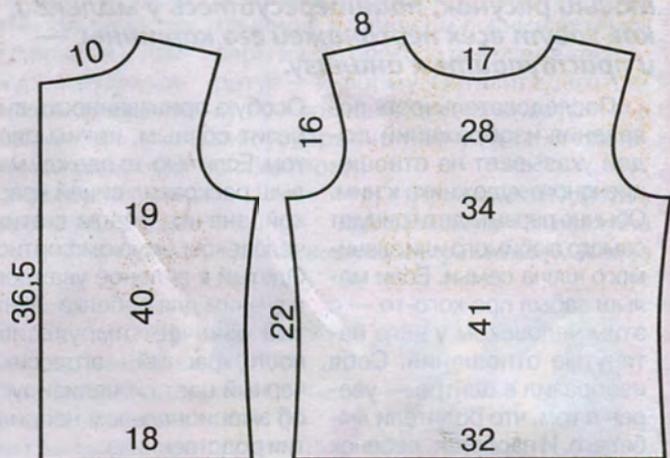
□ = изн. п.

↘ = 2 п. снять на доп. спицу, оставить их перед работой, 2 лиц. п., 2 п. с доп. спицы лиц.

↗ = 2 п. снять на доп. спицу, оставить их за работой, 2 лиц. п., 2 п. с доп. спицы лиц.

# 3

Детский  
костюмчик из флиса  
(стр. 9), см



# 4

**Золотая осень**  
(стр. 6)

**Условные обозначения:**

- = бежевый
- = рыжий
- = темно-бежевый
- = серо-бежевый
- = серо-зеленый
- = хаки, светлый
- = светло-кремовый
- = желтый
- = охра
- = светло-коричневый
- = голубой
- = светло-синий
- = васильковый
- = белый
- = коричневый
- = гороховый
- = бледно-оливковый
- = оливковый
- = хаки
- = розово-бежевый, светлый
- = розово-бежевый
- = серо-зеленый, темный
- = темно-рыжий
- = рыже-коричневый
- = серый, очень темный

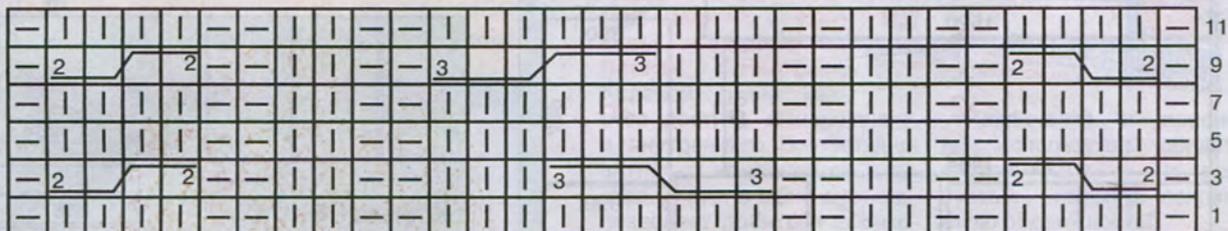


**Полукрест в две нити**  
(выполнять слева снизу — направо вверх)  
 = светло-голубой

**Шов «назад иголку» в одну нить**  
— = серый, очень темный

# 5

**Теплый кардиган**  
(стр. 7)



**Условные обозначения:**

- = лиц. п.
- = 4 лиц. п. перекрестить налево: оставить 2 п. на вспом. спице перед работой, 2 лиц. п. и провязать петли со вспом. спицы лиц.
- = 4 лиц. п. перекрестить направо: оставить 2 п. на вспом. спице за работой, 2 лиц. п. и провязать петли со вспом. спицы лиц.
- = изн. п.
- = 6 лиц. п. перекрестить налево: оставить 3 п. на вспом. спице перед работой, 3 лиц. п. и провязать петли со вспом. спицы лиц.
- = 6 лиц. п. перекрестить направо: оставить 3 п. на вспом. спице за работой, 3 лиц. п. и провязать петли со вспом. спицы лиц.

# 6

Кухня  
маленькой  
хозяйки  
(стр. 6), мм

Схема сборки

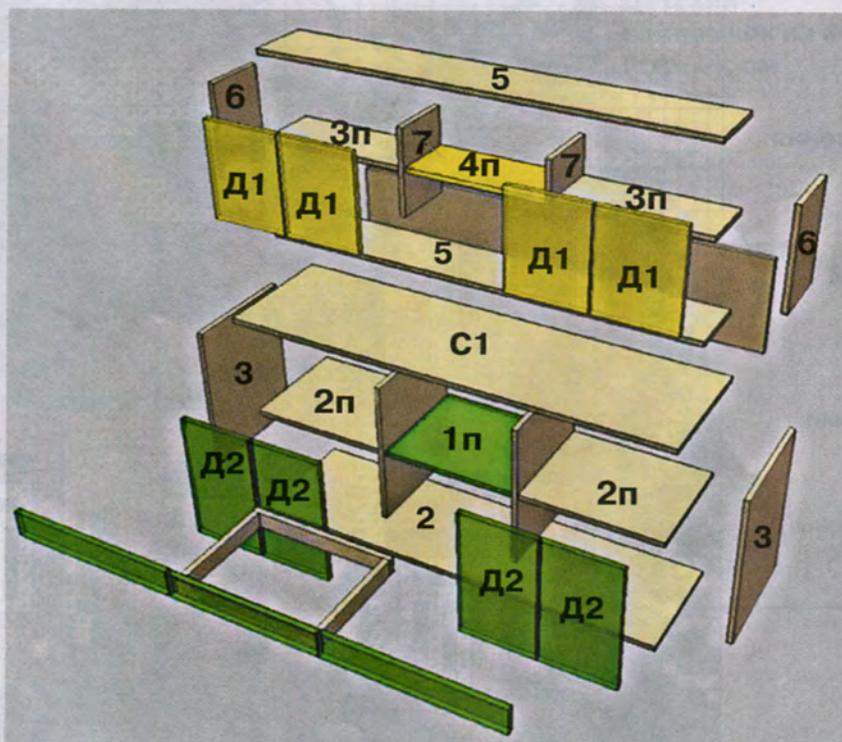
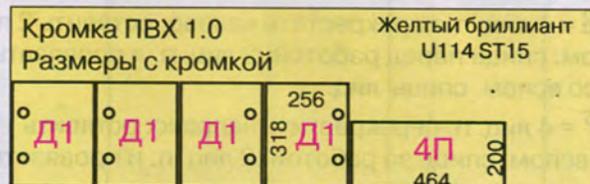
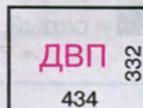
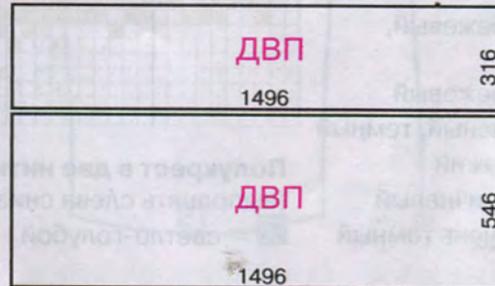
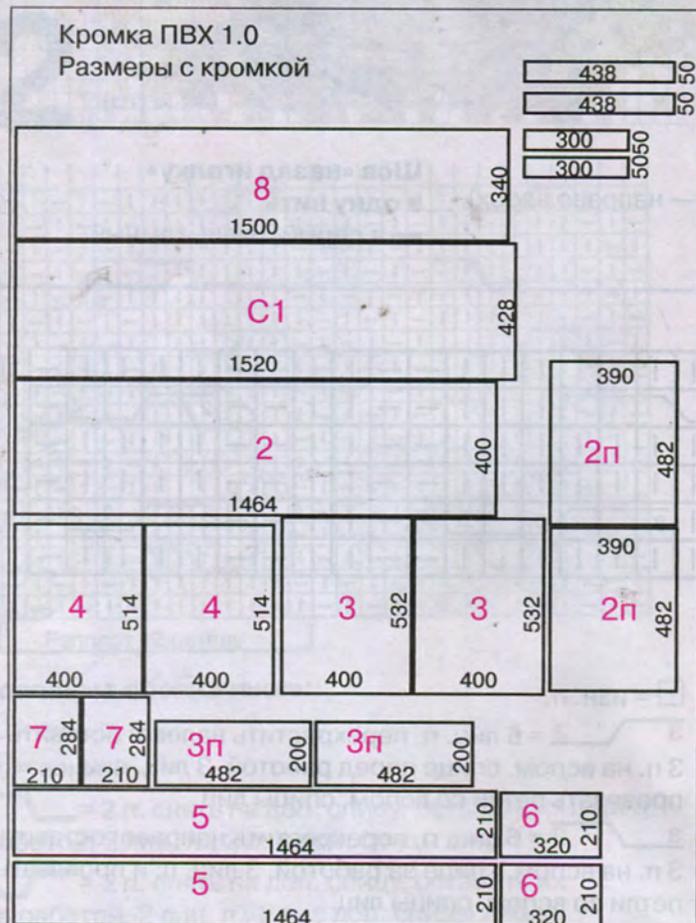


Схема распила





**Совет дня**

## Укрытие для розария

Осенью розы никогда не обрезаю, чтобы не стимулировать рост цветов под зиму. Не обрываю и листья — в них запас питательных веществ. Розы сами определяют, когда сбросить зеленую массу.

