

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 20 (86), октябрь 2016 г.

ЛАРИНГИТ НЕ СПИТ

стр. 3

ДАЧА:

стр. 11

подпорная стенка
из камня

КАКОГО ЦВЕТА ЗАВИСТЬ

стр. 25

- ❖ С оглядкой на чужое
- ❖ Вирус разрушения
- ❖ Я сумею лучше

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

16020>



9 772305 569995

Выручай, интуиция!

Когда голос сердца важнее логики

стр. 24

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Форшмак из Емелиной щуки

Я прагматик до мозга костей. Пройдохам, долдонящим про «визуализацию желаний», давал бы 15 суток общественных работ и метлу в руки — для визуализации на практике мысли о чистом городе. Терпеть не могу сказки про «материализацию халявы»: всякие цветикосемицветики охотно пустил бы на силос, щуку из сказки про Емелю — на форшмак, а скатерть-самобранку — на портянки (ткань-то натуральная). Хоть какой прок.

Нет, я не циник, не умеющий мечтать. Просто мы почему-то все реже отличаем мечту от желания халявы. Мечта — это всегда прорыв, высокая цель (слетать к звездам, вылечить тяжелобольного ребенка), питающая энергией (конструктора Сергея Королева, компьютерщика Стива Джобса, доктора Лео Бокерия). А желание халявы энергии лишает. Достанься халявщику волшебная лампа Аладдина, исполняющая одно желание, — бедолага онемел бы, как тургеневский Герасим, не зная, о чем попросить! Может, даже утопил бы эту чертову лампу, как Герасим — Муму. С перепугу: вот так закажешь дармовой «Мерседес», а потом всю жизнь будешь клясть себя за то, что не «Роллс-Ройс»! Счастье с халявой так и не появится, а других-то мечт нету...

Невдомек халявщику, что счастье ни к кому не приходит. Приходит умение его создавать и замечать без скатерти-самобранки.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

С нами — вкусно и уютно!

- ❖ Выпишите на 1-е полугодие 2017 г. уютные «Сваты» и вкусные «Золотые рецепты наших читателей».
- ❖ Отправьте в редакцию до 1 января (контроль по почтовому штемпелю) копии подписных квитанций с чистым конвертом А5.

И ждите подарок!

Только для вас — эксклюзивный календарь на 2017 год, заряженный ясновидящей, экстрасенсом Галиной Багировой на семейное счастье и благополучие.



Размораживала рыбу в пластиковом контейнере — после как ни мыла его, запах не выветрился. Оставила на ночь пустой контейнер в морозильнике — утром запаха как не бывало.



Приправа без слез

Михал Михалыч любит сало с хреном, но пока натрет корень на терке — слезами обольется! А я очищенные корни хрена пропускаю через соковыжималку. Ни слез, ни стертых пальцев, а масса получается нежная и однородная. Добавляй свекольный сок и ешь приправу на здоровье.



Муж, работая в гараже, посадил мазутное пятно на рукав куртки из «плащевки». Выручил бензин для зажигалок: ватными палочками наносила его на пятно и тут же промокала загрязнение фланелью. Повторила несколько раз — чисто!

Химия цвета

Хотела связать внуку модный оранжевый жилет, да вот беда: пряжа окрасилась неравномерно: оттенок где — оранжевый, где — красный. Пришлось исправлять дефект: залила пряжу в тазике горячим раствором кальцинированной соды (2 ст.л. на 5 л воды). Через 10 минут пряжа отбелилась — можно заново окрашивать.



А молодые и не знают!

Зять расстроился, что алюминиевый корпус новенького мобильного телефона быстро покрывался царапинами. Я улыбнулся: «Эх, молодо-зелено — а паста ГОИ у меня зачем?» Нанес чудо-пасту на кусочек фетра и за 10 минут отполировал поверхность мобильника до зеркального блеска!

Варил кашу в кастрюльке из «нержавейки», да пригорела. Чтобы не получить нагоняй от Любаша, кашу выложил в тарелку, а приставшие ко дну остатки прокалил в кастрюле еще 5 минут. Нагар отвалился, а последние «следы преступления» я легко отчистил губкой с содой.

Почти как у Баскервилей

Наша любимая овчарка Мара любит порезвиться на пустыре без поводка. Чтобы в осенние сумерки не потерять собаку из виду, сде-

лал ей ошейник из купленного в магазине светоотражающего нарукавника с липучкой. Теперь Мара всегда под контролем.





Совет
дня

Ларингит не спит



«Нагулял» в ветреную погоду сильный кашель, осиплость голоса. Может, это ларингит?

— Ларингит — острое или хроническое воспалительное заболевание гортани. Острый ларингит часто сопутствует ОРВИ, гриппу. В большинстве случаев его провоцируют вирусные, реже — бактериальные инфекции. Болезни способствуют перенапряжению голосового аппарата, запыленный воздух, пищевые и химические аллергены, злоупотребление алкоголем и курением.

Симптомы острого ларингита — першение и сухость в горле, судорожный кашель, возможно повышение температуры тела и боль при глотании. Самолечение или игнорирование проявлений заболевания чревато переходом его в хроническую форму, распространением инфекции на бронхи и легкие.

Что делать?

- 1) Обеспечьте голосовой покой и теплое питье.
- 2) Откажитесь от раздражающей слизистые оболочки пищи (соленой, острой, горячей, холодной); спиртных и газированных напитков; курения.
- 3) Принимайте противокашлевые препараты, антибиотики — только по показанию врача.

Олег Яковлевич, г. Москва

4) Для разжижения слизи и устранения сухости горла пейте подогретую щелочную минеральную воду, например, «Боржоми». Горячее молоко подойдет не всем — часто способствует слизееобразованию.

5) В домашних условиях эффективны непаровые ингаляции (паровые могут усилить отек гортани, ухудшить голосовые функции) ингалятором-небулайзером, а в больнице — физиотерапевтические процедуры.

6) Делайте горячие ножные ванны, ставьте горчичники на икроножные мышцы и грудную клетку, полощите горло настоем аптечной ромашки.

7) Чтобы ускорить выздоровление, в дополнение к основному лечению 4-5 раз в день принимайте по 1 ст.л. свежего морковного сока с медом (если нет аллергии). Или залейте 3/4 стакана воды мелко нарезанную луковицу с 2 ч.л. сахара, варите, пока лук не станет мягким, а смесь густой. Съешьте «кашицу» в течение дня.

8) Для профилактики заболевания укрепляйте организм умеренными физическими нагрузками и закаливающими процедурами, избегайте долгих разговоров на холоде, регулярно делайте влажную уборку.

Дорогие читатели!

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

Испытано на себе

Вылечить кожу от акне моей племяннице помог домашний лосьон на основе лаврового листа. Девушка заливала 10 г сухой лаврушки стаканом кипятка и держала на слабом огне 10 минут, затем процеживала. Готовым средством протирала лицо 5-7 раз в день с помощью ватного диска — эффект стал заметен уже через неделю. Хранила отвар в холодильнике, использовала, пока проблема не исчезла.

Екатерина КЕЗЛЯ,
по электронной почте

Одолеет отит 10% спиртовая настойка прополиса. Я смешивала аптечное средство с оливковым маслом в соотношении 1:2. Пропитывала жидкостью марлевый жгут и закладывала его в ухо на 2-4 часа, затем меняла на новый, повторяла несколько раз за день. Быстро пошла на поправку!

Виктория БЕЛЯЕВА, г. Минск



Комментарий специалиста

Рекомендованный

вами рецепт довольно эффективный. Однако отит — непростое заболевание, его лечение лучше согласовать с отоларингологом, чтобы не допустить осложнений. И помните: прополис, как и другие продукты пчеловодства, — сильный аллерген. Используйте его крайне осторожно, чтобы не допустить появления отеков, покраснения и жжения кожи.

Ольга ШАБУРОВА, терапевт

**БОЛИТ ГОРЛО? ДОБАВЬТЕ В СТАКАН
ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ 10-15 КАПЕЛЬ
АПТЕЧНОЙ НАСТОЙКИ ПРОПОЛИСА И
ПОЛОЩИТЕ РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ 3-4 РАЗА
В ДЕНЬ. СТАНЕТ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ.**



Наш эксперт — педиатр
Лариса Гребенюк,
г. Днепропетровское



Победить изжогу

9-летняя внучка часто жалуется на изжогу. В чем может быть причина?

Маргарита Васильевна, г. Киев
— Ошибочно считать изжогу лишь следствием повышенной кислотности желудочного сока: неприятные ощущения могут появляться, даже если кислотность в норме.

Основными причинами изжоги у детей могут быть:

- ❖ употребление большого количества пищи во второй половине дня, привычка перекусывать поздно вечером или перед сном;
- ❖ избыток в рационе жареных, жирных, мучных, острых блюд с пряностями и консервантами, частое употребление майонеза, горчицы, кетчупа;
- ❖ запивание пищи сладкими газированными напитками.

Первым делом наладьте питание ребенка, если у девочки есть лишний вес — от него следует избавиться. Следите, чтобы внучка не ела перед сном, не запивала обед большим количеством жидкости. Питаться лучше дробно и часто. Спать — на низкой подушке. Проверьте, не носит ли ребенок слишком тугие пояса.

Если проблема все же не уходит, обратитесь к лечащему врачу.



Чтобы унять боль от ожога и ускорить заживление, разрезаю вдоль листик алоэ, накладываю на ранку местом разреза и приклеиваю лейкопластырем. Помогает!



Отвечает хирург
Марина Алексеева, г. Хабаровск



Киста неспроста



Месяц назад ушибла колено — вокруг образовался кровоподтек. Потом он исчез, но боль не проходит. В подколенной ямке нащупала круглое уплотнение. Что это?

— Возможно, у вас киста коленного сустава (киста Бейкера) — плотное, мягкое и эластичное опухолевидное образование. Чаще всего оно возникает на фоне хронических воспалительных заболеваний (остеоартроз, ревматоидный артрит), после перенесенных травм и операций, а также при повышенной физической нагрузке на ноги.

Главный симптом — тупая боль в подколенной ямке, усиливающаяся на фоне физических нагрузок и при пальпации. Движения сустава затрудняются, нередко немеет конечность.

Прежде всего обратитесь к хирургу или ортопеду для уточнения диагноза и проведения необходимых обследований. Иногда для снятия болевых ощущений достаточно снизить нагрузку на сустав (ограничить подъем тяжестей, реже подниматься по лестнице, избегать приседаний на корточки, сбросить избыточный вес тела). На начальных этапах заболевания помогут назначенные врачом физиопроцедуры, противовоспалительные препараты. При большом количестве жидкости — пункция кисты с последующим введением в ее полость противовоспалительных средств. Если позитивного результата достичь не удается, необходимо хирургическое вмеша-

тельство (иссечение кисты под местным наркозом).

В домашних условиях в дополнение к основному лечению можно делать компрессы с солевым раствором. 1 ст.л. поваренной соли растворите в стакане воды (45-50 °C). Смочите ткань и обмотайте пораженное колено на 30-40 минут. Процедуру повторяйте 2-3 раза в сутки в течение 10 дней. Или воспользуйтесь таким народным средством. Смешайте 2 ст.л. меда с 3 ст.л. водки, добавьте 1 ст.л. сока алоэ. Смажьте средством марлевую салфетку и наложите на больное место. Прикройте пленкой, зафиксируйте бинтом. Должно возникнуть чувство приятного тепла. Когда начнет «жечь» кожу, снимайте компресс.

Я стану бабушкой!

Дочка долго не могла забеременеть. При этом врачи в один голос твердили: и она, и ее супруг здоровы. Я посоветовала дочке пить настой шалфея — 1,5 ч.л. сухого сырья запаривать 1,5 стакана кипятка в течение получаса, процеживать и принимать теплым по полстакана трижды в день до еды. Начинать лечение нужно не раньше 5-го дня менструального цикла, длительность — 10 дней, затем перерыв до следующего месяца, так повторить трижды. Дочка забеременела в конце «шалфеевого» курса. Если захотите повторить ее опыт, но удача улыбнется вам не сразу — сделайте перерыв на месяц, а затем возобновите прием средства.

Елена, Киевская обл.



ВСТРЕЧАЕМ ГОД КРАСНОГО ПЕТУХА!

ВЫБЕРИТЕ ПОДАРОК!
за любой заказ



99р.

Календарь «Символ года»

Новый настенный календарь – это первый шаг к тому, чтобы начать год под знаком Огненного Петуха с новыми силами и новой надеждой.

Формат 290х290, 6 листов, скрепка.



299р.

Календарь-оберег на 2017 год

Этот календарь, составленный известной сибирской целительницей Натальей Степановой, содержит заговоры, молитвы, приметы и советы, которые помогут обрести здоровье, счастье и любовь в наступающем году.

Приобретая календарь, вы получаете талон на бесплатную консультацию Н. Степановой.

Формат 210х295, 13 листов, спираль.



149р.

Православный календарь

с душеполезным чтением на каждый день поможет вам подготовиться к любому событию церковного года.

Календарь содержит молитвы, тропари и кондаки различным святым и **рекомендован Издательским Советом Русской Православной Церкви.**

Формат 165х230, обложка, 320 с.



Серебряный талисман «Исполнения желаний»

Носите с собой этот талисман, и Ваши самые заветные желания в скором времени сбудутся!

Материал – серебро 925 пробы. Вес: 1 г. Диаметр 14 мм. Россия. Санкт-Петербургский монетный двор Гознака.

или



Гранатовый браслет

Элегантный браслет из граната – изысканный аксессуар, который отлично смотрится на руке и заряжает свою владелицу жизненной силой. Этот браслет прекрасно дополнит комплект из ожерелья и серег, составив изысканный гарнитур.

Материал: гранат.
Размер: 32 см, универсальный.



690р.

