

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 22 (88), ноябрь 2016 г.

ЕСЛИ НА ХОЛОД АЛЛЕРГИЯ

стр. 3

ШАЛЬ

стр. 14

«Сиреневый вечер»

КОЛЛЕГИ- СОПЕРНИКИ

стр. 24

- ❖ Против кого дружим
- ❖ Талант или интрига?
- ❖ Твои границы доверия

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».

ISSN 2305-5693

16022 >



9 772305 569995

Привыкаем к переменам

Открывайте для себя любимых заново

стр. 25

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Подарок для иммунитета

В витринах магазинов все больше сверкающей елочной мишуры. В воздухе все ощутимее настроение Предновогодья, суеты в поисках подарков.

Впрочем, мой приятель (большой скептик и циник) считает: лишь четверть презентов — это проявление искреннего желания порадовать близких чем-то особенным. Еще 25% — дежурная дань ритуалу: так принято. А половина всех подарков, уверяет друг, — для «профилактики». Мол, какие, к черту, телячьи нежности! Мы же прививку делаем не из романтических побуждений, а чтобы в эпидемию гриппа соплями не давиться. Аналогично и с покупкой презента — это такие же инвестиции в здоровье, предотвращение угрозы своему душевному благополучию. «Я понимаю, что парфюм фирмы «Красная синька» жене нафиг не нужен, но зато теперь у нее будет меньше поводов для упреков. Запомни: любая профилактика в 20 раз дешевле лечения!»

Думаю, с процентами приятель-циник все же нахомутал. Верю, что нас с вами — тех, кто дарит искренне, — гораздо больше. Но даже если часть презентов для «профилактики» — это тоже неплохо. Как укол вакцины помогает организму выстоять против «сопливых» вирусов, так и «подарок по расчету» укрепляет наш иммунитет против бактерий равнодушия и злобы. А в защищенной душе проще поселиться любви. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Подпишитесь с выгодой!

С 1 по 11 декабря во всех отделениях связи России пройдет Декада подписки на 1-е полугодие 2017 года. Если вы еще не успели продлить дружбу со «Сватами» — в этот период имеете возможность оформить подписку со скидкой! Подписные индексы: 83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 — «Пресса России»; П1215 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СВАТЫ»: ВЕРНЫЙ ДРУГ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ!

Взяла за правило стирать кухонные полотенца каждый день. Иначе на них расплодятся вредные бактерии, и, вытерев посуду, можно запросто занести в организм всякую гадость, вплоть до кишечной палочки.

Ароматная картошка

Про то, что картошку для салата лучше варить в мундире, знает каждая хозяйка. Но я еще при варке добавляю в воду 2-3 горошины перца, пару лавровых листиков и высушенные стебельки от укропа и петрушки. Чудесный аромат переходит в клубни, а с ними — и в салат.



Чтобы после макияжа лицо не блестело, как блин на Масленицу, соседки покупают матирующую пудру. Чудачки: обычная детская присыпка намного дешевле и столь же эффективна!

Обойдемся без мячиков

Не верьте, будто для качественной стирки пуховика нужно класть в машинку теннисные мячики. В стеганой куртке пух и без того никуда не «сбежит» из своего «отсека». Но стираю вещь при температуре до 40 °С, несколько раз тщательно прополаскиваю, а высохший пуховик интенсивно потряхиваю несколько минут. Красота!

Текстильные хозяйственные перчатки с пластиковыми «пупырышками» на ладоннике — незаменимая вещь на дачном участке, если нужно обрезать колючие ветки кустарников, не оцарапав рук. Да и стоят они недорого.

Не «улетят»!

Ацетон, бензин, изопропиловый спирт так и норовят улетучиться из пузырьков с завинчивающимися колпачками. Чтобы этого не случилось, я перед навинчиванием колпачка смачиваю резьбу горлышка каплей резинового клея.

Устали ноги? Наливаю в один таз горячую воду, в другой — холодную. Попеременно держу ступни то в горячей водичке (3 минуты), то в холодной (1 минуту). Пять раз повторил процедуру — и никакой усталости.



Мое белковое меню

Яйцо всмятку, овсянка и бутерброд с сыром — мое привычное меню на завтрак. Организм получает нужное количество белков, а мозг и желудок к тому же — сигнал о сытости. А это гарантия, что до обеда можно обойтись без перекуса. Да и живот расти не будет.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСКАЖЕТ



Ведущий рубрики — терапевт Александр Рыльцов, г. Харьков



Если на холод аллергия



С приходом морозов на ногах появляются мелкие красные пятна, кожа чешется. Что делать?

— Если в остальное время года таких симптомов не наблюдается, то, скорее всего, у вас холодовая аллергия. Проявляется она высыпаниями по типу крапивницы в ответ на воздействие низких температур. Кожа при этом воспаляется, беспокоит зуд. Редко возможна тяжелая аллергическая реакция в виде анафилактического шока. В этом случае следует незамедлительно звонить в «скорую». Холодовая аллергия возникает уже при температуре ниже +4 °С. Природа заболевания чаще генетическая. Иногда вышеописанные симптомы вызывают аутоиммунные и онкологические болезни, вирусный гепатит С, инфекционный мононуклеоз, микоплазмоз, пневмония и др. Диагностика такой аллергии проста. Если приложить к коже кусочек льда минуты на 3, то на ней впоследствии образуется волдырь. Однако, кроме констатации реакции на холод, необходимо провести обследование, чтобы исключить заболевания, вызывающие схожие

симптомы. Поэтому настоятельно рекомендую вам обратиться к терапевту, аллергологу и иммунологу.

Мои вам советы

К сожалению, излечить истинную холодовую аллергию нельзя, как невозможно и оградить себя от холода зимой. Но купировать симптомы этой напасти вполне реально.

- ❖ Попросите врача назначить антигистаминные средства (таблетки, капли, мазь) — они снимут отек и избавят от зуда.
- ❖ За 15-20 минут до выхода на улицу наносите на кожу рук и лица защитный крем от непогоды.
- ❖ Надевайте перчатки, прикрывайте лицо шарфом.
- ❖ Плотные синтетические колготки замените на хлопковые подштанники.
- ❖ Включите в рацион продукты, богатые жирными кислотами Омега-3 (рыбу, орехи, оливковое масло).
- ❖ Летом укрепляйте иммунитет закаливанием.

Ореховое молоко

Это ароматный, вкусный и полезный напиток! Его можно добавлять в кофе, готовить на нем каши, оладьи и другие блюда людям, которые не переносят лактозу.

Все, что надо, — это дважды взбить в кухонном комбайне или блендере 100 г смеси орехов (миндаль, арахис, кешью, грецкие, кедровые) с кипяченой водой. Первый раз закладывая в чашу орешки со 100 мл воды, а во второй — добавляю еще 900 мл жидкости и 100 г сахара. Готовое молоко процеживаю и храню в холодильнике не более 3-х суток. Перед употреблением взбалтываю.



Ирина СЕРДЮК, г. Харьков. Фото автора

Дорогие читатели!

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

НООТРОП – ЕСЛИ ТУМАН В ГОЛОВЕ!

Улучшение памяти, защита мозга и восстановление его активности даже в глубокой старости.

Запомните только название: все остальное сделает НООТРОП!



НООТРОП™

Повышает умственную и физическую работоспособность, память, внимание, эмоциональную устойчивость. Улучшает психофизическое состояние, снижает тревогу, депрессию и астению.

Повышает умственную и физическую работоспособность, память, внимание, эмоциональную устойчивость. Улучшает психофизическое состояние, снижает тревогу, депрессию и астению.

48 КАПСУЛ

Телефон бесплатной «горячей линии»: 8-800-333-10-33
Часы работы: пн.-пт. – 08:00-19:00; сб., вс. – выходной

www.nootrop.info

РЕКЛАМА. БИД



Наш эксперт — валеолог
Наталья Дударчик,
г. Минск

Гидромель добавит сил

Подруга каждое утро пьет коктейль из воды, лимонного сока и меда. Уверяет, что напиток полезен для здоровья и помогает похудеть. Неужели?

Людмила ЕЛЬНИКОВА,
Гродненская обл.

— Еще в Древнем Риме витаминный коктейль подобного состава пили для поддержания силы и бодрости духа. Современные диетологи называют этот напиток «гидромель» и уверяют: он действительно полезен!

В стакане кипяченой воды комнатной температуры растворите 1 ч.л. меда, добавьте столько же лимонного сока. Пейте гидромель каждый день натощак за полчаса до еды через трубочку, чтобы витамин С не разрушал зубную эмаль.

«Витаминная бомба» укрепляет иммунитет, оказывает бактерицидное воздействие, ускоряет выздоровление при простуде и тонизирует при умственной усталости. Напиток выводит из организма токсины, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и желудочно-кишечный тракт, ускоряет метаболизм. Однако как средство для похудения «работает» гидромель только в тандеме с правильным питанием и физическими нагрузками.

К тому же есть у коктейля и противопоказания: аллергия на цитрусовые или продукты пчеловодства. Не рекомендую пить такой напиток при болезнях желудка или двенадцатиперстной кишки.



Разболелся желудок? Попробуйте мой фирменный бутерброд! Кусочек размягченного сливочного масла смешиваю с измельченными в порошок сухими травами: по одной щепотке тысячелистника и зверобоя, две — цветков календулы. Намазал на ломтик черного хлеба и съел за полчаса до еды — боль отступила.



Наш эксперт — врач
Гульнара Шайхутдинова, г. Казань



Держи голову в тепле

Зять даже в морозец выходит из дома без шапки. Это не навредит его здоровью?

Ольга М., г. Москва

— При плюсовой температуре в безветренный ясный день взрослый может не надевать шапку, если недавно не болел. Но уже при -5 °С (в сухую безветренную погоду) медики настоятельно рекомендуют не пренебрегать головным убором.

- 1) Из-за переохлаждения головы снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания, легко подхватить простуду. Могут беспокоить частые головные боли, скачки артериального давления. А если застудить лицевой нерв, есть риск получить перекошенность лица.
- 2) Берегите в мороз уши, если не хотите заработать отит, фурункулы в слуховом проходе, сенсоневральную тугоухость.
- 3) От холода сужаются кровеносные сосуды головы, к волоссяным луков-

вицам не поступает достаточное количество кислорода и полезных веществ. Отсюда ломкость волос и их выпадение.

На заметку

- * Лучшая вязаная шапка — из смешанной ткани. К примеру, из вискозы с добавлением шерсти и мохера. А подкладка — из натуральных тканей с саржевым плетением: позволяет коже дышать, не вызывает аллергии.
- * Не покупайте головной убор с тугй резинкой, которая пережимает мелкие сосуды.
- * Снимайте шапку в теплом помещении — перегрев, как и холод, может спровоцировать спазм сосудов головного мозга.



Лечимся шиповником

Настой шиповника помог мне поднять уровень гемоглобина в крови. В термосе заливала на ночь стаканом кипятка 7-8 сухих ягод и горсть кураги, которую после съедала. Принимала по 1/3 стакана в день на протяжении месяца.

Маргарита ЛЕЖЕННИКОВА, г. Гомель



Комментарий специалиста

Шиповник повышает иммунитет, оказывает противосклеротическое, желче- и мочегонное действие. Такой настой может помочь пациентам с низким уровнем гемоглобина. Но содержащиеся в шиповнике вещества (аскорбиновая кислота) повышают кислотность желудка и свертываемость крови (витамин К). Поэтому средство противопоказано при таких заболеваниях, как гастрит с повышенной кислотностью, тромбофлебит. Кроме того, употребление шиповника следует ограничить гипертоникам. Остальным важно учитывать допустимую дозировку: если пить свыше 1 л настоя в сутки, это чревато нарушением работы почек.

Виктор ЛОГИНОВ,
терапевт, г. Казань

ВСТРЕЧАЕМ ГОД КРАСНОГО ПЕТУХА!



99р.

Календарь «Символ года - 2017»

Уже очень скоро нам предстоит встретить 2017 год, который пройдет под знаком Огненного Петуха. Новый настенный календарь – это первый шаг к тому, чтобы начать год с новыми силами и новой надеждой.

Формат 290x290 мм, 6 л., скрепка.



299р.

Набор полотенец «Символ года»

Яркий, стремительный и радостный – символ наступающего нового года обязательно должен присутствовать у каждой хозяйки на кухне!

Материал: вафельное полотно (100% хлопок). Размер: 40x60 см.

799р.



Скатерть «Золотой гребешок»

+ салфетки в ПОДАРОК

Сочетание ярких цветов и символа года – Петуха – создаст всем соответствующее праздничное настроение.

Материал: вафельное полотно (100% хлопок).
Размер скатерти: скатерть 150x180 см, салфетки 30x30 см. – 6 шт.



Талисман
«Символ года»

ПОДАРОК

за заказ от 590 руб.



Пусть весь год вам сопутствует удача во всех ваших делах и начинаниях.
Материал: серебро 925 пробы.
Диаметр 1,4 мм. Россия.



99р.

Кружка «Петух»

Символ будущего года – Петух, и мы готовим новогодний стол по его законам. Оригинальные, яркие бокалы с изображением Петуха – это отличный повод порадоваться и встретить будущий год во всеоружии.

Материал: стекло. Объем: 340 мл.

Фигурка «Золотая курица»

Издревле фигурка курочки и ее появление в доме считалось знаком богатства.

Материал: полирезин.
Размер 3,5x2,4 см.



149р.

МОЙ МИР
www.mm-katalog.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа:
РММ-16-СВ-ПТХ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 25.02.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода РММ-16-СВ-ПТХ. В одном заказе может находиться не более одного подарка. Если при заказе не указан подарок, то компания оставляет за собой право выбора подарка. Реклама.



Сакура в цвету

Окрашенную в яркий цвет стену решила украсить росписью. Признаюсь: я не художница, однако выручил найденный в Интернете шаблон.

Увеличила рисунок до нужного размера в графическом редакторе, распечатала на принтере частями. На каждом листе закрепила копирку, затем собрала «пазл» в общую картинку на стене, приклеила малярным скотчем. Обвела рисунок по контуру шариковой ручкой, сняла бумагу. Линия на стене получилась тонкой — во время рисования видно, а под слоем краски уже нет.

Раскрасила ветку и птиц тонированной водоэмульсионной краской (в два слоя, просушив первый). Получилось стильно!

Александра КУЧЕР,
г. Киев. Фото автора

Плед «Фантазия»

Осенним вечером приятно забраться под плед с интересной книжкой или планшетом.