В солнечный ноябрьский день опрыскиваю кусты бордоской жидкостью, удаляю нераскрывшиеся бутоны и невызревшие верхушки. Даю растениям подсохнуть и засыпаю торфом на

высоту 50-60 см. Сверху — крупные кленовые или дубовые листья (мелкие быстро слеживаются).

Если зима запаздывает, а на улице идет дождь, над розарием устанавливаю дуги с пленкой. Сырая листва может стать источником появления гнили. Как только приходят устойчивые морозы, укрытие снимаю.

*Светлана ЯНКОВСКАЯ,  
г. Кодыма.*

*Фото Александра ЛИТИНА*

## Лунный календарь садовода-огородника с 07.11 по 20.11

- \* Укрываем растения на зиму: **7, 15, 16 (утро).**
- \* Проводим подзимний посев овощных растений: **8, 9 (утро).**
- \* Заготавливаем однолетние черенки для весенней прививки плодовых культур: **10, 11, 19, 20.**
- \* Высаживаем одревесневшие черенки декоративных кустарников: **12, 13.**

*Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог*

## Земляника в горшке

Мелкоплодную землянику выращиваю в пластиковых горшках с дренажными отверстиями — ягода всегда чистая и не нужно наклоняться, чтобы ее выбрать. Плодоносят мои кустики вплоть до заморозков.

На зиму землянику вместе с емкостями при-

капываю на грядке, укрываю нетканым белым материалом. Весной, если хочу размножить сорт, высаживаю пару кустика в открытый грунт. Полученные усы переваливаю в горшки.

*Мария АНИКЕЕВА,  
Николаевская обл.*

*Фото Татьяны САНЧУК*



# АРТРО-АКТИВ®

**Проверено суставами**

Проблемы с суставами могут возникнуть в любом возрасте. Но особенно они актуальны для тех, кто перешагнул пенсионный рубеж. В этом возрасте очень актуально, чтобы принимаемые средства были не только эффективными, но и безвредными. Это и подвигло наших ученых создать «Артро-Актив» — действенный и, главное, безопасный инструмент для суставов.

### РАЗЛИЧАЕМ И ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМ

«Артро-Актив» — это комплекс средств на основе природного ладана, состоящий из Красной и Синей линий, 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.

И здесь отличным помощником может выступить Синяя линия «Артро-Актив». Она также содержит два средства: **крем-бальзам «Артро-Актив питающий» и таблетки «Артро-Актив Питание суставов»**. В их составе ладан усилен хондропротекторами (глюкозамин и хондроитин) и коллагеном. Эти вещества гармонично дополняют друг друга, создавая наилучшие условия для обновления и укрепления хрящевой ткани и связок.

Но прием хондропротекторов и коллагена требует особого терпения и системности. Их беспо-



лезно принимать от случая к случаю. Не поможет! Поэтому на протяжении всей этой «марафонской дистанции» (а это 5-6 месяцев) необходимо проявлять силу воли и регулярно применять Синюю линию.

Итак, начнем с Красной линии. Ее задача — снять внезапно возникший дискомфорт, успокоить раздраженный сустав. Для этого действие ладана разработчики усилили вытяжкой из семян кедр, куркумы и красного перца. Имея в своем арсенале **мажущий бальзам «Артро-Актив согревающий» и капсулы «Артро-Актив Первая помощь»**, Красной линии удается достичь и наружного, и внутреннего поступления активных компонентов в сустав. А это, в свою очередь, позволяет добиться высокоэффективного результата уже после первого курса приема, который составляет 2-3 недели.

После того как сустав успокоится, необходимо начать питать и укреплять его.



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

**Спрашивайте в аптеках!**

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

[WWW.ARTHROACTIV.RU](http://WWW.ARTHROACTIV.RU)

БАД. Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



### 3 секрета якобинии

**Выращиваю якобинию более 15 лет, поэтому могу поделиться советами по уходу за ней.**

○ Цветок требователен к влажности почвы и воздуха, любит опрыскивание. Однако полив нужен умеренный, без застоя воды в горшке. Разовое охлаждение земляного кома (ниже +15°С), особенно мокрого, может погубить растение. Зимой для полива использую теплую кипяченую воду.

○ Ранней весной омолаживаю якобинию, коротко обрезаю побеги. Они идут на черенки, которые укореняю в земле с песком (1:1).

○ Пересаживаю цветок раз в два года в емкость побольше. Он имеет мощную корневую систему и растет быстро. Лучший грунт — смесь из плодородной земли, торфа и песка (2:1:1). Поверх дренажного слоя кладу немного сухого конского навоза. С мая по сентябрь моя красавица растет в саду на открытом воздухе. Благодаря таким «каникулам» ее цветки имеют насыщенную окраску.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА,  
Херсонская обл. Фото автора

## Ближе к свету

**В ноябре, декабре и январе световые дни самые короткие, у комнатных растений в листьях образуется мало органических веществ, а расходоваться они продолжают довольно интенсивно. Многие другие страдают пестролистность: могут сбросить все листья. В условиях слабой освещенности у многих цветов также образуются слабые, тонкие побеги с длинными междоузлиями. Как помочь зеленым питомцам?**

❖ Лучший способ — дополнительное освещение фито- или люминесцентными лампами. В этом случае рост продолжается с той же скоростью, что и летом. Не обязательно досвечивать весь день — можно только рано утром и вечером. Общая продолжительность светового дня для тропических экземпляров — 12-14 часов, для субтропических — 6-10. Замечено, что последние, требующие зимой пониженных температур, вполне мирятся с теплом, если их держат под лампами. Однако цветочные почки в этом случае закладываются плохо.

❖ Если нет возможности для дополнительного освещения, переставьте зеленых питомцев туда, где им будет комфортнее.

Например, **сенполии, орхидеи, шлюмбергеры, иксоры** зимой лучше держать на южном окне. Миф о том, что комнатные растения (особенно цветущие) нельзя перестав-

лять, возник от непонимания их физиологии и потребностей. Опасно не передвижение, а длительное недостаточное освещение, при котором растение голодает.

❖ **Азалиям, мирту, хвойным, офопогону, розмарину, а также кактусам и суккулентам** зимой требу-

ется место по возможности светлое, но прохладное (не выше +16°С). Полив сокращают с понижением температуры, чтобы субтропические красавцы перешли в состояние покоя.

❖ **Ампельные виды** из-за размещения на шкафах или высоких подставках зимой теряют много листьев или покрываются коричневыми пятнами. Такие растения обяза-

тельно нужно переставить на подоконник поближе к стеклу, а стебли укоротить, приподнять и закрепить на опоре.

Галина ПОПОВА, кандидат биологических наук, г. Москва



**Еще больше советов по досвечиванию растений читайте в ноябрьском номере «Домашних цветов». Уже в продаже!**

### Неженка сциндапсус

Почему-то сциндапсус расписной считается одним из неприхотливых растений в уходе. На мой взгляд, это утверждение далеко от истины.

Во-первых, когда начинается отопительный сезон и воздух в комнате становится суше, у лианы желтеют листья, их кончики покрываются темными пятнами. Тропический цветок нуждается в повышенной влажности — часто опрыскиваю его.

Во-вторых, от сквозняков капризулю оберегаю даже летом. Ну а



зимнее проветривание погубит его в два счета. Благо, сциндапсус отлично переносит перемену места, поэтому, когда открываю форточку, кашпо выношу из комнаты.

В-третьих, сциндапсус расписной плохо укореняется. Черенковую растение только весной. Если веточки держать в воде, корни могут долго не появляться. Я перед укоренением погружаю кончики черенков на сутки в разведенный сок алоэ.

Виктория ТИЩЕНКО,  
г. Киев.

Фото Натальи ГУБАНОВОЙ

### Мох с букашками

Купила однажды мох, чтобы устелить им почву в горшках для сохранения влаги. Но с этой добавкой занесла в грунт мелких белых насекомых на длинных лапках. Какими только препаратами ни травила вредителей — вывести не смогла. Спасла лишь пересадка растений с полной заменой почвы.

С тех пор купленный в магазине мох сначала кладу в пакет, обливаю «Карбофосом» и завязываю. Спустя сутки промываю проточной водой и раскладываю в горшки.

