

Суперсоветы для всей семьи

Плюс  
ВНУТРИ  
6 полезных  
СХЕМ

16+

# Сваты

ТОЛОКА

№ 23 (113), декабрь 2017 г.

**Возрастная  
рассеянность: где  
эта улица?**

стр. 4

**«МЯГКАЯ» ВОДА –  
мифы  
и реальность**

стр. 7

**УЖ ЗИМА КАТИТ  
В ГЛАЗА**

стр. 28

- ❖ Одеться по «принципу кочана»
- ❖ Вяжем стильный жилет
- ❖ Голова в тепле

**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».

**Угостим  
на славу!**



Пора подумать о новогоднем меню

стр. 22

ISSN 2305-5693

17023>



9 772305 569995

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.

### Широко открытыми глазами

Чем ближе Новый год, тем больше хочется цыкнуть на проблемы: «Сгиньте!»; душа жаждет не дебета и кредита, а высокого и светлого. Хочется единогласно принять в первом чтении Нагорную проповедь и тут же претворить ее в жизнь. Хочется увидеть вокруг не суету, но покой и «в человецех благоволение».

Что мешает? Неужто 137 миллионов зрительных рецепторов в сетчатке глаза не способны перед праздником различить больше ярких оттенков в палитре жизни?

Наукой доказано: когда я смотрю на любимого человека, на старые забавные фотографии своих маленьких детей, на строку «Премия» в расчетном листке или даже на заначенную в домашнем баре бутылку хорошего коньяка — мои зрачки увеличиваются вдвое. Оцените: сама анатомия помогает нам лучше рассмотреть позитив! Так давайте поможем глазам разглядеть не только приятные предметы, но и светлые эмоции. Хотя бы перед Новогодьем пристальнее взгляните не в обиды и раздолбайство, не в скепсис и усталость, а в доброту и улыбки, в яркие воспоминания, в благодарность судьбе за благополучие родных людей... И зрачки среагируют — глаза непременно распахнутся, чтобы увидеть еще больше светлого. Против науки не попрешь!

И тогда настроение будет зависеть не только от подмигивания лампочек в елочной гирлянде.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

## Успейте сэкономить!

Только по 10 декабря у вас есть возможность выписать «Сваты» на 1-е полугодие 2018 года с солидной скидкой — 15%!

Поспешите на почту, чтобы сэкономить деньги!

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

**«Сваты»: плохого не посоветуем!**

Чтобы отбивные получились аппетитными и сочными, дайте кляру «зацепиться» за мясо. Я делаю оболочку отбивных 4-слойной: последовательно обваливаю мясо в муке, окунаю во взбитое яйцо, потом снова — в муку и в конце — в панировочные сухари.

### Наука «тестостояния»

Хочешь испечь вкусный пирог — научись расстаивать тесто. Не выдержала нужное время и температуру — выпечка выйдет тяжелой, как кирпич, корочка растрескается. Я расстаиваю пироги при температуре 30-35 °С, накрыв марлей против обветривания. Надавила легонько пальцем на поверхность теста: если ямочка не исчезла через 3-4 секунды — расстойка удалась.



Зимой ветер и мороз нещадно иссушают кожу лица. Поэтому использую увлажняющий крем не на водной, а на масляной основе. Масла образуют защитную пленку, помогающую удерживать влагу.

### Полезные «дырки»

Когда стираешь двуспальный пододеяльник, в нем образуются воздушные пузыри, мешающие эффективной работе машинки. Я нашла выход: дыроколом сделала в уголках пододеяльника отверстия и аккуратно обметала их нитками в стиле «ришелье». Теперь при стирке воздух свободно выходит из мокрого белья.

У Марго затупилась терка для овощей. Жене не пригодится, а мне — в самый раз. Обернул рабочей частью терки деревянный брусок, закрепил металл гвоздиками — готов отличный рашпиль.



### Физика на балконе

Изготовил ящик-«термос» для хранения овощей на балконе. Но поскольку там температура и влажность зимой постоянно меняются, «термос» мастерил с умом: доски крышки и боковин соединял так, чтобы направление волокон в них совпадало. Иначе, разбухнув, древесина раздастся в ширину и щиты могут элементарно растрескаться. Тогда овощам — каюк!