Понадобились: остатки пряжи (акрил, мохер, шерсть, хлопок); крючок № 3,5.

Размер изделия: 150х90 см.

«Собрала» плед из 64 маленьких и 8 больших квадратов, связанных по схеме. А тот факт, что нитки у меня остались разных цветов, сыграл мне на руку — изделие получилось пестрым и оригинальным. Готовый плед обвязала одним рядом арок ст. с/н. Можно укрываться!



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

Елена ДИДКОВСКАЯ,
г. Коростень. Фото автора



Совет
дня

Смотрите
схему № 5
на стр. 17

Потолок в ванной? Просто!



Захотел сделать натяжной потолок в ванной комнате, но ни одна фирма за такую работу не бралась. Справился сам.

Понадобились: ткань полиэстеровая декоративная (ширину и длину подобрал исходя из размера помещения с небольшим запасом); брусок деревянный сечением 30х30 мм; П-образный короб из ПВХ 15х15 мм; кабель d=15 мм; труба круглая жесткая d=16 мм; плинтус потолочный; клей полимерный; саморезы 2,5х20; дюбель-гвозди 6х80.

❖ В просверленные с шагом 300-350 мм отверстия при помощи дюбелей зафиксировал брусок под потолком по периметру комнаты.

Естественно, сразу выставив все по уровню.

❖ Из обрезка доски сделал в центре проставку, к которой позже прикрепил светильник.

❖ К брускам на саморезы прикрутил П-образный профиль «ногами» вниз.

❖ Из кабеля нарезал коротыши длиной по 70-80 мм (около 10 штук).

❖ Края ткани зажал коротышами в профиле. Равномерно натянул будущий потолок и заменил коротыши на круглые трубы, продолжая потягивать ткань, пока не исчезли складки. Излишки материи обрезал.

❖ Приклеил потолочный плинтус. Такой потолок уже 5-й год легко переносит влажность в ванной.

Андрей ВАСИЛЕНКО, г. Гомель.

Фото Лидии НОВИКОВОЙ

В ванной хотите заменить кафельную плитку? Смочите новую водой — и резать будет легче, и меньше риска, что случайно сломаете при работе.



«Подписался — с подарком остался!»

Выполните условия акции и получите подарок: схему вышивки крестиком или чертежи легкой и удобной переносной садовой обеденной группы! Подпишитесь на 1-е полугодие 2017 г. на ОДИН из комплектов «ДС»:

1) «Толока. Делаем сами» + «Делаем сами. Спецвыпуск» («Хитрости самодельщика: 50 советов дачникам»; «Куклы-обереги на удачу и богатство»).

2) «Толока. Делаем сами» + «Мастерская на дому» («Выгодный ремонт: 50 полезных подсказок»).

Подписавшись на все три издания, вы получите оба подарка.

Пришлите копии подписных абоне-

ментов и маркированный конверт с обратным адресом в редакцию до 1 января 2017 г. включительно (по штемпелю). **Подробности — в № 19 «Делаем сами».**

Подписные индексы на полугодие: «Толока. Делаем сами»:

12660 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

63246 — «Пресса России»;

П1197 — «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».





«Никогда не унывай!»

Позитивная вышивка, которая заставляет улыбаться даже в хмурый день.

Понадобились: канва «Аида» № 14; нитки мулине DMC (цвета указаны на схеме — я некоторые изменила на свой вкус); иголка.

Размер готовой работы — 18х12 см.



Смотрите схему № 6 на стр. 18

Вышивала в технике полый крест нитью в два сложения. Контуры обвела швом «назад иголку»:

кролика — в одну нить, а удава, для «сочности», — в две. Поместила картину в салатную рамочку — под цвет вышитого

удава. Вышло гармонично!

Ирина ДЕМЧЕНКО,

г. Харьков. Фото автора



Простые подушки

Моя идея понравится тем, кто не умеет вязать или вышивать, но хочет порадовать близких нарядными подарками ручной работы. Я сделала наволочки из недорогих полотенец. Сложила их пополам так, чтобы рисунок располагался на передней стороне буду-

щей наволочки, прострочила на машинке по кромке один из вертикальных краев. Вложила в наволочки подушки, вручную зашила оставшийся непрошитый край. С этой работой справится даже начинающая рукодельница.

Лидия ПОПОВА,
г. Харабали



Дешево



Панкейки «Бархат осени»

Если маленькие внуки не жалуют тыкву, то эти нежные панкейки умнут за обе щеки. Взбейте в миске в пену 2 яйца с 3 ст.л. сахара и 1 г ванилина. Влейте 50 г растопленного и остывшего сливочного масла. Положите 6 ст.л. пюре из отварной тыквы. Взбейте миксером. Влейте 250 мл сы-

воротки, перемешайте. Всыпьте 2 стакана муки, 18 г разрыхлителя теста, 1 ч.л. натертой цедры лимона. Взбейте миксером около минуты. Выпекайте с двух сторон на сухой сковороде на среднем огне. Подавайте панкейки с медом, сметаной или джемом.

Ольга СМОЛЯКОВА,
г. Москва. Фото автора

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникать с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и героической браваде.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.

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

- облегчению акта мочеиспускания;
- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения простаты.

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента.

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

Для более комфортного лечения - **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества - меньше количества капсул в дневном приеме!

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

www.cernilton.ru

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.

Приобретайте в аптеках!

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» - официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+

* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 - Международным опытом применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Сливак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платнова.

** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).



Миссия **БОРЬБА С ПРОСТАТИТОМ**
Статус **АКТИВЕН**

Graminex LLC
50 капсул

ЦЕРНИЛТОН® форте

Для лечения заболеваний предстательной железы
Рег. № ЛП-000453

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



Лечебный наколенник

Прошлой осенью у мужа разболелось колено. Доктор посоветовал растирать сустав дорожной согревающей мазью. Не стала трогаться на нее, а связала наколенник из теплой собачьей шерсти (о том, как изготовила пряжу, я уже рассказывала в № 20 «Сватов»). Набрала 30 в. п. крючком № 4,5. В первом ряду в каждую вторую петлю провязала по 3 ст. с/н. Далее все последующие ряды выполняла согласно схеме, между ними вставляя по 3 п. подъема. Когда получилось полотно около 20 см в высоту, обвязала его двумя рядами ст. с/н. Стянула боковые швы, в первый и последний ряды вставила тонкую резинку, чтобы изделие лучше держалось на ноге. Наколенник за считанные дни поставил супруга на ноги!



Смотрите
схему № 4
на стр. 17

Инга ИГНАТОВСКАЯ, Брестская обл. Фото Лидии НОВИКОВОЙ



Комментарий специалиста

Собачья шерсть колется, раздражая кожу. При этом увеличивается приток крови, межклеточной жидкости и лимфы к суставу, что значительно снижает отечность. Благодаря согреванию мышцы расслабляются — это способствует уменьшению боли. В отличие от других средств (мазей, компрессов) действие шерсти равномерное, продолжительное.

Разрешено применение изделий из собачьей шерсти при хронических воспалительных заболеваниях суставов и спины, при ушибах и растяжениях связок по прошествии 3-х суток. Противопоказано применение таких шерстяных изделий при фурункулезе, абсцессах и других гнойных процессах, при заболеваниях кожи (дерматит, экзема) и аллергических реакциях.

Марина АЛЕКСЕЕВА,
хирург, г. Хабаровск

Совет дня



Горчица «Фруктовая»

Такую приправу можно приготовить самим — она вкуснее и дешевле покупной.

Полчаса запекаю в духовке завернутые в фольгу 1-2 яблока или груши. Остужаю, очищаю от кожицы и сердцевин, измельчаю мякоть блендером.

Кладу в пол-литровую баночку 4 ст.л. этого пюре, подмешиваю к нему 1 ч.л. морской соли, 2 ст.л. меда (можно заменить сахаром), 50 г горчичного порошка, 2 бутона гвоздики и щепотку молотого перца.

Добавляю в банку 3 ст.л. подогретого яблочного уксуса (можно взять и 9% столовый), перемешиваю массу, закрываю емкость крышкой.

Оставляю горчицу на пару часов при комнатной температуре, затем отправляю в холодильник. Через 2-3 дня приправа «дозреет» — можно пробовать.

Выход — 250-300 г, хранить можно не более полугода.

Марина ГАРМАШ,
с. Преображенка Запорожской обл.
Фото автора

Нескопировано

Бодрость без кофеина

Семечки хурмы я собираю, подсушиваю в духовке (можно на сковороде), измельчаю в кофемолке и пересыпаю в чистую сухую баночку.

На чашку беру 1-2 ч.л. полученного порошка, варю в турке, как кофе. Отличный бодрящий напиток, который могут себе позволить даже гипертоники и сердечники!

Алексей СТАНКЕВИЧ, г. Могилев



Благополучие — в подарок

Выпишите на 1-е полугодие 2017 года два издания «Толоки» — «Сваты на пенсии» и «Золотые рецепты наших читателей».

Отправьте в редакцию до 1 января (контроль по почтовому штемпелю) копии подписных квитанций с маркированным конвертом.

И ждите подарок — эксклюзивный календарь на 2017 год, заряженный известной ясновидящей, экстрасенсом, парапсихологом Галиной Багировой на семейное счастье и благополучие.

Подписные индексы «Сваты на пенсии»:

04092 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

41598 — «Пресса России»;

П1213 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Наш эксперт — Александр Лепендин, директор ООО «Центр по защите прав», г. Тюмень



Сдать зонтик в гардероб

Зашла в кафе пообедать, но гардеробщик принял только мою куртку, а взяты вместе с ней шапку отказался: мол, таково указание администрации. Но разве в подобных случаях у посетителей не должны принимать и головные уборы, и зонты, и сумки?

Виктория ПЕТРОВА, Ленинградская обл.

— Нормативные акты не определяют перечень вещей, которые могут быть сданы в гардероб предприятия общественного питания.

При этом п. 5 Правил оказания услуг общественного питания предусматривает, что предприятие общепита вправе самостоятельно устанавливать правила поведения для потребителей, не противоречащие законодательству (ограничение курения, запрещение нахождения в помещении в верхней одежде и другие). Поэтому администрация кафе вправе самостоя-

тельно решать, какие именно вещи посетителей принимать на хранение в гардероб.

Однако нужно учитывать: в п. 12 тех же Правил указано, что исполнитель обязан в наглядной и доступной форме довести до сведения потребителей необходимую и достоверную информацию об услугах и условиях их оказания. Администрации кафе целесообразно утвердить перечень принимаемых в гардероб на хранение вещей и разместить его на видном месте во избежание лишних споров с посетителями.



Без обмена

Можно ли вернуть в магазин не использовавшийся автобагажник с чеком, но без упаковки?

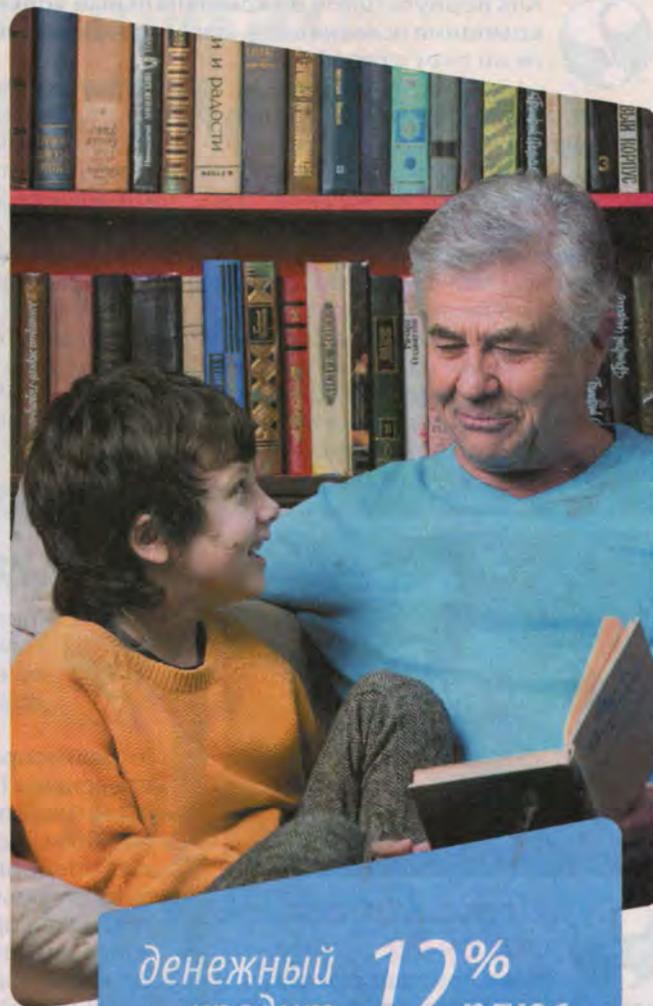
Павел РАСТОРГУЕВ, Смоленская обл.

— Согласно ст. 25 Закона «О защите прав потребителей» вы имеете право на обмен непродуктовенного товара надлежащего качества в течение четырнадцати дней, не считая дня его покупки.

Однако автобагажник не только не должен был находиться в употреблении. По закону вы обязаны были сохранить его товарный вид, потребительские свойства, пломбы, фабричные ярлыки, а также иметь на руках товарный или кассовый чек

либо иной подтверждающий оплату указанного товара документ. Следовательно, наличие упаковки, обеспечивающей товарный вид, — обязательное условие для обмена.

При этом требование о возврате уплаченных денег вы вправе предъявить только в случае, если аналогичный багажник (который бы вам подошел по форме, габаритам, расцветке, размеру или комплектации) отсутствует в продаже на день обращения за обменом.



денежный кредит «12% плюс»

ВЫ ПЕНСИОНЕР?
ДАДИМ ВАМ 12%

звонок по России бесплатный
8 800 350 51 52
www.sovcombank.ru

ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

www.sovcombank.ru. 100 000 руб. на 12 месяцев по «Денежному кредиту «12% плюс» клиентам 20-85 лет. 12% годовых при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% суммы кредита, 17% годовых — при несоблюдении условия. Выдается по паспорту, второму документу и справке 2-НДФЛ (пенсионерам не требуется) по усмотрению ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.



Переплатила за квартиру



Как вернуть плату за коммунальные услуги, если управляющая компания поменялась, а я еще два месяца перечисляла деньги на счет старой?