Наталья ГРУШЕЦКАЯ,  
по электронной почте



**Совет  
дня**

## Капуста на раз-два

По этому экспресс-рецепту засолить капусту можно всего за 2 часа — к ужину или приходу гостей.

500 г белокочанной капусты, по половинке моркови и стручка сладкого перца, 3-4 зубчика чеснока, 3 лавровых листа, 4-5 горошин душистого и 1/4 ч.л. молотого черного перца, 1 л воды, 100 мл 9% уксуса, 2 ст.л. каменной соли, полстакана сахара.

Капусту тонко нашинкуйте, переложите в эмалированную кастрюлю. Добавьте измельченную на крупной терке морковь, нарезанный соломкой сладкий перец и пластинками — чеснок, посыпьте овощи двумя видами перца и перемешайте.

В отдельной кастрюле вскипятите воду, добавив соль, сахар, уксус и лавровый лист. Проварите маринад минуты 3, после чего сразу же залейте им подготовленную капусту. Накройте кастрюлю крышкой и оставьте на 2 часа при комнатной температуре. Затем переложите в банку, немного отжимая от маринада, дайте остыть и поместите в холодильник. Храните 3-4 суток. Подавайте с нарезанным луком, сбрызнув растительным маслом.

Елена КАЛИНИНА,  
г. Краматорск. Фото автора

## Кетчуп «Огонек»

5 л домашнего томатного сока, 1 кг пропущенного через мясорубку лука, 1,5 стакана сахара, 1 ст.л. соли, 150 мл 9% уксуса, по 1 ч.л. паприки, сухой горчицы, корицы и молотого черного перца, 0,5 ч.л. гвоздики.

Все пряности сложите в марлевый мешочек. Томатный сок смешайте с луковой кашцей и уварите, помешивая, на сла-

бом огне 2-3 часа. Добавьте к массе сахар, соль и уксус и готовьте час. Затем положите в кастрюлю мешочек с пряностями, варите кетчуп еще полчаса, мешочек достаньте, а массу разлейте в стерилизованные банки (выход — 5 поллитровых), укутайте до остывания.

Марина ГАРМАШ,  
с. Преображенка  
Запорожской обл.  
Фото автора

**Дешево**

Смазываю тонкие блинчики соусом из сметаны, размятого вилкой плавленого сыра и пропущенного через пресс чеснока. Поверх выкладываю кусочки огурца и малосоленной красной рыбки. Сворачиваю блины рулетиками, перед подачей разрезаю на 2-3 части.



## Говядина в пиве

Мягкая, нежная, с приятным ароматом солода и хмеля.

1 кг говядины, 2 луковицы, 3-4 моркови, 4 зубчика чеснока, 50 г муки, 300 г томатной пасты, лавровый лист, 500 мл темного пива, 0,5 стакана воды, 1 ст.л. сахара, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Лук и морковь нарежьте, обжарьте на масле до мягкости. Чеснок крупно порубите. Говядину нарежьте кусочками среднего размера, переложите в пакет, туда же отправьте муку, завяжите и хорошенько встряхните: так панировка получится равномерной. Выложите мясо к овощам и обжарьте несколько минут, помешивая. Добавьте томатную пасту, сахар, соль, перец, лавровый лист, чеснок, воду и 250 мл пива. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимального, закройте сковороду крышкой. Тушите мясо 3 часа, время от времени помешивая и доливая пиво.

Тамара АГАПИТОВА, г. Львов



## Свинные ребрышки по-эквадорски



Смешайте 0,5 стакана растительного масла, 0,25 стакана красного винного уксуса (можно заменить яблочным), по 1 ст.л. острого молотого перца, орегано, тимьяна, 0,5 ст.л. паприки, 5 измельченных зубчиков чеснока. Поместите в маринад 1,5 кг свиных ребрышек, выдержите в холодильнике ночь. Переложите в рукав для запекания и отправьте в духовку на 1-1,5 часа при 200 °С. К концу приготовления рукав разрежьте, чтобы мясо подрумянилось.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Еще больше кулинарных идей — в издании «Золотые рецепты наших читателей» № 21.

**Хозяйке на заметку**

Тонкие блинчики готовлю с «секретным» ингредиентом — попробуйте, как вкусно! Измельчаю блендером в пюре мякоть небольшого кабачка (чуть отжимаю массу от лишней жидкости), добавляю 1 взбитое яйцо, 0,5 ч.л. соли, 1 стакан молока. Постепенно подсыпаю 2/3 стакана муки — тесто должно получиться негустым. Жарю блинчики как обычно.

Елена УШАКОВА, по e-mail



Куриные голени перед приготовлением полчаса выдерживаю в приятном маринаде. Для него смешиваю нарубленные пучок кинзы и луковицу, добавляю разрезанные пополам оливки (их понадобится баночка) и 3 пропущенных через пресс зубчика чеснока. Заливаю нарезку стаканом воды и 50 мл белого винного уксуса, солю и перчу по вкусу. Запекаю мясо вместе с маринадом — отличный соус.

Марина МАЖАЕВА,  
г. Москва

Читайте в свежем выпуске издания «Сваты. Заготовки» № 11: вкуснейшая свиная тушенка, сушеные кальмары, закуска в виде голубцов, варенье и соус из фейхоа.



**Пюре «Сластена»**

Можно приготовить впрок либо уменьшить порцию в два раза и подать пюре на десерт.

**3 кг очищенных от кожуры и сердцевин яблок, 1 банка сгущенного молока, 5 ст.л. сахара, 0,5 стакана воды.**

Яблоки нарежьте кусочками, переложите в кастрюлю, залейте водой и варите минут 30-40 до мягкости. Откиньте на дуршлаг, затем измельчите погружным блендером. Добавьте к пюре сахар и сгущенку, варите на минимальном пламени, помешивая, 15-20 минут. Готовое пюре разложите по стерилизованным баночкам, закатайте. Храните в подвале.

Ольга РОМАНОВА,

Ленинградская обл. Фото автора



**Салат «Осенний»**

**Полвилка белокочанной капусты, 3 вареных яйца, полпучка укропа, 100 г сыра, 1 ст.л. чесночного соуса, 1-1,5 ст.л. майонеза, соль, перец.**

Капусту нашинкуйте тонкой соломкой, смешайте с нарубленным укропом, посолите и поперчите. Добавьте нарезанные яйца и измельченный на крупной терке сыр. Заправьте салат смесью чесночного соуса и майонеза.

Елена МОЙШУК,

г. Балтийск. Фото автора

**Слоенка с «варенкой»**

400 г слоеного бездрожжевого теста разрежьте на тонкие полоски и выложите на противень, испеките в духовке при 180 °С до золотистого цвета. Переложите получившиеся палочки на отрез пищевой пленки и смажьте вареной сгущенкой (понадобится содержимое целой баночки), сверните в рулет. Оберните его пленкой и положите на пару часов в холодильник. Готовый десерт перед подачей нарежьте.

Наталья ТЕЛЬНОВА,  
г. Москва. Фото автора



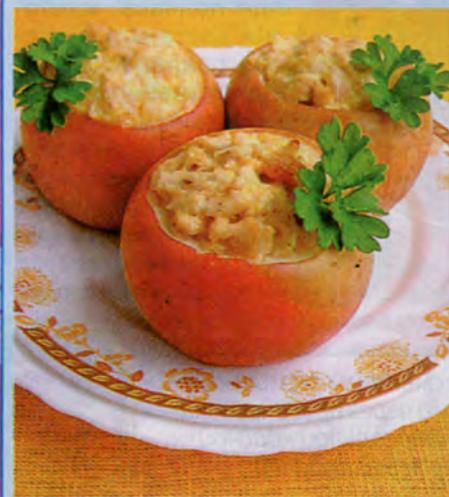
**«Творожники»**

**500 г творога, 250 г маргарина, 1-1,5 стакана муки, 1/2 ч.л. соды, 2 ст.л. кефира, щепотка соли.**

Разотрите творог с размягченным маргарином, добавьте остальные компоненты (соду предварительно погасите в кефире), замесите крутое тесто. Придайте ему форму шара и отправьте в холодильник

на 40 минут. Разделите «заготовку» на 4 равные части. Каждую раскатайте в пласт, поверх выложите начинку (нарезанные яблоки с сахаром, густое варенье, мармелад) и сверните рулетом. Переложите на противень, выпекайте при 180 °С до готовности.

Людмила ШАВЛИНСКАЯ,  
Витебская обл.



**«Эх, яблочко!»**

Чаще яблоки запекают со сладкой начинкой и подают на десерт, а мне понравился сытный вариант с мясом — хорош к ужину.