Внук на тренировке стер до мокнущего волдыря палец на ноге, а завтра — соревнования. Выдавил ему из тюбика на волдырь горошину мятной зубной пасты, наложил марлевую салфетку, поверх — чистый носок. За ночь паста подсушила мозоль и приглушила боль. Внук команду не подвел!



### Гусь воску — товарищ

Мой «фирменный» крем помогает сохранить обувь сухой даже в сырую зиму. Растопив на водяной бане по рюмочке пчелиного воска и гусяного жира, промазываю составом поверхность ботинок (особенно тщательно — швы). Чтобы крем лучше впитался, на ночь ставлю обувь возле батареи отопления. После хоть неделю топай по слякоти — ботинки не промокнут.



## Вернись, бодрость!

Когда солнце балует нечасто, а световой день становится короче, даже заядлые оптимисты теряют бодрость духа. Повысить тонус организма помогут советы читателей «Сватов».

Поздней осенью к вечеру всегда чувствовала усталость: после работы сил на домашние хлопоты не оставалось. А сейчас поддерживаю энергию имбирным «чаем». Измельчаю свежий пряный корень блендером в пюре, через марлю отжимаю сок — на стакан горячей воды беру 1 ч.л. Добавляю к напитку дольку лимона. Пью по утрам 5-7 дней, через неделю повторяю.

Елена СЕРГЕЕВА, г. Новополиць

\*\*\*

Для меня лучший энергетик — смесь меда и яблочного уксуса (беру примерно в равных количествах). Когда совсем нет сил, начинаю принимать по 1 ч.л. средства трижды в день, запивая чаем. Курс — две недели. Эффективно!

Ольга РОМАНОВА,  
г. Санкт-Петербург



### Комментарий специалиста

Рецепт Ольги хорош: мед в сочетании с яблочным уксусом улучшает кровоснабжение, ускоряет обмен веществ, повышает тонус организма. Правда, стоит помнить о противопоказаниях: мед — сильный аллерген, а яблочный уксус лучше не принимать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта в острой стадии.

Совет Елены также действенный: имбирь — мощный биостимулятор, который повышает устойчивость организма к стрессам, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови. Только и этот «чай» стоит принимать с осторожностью при беременности, заболеваниях ЖКТ, полностью отказываясь от средства при индивидуальной непереносимости корня имбиря.

Регина СЕЛИВАНОВА, травница, г. Минск

Наш эксперт — педиатр  
Лариса Гребенюк,  
г. Днепрорудное



## Липовый чай: малышам вредно?



Заварила приболевшему годовалому внуку липового чая, но дочка накинулась с претензиями: малыш он вреден. Так ли это?

Мария ЕРЕМУШКИНА, г. Львов

Чай из сушеных цветков липы — отличное средство борьбы с простудой как в начальной, так и в более поздней стадии. В его составе есть витамин С, эфирные масла, фитонциды и флавоноиды, которые оказывают противовоспалительное, отхаркивающее, антиоксидантное, противоаллергическое, антисептическое и седативное действия.

Липовый — один из немногих фиточаев, который можно пить детям с 6 месяцев, а также беременным и кормящим мамам. Так что дочку успокойте. Единственное предостережение: липовым настоем не стоит злоупотреблять, чтобы не заполучить проблемы с сердцем и почками.

Достаточно трижды в сутки пить от 1 ч.л. чая (малышам в 6 месяцев) до половины стакана (в 12 лет), подросткам и взрослым — по стакану. Вашему годовалому внуку — не более 5-10 дней подряд, подросткам и взрослым — не дольше 2-3 недель. И готовьте природное лекарство правильно: заливайте 1 ст.л. липового цвета стаканом кипяченой воды (лучше остывшей до 90-95 °С), выдерживайте 20-25 минут в термосе или под крышкой, укутав емкость полотенцем.



## УТРЕННИЙ ДУШ — КАКУЮ ВОДУ ПРЕДПОЧЕСТЬ?

### ХОЛОДНУЮ

Стимулирует иммунную систему

Тонизирует и бодрит

Предотвращает простуду

Ускоряет метаболизм

Подтягивает кожу



### ГОРЯЧУЮ

Расслабляет нервную систему

Снимает усталость

Снижает головную боль

Уменьшает отечность

Выводит токсины

## 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

У меня варикоз, и чтобы унять боль в венах, утром и вечером натираю кожу ног яблочным уксусом, разведенным водой (1:2). Курс — неделя, после него становится гораздо легче.