— Для начала обратитесь в новую управляющую организацию. Возможно, между ней и старой имеются финансовые взаимоотношения, тогда ваша оплата может быть зачтена в счет платежей нынешней компании. В противном случае пишите на адрес прежней управляющей организации письмо-претензию с требованием возврата суммы излишне уплаченных денежных средств. Приложите копии квитанций, а также укажите номер счета, на который следует пере-

числить деньги. Письмо отправьте с уведомлением о вручении и описью вложения либо передайте лично, оставив у себя копию с пометкой о получении. Если вам откажут в возврате средств либо в течение месяца вы не получите никакого ответа, подавайте заявление в суд о взыскании суммы неосновательного обогащения (ст. 1102 ГК РФ), а также процентов за пользование чужими денежными средствами (ст. 395 ГК РФ).



Отказаться от суда

Меня приглашают в суд в качестве присяжного заседателя. Могу ли я не пойти?

Артем С., г. Троицк

— Участие граждан в рассмотрении уголовных дел в качестве присяжных заседателей является их конституционным правом, а не обязанностью (п. 5 ст. 32 Конституции РФ; ст. 2 Закона № 113-ФЗ «О присяжных заседателях федеральных судов общей юрисдикции в Российской Федерации»). Так как права осуществляются нами исключительно по своему усмотрению, отказ от их реализации не является основанием для привлечения к ответственности. Пока вы не прошли процедуру принятия присяги, то не несете юридической ответственности за уклонение от участия в рассмотрении уголовных дел в качестве присяжного заседателя (ст. 332 УПК РФ).

В соответствии с п. 10 ст. 5 вышеуказанного Закона № 113-ФЗ вы можете подать письменное заявление об исключении из списков в кандидаты в присяжные заседатели без указания каких-либо причин.

Память бесценна



Моя бабушка, ветеран ВОВ, пользовалась различными льготами. Год назад ее не стало. Подскажите, имеем ли мы право на бесплатную установку памятника на ее могиле? Если да, куда обращаться и какие документы собирать?

Ирина Ч., по электронной почте

— Ваш вопрос регулируется Постановлением Правительства Российской Федерации от 06.05.1994 г. № 460 «О нормах расходов денежных средств на погребение погибших (умерших) военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел, войск национальной гвардии Российской Федерации, учреждений и органов уголовно-исполнительной системы, Государственной противопожарной службы и таможенных органов, граждан, призванных на военные сборы, и лиц, уволенных с военной службы (со службы в указанных органах, войсках и учреждениях, в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ и органах налоговой полиции), а также на изготовление и установку надгробных памятников».

Согласно данному документу оплате подлежат изготовление и установка надгробного памятника (плиты или стелы, постамента, цветника) в случае смерти участников и инвалидов войны, ветеранов боевых действий независимо от общей продолжительности службы.

Оплата изготовления и установки памятника производится по фактическим затратам, подтвержденным соответствующими документами, но на сумму не более 25269 рублей. Стоимость услуг по установке при этом не должна превышать 20% от этой суммы.

Возврат расходов производится комиссиями по месту погребения погибших (умерших) граждан.

Для этого вам потребуются следующие документы:

- ❖ заявление на имя военного комиссара о возмещении понесенных расходов;
- ❖ документы, подтверждающие оплату выполненных работ (оказанных услуг) по изготовлению и установке памятника;
- ❖ свидетельство о смерти бабушки;
- ❖ справка о месте захоронения;
- ❖ удостоверение участника войны, подтверждающее право на государственную гарантию по увековечению памяти;
- ❖ фотография с изображением установленного надгробного монумента.



На дорогах — межсезонье

Поздняя осень добавляет хлопот автолюбителям, в том числе и с очисткой лобового стекла. Заливать зимнюю «незамерзайку», когда на улице чуть ниже 0 °С, — расточительно: стоит дорого, но ее надолго не хватает на осеннюю грязь. Пользоваться летним омывателем — рискованно: из-за кристаллизации он даже на слабом морозце может покрыть стекло белесым налетом, временно лишив водителя обзора.

Некоторые «асы» дорог советуют заливать вместо «незамерзайки» водку, разбавленную водой с добавлением Fairy. Но, во-первых, это удовольствие тоже не из деше-

вых, а во-вторых, в салоне будет витать такой «аромат», что первый же гаишник усомнится в том, что вы трезвы.

Я разбавляю зимний омыватель стекла пополам дистиллированной водой — этот способ нормально работает при температуре до -5 °С, если ниже — мороз может прихватить жидкость в бачке.

Кстати, на степень обледенения стекла влияет и уровень влажности внутри машины. Поэтому в конце ноября меняю резиновые коврики в салоне на текстильные: они впитывают влагу и не оставляют луж под ногами.

Александр НЕСТЕРОВ,
Волгоградская обл.



Совет дня

Давно и прочно усвоил правило: в мороз обувь важнее, чем одежда. Если ноги в тепле и сухие — меньше шансов заболеть. Поэтому, отправляясь зимой на охоту или на подледную рыбалку, непременно беру с собой две пары запасных носков — хлопчатобумажные и вязаные. Одни впитают лишнюю влагу и быстро высохнут, другие помогут сохранить тепло.



Отвертка-малютка

Думаю, любой хозяин оценит преимущества портативной отвертки, идею которой я нашел в Интернете. Для изготовления инструмента всего-то и потребовалось — просверлить отверстие в сменной бите к отвертке и надеть метиз на кольцо для ключей. В чем выгода? Во-первых, отвертка

легко помещается в кармане. Во-вторых, инструмент сделан по принципу «два в одном»: есть и плоское, и крестовое жало. В-третьих, металлическое кольцо, если его использовать вместо рукоятки, создает вполне приличный крутящий момент на шлице винта или шурупа.

Андрей КОЛЕСНИКОВ,
Краснодарский край



Не держи камень в почках!

БЛЕМАРЕН®

ЦИТРАТ
№1
В ГЕРМАНИИ™



ОТПУСК
БЕЗ
РЕЦЕПТА

БЛЕМАРЕН® растворяет камни:

- ✓ Уратные
- ✓ Оксалатные
- ✓ Смешанные*

Избавьтесь от камней в почках без операции!

* При содержании оксалатов менее 25% ** По данным компании IMS за 2011 год
Регистрационное удостоверение ЛСР – 001331/07 от 28.06.2011.

115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306.
Тел.: +7 (499) 579-33-70, Факс: +7 (499) 579-33-71
www.esparma.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Звездные» байки

Дебют со скорпионами

Роль в фильме Станислава Говорухина «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна» стала для Влада Галкина дебютной. Причем «изображать» хулиганистого, но честного и верного Гека девятилетнему Владиславу не требовалось: он был таким по жизни. Во время съемок на Кавказе юный актер чудил, как мог.

Но самой кошмарной стала история с древесными скорпионами. Любознательный Влад собрал их в Сухумском дендропарке в пачку из-под сигарет, не подозревая, что в мае укусы этих мерзких членистоногих смертельно опасны. Когда съемочная группа возвращалась в гостиницу в центре Сухуми, мальчуган случайно уронил пачку, и скорпионы разбежались по салону. А дальше — словно сцена из фильма ужасов: визг тормозов, из машины посреди дороги выскакивают люди и начинают лихорадочно отряхиваться!!! К счастью, до трагедии тогда не дошло...

Валерий СОРОКИН,
по электронной почте

Фокус с цирком

Пятилетний внук с нетерпением ждал конца месяца — 29 октября мы с ним собирались идти в цирк. Каждое утро Вовка теребил меня: — Бабуль, сколько осталось дней? В конце концов, я сунула малышу в руки карманный календарик, где обвела в кружок «нашу» дату. Говорю:

— Перед сном вычеркивай по одному дню и считай, сколько осталось.

А внучок назавтра подходит и с заговорщицким видом сообщает мне:

— Бабушка, я обхитрил календарик: вычеркнул не один, а два дня. Так же будет быстрее?

Лилия

Семеновна,
г. Гродно



Счастливым билетик

С Николаем мы друзья с детства. Он после вуза занялся бизнесом: не Билл Гейтс, конечно, но приличные деньги в Колиной семье водятся.

В прошлогоднем декабре заглянули мы с приятелем в супермаркет за продуктами. А там — предновогодняя акция торговой сети: купил Николай товаров на нужную сумму — получил в подарок лотерейный билет на кассе. И призы вполне приличные: смартфоны, ноутбуки, телевизор... Итоги розыгрыша лотереи обещали обнародовать через неделю.

В следующие выходные оказались мы с Николаем в том же магазине. На стенде у входа — список с выигранными номерами в лотерее. Коля ради интереса достал из портмоне заветный билетик, сверил номер — телевизор!

Однако везунчик не скрывал досады: — Да зачем мне телевизор-то этот — дома в каждой комнате по такому! Ладно, все равно обмыть выигрыш надо — пойдем коньчку возьмем.

Возвращаемся из торгового зала, а у стенда стоит женщина с двумя детишками. Мамаша держала в руках ло-

терейку и сосредоточенно проверяла номер. Мальчуган лет пяти теребил ее за рукав выдавшего виды пальто:

— Мам, ну что? Выиграли?! Женщина только вздохнула. За другой рукав ее дернула дочка:

— Мамуля, проверь еще раз! Дама растерянно покачала головой. Николай вдруг спросил:

— Не повезло? Небось, детишки ноутбук хотели?

Женщина, грустно улыбнувшись, ответила:

— Да нет, телевизор наш старенький сломался. Другой пока купить не получается. А ребятам даже мультики не посмотреть...

— Ой, у вас под ногами еще билетик валяется — наверное, уронили! — Коля сделал вид, будто что-то поднял с пола. — Вот увидите: этот — счастливый!

Приятель потащил меня из магазина к машине. За несказанной радостью женщины и ее детей мы наблюдали через стекло витрины. Взглянул я в этот момент на друга — его лицо светилось счастьем.

Михаил, по e-mail

«Заверните!»

В женском журнале увидела шикарную шаль и... влюбилась в нее. Два дня бегала по торговым центрам — ничего похожего. Расстроенная, забрела в лавчонку на окраине города — там иногда можно было купить оригинальную бижутерию, сделанную местными мастерами. Скользнула взглядом по полкам и вдруг на краешке прилавка заметила то, что напрасно искала: мягкая пряжа, ажурная кайма с бахромой...

— Беру, заверните! — решительно схватила я шаль, даже не спросив продавщицу о цене.

— Извините, но это моя собственная — себе вязала, — ошарашенно пробормотала девушка.

С трудом уговорила ее продать мне ажурную вещичку. Продавщица от растерянности и взяла-то с меня недорого. А позже мы с рукодельницей даже подружились — я стала у нее постоянной клиенткой.

Валентина С., г. Витебск

Без кота жизнь не та

Курю я однажды на балконе, а внизу, возле подъезда, дети о чем-то галдят. Прислушался. Одна девчушка рассказывала остальным, что у нее живет удивительный кот: мама выпускает его из квартиры на улицу, а нагулявшись, тот сам звонит в дверь! Малышня дружно восхищалась умным котярой.

А я стою и посмеиваюсь: знаем мы этого «умника». Каждый вечер, поднимаясь по лестнице, на 3-м этаже вижу толстяка-кота, терпеливо сидящего на коврике возле «своей» квартиры. Чтобы бедняга не мерз в холодном подъезде, я звоню в дверь и, не дожидаясь хозяев, топая дальше...

Михаил ВЕРЕМЕЕВ, Минская обл.



«Таблетка благодарности»

Вечером я, как обычно, спешила домой готовить ужин. Смотрю: на скамейке лежит пожилой мужчина, его шапка валяется рядом на тротуаре. Прохожие не обращали внимания на бедолагу, а некоторые презрительно фыркали: «Алкаш!»

— Вам нехорошо? — дотронулась я до плеча «алкаша».

— Сердце прихватило, — еле слышно прошептал он, приоткрыв глаза.

— А лекарство с собой не взял...

Я порылась в своей сумочке, нашла

нитроглицерин, положила таблетку под язык мужчине. Спустя несколько минут он даже смог присесть на скамейке.

— Спасибо, уже лучше, — слабо улыбнулся незнакомец. — Вы первая, кто решил мне помочь. Когда знаешь, что есть такие люди, становится гораздо легче.

Признаюсь: легче стало и мне. И оттого, что удалось предотвратить беду, и от добрых слов в свой адрес.

Анжелика, г. Минск



НАДЕЖНАЯ ОПОРА

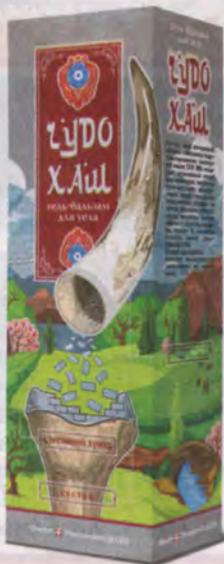
ЧУДО ХАИШ

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК



MIRACLE-HUSH

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ



8-800-200-53-77

звонок по России
бесплатный

Казахстан, Алматы
тел.: +7-777-747-84-01

SHUSTER::
PHARMACEUTICAL LTD

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦМАЗЬ

СПЕЦМАЗЬ
крем с пихтой сибирской
и муравьиным спиртом



8-800-200-53-77

звонок по России
бесплатный

Казахстан, Алматы
тел.: +7-777-747-84-01

SHUSTER::
PHARMACEUTICAL LTD

Шаль «Сиреневый вечер»



Дополните свой образ симпатичным ажурным платком.

Понадобятся: около 100 г пряжи Alize angora gold simli (500 м/100 г); крючок (лучше пластиковый, чтобы не повредить нить) № 2,5.

Пряжа секционного крашения будет очень эффектно ложиться по рисунку, образуя цветные полосы с плавными переходами оттенков. Вяжем по схеме (начиная от центра самой длинной стороны) поворотными рядами до нужного размера — примерно 150 см по плечам. Заканчиваем рядом с «ракушками», на вершине которых провязываем пике из 3-х в. п.



Смотрите схему № 1 на стр. 16

Зоя ЛАГУТИНА,
г. Кропоткин Краснодарского края.
Фото автора

Диалог супругов в идеальной семье.
Жена: «Любимый, садись водку пить!»
Муж: «Милая, я еще полы не домыл!»



Кухонные тонкости

- Шоколадную стружку для украшения десертов легко сделать с помощью овощечистки.
- Жмых, оставшийся после приготовления морковного сока, замораживаю. Эта заготовка зимой — отличная добавка в запеканку, жаренку или овощной суп.
- Расколоть кокос? Просто! Прокальваю пару углублений в скорлупе, выливаю жидкость в чашку. А сам фрукт отправляю... в духовку, разогретую до 200 °С, минут на 15. От перепада температуры скорлупа трескается, и разделить кокос на части уже несложно.