Сумка + косметичка в ПОДАРОК

Эта удобная сумка глубокого шоколадного цвета с розовой отделкой станет вашим любимым аксессуаром. А косметичка идеально подойдет, чтобы взять с собой необходимые мелочи.

Материал: полиэстер.
Размеры: сумка – 46х17х32 см;
косметичка – 21,5х7х12 см.

ПОДАРОК!

Гранатовый комплект

Гранат – удивительный камень с сильными магическими свойствами, которые особенно ярко раскрываются в год Красного Петуха. Этот красивый камень поможет владельцу выявлять врагов и принесет успех в делах. Незамужним девушкам он поможет найти свое счастье, а беременным – легко разрешиться от бремени. Чудесный гранатовый комплект из ожерелья и серег не только украсит свою обладательницу, но и подарит ей особую жизненную энергию.

Материал: гранаты, металл. Размеры: кольцо – 34 см, серьги – 4 см.



СКИДКА -1000р

**1990
990р.**



МИР КНИГИ
www.mirknigi.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-16-SB-GRN

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 «Мир книги», ОГРН 5087746163984, 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). Предложение действительно до 30.01.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-16-SB-GRN. В одном заказе может находиться не более одного подарка. Если при заказе не указан подарок, то компания оставляет за собой право выбора подарка. Реклама.



Стол под компьютер



Хочу купить стол для стационарного компьютера. На что обратить внимание, чтобы работа была комфортной?

— Определитесь с месторасположением стола: прямые лучи света не должны падать на монитор, чтобы не создавать на нем бликов. В крайнем случае можно купить козырек для монитора, чтобы исправить ситуацию.

Стол поставьте ближе к стационарной розетке: тогда между ней и сетевым фильтром не придется использовать дополнительный удлинитель, повысится пожарная безопасность.

Оценивая размер столешницы, учитывайте возможность размещения на ней дополнительных устройств (принтера, сканера, модема, аудиоколонки). Прикиньте, сможете ли установить монитор на расстоянии вытянутой руки — оптимальном для глаз.

Для проводов в столешнице предусмотрено отверстие: все кабели пря-

чутся за задней стенкой. В более дорогих моделях провода скрываются в полых ножках.

Перед покупкой попробуйте присесть за стол и положить на него руки: локти должны быть согнуты примерно под прямым углом, а кисти — выпрямленными. Иначе после долгой работы за компьютером почувствуете боль в суставах.

Подберите компьютерный стул, чтобы скорректировать высоту вашей посадки относительно монитора, — защитите позвоночник от деформаций. Советую брать стол не со встроенной нишей для системного блока, а с мобильной подставкой с ограничителями: проще подключать дополнительные устройства и гарнитуру, эффективнее вентиляция для «системника».



Впрок

Крепление для штор

Шторы из бисера легко плетутся и служат отличным украшением комнаты. Но многие рукодельницы задаются вопросом: как их крепить в дверном проеме?

Я использовала кабель-канал, который купила в хозяйственном магазине. Отрезала от кабельного короба фрагмент по длине дверного проема. Внутри «крышки» короба нанесла простым карандашом метки через каждые 1,5 см (с таким шагом располагала бисерные нити). По разметке шилом проделала отверстия и срезала ножом образовавшиеся с лицевой стороны бугорки.

На кончиках бисерных нитей сделала по петле, зацепила их крючком и протянула через отверстия. Затем пропустила сквозь все петли проволоку и загнула ее концы. Корпус кабель-канала муж прикрутил в проеме шурупами. Вставила на место «крышку» — готово!

Айгуль КОЧНЕВА,

г. Березовский Свердловской обл.

Фото автора



Совет дня

Труба — в дело

Понадобилось просверлить в деревянной перегородке шкафа отверстие под штангу для вешалок. Нужного сверла диаметром 40 мм у меня не оказалось. Пришлось воспользоваться коротким обрезком старой водопроводной трубы. Один ее конец заточил как шлямбур (зубьями в сторону реза), в другой плотно вогнал хвостовик, который зажал в патроне дрели. Сначала на размеченном участке выбрал стамеской немного древесины (для захода), а после электродрелью выполнил нужное отверстие. Затем осталось лишь обработать его края надфилем.

Александр СУШИЦКИЙ, Волгоградская обл.

Покрывало «Веселые картинки»

Отлично смотрится в кроватке маленького внука.

Понадобятся: пряжа — 500-600 г тонкого боббиного хлопка (1500 м/100 г); крючок № 2,5.

Вязание выполняю в пять нитей, размер пледа — 102×94 см.

Набираем 206 в. п., вяжем по схеме снизу вверх, от уточек. Пустая клеточка на рисунке — *ст. с /н, 1 в. п., ст. с/н*. Закрашенная — 3 ст. с/н. Если покрашенные клеточки подряд больше одной, то вя-

жем 3 ст. с/н + 2 ст. с/н + 2 ст. с/н и так далее: один ст. из трех остается от предыдущей клеточки. Например, если на схеме 3 черные клеточки подряд

— значит, вяжем 7 ст. с/н. По тому же принципу пустая клеточка, следующая за такой же, — это *в. п., ст. с/н*.

Обвязку для пледа можно сделать любую.

Елена БОЖКОВА,
г. Ирпень.
Фото автора




Смотрите
схему № 4
на стр. 17



Смотрите
схему № 3
на стр. 16

 Чепчик «Нежность»

 Потребуется:
крючок 1,6 мм,
атласная лента,
пряжа YarnArt «Cotton
Soft» (600 м/100 г).

Возраст: 0-3 месяца.

Начинаем вязание с кольца амигуруми (рис. 1). Далее ориентируемся на рис. 2, но вместо указанных в 1-м р. 12 ст./с/н — 16 и выполняем так 6 р., делая в каждом прибавки. 7-й р. — ст. б/н в каждую п. = 96 ст. Донышко готово. Не отрывая нити, переворачиваем работу и приступаем к вязанию ажурной части по рис. 3 (1-й р. выполняем с

изнаночной стороны чепчика). Делаем 6 веерочков. На затылке оставляем 11 п. для лучшей посадки шапочки по головке. Повторяем ряд из веерочков еще 3 раза.

Затылочную часть обвязываем ст. б/н и по кругу выполняем декоративные арки на верочках (3 в. п., ст. б/н). Затем второй раз обвязываем ст. с/н, через каждые 3 ст. с/н — пико из в. п.


Обрываем нить, прячем кончики, отпариваем чепчик и вдеваем ленту.

Яна ЗАЯРНА, г. Киев.

Фото автора

Солнечные серьги



 В хмурые осенние деньки яркие аксессуары отлично поднимают настроение!

Понадобятся: крючок № 1-1,5; нитки «Ирис»; 2 витка «мемори» проволоки; 2 швензы; круглогубцы; кусачки; ножницы. По схеме свяжите два круглых мотива, последний

ряд не выполняйте. Подготовьте основу сережек из проволоки (см. фото 1). Добавьте мотиву последний ряд ст. б/н, обвязывая основание. Прикрепите швензу к петельки основы, наложив их внахлест друг на друга.

Наталья САГУЛИНА,
г. Могилев. Фото автора



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

НАДЁЖНАЯ ОПОРА

ՀԻՄՈՒ ՔԱՐԱ



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::
PHARMACEUTICALS

**ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА
РЕКОМЕНДУЮТ**



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::
PHARMACEUTICALS LTD.



Штанишки для малышки



Наши малыши так быстро растут! Чтобы сэкономить, шью простые вещи своим модницам сама.

Утепленные штанишки подойдут девочке ростом 110-116 см.

Перенесла выкройку на ткань — использовала плащевую дьюспо. Вырезала 2 такие детали в зеркальном отражении. На отрезе флиса (для подкладки) нарисовала такую же выкройку, но на 3-5 мм уже с боков и на 4 см — короче сверху у пояса (чтобы при подгибе для резинки было меньше слоев ткани). Тоже вырезала 2 детали в зеркальном отражении.

Можно сшить сначала детали из плащевки, потом — из флиса и соединить их в поясе и по низу штанин. А я с изнаночной стороны сшила детали переда и спинки. К низу штанин с изнанки пристрочила полоску из плащевки шириной 10-15 см, подогнув края, чтобы шов был внутри (на вырост и чтобы флис не пачкался при носке). Сшила штанины между собой.

Верхнюю часть подогнула (в поясе), прострочила и вставила резинку.



Смотрите
схему № 1
на стр. 16

Ольга МАКСИМОВА,
г. Екатеринбург. Фото автора

Кирпич: новый из старого

Сегодня чуть ли не каждый дачник — сам себе строитель. А поскольку стройматериалы не дешевы, приходится порой с умом использовать кирпич из снесенных зданий и от старых печей. Посоветую, как грамотно и аккуратно расколоть «безушный» кирпич до нужного размера. Отобрав чистые экземпляры без трещин, намечаю на поверхности линию будущего раскола и наношу по ней молотком-киркой неглубокую бороздку. Потом переворачиваю кирпич бороздкой вниз и той же

киркой постукиваю по противоположной стороне вдоль линии разлома. Таким же образом обрабатываю и боковины кирпича. А затем, перевернув изделие бороздкой вверх, не сильным, но резким и точным ударом раскалываю кирпич. Обычно после этого остается слегка «подчистить» мастерком сколы на полученном фрагменте — и можно использовать его в кладке.

Николай ИНИН, Витебская обл.

Впрок



Тепло собачьей шерсти

Одежда из шерсти отлично согревает, но стоит недешево. Поэтому я вяжу вещи, используя в качестве сырья собачью шерсть.

Вычесываю свою овчарку во время линьки щеткой по металлу. Шерсть выравниваю и очищаю от пыли с помощью двух широких пуходерок (фото 1). После складываю ее в полотняные мешки.

Осенью, управившись с делами в огороде, приступаю к прядению нити. Использую деревянную прялку, доставшуюся от бабушки, но можно работать и на электрической. Заправляю армированную нить, на которую наматываю шерсть тонким слоем. Образовавшиеся бугорки разглаживаю пальцами (фото 2).

Когда катушка заполняется, снимаю ее и сматываю пряжу в пасмы (фото 3). Связываю в нескольких местах нитками. Стираю в чуть теплой воде без добавления моющих средств. Просушиваю при комнатной температуре. После стирки пряжа становится пушистой. Натягиваю пасмы на спинку стула (фото 4) и сматываю нить в клубки. Готово!

Важные моменты

Вычесываю только здоровых домашних животных. Для прядения подходит и козья шерсть, и кроличий пух. Последний нельзя подвергать влажной очистке, поэтому питомцев содержу в чистоте, прививаю от заболеваний.

Если планирую вязать однотонные изделия, то шерсть на этапе выравнивания разбираю по цветам.

При длительном хранении сырья кладу в мешки сухие веточки лаванды — от моли.

Специфический запах шерсти со временем выветривается.

Связанные из такой шерсти вещи невозможно распустить: ворсинки прочно соединяются между собой.

Носки и варежки из собственной пряжи быстро протираются. А вот шапки, шарфы, шали, согревающие пояса и наколенники служат годами.

Инга ИГНАТОВСКАЯ, Брестская обл.

Фото Лидии НОВИКОВОЙ

Хитрые бутерброды

Заготовки для горячих бутербродов спасут, если не успеваю приготовить завтрак.

Пропускаю через мясорубку по 500 г куриного филе и кабачка, луковицу, стручок сладкого перца и зубчик чеснока. Солю, перчу фарш по вкусу, добавляю 1-2 взбитых яйца и вымешиваю. Распределяю фарш по ломтикам белого хлеба, выкладываю на поднос и ставлю в морозилку. Как застынут — собираю в пакет.

Нужны горячие бутерброды — вынимаю заготовки из морозилки и кладу на смазанную маслом сковороду начинкой вниз. На слабом огне под крышкой прогреваю, переворачиваю, смазываю взбитым яйцом и возвращаю в «исходное положение». Довожу до готовности уже без крышки.

Светлана СЛЯДНЕВА, г. Пружаны



Наш эксперт — стилист
Марина Якимцова, г. Могилев

Сложный выбор: парфюм



Как правильно выбирать парфюм? Один аромат «исчезает» за полчаса, другой — стойкий и насыщенный...

— Обратите внимание на то, как производитель позиционирует свою продукцию:

❖ в освежающей воде (Eau Fraiche) концентрация ароматических веществ минимальная, поэтому стойкость ее запаха — не больше часа;
❖ одеколоны (Eau de Cologne) сохраняют аромат около двух часов; туалетная вода (Eau de Toilette) — часа 3, парфюмерная (Eau de Parfum) — 5-8;

❖ у духов (Extrait de Parfum или Elixir de Parfum) самый стойкий запах, который можно не обновлять больше суток.

Каждый аромат можно разделить на три части. Верхние ноты — первый, самый легкий запах, чаще всего цитрусовый или свежий цветочный. Его вы чувствуете сразу после нанесения парфюма на кожу. Средние ноты про-

являются позже, они более насыщенные — яркие цветочные, травяные, фруктово-ягодные или пряные. Базовые ноты (древесные или бальзамические) раскрываются последними и держатся дольше остальных.

В магазине для начала воспользуйтесь бумажными «тестерами». Выбрав аромат, не спешите с покупкой. Нанесите из флакона «пробника» несколько капель парфюма себе на запястье — так вы сможете оценить, как меняется запах в течение дня.

Собираетесь купить неизвестную продукцию — предпочтите флакончик небольшого объема. А чтобы колебания температуры и влажности не испортили аромат, храните парфюм плотно закрытым в темном, сухом и прохладном месте.