*Вера БОЖКОВА, Запорожская обл.*



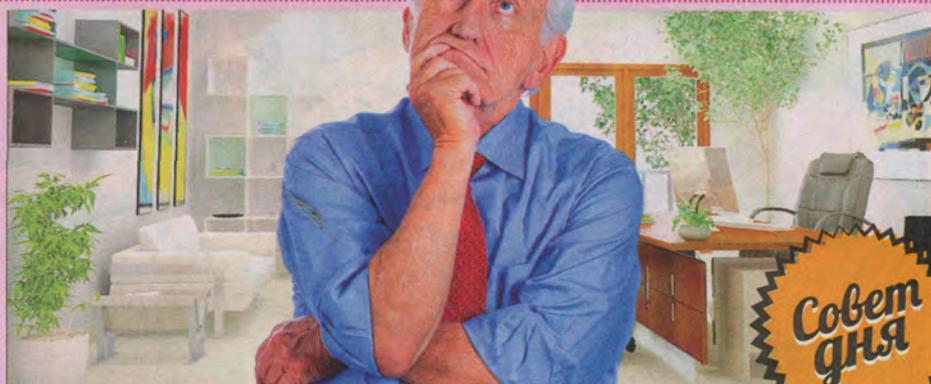
На пятке появилась глубокая трещина. По совету соседки перед сном смазала ранку бальзамом «Звездочка» и надела носок — в нем и уснула. К утру трещина стала меньше. Повторила процедуру еще 2-3 раза — проблема исчезла.

*Светлана, г. Майкоп*



Приступы изжоги снимаю так: выпиваю перед едой полстакана отстоянного свежевыжатого картофельного сока. Довольно быстро становится легче.

*Сергей Васильевич, Алтайский край*



**Совет дня**

## Вспомнить все

### Возрастная рассеянность: где эта улица?

*Нередко люди после шестидесяти начинают жаловаться на потерю концентрации, ухудшение памяти. Можно ли остановить или хотя бы затормозить этот процесс? Отвечает главный внештатный геронтолог Беларуси Людмила Жилевич.*

— **Неужели в возрасте 60+ подобные проблемы — удел всех людей?**

— Возраст здесь — не главное. Просто с выходом на пенсию меняется темп жизни, и память приспосабливается к новым обстоятельствам: нет потребности в постоянной концентрации внимания, исчезает необходимость держать в голове цифры, планы и схемы. Но память все равно тренировать нужно.

— **И как это лучше делать?**

— Можно заучивать стихи (хотя бы по одной строфе в день), разгадывать кроссворды, решать в уме арифметические примеры. Пересказывать вслух прочитанное или увиденное по телевизору — не повторяя механически, а стараясь выразить главную мысль. Рисовать на листе бумаги левой рукой (для левой — правой) геометрические фигуры (ромбы, многоугольники), выполнять другие нестандартные действия, к которым вы не привыкли в повседневной жизни.

— **Белковая диета способствует укреплению механизмов памяти?**

— Лучше, если в рационе будет примерно 100 граммов белка в сутки,

причем акцент советую делать на растительные белки (бобовые культуры, орехи, фрукты, сухофрукты).

— **Что скажете про использование препаратов на основе гинкго билоба, коры рябины, девясила для повышения концентрации внимания?**

— Механизмы памяти тесно связаны со здоровьем сосудов. Все, что предлагает фитотерапия для профилактики атеросклероза, хорошо и для улучшения памяти. Также важны ежедневные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, живое общение, позитивный настрой.

— **Может ли регулярный массаж головы повлиять на избавление от рассеянности?**

— Он снимет напряжение, обеспечит приток крови. Но на работу мозга не повлияет.

— **По какому признаку можно отличить возрастную рассеянность от развития старческого слабоумия?**

— Если забывчивость мешает вести обычный образ жизни и обслуживать себя в быту, когда меняется речь, мимика, почерк — время бить тревогу.

*Беседовала Ирина САФРОНОВА*



## Джинсы — угроза?

**Утягивающее белье, узкие джинсы — правда ли, что это вредит женскому здоровью?**

*Тамара Павловна, Брестская обл.*

— Белье и джинсы действительно не должны сдавливать сосуды и нарушать кровообращение — это негативно отражается на состоянии органов малого таза. Но такие последствия наступают лишь при регулярной носке узкой одежды. На мой взгляд, надеть изредка модное утягивающее белье или стильные джинсы вполне допустимо.