Раиса СУХАН, г. Могилев



Совет дня

Смотрите схему № 3 на стр. 17

Маленькая красotka



Наряд для 5-летней модницы можно связать самой — костюмчик получится теплым и праздничным.

Понадобятся: 600 г белой пряжи и по 50 г — 3-х ярких цветов; 6 пуговиц; спицы № 2,5; игла для сшивания; крючок № 2,5.

Кофта: набираем на спицы 84 п., вяжем «резинкой» 2x2 (2 лиц. п., 2 изн. п.) 8 рядов. По схеме размечаем изделие и ставим маркеры, чтобы в местах регланых линий в каждом лиц. ряду делать прибавки по 2 п., то есть *накид, 1 п. реглана, накид*. Так вяжем платочной вязкой до длины 15 см. Каждые 10-11 ряды выполняем цветной нитью. Петли для рукавов переносим на вспомогательную спицу. Продолжаем вязать спинку и перед (25 см вниз), 10 рядов выполняем «резинкой» 2x2, петли закрываем. Рукава

сшиваем. Методом набора петель добавляем планку переда, вяжем 5 рядов «резинкой». Пришиваем пуговицы, на планке делаем для них петли.

Рукава: снимаем петли с дополнительной спицы, вяжем ровно, не забывая про разноцветные полосы, длина — примерно 30 см, затем «резинка» 7 рядов.

Юбка: набираем 120 п. на круговые спицы, 15 рядов вяжем «резинкой» 2x2, затем платочной вязкой 10 см. Выполняем прибавки: из каждой 3-ей п. провязываем 2 п. Вяжем, добавляя разноцветную пряжу, еще 20 см, потом — 3 ряда «резинки» и все закрываем. Вверху юбки «резинку» складываем пополам и сшиваем (для пояса). Крючком вяжем шнур-пояс и делаем помпоны.

Виктория НЕЧЕПОРЕНКО,
г. Харьков. Фото автора



Взрок

Все будет в шоколаде



Самые простые домашние кексы и торты можно преобразить — стоит лишь украсить выпечку шоколадной глазурью.

Я готовлю такую: растапливаю в сотейнике 70 г сливочного масла, снимаю с огня. Добавляю сок половинки лимона, измельченную цедру апельсина, 250 г сахарной пудры и 2 ст. л. какао, перемешиваю до однородности. Поливаю глазурью остывшие десерты — получается аппетитно!

Мария КУРСЕНКОВА,
г.п. Богушевск Витебской обл.

REDMOND

Мультипекарь

Универсальное устройство для выпечки и жарки

Выпечка С ПОЛЬЗОЙ

Отказаться от свежей ароматной выпечки, даже когда на этом настаивают диетологи, довольно сложно. Так может и отказываться не стоит? Новая разработка REDMOND – Мультипекарь – позволяет делать здоровую диетическую выпечку самых необычных вкусов и форм.



25 В 1*

50 ОТТЕНКОВ ВЫПЕЧКИ

Главный совет диетологов к похудению сводится к питанию здоровому и разнообразному. Меняйте в Мультипекаре съемные панели – и готовьте любой рецепт из 50 предложенных в красочной книге рецептов. Ассортимент в более чем 25 видов панелей регулярно расширяется. Каждая панель заменяет отдельное устройство для выпечки или жарки. Вы можете быстро приготовить фигурное печенье, крендельки, венские и голландские вафли, сырники и морковные кексы, мясо и овощи на гриле, горячие бутерброды и многое другое.



Добавляйте орехи в выпечку

ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ ВЫПЕЧКИ

Мука разных видов

Используйте для выпечки в Мультипекаре, помимо пшеничной, другие виды муки. Печенье из овсяной муки будет содержать минимум калорий, стимулировать расщепление жиров и являться источником белка, близкого по структуре к белку мышц. Кексы из льняной муки улучшат пищеварение и укрепят иммунитет. Бисквиты и вафли из кукурузной муки выйдут удивительно пышными и нежными, способствуя при этом снижению холестерина.

Заменители сахара

Изменить содержание сахара в готовом магазинном продукте нереально. Выпекая же в Мультипекаре REDMOND, сделать выпечку сладкой, но без сахара, просто! Сахар при выпечке вафель, крендельков и печенья можно заменить медом, стевией, кленовым сиропом и сухофруктами. Эти натуральные сахарозаменители содержат большое количество витаминов и минералов. Они вкусны, быстро утоляют голод и улучшают самочувствие, так как относятся к числу детокс-продуктов.

Натуральные добавки

Магазинная выпечка не мыслима без консервантов и добавок, о качестве которых вы можете лишь гадать. С Мультипекарем REDMOND, напротив, вы «от и до» знаете состав своих угощений. Чтобы разнообразить вкус выпечки и сделать ее еще полезнее, добавляйте натуральные ингредиенты: богатые витаминами сушеные и свежие ягоды, орехи – в них много белка, а также овощи с большим содержанием клетчатки. В качестве добавок к сладкой выпечке используйте также горький шоколад, выступающий отличным антидепрессантом, и цедру апельсина или лимона, в которой много витамина С.

Меньше жира

Все съемные панели в Мультипекаре имеют качественное антипригарное покрытие, благодаря чему выпекать можно с использованием минимального количества масла. А если масло – сливочное или растительное – присутствует в рецепте в качестве отдельного ингредиента, то смазывать панели Мультипекаря маслом не нужно совсем! Устанавливая понравившуюся панель в Мультипекарь, выкладываете тесто – и порция диетических вафель, пряников или кексов будет готова всего за 7-15 минут. Выпечка выйдет румяной и ароматной!



redmond.company • multivarka.pro

* Более 25 сменных панелей для выпечки в ассортименте. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно.

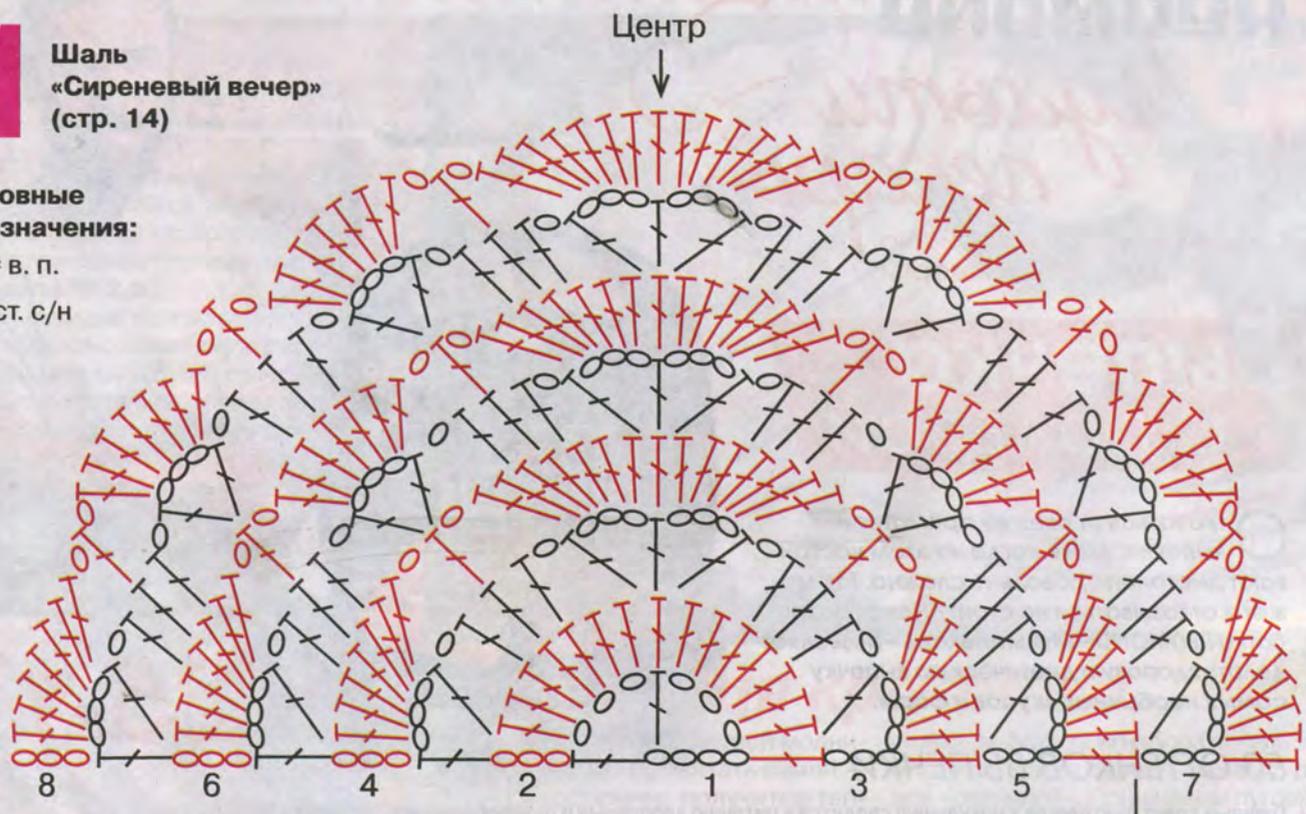
1

Шаль
«Сиреневый вечер»
(стр. 14)

Условные
обозначения:

○ = в. п.

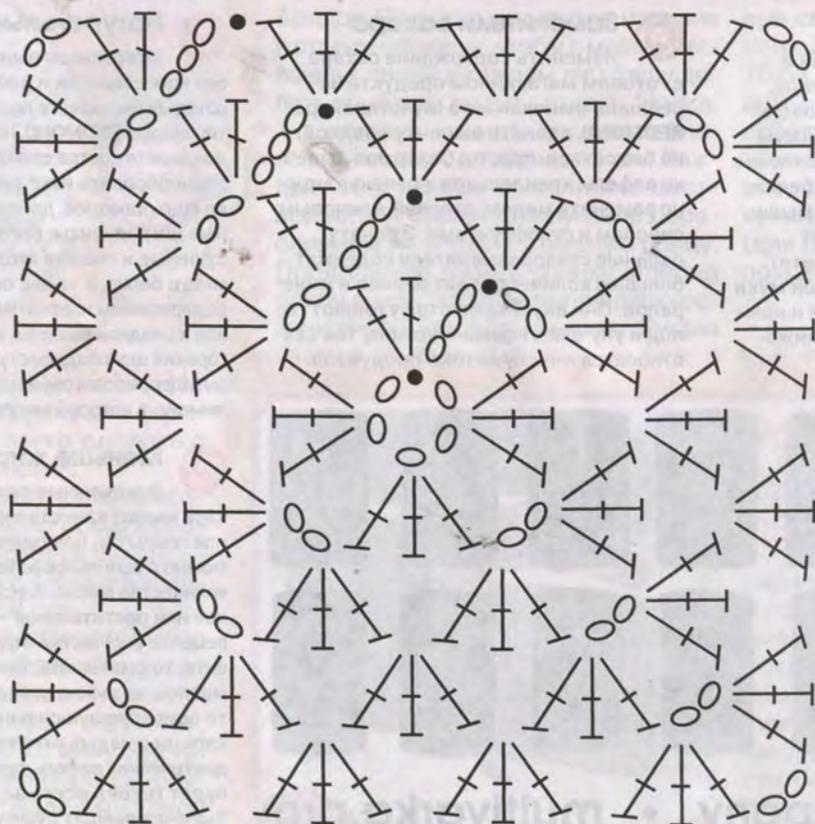
⌋ = ст. с/н



повторять раппорт до нужного размера шали

2

Плед
«Фантазия»
(стр. 6)



Условные
обозначения:

○ = в. п.

⌋ = ст. с/н

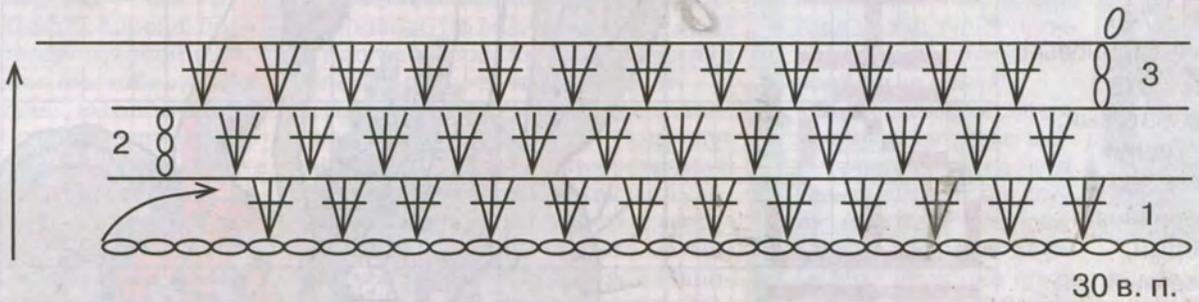
3

Маленькая красotka (стр. 14)



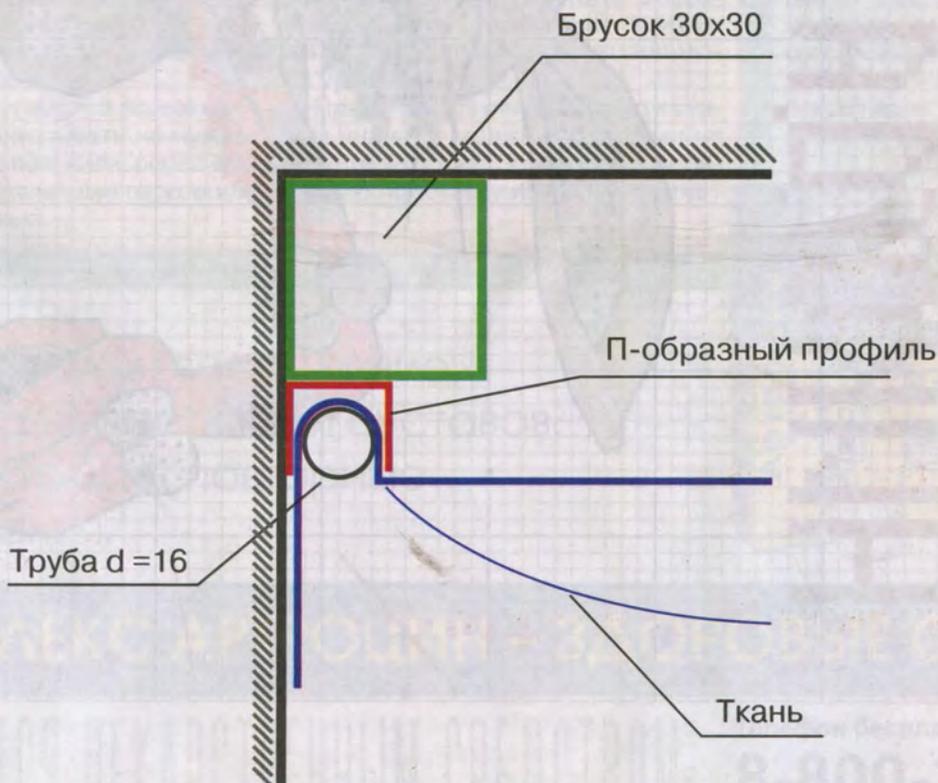
4

Лечебный наколенник (стр. 8)