Наш эксперт — Татьяна Алисова,
специалист электронного журнала
для потребителей «Спрос», г. Москва



Новая гарантия

Приобрел в салоне автомобиль. Через 2,5 года перестала работать установленная в нем магнитола (дилер предоставил гарантию на аудиоаппаратуру 3 года). Мне заменили ее на новую, но через 8 месяцев и у той обнаружился дефект в работе. Продавец не хочет обменивать товар на другой: мол, 3 года с момента покупки истекли, гарантия на аппаратуру больше не действует. Так ли это?

— На новую магнитолу гарантийный срок начинается с даты установки. Согласно п. 4 ст. 20 Закона «О защите прав потребителей» при устранении недостатков товара посредством замены комплектующего изделия или составной части основного, на которые установле-

Алексей НИКИШИН, г. Пенза
ны гарантийные сроки, на новые комплектующие изделия или составную часть основного устанавливается гарантийный срок той же продолжительности, что и на замененные, если иное не предусмотрено договором, и гарантийный срок исчисляется со дня выдачи потребителю этого товара.

ДОБРОКАМ успокоит нервы вам



Давайте проверим — пройдите этот небольшой тест и за каждый утвердительный ответ поставьте себе по баллу.

• После напряженного дня у меня всегда повышенное артериальное давление.

• Бывает, что меня беспокоит боли в области сердца и учащенный пульс.

• Я часто раздражаюсь и кричу на родных. А когда остыну, понимаю, что проблема яйца выеденного не стоила.

• На работе и дома накопилась куча незавершенных дел. У меня нет на них сил, никак не могу с ними справиться.

• Вечером чувствую себя обессиленным и измотанным.

• Я плохо засыпаю и поэтому утром нередко бываю разбитым.

Только с годами понимаешь: в расхожей фразе «все болезни — от нервов» есть немалая доля истины. Думаете, стрессы не портят вам жизнь и здоровье?

Подсчитайте результаты

Заработали три балла и более? Знайте: стресс прочно прописался в вашей жизни. А ведь такие перегрузки не проходят бесследно для нашего внутреннего «мотора»! Повышенная нервная возбудимость, астения, кардиалгия, тахикардия, лабильность артериального давления — «звоночки» возможных серьезных проблем со здоровьем. Как с этим справиться? Один из способов решения проблемы — разумное использование седативных лекарственных препаратов, например, таких как Доброкам.

Доброкам — уникальное сочетание седативного эффекта брома с возбуждающим эффектом камфоры. Это сочетание обеспечивает сбалансированный успокаивающий эффект на нервную систему и тонизирующий эффект на дыхательный центр и сердечно-сосудистую систему одновременно. В результате ваши нервы успокаиваются, сон нормализуется, а утром вы не испытываете чувства разбитости и апатии. Начав полноценно отдыхать, вы будете встречать новое утро полным сил, готовым к решению важных задач!

Доброкам отпускается в аптеке без рецепта врача:

• схема применения проста: всего 2 или 3 таблетки в день (по 1 таблетке на прием после еды);

• курс приема всего 10-15 дней — вам не нужно месяцами пить таблетки, чтобы привести нервы в порядок;

• Доброкам не вызывает привыкания;

• Доброкам выигрывает в сравнении с большинством аналогов — он имеет доступную стоимость.



РУ: ЛП - 000141

www.avexima.ru

Реклама

ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТЕСТ ПРИМЕНЕН ПРОДОЛЖИТЕЛЬНО СО СТЕДИОМ



Ваучеры пропали?



В 1993 г. моя семья вложила ваучеры в два фонда: «Программа приватизации» и «Приватинвест».

Прошло более 20 лет, дивиденды мы не получали. Нас обманули?

Венера Фатиховна, Саратовская обл.
— Большинство инвестиционных фондов быстро разорились после создания. Те, что остались, были преобразованы в акционерные общества, негосударственные пенсионные и паевые фонды. Лишь малая часть предприятий осталась на рынке.

Если вы вложили ваучеры в чековый фонд, который до сих пор существует, нужно обратиться по данному вопросу в эту компанию. Организация обанкротилась? Тогда звоните в Фонд по защите вкладчиков и акционеров (495-989-7280), чтобы получить нужную информацию. Можете также отправить письменное обращение через электронную приемную на сайте fedfond.ru.

Федеральный общественно-государственный фонд по защите прав вкладчиков и акционеров проводит компенсационные выплаты гражданам России (согласно Указу Президента от 18.11.1995 г. № 1157). Компенсация выплачивается вкладчикам и акционерам, которым был причинен ущерб на финансовом и фондовом рынках компаниями, нарушившими правовые акты РФ, прекратившими свою деятельность и включенными в реестр Фонда на выплаты.

Подарок без возврата



Десять лет назад супруг подарил мне долю в квартире. Сейчас наши отношения разладились, и он грозит подать в суд заявление об отмене дарственной. Вправе ли он так поступить?

Елена ГУСЕВА, по e-mail
— В ст. 168-179 Гражданского кодекса РФ перечислены основания, по которым ваш супруг, как даритель, имеет право в судебном порядке потребовать признания договора недействительным.

Однако прежде всего следует учесть, что срок исковой давности по недействительности сделки (3 года), установленный ст. 181 ГК, пропущен. Для его восстановления истцом документально должно быть подтверждено наличие уважительных причин, которые не позволили своевременно обратиться в суд. В противном случае в удовлетворении искового заявления будет отказано.

Дайте справку



Хочу оформить компенсацию на приобретение дров для отопления помещения барачного типа, в котором проживаю. Для этого нужна справка о том, что у меня в квартире действительно есть печь. Никакая управляющая компания наш дом не обслуживает. Куда обращаться?

— Обратитесь в бюро технической инвентаризации (БТИ). Данная организация осуществляет технический учет жилищного фонда в городских и сельских поселениях независимо от его принадлежности, заполняет и представляет формы федерального государственного статистического наблюдения в территориальные органы государственной статистики.

В вашем регионе БТИ определено государственное предприятие «Омский центр технической инвентаризации и землеустройства» (ГП «Омский центр ТИЗ»).

Порядок доступа и выдачи информации из архивов БТИ определяется органами исполнительной власти субъектов РФ. В соответствии с Постановлением Правительства Омской области от 27.07.2005 г. № 89-п «Об утверждении положения о порядке предоставления информации из архива государственного предприятия Омской области «Омский центр технической инвентаризации и землеустройства» информация предоставляется по заявлениям (запросам) собственника, владельца объекта недвижимого имущества, а также представителей данных лиц.

Ирина М., г. Омск



Норма для льготника



Муж получил II группу инвалидности. Наниматель установил ему сокращенную рабочую неделю и при этом уменьшил заработную плату. Это правомерно?

В. Н., г. Мончегорск
— Согласно положениям ст. 92 Трудового кодекса РФ и ст. 23 Федерального закона от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» для работников, являющихся инвалидами I или II группы, устанавливается сокращенная продолжительность рабочего времени — не более 35 часов в неделю с сохранением полной оплаты труда.

Если такому работнику установлен

месячный оклад в соответствии с занимаемой должностью, то за полностью проработанный месяц он получит зарплату в размере этого оклада. Следовательно, выплата надбавок стимулирующего характера должна также выплачиваться в полном объеме.

Таким образом, наниматель не вправе делать перерасчет заработной платы вашего супруга. Установленная законодательством сокращенная продолжительность рабочего времени для него является полной нормой.

**Совет
дня**



Подпорная стенка из камня

Мой дачный участок имеет небольшой уклон. Чтобы визуально выровнять рельеф, сделал подпорную стенку. В дело пустил подручные материалы: старый керамический кирпич и камни, собранные на речном берегу.

❖ Сделал из кирпича на цементно-песчаном растворе основание толщиной 12 см и высотой 30 см. Установил его на песчаную подушку. Для защиты от влаги с внутренней стороны проложил слой рулонной гидроизоляции.

❖ Для облицовки основания наносил на кирпич толстый слой плиточного клея, затем утапливал в него несколько камней. При помощи кисточки и воды вымывал из швов остатки раствора.

Дельные советы

❖ Для возведения более высокой конструкции потребуется заглубленный фундамент.

❖ В длинной подпорной стенке через каждые 2 м следует сделать отверстия под ПВХ-трубы диаметром 6 см для стока воды.

❖ Камни я укладывал в произвольном порядке, чередуя большие и поменьше. Можно крупные булыжники утопить в нижней части основания, а в верхней расположить более мелкие элементы.

❖ Если покрыть камни специальным лаком, это придаст им «мокрый» эффект.

❖ Стенку на зиму закрываю пленкой, чтобы защитить от талой воды.

Андрей МАКАРЕВИЧ,
г. Гомель. Фото автора

Коротко

Расклинивая рукоятку молотка или топора, старайтесь загонять клин под углом. Расслоив древесину в обеих плоскостях, клин будет прочнее держаться.

Выручай, канцелярия!

Занимался дома ремонтом электропроводки — оценил по достоинству подсказку коллеги, как нестандартно использовать большие канцелярские зажимы для бумаг.

Надел подпружиненные зажимы сверху на брючный ремень — в проволочные петли вставил различные инструменты (отвертку, плоскогубцы, тестер-пробник): всегда под рукой. А на рыбалке на такие клипсы удобно вешать на маленьких карабинах перочинный нож, фонарик, емкости с блеснами и наживкой.

Михаил КУЧУК, г. Минск



Неожиданно

Из сломанного сверла делаю отличную отвертку. Место разлома отжигаю: раскаляю до ярко-красного цвета на газовой конфорке и охлаждаю на воздухе. Расплющив молотком ставший мягким обломанный наконечник, затачиваю его напильником под нужным углом и закаляю: нагреваю до оранжевого оттенка и опускаю в парафин. На хвостовик надеваю полихлорвиниловую трубку — инструмент готов.



НООТРОП — твердость памяти и бодрый ум!

Способствует восстановлению
нейронных связей мозга.

Повышает умственную и
физическую
работоспособность.



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

Реклама. БАД.

«Звездные» байки

Мидии и судьба

В детстве Андрей Болтнев в актеры не собирался. Хотя его дедушка с бабушкой были известными артистами, да и сам Андрюха играл в школьном драмкружке. Так ведь в юные годы паренек чем только не занимался — машины ремонтировал, подводным плаванием увлекался, джинсы шил и даже «самопальный» контрабас смастерил! Отслужив в армии, Болтнев работал в Туапсе на нефтебазе. Как вспоминал его друг, художник Олег Сидоров, однажды летом они рыбачили с Андреем, но клев был не ахти. Раздосадованные парни нажарили на углях мидий. Тут к берегу причалил катер, один из пассажиров пошел прямо к костерку — на запах. Друзья прищмотрелись: да это же сам Андрей Миронов! Оказывается, в тех краях снимался фильм «Бриллиантовая рука». Как не угостить знаменитого артиста?!

С удовольствием полакомившись мидиями, Миронов отправился на съемочную площадку. Двое туапсинских друзей, затаив дыхание, три часа наблюдали из кустов за работой киношников. Тогда-то Болтнев и сказал Олегу: «А знаешь, я все-таки стану артистом!» Позже Андрей поступил в Ярославское театральное училище. А спустя годы судьба свела двух замечательных актеров — Миронова и Болтнева — в легендарном фильме Алексея Германа «Мой друг Иван Лапшин».



Борис ЕРЕМИН, по e-mail
(по материалам ресурса
chtoby-pomnili.com)

Жена сетует на невезение. А я повторяю ей слова Руаля Амундсена: «Победа ждет того, у кого все под строгим контролем, — люди почему-то называют это удачей. Поражение ждет того, кто не предпринял меры предосторожности, — это принято называть невезением».



Мои любимые сваты

Мои сваты Кутومانовы уже отметили золотую свадьбу, а на фотографии из альбома такие молодые, красивые и счастливые!

Поженились Иван и Светлана в 1964-м. Через год у них родился первенец, Юрка, а еще спустя пару лет — второй сынок, Сашка. И в это время Светлана тяжело заболела. Только благодаря заботе мужа и родных сватые удалось победить болезнь. Выросли дети, появились внуки, а теперь и правнуки!

И все бы хорошо, да шесть лет назад у Ивана случился тяжелый перелом. Пока лежал в больнице, супру-

га делала все, чтобы муж поправился. И тот встал на ноги! Но потом та же беда и со Светланой случилась... Как трогательно ухаживает Иван за женой, как поддерживает ее!

Дом Кутومانовых всегда славился гостеприимством. Друзья, родственники, соседи и сегодня не дают моим сватам чувствовать себя одинокими. И я счастлива, что у меня такие родственники, особенно сватья. Лучшей подруги для меня и свекрови для моей дочери не сыскать!

Людмила ПРОКОПЕНКО,
с. Недогарки Кировоградской обл.
Фото из личного архива автора

Праздничное варенье

С детства запомнила: мама делала летом много заготовок — соленые огурчики, вяленые помидоры, салаты... Тяжело ей было одной растить четверых детей, но, доставая зимой из погреба очередную баночку, мама всякий раз с улыбкой приговаривала: «Живы будем — не помрем!»

Нашим единственным лакомством тогда было мамино ароматное яблочное варенье! Как детворе ни хотелось скорее отведать его, первую баноч-

ку мы всегда открывали в ближайший праздник — мой день рождения. Вместе пекли румяные блинчики, а потом, после поздравлений, уминали их с вареньем за чаем.

Прошло много лет — мамы и двух братьев уже нет в живых, сестра — за тридевять земель, у моих сыновей свои семьи в нашем городе. Но каждый год вечером 23 октября они съезжаются ко мне с женами и внуками. Поздравления, ужин, а потом на столе непременно появляются большая стопка блинчиков, баночка яблочного варенья и чай по маминому рецепту. Вглядываясь в родные лица, мысленно повторяю мамину присказку: «Живы будем — не помрем!»