Из 8 яблок сделайте бочонки, вырезав середину. Смешайте измельченные компоненты для начинки: 300 г вареного куриного филе и 100 г копченого сыра, добавьте к нарезке 2 ст.л. майонеза. Наполните этой массой яблоки, выложите в смазанную растительным маслом форму. Запекайте в духовке 25-30 минут при 180 °С.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,  
г. Новополюк. Фото автора

## Ветчинница

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

**АКЦИЯ**

1890 руб. **1190 руб.**



## Пельменница-лапшерезка

пельменница 2490 руб. **2190 руб.**  
пельменница-лапшерезка **3290 руб.**

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



## Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках:

- на газовой или электроплите;
- из мяса, рыбы, овощей;
- очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин);
- сохраняет все витамины и минералы;
- без вздутых банок;
- рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22 (нерж. сталь) **11890 руб. 10990 руб.**  
Автоклав 24 (пищ. сталь) **6470 руб. 5960 руб.**



## Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

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

\* - в комплекте два излучателя.

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



## 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.



## Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) **1690 руб. 1490 руб.**  
Фотопленка (100x60 см) **1990 руб. 1590 руб.**

- Обогреет площадь 15 м<sup>2</sup> дома и на даче;
- не сушит воздух;
- безопасен — не обжигает (t = 75°). Россия.



## Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

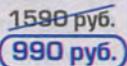
Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.



## Чудо-дорога

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте. Гарантия 1 год.

1590 руб. **990 руб.**



Дополнительная машинка — 230 руб./шт.

## Чудо-конструктор «Банчемс»

от 1 шт. от 2 шт.  
400 шт. **990 руб. 790 руб.**  
600 шт. **1390 руб. 1190 руб.**  
800 шт. **1770 руб. 1570 руб.**



• Суперхит в Европе! • яркие цветные шарики-репейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет.

**ОРИГИНАЛ**

## Домашняя копильня

- Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите;
- компактна (39,5×32,5; вес — 5,3 кг);
- без дыма и запаха. В подарок — брошюра с рецептами. Россия.

**2740 руб.**



Технология копчения (4/6) в ПОДАРОК!

## Терка-шинковка

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

**1360 руб.**



## Электропечь

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

**2720 руб.**



## Самогонный аппарат

- «Эконом». Охлаждение водопроводное. **6590 руб.**
  - «Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода. **6990 руб.**
  - «Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник. **7290 руб.**
- Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.



## Антенна цифровая

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

**1690 руб.**



## Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м<sup>2</sup>) **2840 руб.**  
2,6 кВт (на 60 м<sup>2</sup>) инфракрасная **3380 руб.**



Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м<sup>2</sup>)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

## Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м<sup>2</sup>) **1590 руб.**  
«Турбо» (до 400 м<sup>2</sup>) **1790 руб.**

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м<sup>2</sup> с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



## Электропрялка

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

**4980 руб.**



## Игрушка-повторюшка

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

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



## Утягивающие шорты (бежевые)

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

Идеальная фигура в новогоднюю ночь? Просто! Без диет и тренировок! С утягивающими шортиками: вы станете на 1-2 размера стройнее, ваше тело приобретет соблазнительные изгибы, а складки, бока и животик исчезнут! Ваши ягодицы станут упругими. Блистайте как голливудская звезда! 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!

## Гелевый фиксатор при вальгусе

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

**890 руб. 770 руб.**



Второй в ПОДАРОК!

## Моделирующий бюстгальтер «АхБра» (комплект 3 шт.)

- Поддержка груди с максимальной поддержкой;
- без швов и крючков;
- свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 2 цвета: белый, черный. Состав: нейлон — 96%, лайкра — 4%. Пр-во: КНР.

**1490 руб. 990 руб.**



Бюстгальтер «АхБра» — 540 руб./шт.

## Трость складная с фонариком

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

**1390 руб. 990 руб.**



## Сапоги «Сноу Бут» (ЭВА)

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

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



## Ледоступы

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

**790 руб.**



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

## Перосъемная насадка

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

**2190 руб.**



Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

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

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

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



www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 30 ноября 2017 г.

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

ОГРН 1154350001057

реклама



## Выходной для бабушки Долой «синдром бесплатной няни»!

**?** Мы с мужем нередко работаем и по выходным. Прошу свою маму взять к себе на эти дни внучку-первоклассницу — не соглашается. Мол, и без этого устаёт. Откуда в бабушке такая черствость?

Ольга И., г. Санкт-Петербург

— Часто помощь старших родственников становится синонимом услуг бесплатной няни. Думаю, у вашей мамы в ее возрасте хватает и собственных забот по дому, и проблем со здоровьем, чтобы постоянно и безропотно выполнять эту функцию. Соглашались: детей должны воспитывать их родители, а бабушки-дедушки — выручка на крайний случай.

**Создайте условия для того, чтобы внучка не была бабушке в тягость.**

○ Заранее оговаривайте время и продолжительность визитов: у вашей мамы на выходные могут быть свои планы — пусть это даже поездка на дачу, встреча с давней подругой или просмотр любимого

сериала. Научитесь считаться с ее желаниями.

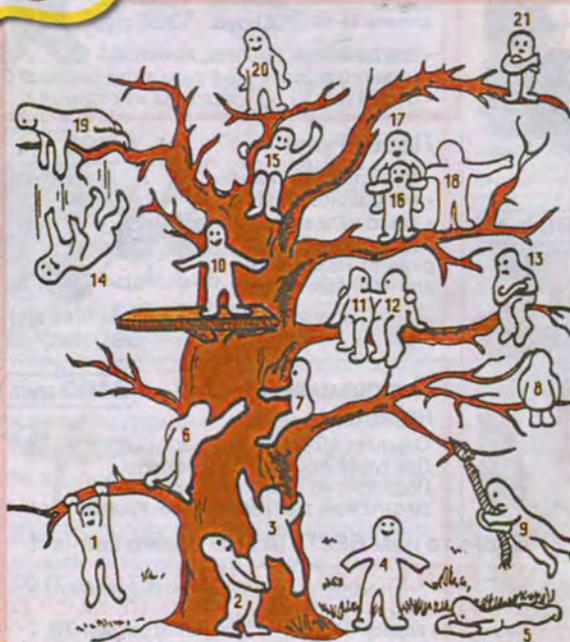
○ Первокласснице вполне по силам чем-то помочь бабушке — физически (принести продукты из магазина, подсобить с уборкой) или психологически (порадовать рассказами о своих школьных успехах, вместе скоротать время за настольными играми).

○ В благодарность за помощь время от времени дарите матери ответную возможность отдохнуть — сходите вместе на выставку, в театр, посидите в кафе.

Парочка выходных не «у бабушки», а «для бабушки» — и ваша мама с удовольствием будет проводить время с внучкой.



Хотите стать настоящим хозяином собственной жизни? В № 21 «Домашнего» мастер-класс дает доктор психологических наук Алла Спиваковская. Уже в продаже!



## Человечки с характером

Тест поможет определить ваше эмоциональное состояние и лучше узнать себя. Среди нарисованных человечков выберите тех, кто больше похож на вас.

**Ответы:**

- ❖ Силуэты под номерами 1, 3, 6 и 7 чаще по душе целеустремленным личностям, которые не боятся препятствий и преград.
- ❖ Номера 2, 11, 12, 18 и 19 нравятся доброжелательным людям, для них помочь другу всегда в радость.
- ❖ № 4? Вы мечтаете об успехе, но не хотите прилагать для его достижения должных усилий.
- ❖ № 5 — вы чувствуете упадок сил, нуждаетесь в поддержке.
- ❖ Человечка № 9 выбирают весельчаки, которым по нраву развлечения.
- ❖ Номера 13 и 21 предпочитают личности замкнутые, тревожные.

- ❖ № 8 — это одинокие фантазеры, которым уютно наедине с самими собой.
- ❖ Выбрали № 10 или № 15 — вам комфортно, вы обрели гармонию с окружающим миром.
- ❖ № 14 — вы переживаете внутренний кризис.
- ❖ № 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой, стремящиеся к лидерству.
- ❖ № 16 — испытываете потребность опекающей и заботливой помощи.
- ❖ А выбрав человечка № 17, вы признаетесь себе, что склонны злоупотреблять помощью других.

Ирина ЗАЙЦЕВА,  
психолог, г. Могилев





Наш эксперт — психолог  
Ольга Зимненко, г. Екатеринбург

## «Война» тещи со свекровью 6 способов примириться сватам

**С** родителями зятя отношения у нас не заладились с самого начала: слишком разные характеры. Точнее сказать, мы со свекром держим «нейтралитет» и посмеиваемся в сторонке. А моя жена со сватьей постоянно конфликтуют. Как прекратить эту «войну»?

— Отношения свекрови и тещи порой действительно напоминают войну. У каждой стороны — свои ценности, взгляды, убеждения. Вы со сватом заняли разумную позицию — не лезете на рожон и не пытаетесь изображать искусственную дружбу. Но лучше, если вы станете посредниками в примирении женщин — мужчины менее эмоциональны, им легче трезво взглянуть на проблему.