5

Потолок в ванной? Просто! (стр. 6), мм

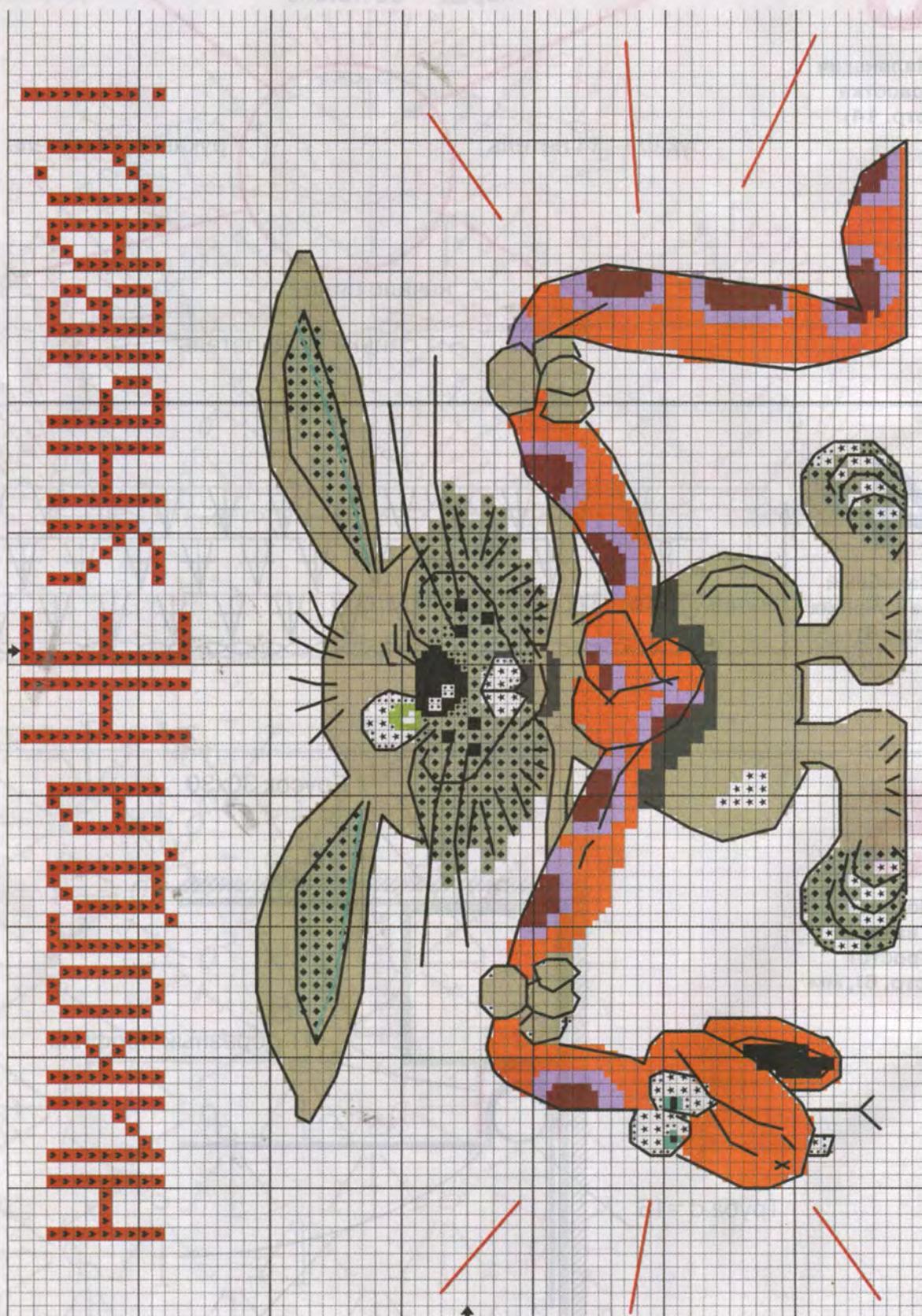


6

«Никогда
не унывай!»
(стр. 7)

Условные
обозначения:

- ★ = B5200
белоснежный
- = 310
черный
- = 554
фиолетовый,
светлый
- = 740
мандариновый
- = 815
гранатовый,
средний
- ◆ = 3023
коричнево-
серый,
светлый
- = 3782
мокка, светлый
- = 3799
оловянно-
серый,
очень темный
- = 704
бледно-
зеленый
- = 3849
зелено-
голубой
- = 349
кораллово-
красный,
темный



ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ



Наш эксперт — агроном
Ольга Исакова, г. Сергиев Посад

Ноябрь-декабрь

1) Морковь капризна к условиям хранения в погребе: оптимальная температура воздуха — $-2...+2$ °С, влажность — 90-95%. Хорошо пересыпать корнеплоды луковой шелухой или опилками: они заберут лишнюю влагу, не допустят загнивания. Если сложили морковь в плотный полиэтиленовый мешок, сделайте в его «дне» несколько отверстий, через которые будет стекать конденсат, а сам мешок не завязывайте. Используйте деревянные ящики — закрывайте их плотно, чтобы овощ не завял.

2) Оптимальная температура хранения свеклы — $0...+2$ °С. Рассыпьте ее ровным слоем поверх картофеля: он не любит влажности, а краснoboкая «соседка» — наоборот.

Можно сложить свеклу в ящики с отверстиями — закрывать не нужно. Чтобы овощи не подгнили, пересыпьте их золой, прокаленным песком или поваренной солью.

Комфортно корнеплодам, сложенным в виде пирамидок, будет и на застеленных мешковиной или соломенной полках. Но если экономите место в погребе, просто насыпьте свеклу в большой полиэтиленовый пакет.

3) Подходящая температура хранения капусты — $-2...+2$ °С. Подойдут для закладки ящики с отверстиями и без крышек: внутри должен циркулировать воздух. Можно обернуть каждый кочан бумагой и сложить в мешки. Либо завернуть капусту в пищевую пленку и разложить на полках.

4) Не стоит держать овощи в одном помещении с яблоками: последние активно выделяют этилен, который приводит к быстрой порче остального урожая.

5) Прямо на пол или вплотную к стенам ящики и мешки с овощами не ставьте — подложите под них деревянную подставку или слой кирпичей.

Лунный календарь садовода-огородника с 22.11 по 05.12

- * Высаживаем под зиму одревесневшие черенки ягодных кустарников: **22, 23.**
- * Окончательно укрываем теплолюбивые растения: **24, 25, 26 (утро).**
- * Заготавливаем однолетние черенки для весенней прививки плодовых деревьев: **29, 30.**
- * Приступаем к засолу капусты для длительного хранения: **1, 2, 3.**
- * Проводим ревизию овощных запасов: **5.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог

«Живучая» пленка

Многие установили теплицы из поликарбоната, а я по старинке пользуюсь пленочной. Как четыре года назад купил прочное покрытие, так до сих пор еще не менял!

Зная размеры своего парника, вы легко можете подобрать на него пленку, которая прослужит много лет. Так, если каркас не выше двух метров, толщина покрытия должна быть не менее 120 мкм. Для теплицы высотой 2,5-3 м — 150-180 мкм.

Зимой пленка под воздействием низких температур сильно натягивается и ее легко можно повредить, счищая снег. Поэтому стряхивайте его изнутри.

Если все же нечаянно повредили покрытие, его нужно сразу заклеить прозрачным скотчем с обеих сторон.

Владимир ДЕРЕВЯШКИН,

Быховский р-н.

Фото Лидии НОВИКОВОЙ



Снимает боль и воспаление.
Восстанавливает ткани суставов.
Предотвращает повторные заболевания.



КОМПЛЕКС АРТРОЦИН – ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Телефон бесплатной «горячей линии»:

8-800-333-10-33

Часы работы: пн.-пт. 08:00-19:00; сб., вс. – выходной

Да будет свет!

Чтобы комнатные растения продолжали нормально развиваться и радовать цветением, с конца осени включая искусственное освещение.

★ Для досвечивания использую светильники с отражателями и люминесцентными лампами в виде длинных трубок (типа ЛБ или ЛД). Лампы накаливания, неоновые и галогеновые не подходят: излучаемое ими тепло может погубить растения.

★ Включаю освещение ежедневно на пару часов утром и вечером. В пасмурную погоду — и днем.

★ Светильники регулирую по высоте над растениями, чтобы те развивались равномерно. Расстояние от верхушек цветов до ламп — 25-30 см.

Искусственное досвечивание предпочитают кактусы и суккуленты (алоэ, каланхоэ, хавортия, толстянка); декоративно-лиственные растения — диффенбахия, фикус Бенджамина, рео, гипозестес, колеус, сеткреазия (пурпурная традесканция); цветущие — сенполия (узамбарская фиалка), гиппеаструм, декабрист, цикламен, фаленопсис.

Впрок



Мария ВАВИЛОВА,
г. Великий Новгород.

Фото Татьяны САНЧУК

Совет дня



Прощай, щитовка

Щитовка обладает прочным панцирем, поэтому практически неуязвима перед химикатами контактного действия. Однако есть эффективные меры борьбы с вредителем.

Опознание

Вам повезет, если вы вовремя заметите молодые личинки щитовок светло-желтого цвета, с усиками, красными глазками и тремя парами ног. Этих «кочевников», которые еще не успели присосаться к листьям, можно просто убрать. Ситуация осложняется, если насекомые перешли во взрослую фазу, нашли себе ареал обитания и покрылись щитом. Обнаружить вредителей можно по липкому соку, которым они покрывают листья и стебли растений. Причем этот «клейстер» можно заметить даже на суккулентах и кактусах, не говоря уже о таких деликатных растениях, как лавр, мирт, мурайя, комнатная роза и другие. Более того — липкие следы часто остаются на оконном стек-

ле, если зараженный цветок касался его листьями.

Механическое удаление

1) Оборвите сильно пораженные части цветка.

2) Протрите растение водным раствором спирта (1:1). Если листья очень мелкие, то их можно опрыскать из пульверизатора.

3) Устройте своему питомцу душ.

4) Вымойте окно и подоконник с хозяйственным мылом.

5) Спустя день повторите шаги 2-4. Затем через каждые 5 дней проведите еще 4 такие чистки.

Химикаты в дело

○ Повысьте иммунитет растений при помощи препарата «Эпин-экстра».

○ Не помешает применение инсектицидных палочек, которые при погружении в почву сделают сок растений ядовитым для щитовок и других паразитов.

Виктория ТИЩЕНКО, цветовод, г. Киев.

Фото Лидии НОВИКОВОЙ

Стимул к развитию

Около месяца назад на стволе фаленопсиса проклюнулась почка и «стоит» на месте. Почему не растет и что нужно предпринять?

— Если замедлилось или остановилось развитие почки, значит, на то есть причины. Возможно, вы часто переставляете горшок с растением. Или фаленопсису недостаточно освещения. Поставьте цветок на подоконник почкой к стеклу.

Если через месяц не будет изменений, попробуйте

Людмила БАРЫКИНА, Оршанский р-н
те применить цитокининовую палочку — гормональный стимулирующий препарат. Аккуратно царапните под почкой иголкой и нанесите цитокинин тонким слоем. Результата стоит ожидать в течение 7-14 дней.

Елена ШУСТИКОВА,
коллекционер орхидей, г. Могилев.
Фото автора



Коротко

Избавиться от мошек, атакующих грунт в горшках, поможет средство от комаров. Включите на ночь электрофумигатор с пластиной — и проблема решена! А оставшиеся в земле личинки погибнут, если дать ей полностью просохнуть между поливами.



Салат «Вальдорф»

Любите легкие салаты со свежим вкусом — тогда вам точно придется по душе этот классический американский рецепт!

300 г кисло-сладких яблок, по 150 г винограда и стеблей сельдерея, 30 г ядер грецких орехов, молотый черный перец, майонез, лимонный сок, листья салата.

Сельдерей очистите и измельчите. Из яблок удалите сердцевину, дольки нарежьте соломкой, сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнели. Виноград разрежьте на половинки, уберите косточки. Смешайте подготовленные компоненты, добавьте орехи, предварительно обжаренные на сухой сковороде и крупно порубленные. Возьмите майонез с лимонным соком и моло-



тым перцем. Заправьте салат, дайте ему настояться, выложите на зелень для подачи. Хотите сделать блюдо более сытным — добавьте к компонентам вареную куриную грудку.

*Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,
г. Евпатория. Фото автора*

Куриные ножки «Апельсиновые»

Сладковатое мясо с легким ароматом чеснока в густом фруктовом соусе просто тает во рту.

6 куриных ножек, 1/2 стакана апельсинового сока, 1/4 стакана соевого соуса, 1 ч.л. томатной пасты, половинка апельсина, 2 ст.л. сахара, 2 зубчика чеснока, соль — по вкусу, горсть муки.

Ножки очистите от кожи, обваляйте в муке, сложите в горшочки. Туда же отправьте нарезанную кубиками вместе с кожу-



рой половинку апельсина. Залейте смесью соевого соуса, апельсинового сока, сахара и томатной пасты, добавьте пропущенный через пресс чеснок и соль. Закройте емкости крышками, поставьте в холодную духовку. Запекайте мясо при 200 °С полчаса, затем снимите крышки и готовьте еще 15-20 минут — соус должен слегка выпариться и загустеть.

*Вячеслав НОСИК,
г. Москва. Фото автора*

Испытано на себе

Нарежаю кусочками 1 кг мякоти кабачка, варю в подсоленной воде до мягкости, откидываю на дуршлаг и разминаю вилкой. Добавляю к пюре стакан молока, 150 г тертого сыра, полстакана панировочных сухарей, горсть нарубленной петрушки, 4 взбитых яйца, соль и перчу по вкусу. Выкладываю массу в смазанную маслом форму для запекания и отправляю в духовку при 200 °С на 35-40 минут.