Людмила С., г. Гомель

«Ухажер по найму»

Вдруг поняла: мы с мужем незаметно стали чужими людьми. Дети выросли и разъехались, а у каждого из нас — свои интересы. Утром на кухне: «Привет-привет», «Поддай, пожалуйста, соль» — вот и все общение за день. Даже спим в разных комнатах... Решила взять ситуацию в свои руки. Как вернуть внимание мужчины? Правильно, заставить его ревновать. Привлекла к операции «Ревность» холостяка из соседнего отдела Витю. Сначала уговорила его сходить со мной в кафе, где официантом работал приятель моего мужа. Потом сослуживец начал подвозить меня с работы на своем авто... Все ждала, что супруг осознает: может потерять меня

из-за своего равнодушия. Но с ужасом обнаружила, что ни-че-го не меня-ет-ся!!!

А общаться с «ухажером» Виктором было удивительно приятно. Даже не подозревала, насколько он обходительный, веселый и интересный собеседник, какая мудрость скрывается за его вечной иронией. О чем мы только не говорили — столько общих тем нашлось! Да и он начал поглядывать на меня не как на коллегу...

И однажды поймала себя на мысли, что ревность мужа перестала быть моей целью. Собрала вещи и переехала к маме. После развода и размена квартиры живу теперь в уютной «однушке».

А с Витей мы остались друзьями. Пока. После расставания страшно окунуться с головой в омут новых серьезных отношений.

Анастасия К.,
по e-mail

Тепло родной сторонки

Сорок лет моя младшая сестра живет в Италии. Вышла там замуж, получила высшее образование, открыла с супругом свое дело, много путешествует.

А когда сестра приезжает в родные места, мы с ней всегда идем к отчому дому. Хозяева там уже другие, но это не мешает нам вспоминать родителей и детство: как делали во дворе гимнастику, ходили за водой, пели любимые песни, как были счастливы и безмятежны. Такие минуты — бальзам для души.

Провожая сестру в очередной раз в Италию, я отдала ей много фотографий из старенького семейного альбома — пусть согревают ее за сотни километров от меня.

Валентина КАЗИОНОВА, г. Осинники



Не на продажу

Свекровь никогда не вмешивается в наши семейные дела, не дает зряшных советов. Сидит в своей комнате и, несмотря на слабое зрение, вышивает картины по репродукциям из журналов. Завесила своими «шедеврами» все стены квартиры.

Как-то за чаем говорю свекрови:

— Галина Петровна, вы бы продавали свои работы. Столько времени на них тратите, глаза не бережете. У нас картины только пыль собирают...

На последней моей фразе старушка обидчиво поджала губы. Помолчав, ответила:

— А я ведь, Валюша, вышивать начала не из любви к рукоделию — от переживаний. Был жив муж — волновалась за него, когда уезжал в долгие командировки, не знала, куда себя деть. За работой время проходило быстрее. Сейчас за вас с Захаром переживаю, за внуков — снова вышивка помогает справляться с тревогой.

После этого разговора я другому взглянула на картины свекрови. Разглядела в бесхитростных полотнах не только старушечье хобби, но и душу любящего человека. А душу не продают — ее передают по наследству.

Валентина К.,
Витебская обл.

**ПРОКТОНИС –
КРЕМ И КАПСУЛЫ
ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ!
АТАКУЕМ ГЕМОРРОЙ
С ДВУХ ФРОНТОВ!**



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Реклама. БАД.



Полотенце хозяйюшки

Украсила льняное полотенце симпатичной вышивкой — и моя кухня стала уютнее. **Понадобились:** льняное полотно 50x80 см, нитки (схема разработана для DMC, но я использовала мулине Gamma соответствующих цветов), иглолка.

Размер вышивки: 15x25 см.

Работала в технике полный крест (через одну нить переплетения на ткани) в две нити мулине. Контуры выполнила швом «назад иголку» (бэкстич) в одну нить. Вышивать было непросто, так как переплетение нитей на полотне мелкое и орехов на ткани много. Из-за этого крестики в некоторых местах могли то увеличиваться, то уменьшаться. Но готовой работой довольна — такое полотенце нигде не купишь.

Зоя ЛАГУТИНА,
г. Кропоткин. Фото автора



Смотрите
схему № 6
на стр. 18



Совет
дня

Эх, лук-лучок



Удивите домашних оригинальными оладушками. Получаются такими вкусными и нежными, что даже трудно догадаться, из чего приготовлены!

Измельчаю 2 крупные луковицы, посыпаю нарезку 1 ч.л. соли, 0,5 ч.л. сахара и щепоткой молотого перца, отставляю на 15-20 минут. До-

бавляю взбитое яйцо и 1/4 ч.л. соды, погашенной 1 ч.л. лимонного сока. Всыпаю 1-1,5 ст.л. муки. Обжариваю оладьи на разогретом растительном масле по 1-2 минуты с двух сторон, затем выкладываю на бумажные полотенца, чтобы убрать лишний жир. Подаю со сметаной и зеленью.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,
г. Евпатория. Фото автора

Знаете, как я укладываю свои непокорные локоны? Растворяю в 0,5 л воды 1 ст.л. морской соли, заливаю во флакон с распылителем. Расчесав волосы, сбрызгиваю их средством и даю подсохнуть.



Корзина с вереском

Понадобятся: проволока d=0,3-0,4 мм; кусачки; бисер (чем богаче смотрится работа); корзинка; флористическая губка (или пенопласт).

1) Нанизываем бисер на проволоку, не отрезая ее от мотка. От кончика проволоки отступаем расстояние, равное длине предполагаемой веточки, не занятой листочками, и скручиваем петельку из 5 бисерин.

2) Продолжаем делать петельки через равные промежутки. Их количество должно быть нечетным (у меня на каждой ветке — 21). Отрезаем проволоку, оставив «хвост» такой же длины, как в начале работы.

3) Складываем ветку пополам, разместив сверху,

по центру, непарную петельку. Удерживая ее пальцами, скручиваем между собой половинки веточки. Пройдя все листики, продолжаем крутить проволоку до самого низа детали.

4) Аналогично делаем остальные ветки. Скручиваем их по несколько штук и изгибаем в разные стороны для реалистичности.

5) На дно корзинки кладем флористическую губку и вставляем в нее веточки.

Чистить от пыли такую «полянку» гораздо легче, чем бисерные бонсаи. Выдернули кустики, сполоснули под чистой водой, просушили и вернули на место.

Елена
КАПИТОНОВА,
г. Пенза.
Фото автора



Смотрите
схему № 5
на стр. 17



Вяжем фиалку

В Интернете нашла схему фиалки, которую использовала для декора вязаного зайчика — получилось мило!

Понадобились: нитки «Ирис» 4-х цветов — желтого, розового, фиолетового и зеленого; крючок № 1; иглолка; ножницы.

Бутон связала по схеме (см. рис. 1). Начала работу нитью желтого цвета, второй ряд выполнила фиолетовой, третий — розовой. Серединку можно дополнительно вышить нитками желтого цвета — получится еще красивее. Для листика набрала цепочку из 10 в. п., далее работала по рис. 2.

Наталья САГУЛИНА,
г. Могилев. Фото автора



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
vk.com/all_mothers
www.schoolofcare.ru

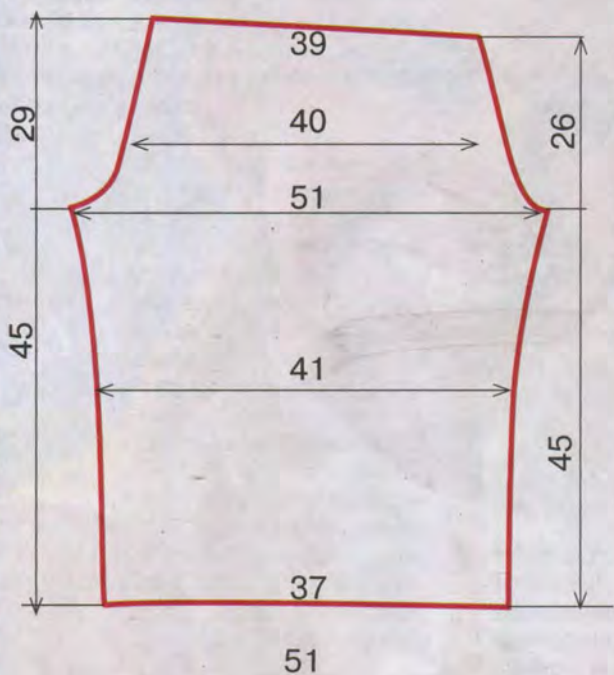
В



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

1 Штанишки для малышки (стр. 8), см



2 Солнечные серьги (стр. 7)



Условные обозначения:

0 = в. п.

† = ст. с/н

⊕ = 4 ст. с/н, провязанные вместе

‡ = ст. б/н

3 Чепчик «Нежность» (стр. 7)

Условные обозначения:

0, ● = в. п.

† = ст. б/н

‡, † = ст. с/н

Рисунок 1

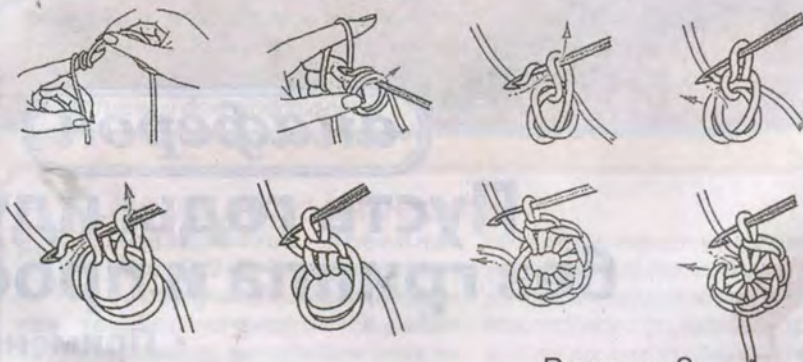


Рисунок 2

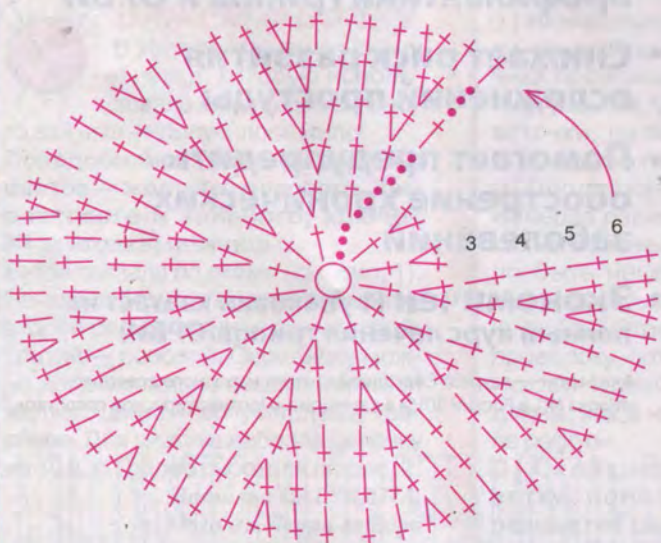
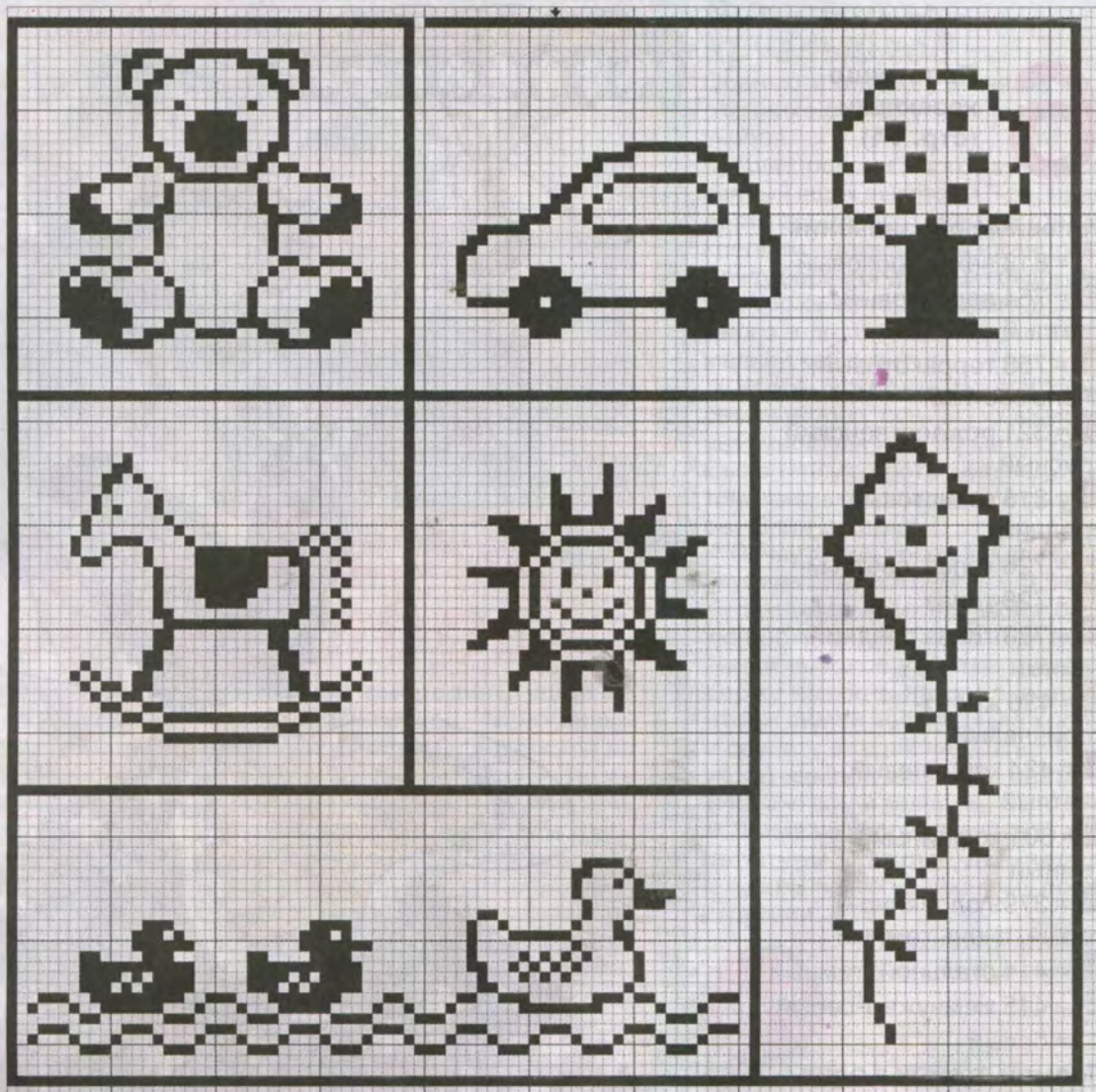