*Александр КОЖЕВНИКОВ, акушер-гинеколог, г. Могилев*

## Лавровая ванночка

**Снимает усталость ног, помогает бороться с отеками.**

30 лавровых листочков заливаю стаканом кипятка, укутываю емкость на 9 часов. Наливаю в тазик 5-6 л теплой воды (40 °С) и добавляю настой. Держу

ноги в жидкости 15-20 минут (по мере остывания подливаю горячей воды), после вытираю насухо и надеваю теплые носки. Несколько таких процедур (желательно на ночь) — ноги будут меньше отекать и потеть. Кроме того, это неплохая профилактика развития грибка.

*Мария КУРСЕНКОВА, Витебская обл.*

*Если разболелась голова, срываю пару листиков мяты, которая растет у меня на подоконнике, и натираю ими виски и переносицу. Неприятные ощущения быстро проходят.*



# Слабительное? Слабилен!

10–12  
часов



Слабилен помогает регулировать работу кишечника и способствует прогнозируемому освобождению утром после вечернего приема

veropharm

РУ № ЛП-002500 (таблетки). На правах рекламы: [veropharm.ru/media/products/Manual\\_Slabilen.pdf](http://veropharm.ru/media/products/Manual_Slabilen.pdf)  
Полная информация представлена в инструкции по медицинскому применению от 20.10.2015 (таблетки)  
АО «Верофарм» 107023 Россия, Москва, Барабанный пер., 3. Тел.: +7 (495) 792-53-30 VERSLA170828 от 01.11.17

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



## Корзина для игрушек

Помогает поддерживать порядок в детской комнате.

**Понадобились:** хлопковая ткань с рисунком; синтепон; нитки.

Вырезала согласно схеме прямоугольнички ткани (2 детали) и синтепона нужного размера. Можно сразу простегать все три слоя или сделать, как я. Ткань для лицевой стороны наложила на синтепон и отутюжила, немного отпаривая. Синтепон «схватился» с тканью и стал тоньше. Сколола булавками оба слоя и несколько раз прострочила по горизонтали и вертикали, снова отутюжила. Сшила этот прямоугольничок в цилиндр, проложив строчку по меньшим сторонам. Так же сострочила и отрез ткани для внутреннего слоя. Вдела цилиндры один в другой так, чтобы лицевые стороны тканей соприкасались. Сшила детали по верхней части будущей корзины. Вывернула заготовку и снова прострочила, отступив от того же края 3-5 см.

Из двух видов ткани и синтепона вырезала круги для доньшка. Положила все слои один на другой (ткань — изнанками внутрь), сострочила. Соединила оверлочным швом дно с основной частью изделия, пристрочила к внутреннему слою. Для удобства дополнила корзину ручками: сшила их из двух полосок ткани, сложенных «лицом» внутрь, вывернула и закрепила на основной части.



Смотрите схему № 5 на стр. 17

Ольга МАКСИМОВА,  
г. Екатеринбург. Фото автора

**Как смастерить складной турник, энергосберегающий ночник, стильный столик из спилов? Ответы на эти вопросы мастера найдут в издании «Толока. Делаем сами» № 23.**



Совет дня

## Шпаклюем правильно

У акриловой шпаклевки по дереву много плюсов: защищает древесину от трещин и не дает ей усыхать, хорошо выравнивает поверхность, цвет — на любой вкус, нетоксична. Но первый мой опыт оказался неудачным. Я замазал трещины и очень долго пытался шлифованием избавиться от следов шпаклевки. Получив хороший урок, потом много раз работал с этим материалом — проблем больше не возникало.

### Мои советы

❖ Оптимально подобранный цвет шпаклевки — половина успеха. Если есть похожие оттенки, то берите более темные, чем у древесины. Такие вкрапления глаз воспринимает лучше, чем светлые пятна.

❖ Для заделки мелких трещин не используйте грубый шпатель — после

него еще придется снимать излишки материала. Удобно работать мастихином. А если его нет, заострите в форме лопатки узкую щепку.