Римма ИВАНОВА, г. Сланцы

Отвариваю 300 г куриной грудки, измельчаю. Добавляю к мясу 2 нарезанных свежих огурца, полбаночки консервированного зеленого горошка и 3 ст.л. сметаны, соль по вкусу. Просто и вкусно!



*Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,
г. Новополюк. Фото автора*

Стань женщиной мечтой!

СТАНЬ ЖЕНЩИНОЙ МЕЧТОЙ, КРАСИВОЙ И ЗАГАДОЧНОЙ ТАКОЙ!

И солнца луч и капельку росы, и лепесток прекрасной розы, всю прелесть юной красоты подарит крем "Акулий ретинол и масло ши"! Фруктовыми кислотами питает, надежно от морщинок избавляет!

ГЛАЗА, В КОТОРЫХ МОЖНО УТОНУТЬ!

Вы после крема "Акулий ретинол. Бразильский женьшень и белая лилия" быстрее в зеркало взгляните, Вам не узнать своих же глаз! В них нежность, смех, веселье, грусть и нет морщинок, ну и пусть!

ИСПОЛЬЗУЙ КРЕМ НОЧНОЙ—МОРЩИН НЕ БУДЕТ НИ ОДНОЙ!

Крем "Акулий ретинол. Персик и манго" творит по ночам чудеса — кожу питает, клетки обновляет, от морщин избавляет. Конечно, за ночь юность не вернет, но лет так 10 точно уберет!



Котлетки с пылу, с жару

Даже привычные котлеты можно приготовить по-новому. Удивите домашних!

«Веселый веган»

3 картофелины, луковица, небольшая горсть сушеных грибов, 5 ст.л. гречневых хлопьев, яйцо, соль, перец — по вкусу, панировочные сухари, растительное масло, сметана.

Картофель и лук натрите, смешайте с измельченными в кофемолке грибами и гречневыми хлопьями. Добавьте взбитое яйцо, посолите и поперчите. Сформируйте котлетки, запанируйте в сухарях. Обжарьте с двух сторон на масле. Подавайте со сметаной.



Елена МОЙШУК, г. Балтийск.
Фото автора

«Сердечные»

800 г свиного сердца, 2-3 луковицы, зубчик чеснока, 2 ломтика батона, 100 мл молока, 2 яйца, 1 ч.л. соли, пряности по вкусу, 3 ст.л. манной крупы, 4-5 ст.л. сметаны, растительное масло.

Пропустите сердце дважды через мясорубку вместе с луком, чесноком и размоченным в молоке батоном. Добавьте соль, пряности, манку и взбитые яйца. Сформируйте котлетки, выложите в смазанную маслом форму. Полейте сметаной, накройте фольгой. Запекайте при 180 °С 40-50 минут. Затем снимите фольгу и дайте котлетам зарумяниться.



Марина ГАРМАШ, с. Преображенка
Запорожской обл. Фото автора

ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО

Совет
дня



Сливочный суп с грибами

Наш эксперт —
шеф-повар
Наталья Беглингер



400 г шампиньонов, 2 картофелины, стебель лука-порея, зубчик чеснока, 3 стакана воды, 500 мл сливок, щепотка сушеного тимьяна, соль, перец — по вкусу.

Картофель, лук и чеснок мелко нарежьте, выложите в кипящую воду и варите на среднем огне 5 минут. Шампиньоны мелко порубите, добавьте в суп, доведите жидкость до кипения и готовьте еще 7 минут. В это время в другой кастрюльке вскипятите сливки с тимьяном. Откиньте нарезку на дуршлаг, верните в кастрюлю, залейте горячими

сливками. Взбейте массу блендером, посолите, поперчите.

Мои подсказки

1) Грибы можно измельчить и в блендере — так будет быстрее, только не превращайте в порошок.

2) Сливки для блюда выберите пожирнее: суп получится сытнее.

3) Стебель лука-порея советую разделить и для приготовления использовать только белую часть — она нежнее. А оставшуюся зелень можно использовать для начинки пирогов или запечь на ней, как на «подушке», рыбу.

Десерт «Зимняя сказка»

Моя семья очень любит такой оригинальный и полезный десерт.

Небольшая свекла, крупное яблоко, 1 ч.л. меда, кунжут — для украшения.

Свеклу и яблоко натрите, сбрызните водой и потушите в глубокой сковороде под крышкой 20-30 минут на среднем огне. За 10 минут до готовности добавьте мед. Превратите в пюре с помощью блендера. Остудите, переложите в рюмочки, украшенные по краю сахаром, посыпьте кунжутом. Можно подать десерт и в чашечках из апельсиновой кожуры — получится не менее эффектно!

Марина КВОН,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Неожиданно



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРВИ



ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) — это группа острых инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей (грипп, парагрипп, аденовирусная инфекция, энтеровирусная инфекция и т.д.), «процветающих» в осенне-зимний сезон. Для того, чтобы уберечься от них или, коли уж заболели, вылечиться в наиболее короткие сроки, рекомендуем использовать натуральные лекарства комплексного воздействия на симптомы и причины заболевания российского производителя — ОАО «Холдинг «ЭДАС».

ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

▼ БРИАКОН ЭДАС-150 капли (ЭДАС-903 гранулы)

Рекомендуются при контакте с больными простудами, гриппом и другими ОРВИ с профилактической целью, а также для лечения ОРВИ и простуд с первых дней болезни.



▼ ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли

Противовоспалительное средство с антибактериальным эффектом для профилактики и лечения инфекционных заболеваний.



▼ АНАБАР ЭДАС-308 сироп

Уменьшает интоксикацию, кашель и боль в горле, оказывает противовоспалительное действие.



ДЛЯ ЗАКАПЫВАНИЯ В НОС

▼ ТУЯ ЭДАС-801 капли масляные

Помогают снять воспаление, облегчить дыхание, уменьшить ощущение сухости и заложенности носа у детей и взрослых.



Доверьтесь качеству, проверенному временем!

Отпуск без рецепта.
Спрашивайте
в аптеках!

Реклама. ОАО «Холдинг» ЭДАС,
117105, Москва, Варшавское ш.,
д. 5, корп. 5. ОГРН 1037739329066.

При отсутствии необходимых Вам препаратов в аптеке, оформите заказ наложенным платежом или курьерской доставкой по Москве по телефону 8-800-333-55-84 (звонок бесплатный) или на сайте www.edas.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

Будь в тонусе

Из богатой витамином С сосновой хвои в холода готовлю полезный напиток. В лесу срезаю веточки с молодых деревьев: иглы должны легко гнуться, быть равномерно зелеными, без пожелтевших кончиков. Засыпаю по горсти «колючек», луковой шелухи и плодов шиповника в термос, заливаю 1 л кипятка, выдерживаю ночь. На утро настой процеживаю,

стакан средства выпиваю сразу, натошак. Остальную жидкость переливаю обратно в термос и пью небольшими порциями в течение дня вне зависимости от приема пищи. Повторяю раз в неделю: витамины поддерживают иммунитет, повышают тонус, поэтому простуды и упадка сил я не боюсь!

Николай ТЕПЛЯКОВ,
г. Могилев



Впрок

Гриб-целитель

Чагу (березовый гриб, трутовик косотрубчатый) назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, опухолях, задержке жидкости в организме. Если заготавливаете сырье сами, то используйте только срезанные только с живых стволов: с поваленных или засыхающих деревьев не годятся. Высушенную чагу храните не более 2-х лет в стеклянной емкости с крышкой. Перед использованием вымачивайте в теплой кипяченой воде (для размягчения) и натирайте на мелкой терке.

При бронхите смешайте 1 ч.л. настоя чаги (на полстакана кипятка — 1/2 ч.л. сырья, через 20 минут процедить) с 2 ч.л. сока алоэ и 100 г меда. Разведите 1 дес.л. средства в стакане теплого молока, выпейте в 2 приема — утром и вечером за час до еды.

Если беспокоят кожные высыпания или проявляются первые признаки герпеса, делайте примочки из настоя гриба.

Для укрепления десен, предотвращения кровотечения заливаете 2 стаканами кипятка сухие цветки ромашки и березовый гриб (по 1 ч.л.), настаиваете 4 часа, процеживаете и полощите ротовую полость после чистки зубов. Курс лечения — 7 дней.

От перхоти 1-2 раза в неделю заливаете стаканом кипятка 1 ст.л. чаги, настаиваете в течение ночи. Процедив, вотрите в корни волос и хорошо смочите все пряди, наденьте шапочку для душа и укутайте голову полотенцем. Через 40 минут смойте настой с шампунем.

Джанета ГАДЖИЕВА,
травница, г. Чебоксары.

На фото — автор



Наш эксперт — психолог
Мария Вишнякова,
г. Омск

Под одной крышей с занудой

? Почему так выходит: хочу помочь близким, напомнить им о необходимости поддерживать порядок в доме, объяснить простые понятия, а они говорят, что я — зануда, придираюсь к мелочам...

Мария Е., г. Челябинск

— Кому в радость чужие одергивания и критика? Возможно, вы слишком часто видите в поступках родных людей недостатки. Муж не вымыл за собой посуду — ворчите. Сын купил в магазине не тот сорт хлеба — упрекаете. А ведь такая реакция не только раздражает окружающих, но и работает против вас. Попробуйте хоть иногда заменить нравоучения шуткой — и вы заметите, что смена интонации действует на домочадцев куда эффективнее постоянного «зудения». **Относитесь к происходящему с долей юмора** — идти с улыбкой по жизни легче, чем насупив брови!

❖ Иногда помогает **разговор по душам**: объясните близким, насколько нужна вам их помощь. Тогда в следующий раз, глядишь, и напоминать о ней не придется.

❖ **Отличайте главное от второстепенного**, не придирайтесь к мелочам. Невестка передержала пирог в духовке, и он получился сухим? Но она искренне хотела порадовать вас десертом. Похвалите ее и деликатно поделитесь кулинарным секретом, как исправить ситуацию. Семье нужна любящая жена, мама, свекровь и бабушка, а не фельдфебель в юбке!

❖ **Бесспорно, ваши замечания во многих случаях полезны**: вы продуманно распределяете бюджет, поддерживаете порядок в доме, помните об обещаниях близких. Но, чтобы не стать им в тягость, «сбавьте обороты» и начните относиться к быту проще. Поверьте, без вашего тотального контроля дом не развалится.



Советует психолог Лилия Стадник,
г. Нижний Новгород



Коллеги-соперники

Соперничество есть даже в самом дружном коллективе: здоровая конкуренция поддерживает рабочую атмосферу и стимулирует трудиться эффективнее. Другое дело, когда из карьерных или групповых соображений коллеги строят друг другу козни и выслуживаются перед начальством.



Против кого дружим

Объединение усилий против кого-то — главное развлечение офисных интриганов. Им удобнее верить, что теплое местечко досталось коллеге лишь благодаря связям. И гораздо сложнее признать, что «выскачка» действительно заслужил поощрение.

❖ Чтобы не оказаться по любую из сторон баррикады, избегайте участия в пересудах. Помните: завтра «коалиция завистников» может сплотиться против вас.

❖ Иногда полезнее создать себе имидж специалиста-«сухаря», занятого исключительно профессиональными проблемами, — сплетники быстрее оставят вас в покое.

❖ Критикуя сослуживца, используйте аргументы, а не эмоции, «атакуйте» конкретные просчеты, а не особенности личности — так меньше риска подставиться под удар самому.



Талант или интрига?

Гарантированное движение по карьерной лестнице — результат упорного труда и самоотдачи. Но так заман-

чиво свернуть на короткую дорожку к успеху, начав вести «подковерные игры»... В основе любой интриги — разрушение: подсиживая сослуживца, вы пытаетесь уничтожить его репутацию, а не обойти соперника на ниве созидания. И что в итоге? Собственный потенциал не реализуется, зато наживаете врага, который при удобном случае вам отомстит. Объединившись же вокруг таланта, вокруг важного дела, вы обретете и моральное удовлетворение (чувство локтя в сильной команде), и материальное (начальство оценит ваши труды премией).



Твои границы доверия

Не зря говорят: «Дружба — дружбой, а служба — службой». Обозначьте для себя рубежи, которые в офисном общении не стоит переходить.

❖ Рассказывая коллегам о своих проблемах, знайте: найдется манипулятор, который использует ваши слабости против вас. Меньше открывайтесь — для этого у вас есть надежные друзья вне службы.

❖ Не выставляйте напоказ успехи: у окружающих это может вызвать желание сбить спесь с хвоста.

❖ Помните: Дон Кихот, бросающийся на ветряные мельницы, интересен только в романе. Реальная жизнь сложнее и многограннее — вы уверены, что разглядели все ее оттенки, прежде чем публично выносить безапелляционные оценки? И безупречны ли для этого вы сами?

**В ОТНОШЕНИЯХ ГЛАВНОЕ —
ДОВЕРИЕ: ЕСЛИ ОНО ПРОПАДАЕТ, ТО
И ОСТАЛЬНОЕ ЛЕТИТ К ЧЕРТЯМ.**

Микки РУРК, актер



Наш эксперт — психолог
Елена Медведева, г. Киев

Привыкаем к переменам

Открывайте для себя любимых заново

? Жену словно подменили: обновила прическу, записалась на курсы танцев, зачастила в фитнес-клуб. Я радоваться должен, но думаю: к чему бы все это?

Евгений Владиславович, г. Днепр

— Перемены в жизни супругов — нередкая причина семейных неурядиц. Например: мужа повысили по службе, он стал задерживаться на работе, появились новые знакомые, что вызывает подозрения и упреки жены. Или: супруга начала посещать спортзал, уделяет больше внимания своей внешности — это раздражает мужа. Реакция объяснима: не свойственное близкому человеку поведение настораживает, пугает, на психологическом уровне означает угрозу стабильности семейного уклада. А предсказуемость партнера, напротив, успокаивает.

Примите как аксиому: со временем мы все меняемся, а следом — и качество совместной жизни. От того, как воспримете перемены, во многом зависит, удастся ли вам сохранить благополучие в семье. Так почему бы не открыть любимую заново?

Разговаривайте

Люди никогда не становятся другими за один день — все происходит постепенно.