**1) Убедите тещу и свекровь подумать о счастье собственных детей.** Ровные отношения между сватами — важный кирпичик в фундаменте благополучия молодой семьи. Найти точки соприкосновения сватья могут, например, вместе определив допустимые границы вмешательства в жизнь детей. Молодые поссорятся — помиряются, а если из-за этого разругаются родители, то хуже станет всем. Можно договариваться о том, в какие дни внук будет гостить у вас, а когда — у ваших сватов. Или заключить «соглашение» о том, чтобы бабушки не переманивали малыша на свою сторону дорогими подарками — в его же интересах!

**2) Присмотритесь к сватам.** Возможно, впечатление о них у вас сложилось поверхностное. При всех различиях в характерах и интересах обязательно най-

дется что-то общее — ведь по какой-то причине ваши дочь и зять связали судьбу друг с другом!

**3) Забудьте про ранги.** Не акцентируйте внимание на разнице в социальном статусе, материальном достатке и жизненном укладе. Думайте о главном: вы — родители, одинаково желающие помочь детям построить счастливую семью.

**4) Разделите «зоны влияния».** Договоритесь о том, в каких сферах (бытовой, жилищной, финансовой) и каким образом каждый из сватов может подсобить молодым. Вы дали денег на погашение кредита, зато ваш сват-мастер на все руки помог молодой семье сделать из новой квартиры «конфетку».

**5) Не портите репутацию — свою и детей.** Для общих знакомых вражда тещи со свекровью — повод позлословить над вами всеми. Так, может, чем срамить себя и детей, лучше продемонстрировать житейскую мудрость?

**6) Дружить со сватами выгодно.** Трудные времена и проблемы со здоровьем случаются в жизни любой семьи — вот где будут кстати взаимовыручка и участие новых связей! Да и внуки с малых лет усваивают правила семейных взаимоотношений, и ваш пример обязательно скажется на воспитании малышек.

Игорь Л., г. Орел



«Сваты»: Всегда «Супер»!

ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА С ВЫГОДОЙ



● Выпишите на 1-е полугодие 2018 г. наше популярное издание и один из новых журналов «Толоки» из серии «Супер».

● Отправьте копии 2-х квитанций в редакцию «Сватов» до 29 декабря включительно (контроль по почтовому штемпелю).

● Каждый участник подписной акции получит от «Толоки» календарики, заряженные на удачу и здоровье ясновидящей Марианны Абрамитовой, а также подборку отличных кулинарных СУПЕРрецептов!

«Сваты» плохо не посоветуют!  
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Сваты»

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

82621 — «Пресса России»;

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



В отличие от многих экстрасенсов ясновидящая и таролог Марианна Абрамитова может похвастаться не только способностями, но и базовыми знаниями в области психологии и психотерапии. «Я родилась с картами в руках», — с улыбкой говорит Марианна Абрамитова.

Экстрасенсорные способности у девочки проявились достаточно рано, к ней ходили гадать все: от мала до велика. Со временем Марианна осознала, что ей хочется более качественно понимать, что движет людьми с психологической точки зрения.

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

ОТПРАВКУ ПОДАРОКОВ ЗАВЕРШИМ  
ДО 15 ФЕВРАЛЯ 2018 г.



## Ах, какие волосы!

Пусть каждая читательница «Сватов» услышит в свой адрес эту фразу. Для вас — ценные советы наших экспертов!

Советует диетолог  
Екатерина Павлова, г. Киев



### Подкормите... пряди

Правда ли, что с помощью специального меню можно поддержать здоровье волос?

— Да, прическа на зависть — следствие не только правильного ухода за локонами или хорошей генетики. Никакие навороченные шампуни и маски не помогут, если организму не хватает некоторых веществ.

#### Цинк

Недостаток этого микроэлемента приводит к чрезмерному выпадению волос. Чаще включайте в меню мясо, яйца, морепродукты, тыквенные семечки.

#### Железо и витамин С

При железодефиците нарушается подача из крови питательных веществ к волосяной луковице. По этой причине волосы тускнеют, секутся, выпадают. Много железа в красном мясе и субпродуктах. Дополнить их можно чечевицей, гречкой, морской капустой. Витамин С (черная смородина, шиповник, киви, апельсины, брокколи) способствует лучшему усвоению железа, участвует в выработке коллагена.

**А в № 21 издания «Суперсовет» читайте рекомендации трихолога, как остановить выпадение волос.**

Наталья ЕМЕЛЬЯНЦЕВА, г. Житомир

#### Омега-3 жирные кислоты и витамин А

Клетки кожи головы включают значительное количество жирных кислот — они удерживают влагу и придают локонам здоровый блеск. Витамин А важен для производства кожного сала, от недостатка которого возникает зуд, волосы становятся пересушенными. Ешьте жирную рыбу (лосось, сельдь, сардины, скумбрию), говяжью печень, морковь, сливочное масло.

#### Биотин

Чтобы исключить ломкость, добавьте в рацион яичные желтки и цельнозерновые крупы.

#### Незаменимая аминокислота метионин

Входит в состав белка — «строительного материала» всего организма, в том числе волос. Содержится в яйцах, мясе, морепродуктах, бобовых, орехах, проросших зернах пшеницы.

Наш эксперт —  
парикмахер  
Александра Михайлова,  
г. Минск



### Термострижка



Поможет ли стрижка горячими ножницами оздоровить волосы?

Алина ПАШКЕВИЧ,  
г. Жлобин

— Термострижка — это ухаживающая процедура, а не лечебная. Серьезные проблемы волос (например, повреждение их структуры) таким способом не решишь. Актуальна данная стрижка для тех, кто хочет избавиться от секущихся кончиков: горячие ножницы «запаивают» их, препятствуя дальнейшему расслоению. Если волосы посечены по всей длине, мастер предлагает полировку или технику «жгуты» (пряди поочередно скручивают и обрабатывают).

На что обратить внимание?

- 1) Стрижка выполняется только на сухие волосы.
- 2) На горячих ножницах (обычные не используются) устанавливается свой режим для каждого типа волос: тонким — температура ниже, утолщенным — более высокая.
- 3) Ухаживающее средство необходимо наносить не перед процедурой, а после. Иначе кончики слипнутся и часть поврежденных волос парикмахер пропустит.
- 4) Следующая стрижка — не ранее, чем через 3-4 месяца. Но не думайте, что после процедуры с горячими ножницами можно расслабиться: ежедневного ухода за волосами никто не отменял. Старайтесь реже пользоваться горячим феном и утюжками. Раз в неделю балуйте локоны полезной маской: смешайте по 1 ст.л. жидкого меда и масла (касторового, льняного или оливкового), добавьте 1 желток и несколько капель сока алоэ (лист предварительно поддержите в холодильнике в течение 10 дней). Распределите средство по всей длине волос, наденьте шапочку для душа и укутайте голову полотенцем. Через 40 минут смойте маску с шампунем. Такой рецепт используют для профилактики секущихся кончиков, а также для гладкости и блеска волос.



За мои огненно-рыжие локоны Анатолий Степанович ласково называет меня лисичкой. А я чуток хитрю, добавляя волосам яркости. Полстакана сухих цветков гибискуса заливаю 0,5 л кипятка, держу на слабом огне 10 минут, остужаю и процеживаю. Использую как ополаскиватель для волос.



# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

## Аппарат магнитной терапии

AMT-01



**НОВИНКА!** ~~3400~~ **2500** руб.

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ МАГНИТОТЕРАПИИ!

Низкочастотное магнитное поле — это мощнейшее природное противовоспалительное, противоотечное, болеутоляющее средство, стимулирующее процессы восстановления. Аппарат AMT-01 прекрасно подойдет при: болях во всех отделах позвоночника; при радикулитах; остеохондрозах; болях в суставах; в комплексной терапии артрозов, травм суставов и мягких тканей; при ринитах; гайморите; язве желудка и гастрите, гипертонической болезни, предменструальном и климактерическом синдроме и многих других недугах. Сделано в Беларуси.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Per. уд. № ФСЗ 2012-13261 от 22.11.2012 г.

## Чудо-светильник

«Наносвет»

~~1500~~ **590** руб.

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. Стоит 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 ААА.

АКЦИЯ: Второй светильник в подарок!

## Ледоходы для обуви



~~1390~~ **790** руб.

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

## Матрас-топпер

с ортопедическим эффектом



90x200 — **2990** руб.

140x200 — **3390** руб.

160x200 — **3690** руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. 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.

## Бюстгальтер

корректирующий «Ах Бра»



~~1710~~ **990** руб.

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

3 бюстгалтера Ах Бра в комплекте

## Самогонный аппарат



«Маруся 1300»

~~1990~~ **1290** руб.