Рисунок 3



4

Покрывало
«Веселые
картинки»
(стр. 6)



5

Вяжем
фиалку
(стр. 14)

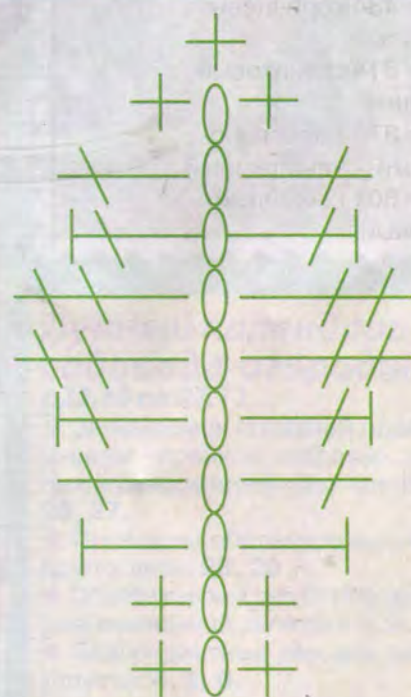
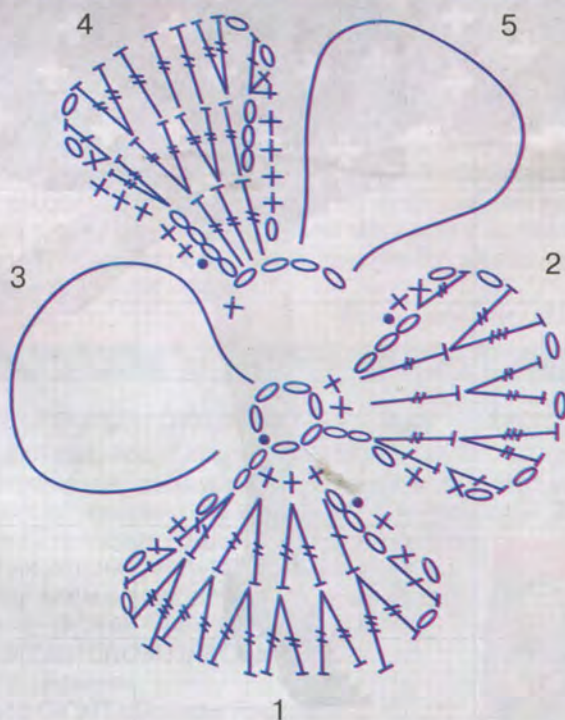
Условные
обозначения:

○ = в. п.

⊥ = ст. б/н

⊥, ⊥, ⊥ = ст. с/н,
ст. с 2/н, ст. с 3/н

● = п. подъема



6

Полотенце
хозяйюшки
(стр. 14)

Условные обозначения:

- = 818 нежно-розовый
- = 754 персиковый, светлый
- = 758 терракотовый, очень светлый
- ✕ = 321 рождественский красный
- = 815 гранатовый, средний
- = 726 топаз, светлый
- ◆ = 728 топаз
- ◻ = 783 топаз средний, темный
- = 436 желто-коричневый
- # = 434 коричневый, светлый
- = 801 кофейный, темный
- = 3799 оловянно-серый, очень темный
- = 414 стальной, темный
- = 415 жемчужно-серый
- = белый

Прямой стежок в одну нить

- = 434 коричневый, светлый
- = 814 гранатовый, темный
- = 3799 оловянно-серый, очень темный
- = 801 кофейный, темный



ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ



Совет дня

Наш эксперт — агроном
Ольга Исакова, г. Сергиев Посад

Октябрь-ноябрь

1) Проводим санитарную обрезку плодовых деревьев и ягодных кустарников. Вырезаем на кольцо больные и засохшие ветви. Раны зачищаем ножом и дезинфицируем раствором медного купороса (1 ч.л. на 1 л воды), через несколько часов после этого замазываем садовым варом. Вырезать лишние ветви (загущающие крону, направленные внутрь ее) сейчас не советуем: это пагубно скажется на зимовке деревьев. Снимаем со штамбов ловчие пояса и сжигаем.

2) Во влажную погоду кору штамбов и скелетных ветвей старых яблонь, груш и слив очищаем скребком или железной щеткой и промываем раствором железного (600 г) или медного (200 г) купороса на 10 л воды. С развилок между сучьями убираем гниль деревянным ножом, дезинфицируем эти места купоросом и втираем садовый вар. Совком освобождаем от земли корневые шейки деревьев, промываем водой, а затем хлорокисью меди и до наступления зимы их не закрываем.

3) У черной смородины удаляем часть старых ветвей, пораженных стеклянницей. Если обнаружили на верхушках мучнистую росу — также срезаем эту часть побегов и сжигаем. Чтобы обеззаразить деревья от грибных заболеваний (парши, бокальчатой ржавчины груши), до начала листопада опрыскиваем сад мочевиной (0,5 кг на 10 л воды). Если запоздали, листья можно обработать и на земле, только количество мочевины стоит увеличить до 700 г на тот же объем жидкости.

Если на листьях косточковых появились светло-коричневые пятна, обрамленные красноватой каймой, из-за них зелень впоследствии стала дырчатой, засыхает и опадает, а на плодах заметны пурпурные, немного вдавленные пятна — значит, деревья заболели клостероспориозом. Вырезаем и уничтожаем пораженные побеги, срезы дезинфицируем густым известковым молоком с добавлением 1% медного или 3% железного купороса.

Фото Татьяны САНЧУК

Витамины круглый год

Осенью и зимой у меня на подоконнике растет полезная зелень укропа.

❖ Для посадки использую деревянный ящик высотой 15 см, предварительно его дезинфицирую крепким раствором марганцовки. Почву беру с огуречных грядок, добавляю к ней торф, перегной и немного золы. В качестве дренажа — мелкий керамзит.

❖ Чтобы ускорить прорастание семян укропа, сыпаю их в марлевый мешочек и на 20 минут опускаю в теплую проточную воду. Потом замачиваю на сутки в растворе «Эпин-экстра».

❖ Почву перед посевом увлажняю. Глубина заделки семян — 0,5 см.

❖ Накрываю ящик пленкой и ставлю поближе к батарее. При появлении всходов укрытие снимаю, держу емкость на подоконнике. Чтобы зимой зелень была крепче и сочнее, ежедневно досвечиваю укроп лампой дневного света по 2 часа утром и вечером.

❖ Поливаю водой комнатной температуры. Каждые две недели подкармливаю «Байкалом» по инструкции.

Николай МАНДРИК,
Гродненская обл.

Впрок



Лунный календарь садовода-огородника с 25.10 по 07.11

* Занимаемся посадкой одревесневших черенков плодовых, ягодных и декоративных растений: **25, 26, 27.**

* Проводим обрезку винограда и других лиан: **28, 29.**

* Обрабатываем сад 8-10% раствором аммиачной селитры: **2, 3.**

* Благоприятные дни для засолки капусты: **4, 5, 6.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог



Подписка в комплекте — это выгодно!

Вы увлеченный садовод и огородник? Мечтаете, чтобы труд на грядках окупался щедрым урожаем? Тогда запомните специальный индекс на комплект, по которому в 1-м полугодии 2017 г.

вы получите 12 номеров «Садовода и огородника» и практически даром 2 выпуска брошюры «Усадьба»! Мы расскажем о всех тонкостях ухода за огородом и садом — хороший урожай будет вам гарантирован!

83476 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

П2479 — «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Фаленопсис украсит осень

Глоксиния, сенполия, герань, гортензия, гиппеаструм радуют нас бутонами преимущественно весной и летом. А ведь дождливыми осенними вечерами и холодной зимой так хочется видеть у зеленых любимцев яркие лепестки!

Выход есть — я выращиваю фаленопсисы, самую распространенную и неприхотливую орхидею. Для стимуляции ее цветения нужен лишь перепад дневной и ночной температур. С приходом осенней прохлады фаленопсисы начинают активно наращивать цветоносы. Раскрывшиеся бутоны не увядают 5-6 месяцев, к тому же параллельно появляются новые.

На ночь переставляю горшки с фаленопсисами из затененного от прямых солнечных лучей места на подоконник (там прохладнее, но сквозняков не допускаю), не увлекаюсь частыми поливами, раз в месяц балую растения специальным удобрением. И люблю удивительными цветками даже самой хмурой осенью!

Олег ЛЬЮРОВ,
г. Сыктывкар. Фото автора



И фиалкам нужен отдых

Сенполии способны цвести круглый год. Но с наступлением осени я намеренно «усыпляю» растения, чтобы они отдохнули и набрались сил.

С конца октября прекращаю подкормки.

Образующиеся цветоносы обрываю.

Переношу горшки с подоконника на журнальный столик возле окна. Фиалки любят тепло, поэтому холод, идущий от стекла, может оказаться для них губительным. Критическая температура для красавиц — +12 °С.

Лучи солнца способны обжечь нежные листья фиалок. Для притенения использую тюлевую занавеску. Если образуется ожог, то он непременно приведет к снижению иммунитета цветка. Лучше больные листья сразу отщипывать.

Еще один враг растений — жар от батареи отопления. Я приобрела специальный экран, который рассеивает тепло.

Для повышения влажности воздуха между горшками расставляю емкости с водой.

Поливаю не так обильно, как летом. Увлажняю грунт только теплой кипяченой водой после подсыхания верхнего слоя. Жидкость из поддонов сливаю через 15-20 минут.

Раз в две недели очищаю сенполии от пыли мокрой кисточкой для румян. После промакиваю бумажными салфетками. Многие зимой моют фиалки под душем, но я не рискую — можно залить центр розетки и тем самым вызвать загнивание.

Светлана ЯНКОВСКАЯ, г. Кодыма.
Фото Елены ЕНИКЕЕВОЙ

Размножаем самшит

Можно ли размножить черенкованием самшит, привезенный из Крыма? Если да, то как?

Динара УСТИНОВА, г. Сыктывкар

— Можно. Кстати, наиболее подходящий период для этого — поздняя осень и зима. В идеале черенок должен быть от двухлетнего экземпляра, с полуодревесневшим основанием и выломанный от основного растения «с пяткой». Сажайте в песок под банку. Поставьте емкость на подоконник, но от солнца притените. Через два-три месяца обычно появляются корни.

Также рекомендую использовать стимулятор корнеобразования. Таблетку «Гетероауксина» растворите в 3 литрах воды и полейте свежепосаженные веточки. Остатки раствора храните в холодильнике в непрозрачной, герметично закрытой емкости. Повторно полейте недели через две.

Петр ЛАПШИН,
кандидат биологических наук,
г. Москва

Чистые листья

Шерсть моего персидского кота, который любит развалиться возле батареи на подоконнике, оседает на бархатные листья сенполий. Попробовала помыть цветы под душем, но сделала только хуже — шерсть скаталась в катышки, надежно зацепившись за ворсинки фиалок. Взять в помощники пылесос не рискнула, так как даже на малой мощности он способен повредить цветочки.

На выручку пришел внук-школьник! Он нарезал небольшими полосками прозрачный скотч и липкой стороной прошелся по листьям растений. Не осталось ни шерстинки!

Людмила ШУЛЬГОВСКАЯ, г. Могилев



Салат «Для милых дам»

Такое угощение для любимых женщин я всегда готовлю сам. Отвариваю 150 г куриного филе, 2 моркови, по 4 картофелины и яйца. Мелко нарезаю подготовленные компоненты, а также 3 соленых огурца. Выкладываю салат слоями, сдабривая каждый небольшим

количеством майонеза: мясо, морковь, огурцы, картофель, яйца. Насыпаю сверху 100 г консервированного горошка и пучок нарубленной зелени — можно подавать к столу!

*Сергей СОЛЯРСКИХ,
с. Нечунаево Алтайского края*

Мясо в темном пиве

500 г нежирной говядины, 500 мл темного пива, горсть муки, 2 ст.л. растительного масла, картофелина, черешок сельдерея, 2 крупные моркови, луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст.л. томатной пасты, лавровый лист, соль, перец — по вкусу, зелень. Мясо измельчите, обваляйте кусочки в муке. Морковь нарежьте кружочками, лук и сельдерей — полукольцами, картофель — крупными кубиками, чеснок мелко порубите. Разогрейте 1 ст. л. масла в сковороде. Небольшими порциями поджаривайте мясо, переложите его на

бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

В той же сковороде поджарите лук. Добавьте морковь, сельдерей и картофель, жарьте еще 2 минуты. Положите к овощам чеснок, готовьте минутку. Подмешайте томатную пасту и потомите 30 секунд, снимите с огня. В горшочек сложите мясо (посолите, поперчите), лавровый лист и обжаренные овощи, залейте пивом. Поставьте в холодную духовку и включите разогрев до 180 °С. Готовьте блюдо полтора часа.