❖ Тонкий слой высыхает за 5 минут. Не шлифуйте поверхность, а выровняйте циклей или канцелярским ножом.

❖ Шпаклевку в порах древесины вокруг трещинки удалите влажной тряпкой.

❖ После высыхания обязательна легкая шлифовка, затем — финишное покрытие.

❖ При работе состав загустел? Не ведитесь на предложения продавцов купить специальный раствор. Разбавьте шпаклевку водой или жидкой грунтовкой, понемногу добавляя при размешивании состава.

Андрей ЖУГАЛЕВ, г. Санкт-Петербург

На зиму покрасил серебрянкой алюминиевый каркас складных садовых стульев и стола. Но предварительно протер металлические трубки тряпочкой, смоченной в уксусе, и дал им просохнуть. Так краска надежнее ложится на поверхность и не станет облезать.



## Рождественский венок на дверь

Для основы вырезала «бублик» из гофрокартона: внешний диаметр — 26 см, внутренний — 13 см. Сплела косичку из старых газет, наклеила на основу с одной стороны для объема. Обернула заготовку салфетками и закрепила их плотной нитью. Из зеленой ткани подготовила полоски шириной 4-5 см, по длинному краю ножницами нарезала бахрому. Обернула венок полосками, укладывая их внахлест и закрепляя термопистолетом.

Приклеила по кругу снежинки, шишки, елочную мишуру, маленькие игрушки. Для подвешивания добавила красную ленту.

Вероника ИЛЮШИНА,

д. Гальчино Московской обл. Фото автора



### Рыбка-защитница

Такой чехол прикроет брелок автомобильной сигнализации от истирания и попадания влаги.

**Понадобились: отрезы плотного фетра 3-4 оттенков; пуговица; игла с толстой нитью.**

По размеру брелока (3х6 см) нарисовала схему, вырезала по рисунку из фетра элементы рыбки. Пуговицу «глаз» пришила к голове, закрепила эту деталь на туловище. К нему добавила плавники и хвост. Сострочила половинки чехла по бокам, начиная от места крепления плавников и оставляя на животике рыбки отверстие для брелока. Вложила устройство внутрь — получилось симпатично и практично.



Елена ГЕРАСИМЕНКО, Московская обл. Фото автора

## «Мягкая» вода — мифы и реальность

**Соседка смягчает воду специальным фильтром. Разве не проще прокипятить в чайнике?**

— В жесткой воде много солей кальция и магния, ее частое употребление чревато отложением солей в суставах и почках. Длительное **кипячение** действительно способно несколько умягчить воду, но надо не забывать: соли оседают на стенках чайника в виде известкового налета. К тому же и с умягчением важно не переборщить: можно заполучить заболевания костной ткани и

сердца — соли магния нужны сердечной мышце, а кальция — опорно-двигательному аппарату. Не рекомендуется также часто поливать кипяченой водой домашние цветы. Концентрацию солей в воде уменьшает отстаивание ее с использованием **кремния** из горных пород карбонатного состава.

Юлия, по e-mail  
Гульнара ШАЙХУТДИНОВА, врач

— Используя жесткую воду, мы рискуем не только здоровьем — потребуются дополнительные расходы на чистку бытовых приборов от накипи, на оплату перерасхода воды и электричества. Выбирая фильтр для питьевой воды, знайте: если картридж содержит лишь активированный уголь — такое устройство не умягчит жидкость, а лишь очистит ее от примесей. Лучший вариант — фильтры с ионообменными смолами, которые поглощают ионы солей кальция и магния, заменяя их ионами натрия.

Для посудомоечных и стиральных машин выпускают специальные средства на основе смягчающих солей в виде таблеток или порошков. Растворяясь в воде, они предотвращают образование накипи, защищают технику от поломок, а одежду и посуду — от белого налета. Не пытайтесь смягчить воду для машинной стирки, добавляя в агрегат соду, уксус или лимонную кислоту — эти вещества негативно влияют на металл, резиновые манжеты и патрубки.