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

В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.

## Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны до 26.11.2017. Реклама.

## Цепь «Арго»



женский ~~1360~~ **790** руб.

мужской ~~1490~~ **890** руб.

Это аксессуар, который удачно подчеркивает создаваемый образ успешного человека. В меру оригинальная и в то же время консервативная, эта цепь выглядит, как украшение высокого уровня. Цепь «Арго» выполнена в красивом двойном плетеном плетении и имеет подлинное золотое покрытие, нанесенное гальваническим методом, что позволяет защитить изделие от преждевременного истирания и царапин. Не требует постоянного альянса с определенным видом одежды, подходит буквально ко всему! Это украшение, которое допустимо носить в любой обстановке, а так же сочетать с одеждой в любом стиле.

## Электропростынь



~~1990~~ **1790** руб.

Дома, в квартире, в коттедже, на даче и даже на природе! Теперь вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Забудьте о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Ваш диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреться почти даром (1 коп. в час). Позволяет спать в помещении с температурой около 0 градусов. Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии. Покрытие из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше 3-4 месяцев в году! Отличный подарок для всей семьи!

## Комплект постельного белья

«Райские розы» и «Ваниль»

1,5-спальный ~~1990~~ **1490** руб.

2-спальный ~~2390~~ **1690** руб.

евро ~~2590~~ **1990** руб.

Бязь (100% хлопок). Россия.



## Обогреватель настенный

~~1990~~ **1690** руб.



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

## Увеличительные очки BIG VISION

~~1500~~ **790** руб.



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

## Волшебный трек.

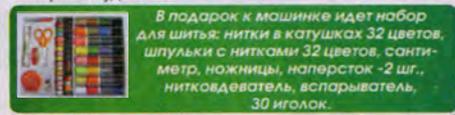
~~2500~~ **990** руб.



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

## Швейная мини-машинка 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 сделает процесс шитья быстрым и удобным.



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

## Набор кастрюль Kaiserhoff

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. Внутри кастрюль есть измерительная шкала. Производство Германия.

## Гелевый фиксатор «Валгус Про»

~~1690~~ **790** руб.



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

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

## Невидимый бюстгалтер

«Fly bra»

~~1200~~ **690** руб.



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

## Отпугиватель

грызунов и насекомых



~~1290~~ **990** руб.

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

## Эар Зум

усилитель звука



~~1790~~ **1190** руб.

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

## Одеяло-плед с рукавами

~~1990~~ **990** руб.



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

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

Соберите семью за обеденным столом, чтобы... налепить полуфабрикатов впрок! Такой запас выручит, если нагрянут гости или лень возиться с ужином. А чтобы пельмени и вареники были вкуснее, вооружитесь дельными советами.



## Начинка — объедение

❖ Пельменный фарш готовлю из двух видов мяса — пожирнее и более постного (например, свинины и курицы). Из говядины для фарша лучше подходят грудинка и лопатка, из свинины — лопатка или шейная часть. Подмешиваю к массе пропущенную через мясорубку луковицу и немного ледяных сливок — для нежности и сочности.

❖ Рыбное филе (щуки, судака или горбуши), чтобы пельменный фарш не был сухим, пропускаю через мясорубку со 100 г несоленого сала.

❖ В вареники с картошкой, кроме лука, всегда кладу шкварки — выходит не так пресно. К начинке из обжаренной квашеной капусты для сытности добавляю чернослив. А к творожной — 1-2 желтка: текстура станет кремовой, вкус заиграет.

❖ Если готовлю вареники с ягодами, при лепке в каждый вместе с сахаром добавляю по щепотке крахмала для «связывания» жидкости.

Анна АЛЕКСИНА,  
Ровенская обл.



### «Фасолька»

И постная начинка хороша для пельменей! Отвариваю 200 г фасоли, обжариваю на растительном масле 200 г измельченных грибов (я готовлю с вешенками) и нарубленную луковицу. Смешиваю фасоль с зажаркой, измельчаю блендером в пюре, солю и перчу.

Инна ЗАЙЦЕВА, по e-mail. Фото автора



### А я делаю так

❶ Замораживая россыпь пельменей, складываю их «пирамидой». Разделочную доску «одеваю» в полиэтиленовый пакет и посыпаю мукой. Выкладываю пельмени в один слой, сверху помещаю одну на другую еще пару досок с полуфабрикатами. Отправляю конструкцию в морозилку, а когда пельмени затвердеют, сыпаю их в пакеты и возвращаю в камеру.

❷ Налепила пельменей впрок — замораживаю сразу, иначе фарш пустит сок и полуфабрикаты станут не симпатичными.

❶ В воду для варки пельменей кладу целую очищенную луковицу, пару горошин перца и лавровый листик — на таком «бульоне» получается вкуснее.

❷ А жарю пельмени так: выкладываю их замороженными на смазанную маслом сковороду. Подрумяниваю с двух сторон, вливаю немного горячей воды, довожу до кипения, закрываю крышкой и готовлю 3-4 минуты. Убираю крышку и держу на огне, пока жидкость полностью не испарится.

Инна КОНДРАШОВА,  
г. Запорожье

В издании «Кухонька Михалыча» № 11 ищите рецепт универсального пельменного теста, а также три способа необычной лепки этих полуфабрикатов.

### 5 секретов идеального теста

- ❶ Муку перед замесом просеиваю дважды — тесто получится нежнее.
- ❷ Соль добавляю не к муке, а растворяю в жидкости — распределится равномернее.
- ❸ Воду (молоко или кефир) беру чуть подогретую — клейковина в муке «заработает» быстрее. А чтобы в морозилке пельмени не растрескались, добавляю на 1 кг муки 1-2 ч.л. растительного масла.
- ❹ Вымешиваю тесто 10-15 минут и 15-20 раз отбиваю о стол — масса получится эластичной и плотной.
- ❺ Перед лепкой даю тесту отдохнуть, накрыв в миске влажным полотенцем. Клейковина набухнет — тесто получится эластичнее, не порвется при лепке и варке.

Раиса СУХАН, г. Могилев



### На минералке

Подойдет и для вареников, и для пельменей. В миску наливаю стакан газированной минеральной воды, добавляю яйцо, по 0,5 ч.л. соли и сахара, 4 ст.л. растительного масла. Подсыпая муку (всего нужно 4 стакана), замешиваю тесто, пока не перестанет липнуть к рукам.

Вероника КРАМАРЬ,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



### Дрожжевое

Нежное, воздушное, пышное! Добавляю в стакан теплого кефира по 1 ч.л. сухих дрожжей и соли, 2 ст.л. сахара и взбитое яйцо. Подсыпая муку (500-600 г), замешиваю тесто. Оставляю его в тепле на час. Вареники из такого теста готовлю на пару в мультиварке.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск

### Сырный пир

Вареники и пельмени с сырной начинкой получаются бесподобными:

- ❶ измельчаю на терке по 100 г брынзы и твердого сыра, подмешиваю к массе 2 сырых яичных белка, солю и перчу;
- ❷ нарезаю 200 г моцареллы, смешиваю с нарубленной зеленью, солю, перчу, добавляю 0,5 ч.л. итальянских трав.

Елена ЗИНЧЕНКО, по e-mail

**Ирина Алферова:**

## «До второго курса спала в обнимку с куклой»

**Обворожительная Констанция в фильме «Д'Артаньян и три мушкетера», Даша Булавина в кино-эпопее «Хождение по мукам»... После этих ролей Ирину Алферову назвали самой красивой актрисой советского кино. С 1976 года — на сцене Театра «Ленком», сыграла около 50 ролей в кино.**

### Про зависть, красоту и белорусские продукты

— **Ирина Ивановна, первым успехом вы обязаны фильму «Черная береза», снятому на «Беларусьфильме». Правда ли, что у вас белорусские корни?**

— Когда я была студенткой ГИТИСа, меня пригласили в Минск на съемки фильма «Черная береза». Мои родители воевали, поэтому образ Тани, героини этой картины, был мне близок. Мама действительно белоруска. У них в семье шестеро детей, и все характером, внешностью — белорусы. Жизнь была тяжелая, поэтому в 30-е годы семья уехала в Сибирь, чтобы прокормиться. К сожалению, война раскидала родственников по свету. Мама всегда тепло вспоминала о своей родине. И я люблю приезжать в Беларусь. Поражает чистота, которой больше нигде нет. А еще люблю белорусские продукты.