Перемены не застанут врасплох, если вы возьмете за привычку больше общаться с дорогим человеком, делиться с ним сокровенным. Обсуждая вместе проблемы и пути их решения, вы создаете пространство, в котором меняетесь оба.

Не замыкайтесь

Мысленно задайте вопросы: «Я искренне рад за жену или эти нов-

шества мне не по душе?»; «Может, я боюсь остаться в одиночестве?». Если вам что-то не нравится, не держите эмоции в себе — пусть партнер знает, что вы чувствуете. Используйте «я-высказывания» (я расстроен, я боюсь, я злюсь и т.п.). Станете молча копить гнев и раздражение в надежде, что все вернется на круги своя, — рискуете однажды обнаружить рядом совершенно чужого человека.

Перестаньте контролировать

Вы ничего не добьетесь, пытаетесь ограничить свободу супруги. Ищите компромиссы, а не ставьте ультиматумы. Сосредоточьтесь на том, чем можете управлять, — на своих словах, поведении, привычках, а не на поступках жены.

Больше узнавайте

Проявите интерес к увлечениям супруги — наверняка откроете что-то новое для себя. Почувствует жена, что поддерживаете ее энтузиазм, — и вы по-прежнему останетесь первым, с кем она захочет делиться новостями.

И помните: перемены — единственный путь к развитию!



ЭТО БУДУЩЕЕ, И ДЛЯ НЕГО НИЧЕГО НЕ ЖАЛКО



КРЕДИТ ПЕНСИОНЕРАМ

15,9%

8 800 200 95 50
rencredit.ru

 **Ренессанс Кредит**

Сумма кредита от 30 000 до 200 000 рублей. Срок кредита от 24 до 60 месяцев. Годовая ставка 15,9%. Полная стоимость кредита 16,107% годовых. Выдача кредита — по паспорту РФ и иным документам, определяемым Банком. Не oferta. КБ «Ренессанс Кредит» (ООО), лицензия Банка России № 3354. Реклама



Совет дня

Наш эксперт — визажист
Ирина Киммель, г. Могилев



Макияж в элегантном возрасте



Мне 46 лет. «Сваты», подскажите, как делать макияж, чтобы лицо выглядело моложе?

Нина Л., г. Минск

❖ В первую очередь подберите под макияж **базу** нужного оттенка. Если кожа красноватая из-за расширенных капилляров — подойдет зеленый, а для сероватой — лучше розовый. Для пигментированного лица советую фиолетовую базу, в которую для свежести можно добавить розовую.

❖ **Консилер** (маскирующее дефекты средство) выбираем, ориентируясь на цвет базы. Можно брать персиковый — это беспроегрывный вариант.

❖ **Тональный крем** предпочтительнее на минеральной основе, с лифтинговым эффектом и с высоким уровнем УФ-защиты даже в осенне-зимний период.

❖ Если пользуетесь **румянами**, выбирайте освежающие тона — абрикосовый, розовый.

❖ Не злоупотребляйте **пудрой** — в конце дня может забиться в морщинки и подчеркнуть их. Лучше сперва проработать морщины белым стиком, воспользовавшись тонкой кистью. А после легонько растушевать пальцем и закрепить эффект пудрой HD без цвета.

❖ Не рекомендуем темную **подводку для глаз** — рискуете подчеркнуть морщинки. Нижнее веко лучше не трогать. А с верхним работайте так: мягким косметическим карандашом и тенями для век перекройте морщинки на внешнем уголке глаза — удобнее объемной круглой кистью. Можно слегка растереть линию на верхнем веке — это «поднимет» глаз.

❖ Избегайте четких и грубых линий при прорисовке бровей, не используйте слишком темный **карандаш**. Его оттенок для брюнеток должен быть чуть светлее натурального цвета волос, а для блондинок и рыжих — на тон темнее.

❖ Откажитесь от чересчур темных **помад** для губ (лиловые, бордовые) — они старят лицо. Пользуйтесь плотным глянцевым блеском, следите, чтобы на губах не преобладал карандаш.

«Покормите» кожу хлебом



Если кожа рук начинает грубеть, воспаляться из-за мороза, вымачиваю в теплом молоке мякиш белого хлеба. Маску наношу на ручки (лучше держать их над миской), через 10-15 минут снимаю. Спустя день повторяю процедуру для закрепления результата. Маска хорошо смягчает кожу и снимает воспаление.

Елена КАПИТОНОВА, г. Пенза

Впрок

Коротко

Смешайте распущенный желатин с маслом кокоса (1:1) — бальзам для легкого расчесывания волос готов.

КАПСУЛЫ И КРЕМ ПРОКТОНИС ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ!

Капсулы ПРОКТОНИС действуют изнутри, крем обладает выраженным заживляющим действием и наносится непосредственно на проблемное место.



Телефон бесплатной «горячей линии»: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. – 08:00-19:00; сб., вс. – выходной)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ким Брейтбург:

«Я очень сентиментальный»

Он известен не только как композитор и вокалист популярной группы «Диалог», но и в качестве продюсера: его телепроекты «Народный артист» и «Секрет успеха» открыли публике новые таланты.

— Композитор нередко остается в тени славы исполнителя — как вы к этому относитесь?

— На мой взгляд, это нормально, что зрители иногда даже не догадываются, чьи песни исполняют звезды. Вы, к примеру, знаете, кто написал основные хиты Майкла Джексона? Интерес к моему творчеству есть, пусть и опосредованный: к произведениям, театральным постановкам — мне этого вполне достаточно.

— Вы написали музыку многих эстрадных хитов. Как приходит понимание, что песня гарантированно «ляжет на сердце» публике?

— Меня всегда трогает искренность: я очень сентиментальный. Поэтому, если в тексте есть правда чувств, правда жизни — он меня моментально цепляет. Бывает, читая стихотворные строчки, сразу в голове слышу мелодию, на которую они хорошо легли бы. Однако сейчас сложно найти тексты, для каких музыку можно писать с удовольствием...

— Поэтому вы пришли к созданию мюзиклов?

— Возможно. Сейчас на эстраде наблюдается дефицит смысла. Большинство произведений, которые мы слышим со сцены, лишены духовного, художественного наполнения: это песни «ни о чем». А мюзиклы дают зрителю возможность сопереживать действию, получать удовольствие от музыки, наслаждаться поэзией, танцем, сценографией, актерской игрой. Все работает в совокупности, поэтому результат получается гораздо интереснее.

— Какие премьеры от Брейтбурга на очереди?

— Совместно с Белорусским государственным университетом культуры и искусств мы затеяли большой проект — «Казанова». Это уже вторая наша общая работа после «Дубровского» — постановка не сходит с подмостков до сих пор. Надеюсь, публике понравится и новый веселый и авантюрный мюзикл. А в Белорусском музыкальном театре, где с успехом уже лет пять идет моя «Голубая камей», в декабре также презентуют новинку

— постановку «Джейн Эйр». Уже два года, как я стал куратором Оренбургского музыкального театра — небольшого, но очень интересного. Недавно мы представили зрителю новую версию мюзикла «Юнона и Авось» — публика приняла ее на ура.

— Раскройте секрет: как оставаться интересным слушателю?

— Важно помнить: если опережаешь свое время, есть опасность быть непонятым. Если же ищешь тайну популярности у себя за спиной (слушаешь хиты, пытаешься определить формулу чужого успеха) — навсегда останешься во втором ряду. В идеале нужно быть на полшага впереди тенденций. Так зазор между тем, что делаешь, и тем, что придется публике по вкусу, будет минимальным.

Из досье «Сватов»

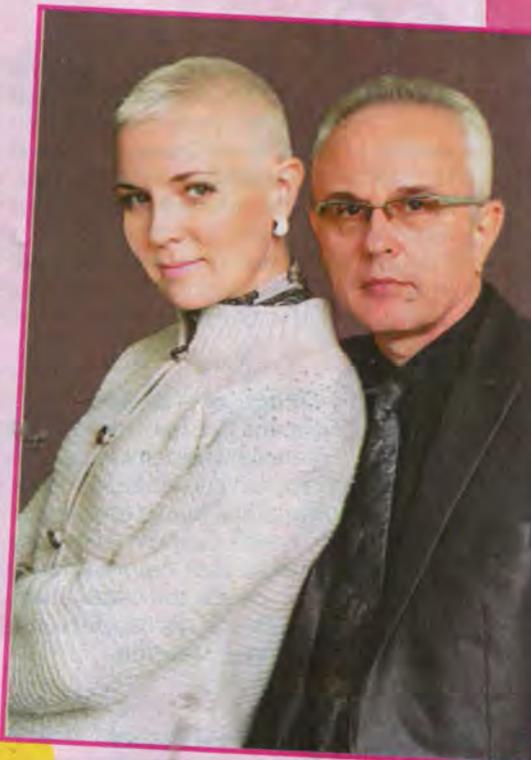
Ким Брейтбург родился в г. Львове. Окончил Николаевское музыкальное училище и Московский институт современного искусства. Организовал группу «Диалог», популярную в 1980-х в СССР и за рубежом. В 1990-х как музыкальный продюсер работал с Валерием Меладзе, Николаем Трубочком, группами «Браво» и «Премьер-министр». Лауреат многих престижных музыкальных фестивалей. Самые известные композиции — «Петербург-Ленинград», «Необыкновенная», «Голубая луна», «Обычная история».

— Как отдыхаете от работы?

— Стараюсь проводить свободное время с пользой. Мы с супругой (она преподаватель Академии музыки имени Гнесиных) нередко просто устаем от плотного общения с людьми. В такие моменты считаем нужным уединиться: читаем книги, слушаем музыку (не свою, а чужую!), обдумываем новые проекты. А вообще, я не умею долго отдыхать: от безделья впадаю в апатию или даже в депрессию. Если отпуск дольше двух недель, начинаю скучать по делам, по своему рабочему месту.

— Вы второй раз в браке: довольны своими отношениями сейчас?

— С первой супругой мы прожили довольно долго, и я благодарен ей за



все. Однако наши отношения в итоге зашли в тупик... Моя вторая жена, Валерия, — музыкант, профессиональный хормейстер. До того, как сойтись, мы работали бок о бок около 5 лет. Супруга мне до сих пор помогает в постановке мюзиклов. Она большая умница и очаровательная женщина!

— Что для вас важнее денег?

— Многое: творчество, любовь, верность, преданность идее...

— Если к вам придет талантливый, но неизвестный исполнитель, напишете для него песню бесплатно?

— Если увижу, что человек действительно очень талантлив и ему для успеха не хватает именно моей песни, — конечно, помогу. В творчестве должен быть баланс между искусством и коммерческой составляющей.

— Вы счастливый человек?

— Да, пожалуй, я могу себя назвать таковым. Живу творчеством, общаюсь с хорошими людьми — своими коллегами. У меня замечательная жена. И пока я буду работать, что-то создавать, думаю, ощущение счастья меня не покинет.

Беседовала Алена СУХАН.
Фото с сайта musicaltheatre.by



Астрологический прогноз на декабрь



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Этот период подходит для того, чтобы восстановить и укрепить супружеские отношения. Но проблема Овнов — в чрезмерности проявления чувств. Вы способны подарить столько внимания и нежности супруге (-у), что она (он) станет в ответ вас «строить», решив, что теперь все можно. Попробуйте занять позицию без перегибов.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Начало зимы покажется Тельцам напряженным. А все из-за того, что вы излишне серьезно относитесь к мнению близких, в словах и поступках супруга (-и) ищите подвох, опасаетесь последствий. В результате сложностей оказывается больше, а шансов договориться в спорном вопросе — меньше.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Рожденные под этим знаком стремятся к яркости и разнообразию в отношениях. Если ваша половинка на подобное не настроена, необходимо брать инициативу в свои руки. А кто лучше вас знает, каким способом растопить лед в сердце дорогого человека? Кому-то достаточно ласковых слов, кто-то не устоит перед ожидаемым подарком.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Если ваши отношения дали трещину, то конец года благоприятствует примирению. Раки способны сделать супружескую жизнь более доверительной и приятной. Можно реализовать совместные планы на перспективу. В итоге оба супруга получают подтверждение, что вам все-таки хорошо вместе.



Лев

(23 июля — 23 августа)

В декабре Львы способны произвести впечатление и вскружить голову кому угодно. Но есть опасность обилия разговоров, сплетен и пересудов. Вывод: не доводите ситуацию до критической, ведь, чтобы наладить супружеские отношения, одного новогоднего подарка будет недостаточно.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Девы способны слегка разочаровать свою вторую половинку. Они озабочены отношениями с детьми и родственниками, забывая о своих обещаниях супругу (-е). Это признак того, что вы слишком привыкли друг к другу и сюрпризов не ожидаете. Немедленно принимайте какие-то меры, иначе спутник жизни начнет искать утешение на стороне.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Звезды советуют Весам ценить личную свободу. И если вы считаете, что ею не располагаете, — отстаивайте свои права. Однако, прежде чем решиться на серьезные перемены в супружеской жизни, подумайте, что теряете и что приобретаете.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

В декабре Скорпионы могут позволить себе расслабиться. Вряд ли появится что-либо новое, а ввязываться в споры по мелочам — себе дороже и бессмысленно. Такое поведение не останется без внимания со стороны супруга (-и): различных требований, условий и капризов станет значительно меньше.



Стрелец

(22 ноября — 21 декабря)

Проблемы, которые возникают у Стрельцов в декабре, в действительности могут подождать. Не нужно начинать что-либо выяснять, налаживать. Если супружеские отношения на высоте — ждите подарков Фортуны; если дали трещину — не испытывайте судьбу.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

В конце года Козероги интуитивно ощущают ответственность за тех, кого «приручили». Любые претензии жены (мужа) к вам — это результат такого приручения. Как поступать? У вас нет особого выбора. Близким необходимо помогать, даже если на собственные дела не будет хватать времени. Но не переусердствуйте, берегите здоровье.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

Вам в декабре необходима новизна в супружеской жизни, а потому покупайте путевку в санаторий на двоих или уезжайте туда, где вам никто не будет мешать. Добавьте романтики в отношения, вспомните вместе, как вам было хорошо, когда все только началось. И чувства пробудятся вновь.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Представители знака Рыб склонны к сомнениям, но будет лучше всем, если в конце года вы их отбросите. Не верьте сплетням: прежде чем выяснять отношения с супругом (-ой), проверьте достоверность информации от «доброжелателей». Возможно, проблема исчезнет. Если же дело дошло до конфликта — не забудьте извиниться или принять извинения.