*Владислав НОСИК,
г. Москва. Фото автора*



Крекеры «Овсяночка»

Для крекеров: 2 стакана овсяных хлопьев, 0,5 стакана измельченного на мелкой терке сыра, 1 ч.л. соли, 2 ч.л. сахара, 1 ст.л. растительного масла, 1 стакан горячей воды, сухие базилик и тимьян, вяленые помидоры — по вкусу.

Для крема: 240 г творожного сыра (сливочного), 1 зубчик чеснока, 3 шампиньона, луковица, зелень — по вкусу.

Смешайте сыр, сахар, соль, тимьян и базилик. Подсыпьте овсяные хлопья, влейте воду и масло, добавьте вяленые помидоры и замесите тесто. Выложите на застеленный пергаментом противень, разровняйте, нарежьте на квадраты и выпекайте 20-30 минут при температуре 180 °С.

Обжарьте и остудите нарезанные шампиньоны и лук. Добавьте в творожный сыр, подмешайте пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Переложите крем в кондитерский мешок. На один крекер отсаживайте крем и накрывайте другим.

*Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. 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!



Москва 8 (495) 223-32-46; СПб 8 (812) 318-33-10; 8 (812) 515-01-96; Барнаул 8 (800) 500-45-25; Владивосток 8-800-707-77-33; Иваново 8 (4932) 29-02-23; Киров 8 (8332) 48-47-47; Новосибирск 8-800-707-77-33; Сочи 8 (988) 237-72-23; Ставрополь 8 (988) 237-72-23; Тольятти 8 (927) 895-49-80; Уфа 8 (347) 284-11-56; Хабаровск 8-800-707-77-33
Заказ по телефону: 8 (800) 100-39-86 (звонок по России бесплатный, время работы пн-сб: с 9.00-19.00). Сайт: акулий-ретинол.рф

Декларация соответствия: ТСН®РУД-РУ.АЮ18.8.00000.Реклама

Конфеты из сухофруктов

60 г ядер грецких орехов, 2 ст. л. кунжута (или мака), по 100 г кураги и инжира, 2-4 ч. л. меда.

Орехи подсушите на сковороде 3 минуты, измельчите. Сухофрукты на 5 минут залейте кипятком, выложите на бумажное полотенце, затем нарежьте. Смешайте подготовленные компоненты, посыпьте кунжутом, полейте медом. Влажными руками скатайте небольшие шарики, отправьте на полчаса в холодильник. Хранить конфеты лучше в холоде, обернув каждую в пищевую пленку



Марина ГАРМАШ, с. Преображенка
Запорожской обл. Фото автора

Свинные уши в остром соусе

Никогда не готовили свиные уши? Зря: с хорошим рецептом они станут настоящим деликатесом! 400 г свиных ушей, 50 мл растительного масла, 30 г аджики, гвоздика, лавровый лист, смесь перцев, хмели-сунели, кориандр, соль — по вкусу.

Промытые и очищенные свиные уши выложите в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения, добавьте соль и лавровый лист и варите до мягкости, откиньте на дуршлаг и измельчите соломкой. Переложите нарезку в сковороду с разогретым растительным маслом, посыпьте пряностями и обжарьте до румяной корочки. Залейте разведенной в 50 мл воды аджикой, перемешайте и тушите 10 минут.

Галина КРОПОТОВА,
п. Медведево, Республика Марий Эл.
Фото автора



ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



Совет
дня

Наш эксперт — шеф-повар
Наталья Беглингер



Мексиканская кесадилья

Хрустящие лепешки с сытной начинкой и нежным расплавленным сыром — блюдо понравится даже гурманам!

600 г куриного филе, 4 пшеничные лепешки, по 2 помидора и стручка сладкого перца, 400 г тертого сыра, луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. молотого кориандра, 3/4 ч. л. тимьяна, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Лук и чеснок измельчите, подрумяньте минуты 3 на масле. Выложите в сковороду к овощам нарезанное кубиками мясо и обжарьте

его до полуготовности. Добавьте измельченные помидоры и сладкий перец, потушите 10 минут, посолите, посыпьте пряностями. Разогрейте на другой сковороде масло, положите на нее лепешку, посыпьте сыром, распределите поверх часть начинки и добавьте еще сыра. Сложите лепешку пополам, подрумяньте с обеих сторон. Так же приготовьте остальные кесадильи.

Мои подсказки

1) Пшеничные лепешки можно купить в магазине или приготовить самим. Смешайте в крошку 300 г муки, 1/2 ч. л. соли и 50 г нарезанного кубиками холодного сливочного масла. Постепенно подливая теплую воду (180-200 мл), замесите эластичное тесто. Разделите его на 6-8 частей и оставьте при комнатной температуре на 15 минут. Затем раскатайте в тон-

кие лепешки и обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до румяности.

2) Любите острые блюда — обязательно добавьте в начинку пару колечек перца чили.

3) Если кесадилья остыла, разогревать ее лучше так же, как и готовили, — на сковороде: в микроволновой печи не получится восстановить хрустящую корочку.

Из квашеной капусты получаются шикарные котлеты! Слегка отжимаю 300 г капусточки, смешиваю с 50 г манной крупы, разбухшей во взбитом яйце. Добавляю нарезанную луковицу, соль и перцу по вкусу. Выкладываю массу на разогретую сковороду ложкой и жарю на масле с двух сторон.



С «Кухонькой Михалыча» жить вкуснее!

Можно ли готовить вкусно, экономно и ни разу не повториться? Легко! В каждом номере издания более 60 оригинальных рецептов блюд. А еще россыпь кулинарных советов, рубрика о питании при различных заболеваниях, разрезные страницы с заготовками и много увлекательных историй.

Подписные индексы: 60085 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П1199 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Домашнее обезболивающее

Разболелся зуб. Прополоскала рот теплым соевым раствором и присыпала проблемный участок десны щепоткой молотой гвоздики.

Можно также держать во рту несколько бутонов сухой гвоздики.

А когда они размячатся — пожевать их. Эффективен и такой рецепт. Смочила ватку в оливковом масле, капнула эфирного гвоздичного, приложила к десне.

Людмила ЗЕМСКОВА,
г. Днепродзержинск

«Северный женьшень»

Так называют лофант. В равной степени полезны и анисовый, и тибетский лофант. Можно использовать как свежее, так и сухое сырье.

Во время климакса, при сильном нервном возбуждении заливаете стаканом кипятка 1 ст.л. сбора из цветков и листьев лофанта, мяты и Melissa (1:1:1). Давайте настояться 2 часа, процеживайте и пейте по 50 мл за 20-30 минут до основных приемов пищи и перед сном. Курс — 30 дней. После недельного перерыва повторите курс 2 раза.

От атеросклероза, головокружения хорош сбор из взятых в равных пропорциях цветков и листьев

лофанта, цветков боярышника, травы пустырника, омелы белой, Melissa. 1 ст.л. сбора на ночь заливайте стаканом некрутого кипятка. Утром процеживайте и принимайте по 50 мл 3 раза в день через час после еды. Курс лечения — как в предыдущем рецепте.

При дисбактериозе заливаете стаканом кипятка 1 ст.л. сбора из цветков и листьев лофанта, ромашки аптечной, травы шалфея и золототысячника (1:1:1:1). Давайте остыть и пейте по 2 ст.л. 5 раз в день. Курс — 30 дней. Можно продлить до 3 месяцев, постепенно сокращая дозу.

Вера СТЕПАНОВА,
травница, г. Чебоксары

**Гайморит побежден**

Избавиться от гайморита мне помогли свежие плоды конского каштана.

Натирала их на мелкой терке, добавляла каплю натурального меда. Перемешивала массу и скатывала из нее «колбаски». Вводила их в ноздри на 5-15 минут (длительность зависит от состояния — должно начаться чихание)

и дышала каштановыми заготовками.

Мне хватило 3-х процедур — через день в течение недели. И не пришлось делать прокол носовых пазух!

Но если чувствуете сильное жжение или зуд — лечение каштаном противопоказано.

Ольга РАКИТИНА, г. Волхов

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

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

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

ВЫХОД ЕСТЬ!

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

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

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

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

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

Цернилтон®: 100 или 200 таблеток;

Цернилтон® форте: 50 капсул.

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+

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

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



Наш эксперт — психолог
Ирина Зайцева,
г. Могилев

Средство от немоты

В путешествии чувствуете себя «немым»? В резюме для работодателя не можете похвастаться «свободным английским»? Компьютерную программу без перевода не понимаете? **Вот 3 главных секрета эффективного изучения иностранных языков.**

❖ **Не заучивайте правила.** Разговаривая на родном языке с продавцом в магазине, вы мысленно не спрягаете глаголы и не склоняете существительные, а просто формулируете просьбу. Запоминайте полезные словесные конструкции и пытайтесь понять логику их сочетания — будет проще!

❖ **Окружите себя языковой атмосферой.** Возьмите в библиотеке несложную книгу на иностранном, начните смотреть сериал без перевода, попробуйте понять, о чем поет любимый зарубежный исполнитель. Заведите друга в Лондоне или Берлине и общайтесь с ним по скайпу.

❖ **Не ставьте себе жесткие сроки:** «К следующему лету я буду читать Шекспира в оригинале!» Помните: занимаясь регулярно, пусть даже по полчаса в день, вы достигнете большего!

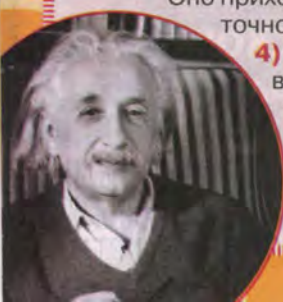
Мысли вслух Альберт Эйнштейн, физик

1) Чтобы выигрывать, прежде всего нужно играть.

2) Если вы что-то не можете объяснить шестилетнему ребенку, вы сами этого не понимаете.

3) Я никогда не думаю о будущем. Оно приходит само достаточно скоро.

4) Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязаны к цели, а не к людям или вещам.



Ставим на интуицию Слушай свой внутренний голос

Возможности логического мышления ограничены — можно выстраивать длинную цепочку причинно-следственных связей, но так и не принять решение. В какой-то момент в таких ситуациях словно из ниоткуда сам собой появляется нужный ответ: к разрешению проблемы подключилась интуиция.

Как развить «шестое чувство»?

❖ **Прислушивайтесь к себе.** Иногда интуиция приходит в виде неожиданных ненавязчивых мыслей. Например, возникает желание позвонить старому другу. Кто знает, может, сейчас он нуждается в поддержке?

❖ **Повышайте осознанность.** Возьмите за правило несколько раз в день говорить себе «стоп» и думать: «Что я сейчас делаю? Что происходит вокруг?»

❖ **Развивайте чувствительность.** Активнее используйте органы чувств: слушайте музыку, любуйтесь картинами, наслаждайтесь запахами, пробуйте на вкус — однажды подсознанию понадобится весь этот арсенал.

❖ **Не бойтесь одиночества.** Считается, что интроверты более интуитивны, чем экстраверты. Даже если вы крайне общительный человек, периодически находите возможность побыть наедине с собой и спросить совета у внутреннего голоса.

❖ **Медитируйте.** Это позволит расслабиться, отсеять ненужные мысли, подняться над бытовыми вопросами. Не гонитесь за мудреными методиками: самая простая техника — концентрация на дыхании.

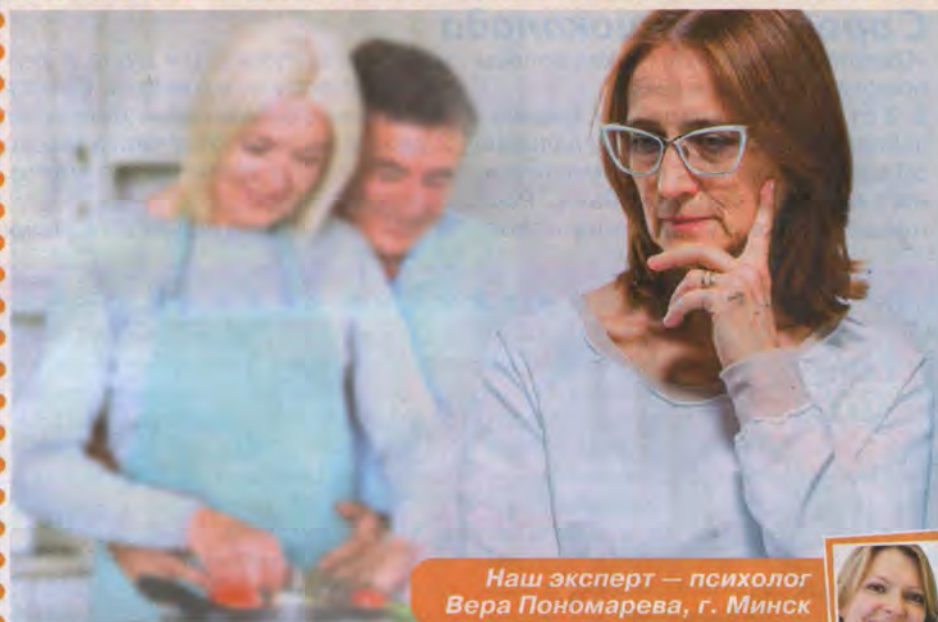
Как распознать голос интуиции?

Если возникла проблема, продумайте различные способы ее решения. Представьте, что вы уже сделали выбор. Закройте глаза и вообразите дальнейшее развитие событий. Прислушайтесь к ощущениям. Вам комфортно? Подышите минуту глубоко, вернитесь в обычное состояние и повторите упражнение сначала, представляя другой вариант решения проблемы. Снова наблюдайте за своими ощущениями. Сравните их с предыдущими. Голос интуиции распознается как спокойствие, мир в душе, облегчение. Часто первое пришедшее в голову решение и есть правильный выбор. Научитесь его не отбрасывать, а запоминать.