— **Вас считали секс-символом советского кино. Помните, когда на вас стали обращать внимание?**

— Еще школьницей поняла, что нравлюсь мальчикам, особенно когда танцую, потому что от природы пластична. Но с этим связано больше проблем, чем радости: столкнулась с завистью подруг, часто оставалась одна. Такое отношение продолжилось и в институте. Чтобы избежать неприятностей, на танцевальных вечерах пряталась в уголке, старалась быть незаметной. В результате у меня выработался комплекс тихони. Однокурсницы радовались и наперебой говорили: «Ты у нас скромница, разве пойдешь на свидание с этим парнем?» Я внушила себе, что внешность — это подарок природы, а вот роли — личное достижение, поэтому хотела, чтобы кто-то оценил мои актерские способности. А вообще, считаю, что красота — абстрактное понятие. Прежде всего мы западаем на душу человека.

### Про любовь, ностальгию и бантики

— **Вы больше актриса театра или кино?**

— Всю жизнь играю в театре и больше люблю его, хотя в кино у меня много интересных ролей, которые тщательно выбирала. Кстати, руководи-

тель курса Дудин предлагал мне подумать о другой профессии, потому что в эюдах не могла проявить себя без любви.

— **А что такое, по-вашему, любовь?**

— На Земле есть любовь — в это я верю бесконечно! Счастлива, что сейчас у меня замечательный муж, Сергей Мартынов, с которым мы более 20 лет вместе. Он самый лучший, умный, красивый, галантный.

— **Как вы с ним познакомились?**

— Мы встретились в 1978 году на пробах, когда оба были несвободны. Но я запомнила его, несмотря на то, что Сергея утвердили, а меня нет. А близко познакомились на съемках фильма «Звезда шерифа». Спустя некоторое время поженились — нам уже было за 40 лет. Это выбор двух взрослых, состоявшихся людей. Когда я ушла из «Ленкома», муж очень поддерживал меня. Кстати, на моих спектаклях Сережа всегда присутствовал, а потом говорил, что зритель пришел «специально на меня». И это было спасением.

— **У вас нет ностальгии по прошлому?**

— Ностальгии нет, есть другое чувство. Я так надеялась, что не постарею. Думала, Господь что-нибудь придумает, всегда буду молода. В юности долго не хотела взрослеть, всегда носила бантики. Однажды педагог в ГИТИСе подошла и сказала: «У нас все-таки институт, так что уберите свои бантики». Вы не поверите, но я до второго курса спала в обнимку с куклой, которую привезла из Новосибирска! С 1973 по 1977 год снималась в многосерийном фильме «Хождение по мукам», параллельно успела выйти замуж за сына болгарского дипломата, родить дочку Ксению и развестись. И при этом не повзрослела, представляете?

### Про имидж, страховку и конфеты

— **Какие человеческие качества вы не приемлете?**

— Не люблю эгоистов. И не понимаю, когда говорят, что нужно принести себя в жертву. Хотя стараюсь жить для других. Сережа научил меня улыбаться, жить с улыбкой приятнее. Не люблю демонстративно проявлять чувства.

— **Что вы думаете об актерских работах вашей дочери Ксении Алферовой и ее мужа Егора Бероева?**

— Дочка, можно сказать, жила в театре. Она там нашла свой мир, поэтому о другой профессии не задумывалась. Ксения очень яркая. Как и я, не хочет быть в массовке, играет там, где ей нравится. А вообще, я не критик своим детям. Когда вышел фильм «Папа», где Егор сыграл главную роль, было много мнений. Я внимательно посмотрела киноленту — игра Егора мне понравилась. Он хорошего плана актер. Ксения со мной не советовалась, когда выходила замуж, и свой выбор долго скрывала. Я не лезу в их жизнь, но всегда подстраховываю. Они об этом даже не знают!

— **Какая вы в быту?**

— У меня все не актерское, потому что не понимаю, что такое стиль, имидж. Ношу то, что мне нравится. Считаю, артист должен быть красивым только для зрителя.

— **Вы согласны с выражением, что о характере человека говорит то, как он водит машину?**

— Я, например, люблю быть одна в машине. Покупаю вкусные конфеты и прячу их в бардачок. И чем дольше еду, тем больше съедаю конфет.

Беседовал Артур МЕХТИЕВ.

Фото с ресурса [formulakrasoty.com](http://formulakrasoty.com)



## Отзовитесь

**Мужчина**, 57/175/86. Без в/п, инвалид III группы, добросердечный, аккуратный, спокойный. Живу в селе, есть сад, огород, небольшое хозяйство. Люблю уют, природу. Для совместного проживания хочу познакомиться с сельской женщиной (можно с III группой инвалидности) 55-60 лет, хозяйственной, добродушной, без в/п, согласной на переезд. **Тел.: 8-987-813-57-45.**

\*\*\*

**Алексей**, 36/175/64. Познакомлюсь с прекрасной дамой для длительного романтического общения. **Адрес: 673327, Забайкальский край, Карымский р-н, пос. Шара-Горохон, ул. Центральная, д. 1. Николаеву А.В.**

\*\*\*

**Ирина**, 41/165/56. Москвичка, симпатичная, стройная, спокойная. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной от 35 лет, порядочным, надежным, трудолюбивым. **Тел.: 8-906-759-44-10.**

\*\*\*

**Наташа**, 40/158. Симпатичная блондинка с карими глазами, по гороскопу — Рак, без в/п, разведена. Увлекаюсь кулинарией, верная, скромная. Для создания семьи хочу познакомиться с мужчиной 38-44 лет, серьезным, надежным, добрым, непьющим, несудимым, с

чувством юмора. **Тел.: 8-919-521-92-47. Адрес: 612300, Кировская обл., Кикнурский р-н, пос. Кикнур, ул. Солнечная, д. 9, кв. 2. Смирновой Наталье Александровне.**

\*\*\*

**Галина**. Живу в Санкт-Петербурге, спокойная, трудолюбивая, без в/п. Хочу найти в Тверской, Новгородской, Московской, Ленинградской областях друзей, которые любят трудиться на земле, выращивать живность. А также — познакомиться с женщиной из Санкт-Петербурга, без жилищных проблем, без в/п. **Тел.: 8-911-165-99-68; 8-952-361-82-35.**

\*\*\*

**Любовь**, 58 лет. Готова обмениваться марками, открытками, календариками. Отвечу всем! **Адрес: 115522, г. Москва, Пролетарский проспект, д. 1, кв. 408. Бабаевой Любви Михайловне.**

\*\*\*

**Екатерина**, 63/165/70. Вдова, приятной внешности, стройная, заботливая, живу в Москве. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным и надежным мужчиной от 60 лет. **Тел.: 8-916-794-53-03.**

\*\*\*

**Павел**, 36/182/114, живу в Московской обл. Добрый, курю. Для совместной жизни познакомлюсь с одинокой самостоятельной женщиной 30-40 лет из Московского региона, готовой переехать ко мне. **Тел.: 8-968-851-66-56.**

\*\*\*

**Татьяна**, 60/164/53. Доброжелательная, без в/п. Инвалид по общему заболеванию, однако в состоянии быть хозяйкой, огородницей и заботливой женой. Ищу мужчину со своим домом и участком во Владимирской обл. Не поеду к сутками лежащему на диване. Приветствую рыбалку, охоту, рукоделие, чтение. **Тел.: 8-930-222-85-10.**

\*\*\*

**Мужчина**, 40/183/100, новосибирец. Познакомлюсь с дамой одинокой, доброй, верящей в любовь и радость семейной жизни. Я добрый, верный, мечтаю о настоящих чувствах. **Тел.: 8-951-378-70-05.**

\*\*\*

**Надежда**, 65 лет, спокойная, ласковая. Для создания семьи ищу мужчину до 75 лет, знакомого с сельской

жизнью. Ценю верность и порядочность. **Тел.: 8-920-209-05-42.**

\*\*\*

**Наталья**, 37/150/45, Лев. Стройная, приятной внешности, без в/п. Разведена, детей нет. Проживаю в Москве. Познакомлюсь для серьезных отношений с мужчиной 40-45 лет, ведущим здоровый образ жизни, желательно без детей. **Тел.: 8-915-344-26-30.**

\*\*\*

**Мужчина**, 63/186/88, без в/п. Познакомлюсь с порядочной женщиной, можно с инвалидностью. Согласен на переезд. **Тел.: 8-962-303-44-31.**

\*\*\*

**Женщина**, 68 лет, без в/п, хозяйственная, добрая. Люблю порядок и уют. Мечтаю переехать на побережье Черного моря в качестве жены, подружки, сиделки или помощницы по хозяйству. **Тел.: 8-910-815-04-16.**

\*\*\*

**Лана**, 51/164/69, Весы. Познакомлюсь для общения с мужчиной из Ростова-на-Дону или ближайших городов. **Тел.: 8-950-856-89-82.**

\*\*\*

**Илюзя**, 33 года, кареглазая брюнетка, симпатичная, миниатюрная, не склонна к полноте. Ищу мужчину (желательно из Башкирии) — душевного, доброго, способного полюбить женщину с детьми. Безработных, пьющих и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-901-810-52-91.**

\*\*\*

**Галина**, 54/163/60, стройная, милостивая шатенка. Живу в Приморском крае. Ищу мужчину 58-62 лет с добрым, нежным сердцем, без в/п. **Тел.: 8-924-431-74-11.**

\*\*\*

**Ирина**, 31/167/65. Симпатичная, стройная, надежная. Без в/п, замужем не была, детей нет, без материальных и жилищных проблем. Люблю спорт, природу, животных, рыбалку, хорошо готовлю. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 32-38 лет — воспитанным, добрым, отзывчивым, со стабильным заработком, без в/п, без жилищных и материальных проблем. Ленивых, занудных и судимых прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-951-150-17-15.**

## Ты говоришь мне о любви

Музыка Э. Колмановского

Слова Л. Дербенева и И. Шаферана

Ты говоришь мне о любви,  
А разговор напрасно начат.  
Слова я слушаю твои,  
Но ничего они не значат.