ПРОБЛЕМЫ СТРЕЛЬЦОВ В ДЕКАБРЕ МОГУТ ПОДОЖДАТЬ. НЕ НАЧИНАЙТЕ ЧТО-ЛИБО ВЫЯСНЯТЬ, НАЛАЖИВАТЬ. ЕСЛИ СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ НА ВЫСОТЕ — ЖДИТЕ ПОДАРКОВ ФОРТУНЫ; ЕСЛИ ДАЛИ ТРЕЩИНУ — НЕ ИСПЫТЫВАЙТЕ СУДЬБУ.



анаферон

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



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

РУ PN0003362/01
www.anaferon.ru
Горячая линия: (495) 681-09-30

B vk.com/all_mothers
www.schoolofcare.ru



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Напрасные слова

Музыка Д. Тухманова

Слова Л. Рубальской

Плесните колдовства
в хрустальный мрак бокала.
В расплавленных свечах
мерцают зеркала...

Напрасные слова я выдохну устало:
Уже погас очаг, ты новый не зажгла.

Припев:

Напрасные слова —
виньетка ложной сути.
Напрасные слова нетрудно говорю.
Напрасные слова: уж вы

не обессудьте,
Напрасные слова — я скоро догорю.
У вашего крыльца не вздрогнет
колокольчик.

Не спутает следов мой торопливый шаг.
Вы первый миг конца понять
мне не позволите,

Судьбу напрасных слов,
не торопясь, решать.

Придумайте сюжет о нежности и лете,
Где смятая трава и пламя васильков.
Рассыпанным драже закатятся

в столетья

Напрасные слова, напрасная
любовь.

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.



Мужской шампунь

Шампунь «Лошадиная сила» разработан специально для регулярного очищения и ухода за волосами и кожей головы для мужчин, идущих в ногу со временем, живущих в интенсивном и напряженном ежедневном ритме. Обладает ярко выраженными антисептическими, бактерицидными и противовоспалительными свойствами.

Эфирное масло сандала благотворно воздействует на работу сальных желез, тем самым оберегая волосы от чрезмерной жирности. Оно обеспечивает глубокое очищение и нормализацию обменных процессов в эпителии.

Реклама



Отзовитесь

Лиана, 51/165/70. Симпатичная, доброжелательная, приятная в общении. Живу в Саратовской обл. Для серьезных отношений хочу встретить мужчину 50-65 лет, надежного, доброго, без в/п. **Тел.: 8-927-167-74-91.**

Василий, 27/172/63. Без в/п, трудолюбивый, работаю, живу в селе. Для создания семьи познакомлюсь с порядочной, скромной девушкой, для которой материальные ценности — не главное в жизни. Желательно согласной на переезд. **Тел.: 8-988-105-74-52.**

Нелли, одинокая, симпатичная, без в/п. Оптимистка, люблю природу, животных, птиц, домашний уют. Ищу доброго, порядочного друга без материальных и жилищных проблем, возраст — от 65 до 75 лет, в/п — в меру, спокойного, несудимого, желательна с авто. Альфонсов просьба не беспокоить. **Адрес: 163035, г. Архангельск, ул. Дежневцев, д. 13, до востребования. Поляковой Нелли.**

Александр, 58/171/58. Пенсионер, без в/п, живу в Красноярском крае, есть дом, хозяйство. Хочу познакомиться с женщиной (возраст — в пределах разумного) для общения, а там как Бог даст. Честность и порядочность гарантирую. **Тел.: 8-963-182-77-38.**

Маргарита, 40 лет, по гороскопу — Стрелец. Работаю, живу в Москве, веду здоровый образ жизни. Приятной внешности, добросовестная. Мечтаю создать семью с хозяйственным, высоким, трудолюбивым мужчиной моего возраста, без в/п. Хочу понимания и поддержки. **Тел.: 8-903-010-77-22.**

Олеся, 41 год. Недурна собой. Для серьезных отношений хочу познакомиться с мужчиной: одиночество надоело, да и годы идут. **Тел.: 8-953-787-69-24.**

Одинокая женщина, познакомлюсь с интересным мужчиной 65-75 лет. Живу в селе в Башкирии. Люблю путешествовать, фотографировать, шить. Ищу порядочного друга с трезвой головой. **Тел.: 8-937-471-24-30 (после 20.00).**

Нина Васильевна, 62/157/60, по гороскопу — Водолей. Буду рада знакомству с одиноким мужчиной.

Веду здоровый образ жизни, работаю. Жильем и материально обеспечена. Взрослые дети живут отдельно. **Тел.: 8-902-111-43-18 (звонить до 22.00).**

Мужчина. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 24 лет, из сельской местности, согласной на переезд, можно с инвалидностью. Я инвалид II группы, живу в деревне в Карелии. **Тел.: 8-911-665-15-16.**

Надежда, 65/160/75. Вдова, приятной внешности, добрая, ласковая, хорошая хозяйка. Живу в сельской местности в Приморском крае. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 60-70 лет — добрым, порядочным, хозяйственным, желательна с автомобилем. Окружу заботой, любовью, согрею душу и сердце. Альфонсов, пьющих и лиц из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-924-420-35-46.**

Сергей, 43/181/60, из сельской местности. Добрый, люблю рыбалку, увлекаюсь музыкой, детей нет. Ищу вторую половинку 39-43 лет, любящую природу и домашний уют. Отвечу всем! **Тел.: 8-953-265-75-81.**

Татьяна, 65/170/80. Энергичная, аккуратная, трудолюбивая, веселая. Познакомлюсь с мужчиной ростом выше 180 см, не злоупотребляющим алкоголем, с чувством юмора. Альфонсов и судимых прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-911-358-06-47.**

Николай, 42/183/88, работаю, жильем обеспечен, без в/п. Разведен, 15-летняя дочь проживает с матерью. Ищу женщину для создания семьи. Жену буду любить и уважать. Согласен на переезд. **Тел.: 8-905-688-45-17.**

Женщина, 64/160/60, живу в сельской местности. Добрая, надежная. Хотела бы встретить порядочного мужчину, без в/п, близкого по возрасту и согласного на переезд в Краснодарский край. Из МЛС не звонить. **Тел.: 8-918-298-87-52.**

Елена, 57 лет. Работаю в музее. Познакомлюсь с мужчиной 50-60 лет с высоким интеллектом, статным, порядочным. Пьяниц и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. Также просьба не звонить из сельской местности. Я всю жизнь прожила в городе и к деревенскому укладу не привыкну. **Тел.: 8-953-734-30-66.**

Зал ожидания в театре				Казак в звании					
Вуаль новобрачной	Авто из Индии	Ловец морских мин	Осенние яблоки		Порт в Швеции			Он дает книге свое имя	
Разделение атома	Приток Енисея			Капитан «Наутилуса»		Английский физик			«Бублик» в геометрии
	Водный поток	Его спас дельфин	Бывает до ушей		Канал у узбеков				
	Брат куницы					Коси... пока роса	Команда гончей собаке	Звук в ответ	Горячая сухая баня
			Пьеса Алешина	Самка собаки				Сердючка	Национальный герой Мексики
	Лирик при Мальвине			Шкаф для дорогой посуды		«Лягание» винтовки			
	Всякий хлеб в зерне	Владыка царства теней	Мост для воды						Столица Норвегии
Открыл Америку				«Паром» Харона		Сырье для текилы		«Рекламный» газ	
	И фрукт, и закладка	Город в Бразилии					Рожок викинга	Японский поэт, мастер хайку	
			Белокрыльник	Древний француз					«Повелитель» цепей
	Задача для вентилятора	Морская пучина					«Зонтик» с грядки		Блатный апломб
			Ледник на Эльбрусе	В три раза больше					Козья шерсть
	Бытовой порядок вещей	Имя Ахеджакковой	Жрец в Древнем Риме		Город в Австралии	Город во Франции			
				Задняя часть шеи	Римский император				
						Качели для Маугли	Бог злословия		Очко в бейсболе
				Бог индусов	Твердый камень				
						«Дворец» лисы			
				Моральный урон	Главарь шайки				



По горизонтали: Фата, Есаул, Трал, Тор, Река, Немо, Арык, Барсуک, Эхо, Пьеро, Сука, Жито, Отдача, Дрессуар, Банан, Неон, Калла, Исса, Обдур, Галл, Бездна, Укроп, Уклад, Втрое, Азау, Лан, Бьянка, Валент, Вишну, Мрамор, Ущерб, Нора, Атаман.

По вертикали: Фойе, Тата, Евле, Автор, Лорак, Анис, Распад, Кебез, Максвелл, Арион, Рот, Хуарес, Коса, Ату, Сауна, Одна, Данилко, Аид, Акведук, Осло, Колумб, Лодка, Агава, Уба, Лур, Реле, Понт, Лия, Ту-вумба, Зашеек, Ангора, Авгур, Лиана, Мом, Ран

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

- «Сваты на даче»
- «Сваты на кухне»
- «Сваты на пенсии»
- «Цветок»
- «Народный доктор»
- «Домашний»
- «Садовод и огородник»
- «Золотые рецепты наших читателей»
- «Делаем сами»
- «Волшебный»
- «Счастливая и красивая»
- «Саша и Маша: 1000 приключений»
- «Санта Барбара. Советы и секреты»
- «Ягодное царство: 100 секретов богатой уроя»

Следующий номер выйдет 6 декабря



Журнал «Сваты» № 22 (88), ноябрь 2016 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 «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 11.11.2016 г. в 20.00
 Тираж 260 500 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»
 РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54
По вопросам рекламы обращаться по тел.:
 (8-4992) 53-44-28; (8-9036) 15-56-07
 E-mail: reklama_ru@toloka.com
Распространитель: ООО «Толока в России», тел. (8-4812) 61-19-80; тел./факс (8-4812) 64-74-54.
 E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47
Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»
 В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонимар и прислы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки
 Предоставляем своим персональным данным (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 своей адрес иллюстрации и письма читателей. Факт персонального согласия от автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
 Рукописи не рецензируются и не возвращаются
 Цена свободная
 Использованы фото 123rf.com и Shutterstock.com
 Фото на обложке Ирины САВОСЧИНОЙ

При заказе назыви номер товара №

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ 8 800 775 94 43

Спрей-швабра «Ровус»

Легкая уборка без труда!

- Удобный поворотный механизм в 360° позволит вымыть труднодоступные места
- Резервуар для воды находится в самой швабре, и Вам больше не придется носить тяжелые ведра
- Никакой лишней воды
- В одно нажатие вода или моющее средство распыляются в необходимом для Вас месте
- Ткань из микроволокна в одно движение очистит пол от грязи и пыли
- Насадка легко стирается в стиральной машине
- Длина: 120 см, материал: алюминий



№ 105940579

2998 1499

Решетка для приготовления пищи

Заменит пароварку, фритюрницу и дуршлаг!

- Удобно варить любые продукты и быстро вынимать из кипящей воды
- Отогнув ручки вниз – получаете дуршлаг, вверх – корзину для переноски еды прямо на тарелку, горизонтально – Вы получаете пароварку; ручки решетки не нагреваются
- Подходит для любых кастрюль
- Можно промывать и бланшировать овощи и фрукты
- Легко складывается, поместится в любой ящик



№ 106028976

999

«Пест Репеллер» – устройство от насекомых и грызунов

Для защиты Вас и Вашей семьи

- Не убивает, а отпугивает вредителей от Вашего дома
- Просто вставьте в розетку, электромагнитные импульсы и ультразвуковая технология сразу начнут действовать на вредителей
- Безопасно для людей, домашних животных
- Идеально для дома, квартиры, дачи, подвала, гаража, кладовой



охват до 230 м²

№ 105932872

1999

Усилитель звука

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ **KOSMODISK**

Практически незаметен для окружающих!

- Для более комфортного досуга: можно общаться с людьми, смотреть любимые передачи, фильмы, присутствовать на лекциях и концертах – и при этом всегда ощущать яркость, силу и глубину окружающих звуков!
- Миниатюрный корпус
- Поможет услышать звуки до 50 дб



СКИДКА -500Р количество ограничено



№ 103995814

2499 1999

Русская мини-печь «Домашний очаг»

Духовка с эффектом «русской печи»!

- Для выпечки и запекания
- Для сушки ягод, грибов, фруктов
- Низкое энергопотребление!
- Отсутствие микроволн
- Размер: 440x315x265 мм
- Мощность: 625 Вт

TV ХИТ



№ 106023491

3999

Измельчитель «Делимано Кларити Чоппер Про»

Идеальный помощник на Вашей кухне!

- Поможет Вам в приготовлении соусов, салатов, фарша, детского питания и даже фруктовых коктейлей!
- Регулируйте степень измельчения нажатием на кнопку
- Вы не испачкаете кухню, не испачкаетесь сами и сэкономите уйму времени!
- Емкость чаши: 1 л
- Материал ножей: нержавеющая сталь
- Мощность: 300 Вт

СКИДКА -50% успеете до 30.11.2016



№ 105950587

3998 1999

Кастрюля-кассероль «Сила Камня» dellmano

Выбор профессиональных кулинаров!

- Поверхность из натурального камня и титана для 100% натуральной готовки
- Блюда не пригорают и не прилипают даже без масла
- Можно использовать в духовке и на любой плите, даже индукционной
- Высокая устойчивость к царапинам и надежность, можно использовать даже металлические лопатки
- Антипригарное покрытие легко моется после приготовления блюда
- Объем: 4 л
- Диаметр: 28 см
- Высота стенок: 7 см
- Макс. t до 230 °C



НАСТОЯЩИЙ КАМЕНЬ

ПОДАРОК МИКСЕР за 2999р

№ 105970299

2999

Протекторы силиконовые для двух пальцев стопы

- Фиксаторы для коррекции при деформации 1-го и 2-го пальцев ноги
- Защищают выступающую косточку большого пальца от ударов, а также облегчают боль
- Универсальный размер за счет уникальной структуры материала
- Способствуют улучшению кровообращения



ХИТ ПРОДАЖ

799

№ 105896514

Хотите получить каталог Топ Шоп БЕСПЛАТНО? Звоните! 8 800 775 94 43 100% оригинальный товар. Остерегайтесь дешевых подделок!

Акция действует до 30.11.2016 при наличии товара. Возможно изменение цен в одностороннем порядке. ООО «Студио Модерна», ул. Кантемировская, 58, Москва, 115477

Гарантия возврата денег в течение 10 дней (при ненарушенной упаковке). Почтовая пересылка оплачивается отдельно. Товар сертифицирован. Реклама ОРПН 1037739431784