**У КАЖДОГО РАДОСТЬ ТОЧНО
ВЫКРОЕНА ПО ЕГО МЕРКЕ. ЕЕ НИ
УКРАСТЬ, НИ ПРИСВОИТЬ: ДРУГОМУ
ОНА ПРОСТО НЕ ПОДХОДИТ.**

Юрий ДОМБРОВСКИЙ, писатель



Наш эксперт — психолог
Вера Пономарева, г. Минск



Какого цвета зависть?



Бывая в семье подруги, завидую ей белой завистью. Самой от этого тошно: как зависть ни раскрашивай — это плохое чувство.

С оглядкой на чужое

Основу зависти — сравнение: себя (своих внешности, карьеры, статуса, близких) с другими. А сравнение не бывает хорошим или плохим — это естественное свойство человеческой натуры. Но, сравнивая, одни уточняют свое место в жизни, корректируют курс и личность, а другие скрупулезно подсчитывают, на сколько про-

люди у коллеги выше зарплата, у подруги — тоньше талия, у соседа — круче машина. В итоге первые подтверждают самооценку и развиваются (я рада, что такая, как есть, и знаю, что могу стать лучше), а вторые грызут ногти в бесплодной зависти.

Вирус разрушения

Человек, обуреваемый завистью, перестает жить своей жизнью, не способен анализировать собственные достижения и просчеты. Для завистника все происходящее с ним — результат фатального невезения либо происков удачливых недругов. Отсюда и выбор

жизненной стратегии: или подражание объекту зависти, или попытки его дискредитации. И то, и другое — тупик. Даже «клонировав» чужой успех, вы останетесь на шаг позади того, кому подражаете, — почва для зависти не исчезнет. Направляя всю энергию на «разгром противника», вы сами перестанете созидать, деградируете как личность. И рано или поздно зададитесь вопросом: на что потрачены годы жизни?

Я сумею лучше

Почувствовав, что зависть «щекочет» самолюбие, не пытайтесь подавить это чувство. Осознайте, что стало его причиной, — возможно, это прорывается наружу желание что-то поменять в своей судьбе. Пусть «белая» зависть спровоцирует вас на развитие собственного потенциала!

★ Добрая фея не превратит ваши стоптанные сапоги в хрустальные башмачки, а вас — в принцессу. Сделайте сами шаг к тому, чтобы изменить уклад жизни, отношения с близкими, уровень благосостояния.

★ Оцените: хватит ли ресурсов (здоровья, опыта, коммуникабельности, средств), чтобы достичь желаемого.

★ Проанализируйте слагаемые чужого успеха и подумайте, какими из них можно пополнить свой арсенал.

★ Чаще сравнивайте себя сегодняшнего со вчерашним. Радуйтесь победам — даже небольшим, учитесь на ошибках — собственных и чужих.

★ Не ломайте голову над тем, какой ветер — «белый» или «черный». Заставьте его дуть в ваши паруса!

АРТРОЦИН — здоровые суставы!

Эффективный натуральный
комплекс против боли и
воспалений в суставах.

Безопасен при длительном
применении.



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

Реклама. БАД.

Хоть бы хна

Отличная очищающая противовоспалительная маска с хной.

Измельчила в кофемолке по 2 ст.л. с горкой овсяных хлопьев и промытой сухой желтой чечевицы, просеяла в миску. Туда же положила сухое, измельченное в порошок сырье: по 2 ч.л. с горкой травы хвоща полевого и корневища аира, по 1 ч.л. с горкой трав череды и шалфея, добавила 1 ч.л. розовой косметической глины, 0,5 ч.л. куркумы, по 1 ч.л. с горкой хны бесцветной и иранской. Тщательно перемешала и пересыпала в сухую чистую банку.

Перед приемом душа беру 2 ч.л. смеси, добавляю по 1 ч.л. настойки эхинацеи (продается в аптеке) и оливкового масла, развожу кефиром до консистенции негустой сметаны. Оставляю на 15-20 минут для набухания. Наношу на лицо, шею, плечи, область декольте. Через 5 минут массируюющими движениями «размываю» маску и смываю сперва теплой, затем холодной водой. Делаю процедуру 1-2 раза в неделю. Кожа мягкая и нежная!



Елена СМЕРНОВА,
г. Москва. Фото автора

Медовые губки

Мой домашний бальзам прекрасно питает и смягчает кожу губ, защищает от ветра и холода, заживляет трещинки.

Расплавил на водяной бане 3 г пчелиного воска, добавила 3 г масла ши (карите) и 5 г облепихового, 1/2 ч.л. жидкого меда, 1-2 капли витамина А в масле, перемешала. С помощью шприца перелила в чистую, протертую спиртом и высушенную круглую помадницу. Через полчаса бальзам застыл — можно пользоваться. Благодаря воску он не тает при комнатной температуре.

Оксана
ПАНАСЕНКО,
г. Краснодар.
Фото автора

С ароматом шоколада

«Оживить» брюнеткам сухие волосы помогает порошок какао.

В 2 ст.л. какао кладу 30 г размягченного сливочного масла, заливаю 50 мл 3,6% молока и, помешивая, нагреваю на водяной бане. Распределяю маску по длине волос,

надеваю шапочку для душа и укутываю голову полотенцем. Спустя час смываю с шампунем. Делаю так 2 раза в неделю. Уже через месяц волосы стали значительно мягче, появился блеск.

Дарья ШВЕЙКУС, г. Минск

Совет
дня



Наш эксперт — косметолог
Алена Мужелевская, г. Дубна



Шарм с «химией»

Подскажите, какой эффект от химического пилинга лица?

Ирина Ш., г. Орел

— Косметолог наносит на лицо пациента смесь из слабого раствора кислоты, который подбирается индивидуально, в зависимости от возраста, типа и состояния кожи. К примеру, в период менопаузы эпидермис и дерма истончаются, поэтому косметолог вычисляет «ваш» допустимый процент тех или иных кислот.

Пилинги различают по глубине проникновения действующих веществ в слои кожи:

- 1) поверхностный — содержит неагрессивные кислоты (молочная, фруктовая, миндальная) низкой концентрации. Освежает и тонизирует лицо;
- 2) срединный — в его состав входят салициловая, азелаиновая, ретиноевая кислоты. Сужает поры, борется с черными точками, слегка разглаживает мелкие морщины и осветляет пигментные пятна;
- 3) глубокий — агрессивный способ борьбы с глубокими морщинами при использовании трихлоруксусной кислоты и фенола.

На заметку:

- благоприятный период для чистки — с середины осени и до весны, так как кожа после «химии» гиперчувствительна к ультрафиолетовым лучам;
- начинайте с поверхностного пилинга, чтобы подготовить кожу к действию растворов;
- неприятные ощущения после пилинга ослабит смягчающий крем (выписывает косметолог). Кроме того, несколько дней не используйте тоники с содержанием спирта, не посещайте сауну, баню и не наносите на покрасневшее от пилинга лицо тональный крем, пудру;
- противопоказания к процедуре: беременность и период лактации, открытые кожные высыпания (гнояники, герпес), болезненные состояния организма (грипп, ОРВИ, повышенная температура, менструальный цикл), сахарный диабет, аллергия на действующие вещества. При приеме лекарств проконсультируйтесь с врачом насчет их сочетаемости с кислотами пилинга.

У вас слабые, поврежденные волосы? Мой вам совет — разводите теплой водой белую косметическую глину до консистенции сметаны. Раз в неделю наносите на пряди, через час смывайте с шампунем. Спустя месяц порадуетесь крепким и здоровым волосам!



Сергей Проханов:

«Мой вечный двигатель — Луна!»

Создатель «Театра Луны» называет себя человеком целеустремленным и азартным.

— **Сергей Борисович, почему вы решили дать театру такое оригинальное название?**

— Станиславский когда-то говорил, что над своими спектаклями видит звездное небо. Наш бывший «Театр-студия реалистической фантастики» — это и есть то, что потом переродилось в «Театр Луны». Мы смешиваем на сцене реальность жизни с нереальностью. Каждому художнику, да и простому человеку, необходимо иметь что-то вроде вечного двигателя, присутствующего в жизни постоянно и незаметно. Для меня это — Луна, она движет и руководит моею жизнью, рождает особые мысли, образы, настроения. Луна — это тайна и... мистическая красота. Я в полнолуние плохо сплю, особенно если забываю закрыть окно или задернуть шторы.

— **Вы были актером, теперь — режиссер. Где вам комфортнее и удобнее?**

— Сейчас и здесь. Мне играть не хочется. Режиссура — это осмысливающий процесс, а актерство — процесс исполнительский. Я был очень «несоглашающийся» актер, а сейчас как режиссер редко слышу от своих артистов слово «нет» — потому что хорошо знаю актерский труд, стараюсь прийти к исполнителем к общему мнению.

— **Проханов — азартный человек?**

— Если касается игры — нет. А если касается дела — другой разговор. Я по гороскопу Козерог и Дракон — ставлю себе планку и пытаюсь достичь этой высоты, во что бы то ни стало завершить начатое. Не знаю, можно ли это назвать азартом.

— **А как Дракон на репетициях огнем плюется?**

— Бывает... В театре демократия существует до поры до времени. Когда вижу, что народ разболтался, принимаю меры. У нас, я бы сказал, демократическая монархия.

— **Спокойно отпускаете своих актеров на съемки и участие в других проектах или стараетесь держать их в узде?**

— В каждом конкретном случае мы стараемся договариваться. Вот наша

Валерия Ланская участвовала в проекте «Ледниковый период», часто снимается и играет много ролей в театре. При взаимном желании все можно совместить. В противном случае человек уйдет, и театр потеряет хорошего актера. А всегда лучше на сцене иметь звезду, чем не иметь!

— **Александра Захарова как-то признавалась в интервью, что, поступив в труппу «Ленкома», не знала, как выстроить отношения с отцом, Марком Захаровым: звать папой — неудобно, по имени-отчеству — непривычно... А как у вас складываются рабочие отношения с дочерью?**

— Настя много лет работает у нас в театре художником по костюмам и возглавляет детскую студию «Маленькая Луна». Сейчас уже все привыкли: «папа» и «папа». Иногда она говорит с кем-то обо мне в третьем лице: «Сергей Борисович с этим не согласен». Ну и при всех тоже называет по имени-отчеству.

— **Вы почему она не стала по вашему примеру актрисой?**

— Хотя Настя очень красивая девочка и у нее все данные для кино, я не хотел отправлять ее в актерский мир — просто жалел. Посоветовал выбрать такую профессию, в которой мог бы ей помогать. Она выбрала то, чем сейчас и занимается.

— **Вы могли бы уехать на несколько лет за границу и создать там свой театр или работать с актерами-соотечественниками, ставить спектакли?**

— Нет, существует определенная порода людей, которые могут что-то делать только у себя на родине. Хотя во мне есть цыганская кровь (мой дед кочевал с кибиткой), я не могу долго находиться в путешествии, независимо от того, отдыхаю или работаю. А по маминой линии у меня вся родня с Севера. Так что мой характер — южно-северный гибрид.

— **И какие черты берут верх?**

— Северное спокойствие сдерживает южный темперамент. Но в последнее время темперамент все же преобладает.

— **Пересматриваете фильмы, в которых снимались?**

— Очень редко. А поскольку мой глав-



ный фильм, «Усатый няня», в свое время был весьма популярен, я часто ездил на творческие встречи с роликками из этой картины. И так уже со временем насмотрелся!

— **У вас как у режиссера сейчас есть претензии к себе самому — молодому актеру, сыгравшему в том фильме главную роль?**

— Есть, конечно! Это было как-то легковесно...

— **Вы можете назвать эту роль и все, что за ней последовало в вашей жизни, везением, удачей?**

— С одной стороны, я же попал в кино не обходным путем — как и все, участвовал в кастинге. Ну а то, что обошел многих молодых актеров Москвы и сыграл Кешу, можно назвать везением. И это, и все дальнейшие мои роли, спектакли — удача вместе с трудолюбием. Когда оба понятия сплетаются — появляется слово «Судьба».

— **Ни разу не возникала мысль поставить «Усатого няню» на сцене «Луны»? И детская труппа пригодилась бы...**

— У нас сейчас в разработке столько проектов — не знаешь, за что братья! А вообще, поставить «Няню» было бы интересно...

— **Как вы все успеваете?**

— У меня в сутках 26 часов. Встаю на два часа раньше. А если серьезно, то в идеале надо иметь четкий план действий. Очень не люблю тратить время впустую. Я говорю не об отдыхе, потому что это тоже необходимо, а именно о бессмысленной трате времени.

Беседовала Ирина БАРЫШЕВА.
Фото с ресурса concert-star.ru



Астрологический прогноз на ноябрь



Овен

(21 марта — 20 апреля)

В ноябре Овны излишне эмоциональны. Кажется, что партнер по браку стал уделять вам меньше внимания, а вы этого не заслуживаете. Если доведете дело до обострения отношений, вскоре пожалеете, что не сдержались и вообще ввязались в спор.



Лев

(23 июля — 23 августа)

В семейной жизни звезды сулят вам искушение образом врага. Например, сосед сверху забыл выключить воду и у вас — потоп. Или знакомые, к вашей зависти, приобрели престижную марку автомобиля. Забыв о мелких раздорах, вы станете сплоченнее, появится откровенность в отношениях.