**Припев:**

Может, ты на свете лучше всех,  
Только сразу это не поймешь.  
Одна снежинка — еще не снег,  
еще не снег,  
Одна дождинка — еще не дождь.

\*\*\*

Когда-нибудь, но не теперь,  
Придет любовь, чтоб  
стать судьбою.

Придет, как ливень, как метель,  
Все заслонив вокруг собою.

**Припев.**

\*\*\*

И, может быть, вдруг я сама  
Тебе в глаза взгляну иначе.  
И станут вещими слова,  
Что ничего сейчас не значат.  
**Припев.**

Письма в «Клуб друзей по переписке» присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com  
Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно, редакция рассылкой контактных данных не занимается.



**1**

Автор картины «Рожд»  
Пушечный шар  
Корм северных оленей  
Африканское животное  
Бывший мотыль

Смотри фото № 1  
Газетная палатка  
Домашние пожитки  
Балет В. Власова  
Давление на кнопку звонка  
К ней нужен бинт

«Своя ... не тянет»  
Лекарственное вещество  
Урок пляски в стиле диско  
Героиня романа «Немезида»  
Вождь индейцев

Порт в Бразилии  
Житель Иордании  
Итальянский писатель XVI века  
Куртка военного образца  
Крепость в Азии

Каркас окна  
Озеро в Норвегии  
Украшенный грот  
Отряд вымерших птиц

Российский актер  
Вязанная вставка  
Должность на Руси  
Метраж человека  
Злые замыслы  
Элементы музыки  
Изображение Бога

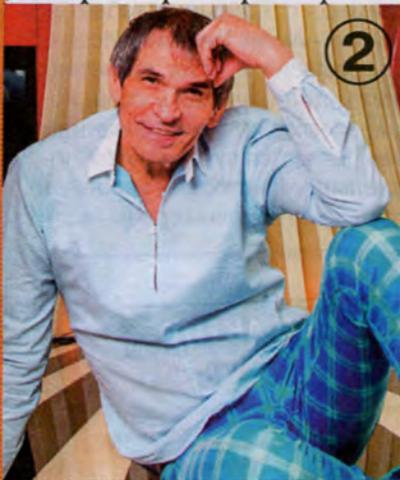
Небольшая ария  
Адамов плод  
Водопад в Африке  
Узкий проход между дворов  
Далай ... на Тибете  
Город в Азербайджане

Полубезьяна  
Верхняя одежда  
Черноморский город-курорт  
Смотри фото № 2  
Азбука японцев

Диадок, правитель Фракии  
Накрыт гостям  
Абориген Абакана  
Начинание

**По горизонтали:** Дужников, Киоск, Анар, Камфара, Ноша, Нимфей, Ритмика, Араб, Рама, Мьеса, Агеев, Приказчик, Яблоко, Ариозо, Заулок, Кафтан, Кана, Урогале, Лисимах, Иори, Блох, Лагос, Бису, Куча, Ино, Барит, Ягве, Суни.

**По вертикали:** Шишкин, Ядро, Ожика, Жираф, Комар, Скарб, Нажим, Рана, Метр, Френч, Маргл, Касик, Аракажу, Аретино, Моа, Арк, Вяязка, Рост, Козни, Звуки, Икона, Боали, Лама, Кахи, Феодосия, Алибаков, Стол, Хакас, Почин, Гуру, Сати, Инг.



**2**

Река в Грузии  
Русская поэтесса, Раиса ...  
Арабский поэт  
Божество у германцев  
Город в Нигерии  
Горка из самосвала  
Русалка в Корее  
Тяжелый шпат  
Единый бог в иудаизме  
Карликовая антилопа

**СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:**

- «Домашний»
- «Народный доктор»
- «Толока. Делаем сами»
- «Цветок»
- «Волшебный»
- «Золотые рецепты наших читателей»
- «Садовод и огородник»
- «Лечитесь с нами»
- «Кухонья Михальча»
- «Наша кухня»
- «Домашние цветы»
- «Психология и Я»
- «Сваты. Заготовки»
- «Суперсовет»
- «Суперсовет. Мое здоровье»
- «Суперкухня»
- «Супердача»
- «Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы»
- «Вышиваем крестиком: герои любимых мультфильмов»

**Следующий номер выйдет 21 ноября**

**Журнал «Сваты» № 21 (111), ноябрь 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 26.10.2017 г. в 20.00  
Тираж 200 000 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 введением в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы можете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса проживания

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

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

Реклама не рецензируется и не возвращается  
Цена свободная  
Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmedabank.ru  
Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ  
Зак. №03588

Автор: Юрий ФАЛИНСКИЙ

## МОЛОДОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ ВАШИХ СУСТАВОВ

С возрастом хрящевая ткань начинает разрушаться более интенсивно. Толщина хряща уменьшается, а сам он становится «сухим» и «ломким». Первыми начинают страдать те суставы, на которые ложится основная нагрузка, – коленные, тазобедренные и позвоночник. Поэтому очень важно не упустить время и как можно раньше начать заботиться о своих суставах. И сделать это можно с помощью **крема-бальзама «Артро-Актив питающий»**. Он содержит сбалансированный комплекс хондропротекторов (глюкозамин и хондроитин). Они гармонично дополняют друг друга, создавая наилучшие условия для обновления и укрепления хрящевой ткани и связок. С кремом **«Артро-Актив питающий»** вы надолго сохраните молодость и подвижность ваших суставов.

# ДОМАШНЯЯ Аптечка

[www.ecologylive.club](http://www.ecologylive.club)



## СЕКРЕТ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

Существует мнение, что скелет человека есть нечто застывшее «на века». Однако это не так. Каждые 10 лет он полностью обновляется! За что, собственно, и отвечают костные клетки: остеобласты и остеокласты. Остеокласты постоянно разрушают костную ткань, остеобласты неустанно отстраивают ее заново. Но если в организме не хватает кальция, клетки-«строители» не в силах справиться со своей задачей. Кости становятся хрупкими, а это очень опасно. Любое падение, неловкое движение может привести к беде. Чтобы кости не преподнесли вам неприятный сюрприз, надо постоянно пополнять запасы кальция в организме. Например, с помощью таблеток **«Кальций-Актив Цитрат»**. Источником кальция в этих таблетках служит цитрат кальция – соль, которая, согласно исследованиям ученых, является лучшим источником кальция по степени усвоения и отсутствию побочных реакций.

## СПУТНИК ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Как часто женщины терпят неудачу в попытке сохранить стройность и молодость. А все потому, что в их организме нарушен обмен эстрогенов. Не случайно специалисты ведущих центров мира активно призывают следить за метаболизмом эстрогенов и обязательно корректировать его нарушения. Задача эта сложная. Но она по силам капсулам **«Стелла»**. Секрет успеха кроется в удачной формуле. **«Стелла»** содержит сразу три важнейших для женщины компонента: индол-3-карбинол, эпигаллокатехин-3-галлат, изофлавоны сои. Усиливая и дополняя друг друга, эти вещества нормализуют обмен эстрогенов. А что касается коррекции веса и улучшения состояния кожи, то вы будете приятно удивлены тем переменам, которые произойдут с вашей внешностью!

## МУЖСКАЯ СИЛА

Сегодня понятие «мужской климакс» – это реальный факт для мужчин старше 45 лет. И связано это со снижением выработки тестостерона. Именно этот гормон отвечает в организме мужчины за жизненный тонус, поддержание мышечной массы, сжигание жиров, инициативность, хорошее мышление и сексуальную активность. Но не стоит отчаиваться. Мужскому организму надо только помочь производить тестостерон. И вот здесь без **«Виардо Форте»** не обойтись. Курсовой прием **«Виардо Форте»** активизирует достойную выработку собственного тестостерона и даст мужчине все, что ему необходимо для качественной полноценной жизни.



Спрашивайте в аптеках вашего города!

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