Стрелец

(22 ноября — 21 декабря)

К концу осени вы станете менее гибкими, а супружеские отношения требуют определенности. Если, к примеру, в другое время вторая половинка Стрельца могла периодически игнорировать его поручение или засидеться с друзьями, то сейчас это непозволительная роскошь.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Тельцы в этом месяце разрываюся между разными делами, а в результате мало чего успевают. Ошибка в том, что вы пытаетесь все контролировать. Пришло время познакомиться с супругом (-у), как все делается и откуда что берется. Вместе вы способны преодолеть любые трудности.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Проблема Дев в ноябре — излишнее любопытство. Выясняя подробности отношений супруга (-и) с коллегами или друзьями, вы рискуете спровоцировать серьезную ссору. Помните: нужно думать, прежде чем говорить и делать.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Нельзя сказать, что в этом месяце будет скучно: ведь Козерог знает, что и как говорить и делать, да и супруг (-а) прислушиваются к его мнению. Все идет своим чередом, но из-за недостатка душевности в супружеских отношениях может случиться разлад.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Какие бы ни были супружеские отношения, в ноябре звезды советуют жить сегодняшним днем. Все карты в ваших руках, а эмоции и переживания находят отклик в сердце половины. Это позволит не только помириться, но и более спокойно относиться к возможным осложнениям на службе.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Для Весов пришло время позаботиться о себе любимой (-ом). Может быть, купить новую одежду, изменить прическу или отправиться в спортзал. Но сделать это нужно грамотно, отдав инициативу своей половине. Если будете действовать по-другому, результат получится отрицательный.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

В ноябре супруг (-а) Водолея будет играть роль зеркала, то есть вести себя так, как вы позволяете это себе, например, не предупреждать заранее о своих планах, пригласив в гости друзей. Самый действенный способ избежать ссоры — не возмущаться, ведь такое поведение продлится недолго.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Сейчас любая категоричность в решении семейных проблем не даст Ракам преимуществ. А вот безобидная лесть, букет цветов или маленький подарок позволят если не переубедить супруга (-у), то уж точно не настроить против вашего решения.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Реализуются только те планы, основа которых заложена ранее. Если у вас давний роман — пришло время узаконить отношения. Если между вами и супругом (-ой) пробежала кошка, брать на себя инициативу примирения не следует — это будет расценено как слабость.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Звезды советуют Рыбам не торопиться. В супружеских отношениях вы милы и уступчивы, что усыпляет бдительность партнера. Если же необходимо попросить прощения у Рыб, то сделайте подарок, которым ваша половина может похвастаться перед родственниками и друзьями.

У СКОРПИОНОВ РЕАЛИЗУЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ПЛАНЫ, ОСНОВА КОТОРЫХ ЗАЛОЖЕНА РАНЕЕ. ЕСЛИ В ОТНОШЕНИЯХ С СУПРУГОМ ПРОБЕЖАЛА КОШКА, НЕ БЕРИТЕ НА СЕБЯ ИНИЦИАТИВУ ПРИМИРЕНИЯ — ЭТО БУДЕТ РАСЦЕНЕНО КАК СЛАБОСТЬ.

АртроФоон



*Двигаться,
а не передвигаться!*

P №00373/01 от 07.06.2010



Горячая линия:

8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30

www.materiamedica.ru

- ✓ Помогает уменьшить воспаление и боль в суставах и спине
- ✓ Снижает частоту обострений
- ✓ Совместим с другими лекарственными средствами при сопутствующих заболеваниях
- ✓ Рекомендуемый курс приема – 3 месяца

Удобно принимать – таблетки для рассасывания, не нужно запивать

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Ночная дорога

Музыка В. Берковского,

С. Никитина

Слова Ю. Визбора

Нет мудрее и прекрасней
Средства от тревог,
Чем ночная песня шин.
Длинной-длинной серой ниткой
Стоптаных дорог
Штопаем ранения души.

Припев:

Не верь разлукам, старина, их круг —
Лишь сон, ей-богу.
Придут другие времена, мой друг, —
Ты верь в дорогу.

Нет дороге окончания,

есть зато ее итог:

Дороги трудны, но хуже без дорог.

Будто чья-то сигарета,

стоп-сигнал в ночах:

Кто-то тоже держит путь.

Незнакомец, незнакомка —

здравствуй и прощай,

Можно только фарами мигнуть.

Припев.

В два конца идет дорога,

но себе не лги:

Нам в обратный путь нельзя.

Слава богу, мой дружище,

есть у нас враги,

Значит, есть, наверное, и друзья.

Припев.

Отзовитесь

Галина, 65 лет, вдова. Полненькая, без в/п, живу в деревне в Волгоградской обл. Хочу познакомиться с добрым мужчиной, желательно деревенским и согласным на переезд. Пьющих и из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-927-509-88-70, 8-844-636-69-07.**

Ольга, 45/165/60. Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким, добрым, порядочным, заботливым мужчиной, желательно из сельской местности, в/п — в меру. **Тел.: 8-982-391-73-65.**

Владимир, пенсионер. Для создания семьи ищу женщину — хозяйственную, без в/п, согласную на переезд. Фото приветствуется. **Адрес: 156016, г. Кострома, а/я 73.**

Людмила, 67 лет, Лев. Одинокая, без материальных и жилищных проблем, с веселым характером. Очень надеюсь встретить порядочного мужчину 67-70 лет, желательно из г. Смоленска. Хочется, чтобы кто-то ждал дома. **Тел.: 8-951-701-92-06.**

Рудольф Семенович, москвич, мне уже за 80, живу один. Познакомлюсь

с такой же одинокой москвичкой. Любовь — одно, а совместная жизнь — совсем другое. **Тел.: 8-919-968-96-00.**

Наталья, симпатичная брюнетка, 34/164/70. Живу в селе, есть сын. Порядочная, добрая, ласковая, трудолюбивая. Устала от одиночества. Познакомлюсь с мужчиной 34-50 лет — добрым, ласковым, порядочным, трудолюбивым, имеющим свое жилье, желательно в сельской местности. Согласна на

переезд. Судимых, пьющих, жадных и неуравновешенных прошу меня не беспокоить. **Адрес: 152061, Ярославская обл., Даниловский р-н, с. Середа, ул. Октябрьская, д. 71. Моховой Наталии.**

Марина, 50/162/50. Разведена, есть взрослая дочь. Ищу порядочного мужчину для серьезных отношений, желательно бывшего военного, вдовца, из г. Нижнего Новгорода. **Тел.: 8-920-258-05-36.**

Маргарита, 58 лет. Эффектная, стильная брюнетка. Преданная, хорошая хозяйка, великолепно готовлю. Хочу найти надежного, доброго и ласкового мужчину (желательно — из г. Нижнего Новгорода), чтобы любить и быть любимой, создать крепкую семью. Счастье не купишь ни за какие деньги — его нужно создавать вдвоем. **Тел.: 8-950-605-11-40.**

Надежда, 45/159/46. Живу в Москве, детей нет. Люблю музыку, театр, поэзию. Для серьезных отношений хочу встретить мужчину 37-53 лет из Москвы или Подмоскovie, без в/п, материальных и жилищных проблем, интеллигентного, с а/м, умеющего любить и уважать женщину. Можно с ребенком до 3-х лет, вдовца. **Тел.: 8-968-780-12-81 (в будни с 13 до 19 часов).**

Алексей, 38 лет, инвалид I группы с остаточным зрением, без в/п, добрый, общительный. Для создания семьи познакомлюсь с заботливой, верной, доброй, хозяйственной женщиной до 40 лет, без в/п и детей, с остаточным зрением. **Тел.: 8-908-558-13-95.**

Катерина, 61/165/80, вдова, добрая, ласковая, спокойная, обеспеченная. Люблю цветы и уют в доме, живу в сельской местности. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 66 лет, без в/п, спокойным, любящим, с добрым сердцем и открытой душой, согласным на переезд и умеющим водить автомобиль. **Тел.: 8-923-428-03-89.**

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.



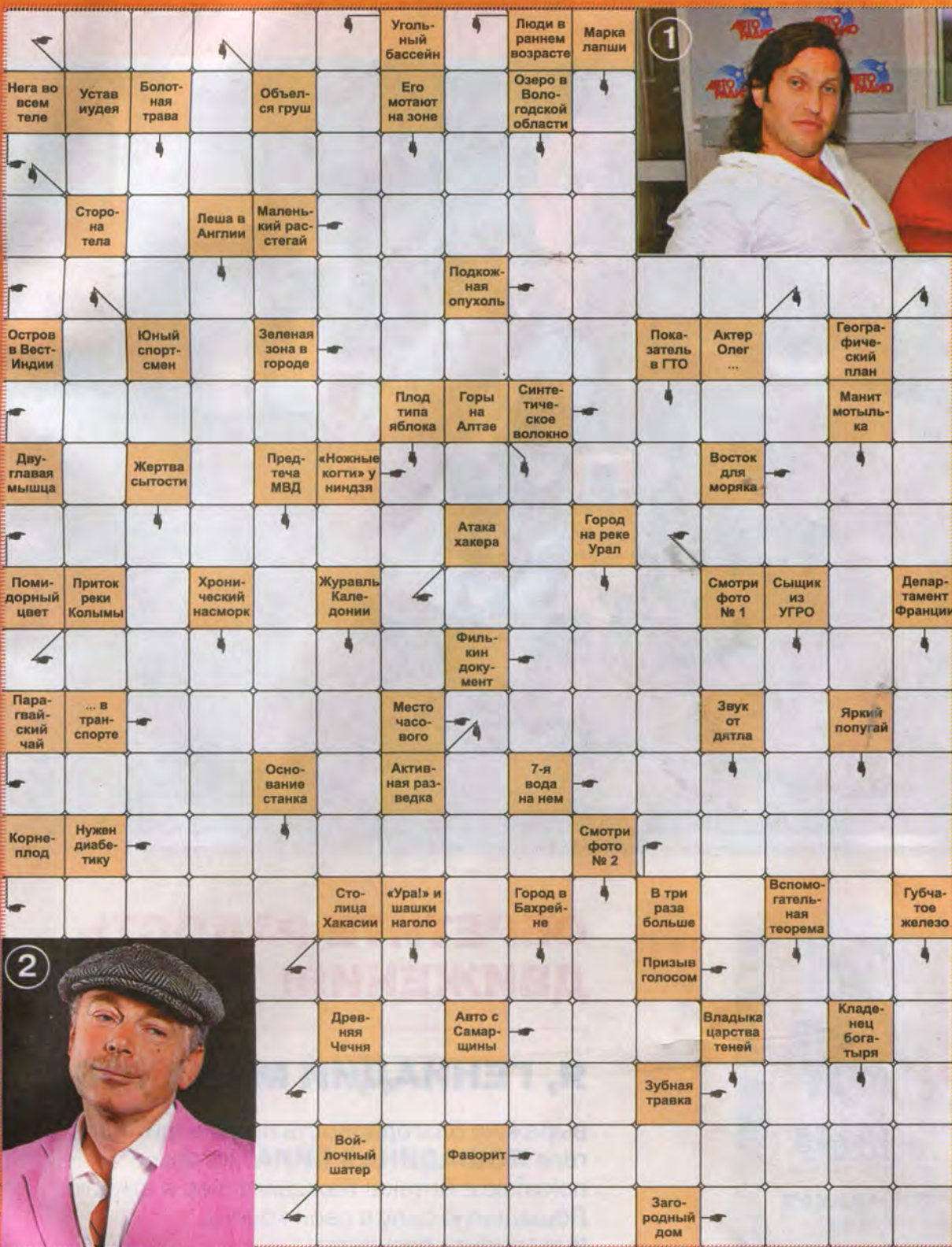
Знакомства

отправь **295**
на номер **7001**

18+

Услуга предоставляется ООО "Микрофон". Лиц. 99154. ОГРН: 1022301204221. Стоимость в руб. с НДС: SMS на 7001/7001: МегаФон — 16,00 МТС — 11,86; Билайн — 13,50; Tele2 — 13,99; Мотив — 8,00. Сл. поддержки: тел. 8-918-446-1-666, e-mail: smena@smskl.ru.

РЕКЛАМА



По горизонтали: Талмуд, Блаженство, Бриш, Корсаго, Жировик, Сквер, Бицис, Анид, Асико, Ост, Красный, Ревва, Взмол, Поповка, Грамота, Езда, Пост, Мате, Кисель, Инсулин, Втрое, Батат, Абакан, Клик, ВАЗ, Имамат, Амми, Любимец, Алачик, Дача.

По вертикали: Муж, Донбасс, Дети, Доширак, Бок, Аир, Спок, Воже, Юниор, Алекс, Видов, Карта, Норматив, Айва, Иолго, Свет, Аппетит, НКВД, Окс, Озена, Кагу, Опер, Альф, Поиск, Стук, Лори, Станина, Гнатюк, Атака, Авали, Лемма, Крица, Анд, Меч.

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»
- «Шедевры из духовки»
- «Встречаем Новый год: взгляни в будущее»

Следующий номер выйдет 8 ноября

Журнал «Сваты» № 20 (86), октябрь 2016 г.

Издаётся с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК
Приемная: т/факс 8-10-375-222-77-09-19
Редактор Александр Иванович ТОРПАЧЕВ
тел. 8-10-375-222-77-58-98

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460 от 19.10.2012 г.

Адрес редакции: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а. Тел. (8-4812) 64-75-65; 64-75-64; т/ф 64-75-47.
E-mail: ru@toloka.com

Адрес для писем: РФ, 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com
Зак. № 03189

16+

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

Номер подписан в печать 14.10.2016 г. в 20.00
Тираж 258 500 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 введением в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ
Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться к редактору. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие автора на передачу редакции прав на использование произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются
Цена свободная
Использованы фото 123rf.com и Shutterstock.com
Фото на обложке Татьяны САНЧУК

ЛОШАДИНАЯ СИЛА® - ВЫБОР ЗВЁЗД!



ОБРЕТИТЕ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ!

Я, ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ,

выражаю благодарность производителям геля **ЛОШАДИНАЯ СИЛА**, который покупаю в Аптеке! Каждый вечер я втираю Лошадиную силу в свои колени. И вы видите результат!
Мне очень подошел этот гель!

ВНИМАНИЕ
НОВАЯ
УПАКОВКА!

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Gennadiy'.