Сергей ЛОСЕВ, консультант магазина бытовой техники



«Купила крем Долгит® от боли в суставах и много играю с внуком, гуляю. Вожу его в школу и на кружки!»  
Татьяна Петровна

**Пока родители с утра до вечера на работе, бабушкам приходится заниматься воспитанием внуков. В этом непростом деле они сталкиваются с разными сложностями, одной из которых является чрезмерная активность детей.**

### Как справиться с маленьким непоседой?

Очевидно, что воспитание энергичных и непоседливых внуков требует гораздо больше терпения, внимания и сил. В этом непростом деле вам могут помочь несколько рекомендаций:

- Установите для ребенка распорядок дня и следите за его выполнением. Знакомый режим поможет ребенку находиться в зоне психологического комфорта.
- Избегайте наказаний за плохие поступки. Вместо этого возьмите за правило хвалить детей за все, что они сделали правильно.
- Уделяйте внукам больше внимания. Найдите время, чтобы обсудить вместе события дня, выслушайте рассказы ребенка, посочувствуйте, дайте полезный совет.
- Сдерживайте импульсивность, мягко предостерегайте детей от спонтанных действий. Побольше гуляйте и поощряйте занятия внуков спортом.

А чтобы боль в суставах не мешала вам быть активной и заботливой бабушкой, купите крем **Долгит®**.

Лекарственное средство крем **Долгит®** производится в Германии. Активное вещество крема (ибупрофен<sup>3</sup>) проникает глубоко в ткани. **Долгит®** оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие<sup>2</sup>.

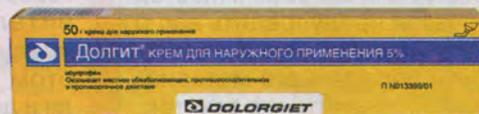
<sup>1</sup> Согласно инструкции по медицинскому применению препарата Долгит® (Dolgit®)

«Лекарственная форма: крем для наружного применения».

<sup>2</sup> Инструкция по медицинскому применению препарата Долгит® (Dolgit®).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ,  
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Спрашивайте в аптеке крем Долгит® от боли в суставах!



Сделано в Германии



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

## Откуда сапожки?

**?** Купили внучке сапожки. Продавец уверяла, что итальянские, но страна-производитель не указана ни на коробке, ни на обуви. А вдруг это подделка — можем ли мы вернуть покупку обратно?

**Инна КОЛЬЦОВА, Ленинградская обл.** — Сведения об изготовителе товаров должны в обязательном порядке доводиться до потребителя. Информационную маркировку наносят на коробку, указывают в сопроводительных документах или на самой обуви. Ответственность продавца за предоставление ненадлежащей информации о товаре определена п. 1 ст. 12 Закона «О защите прав потребителей»: вы вправе расторгнуть договор и требовать возврата денег, уплаченных за товар.

Обратитесь в магазин с письменным заявлением — если продавец не предоставит документального подтверждения страны-производителя обуви, требуйте расторжения договора купли-продажи. Замечу: законодательство не устанавливает конкретный срок возврата товара в случае отсутствия надлежащей информации о нем, но предполагается, что разумная продолжительность не должна превышать одного месяца со дня покупки.



## Мастер за все в ответе

**?** Хочу обшить капюшон куртки натуральным мехом. Только боюсь, как бы в ателье мастер не подменил «шкурку» и не испортил ее...

**Анастасия ЕРМОЛАЕВА, г. Пенза** — Для вашего спокойствия приведем п. 1 ст. 35 Закона «О защите прав потребителей», где речь идет о выполнении работы (полностью или частично) из материала потребителя. В этом случае исполнитель отвечает за сохранность и правильное использование этого сырья. Мастер ателье обязан предупредить вас о непригодности или недоброкачественности переданного материала, а также вернуть его остаток.

## Скидка растет с ценой

**?** В новенькой дамской сумочке выявился дефект. Муж сказал, что сам все исправит, — менять вещь не буду. Но можно ли потребовать в магазине скидку на купленный товар? И от какой суммы она будет рассчитываться: сейчас сумочка, идентичная моей, уже стоит дороже.

— При расчете с потребителем в случае приобретения им товара ненадлежащего качества и предъявления требования о соразмерном уменьшении покупной цены в расчет принимается стоимость вещи на момент предъявления требования об уценке или, если оно добровольно не удовлетворено, на момент вынесения судом решения о соразмерном уменьшении покупной цены (п. 3 ст. 24 Закона «О защите прав потребителей»).

**Полина СТАРОСЕЛОВА, г. Омск**



## Безопасность гарантирована

**?** В «комиссионке» рядом с моим домом продается дешевая газовая плита — я бы купила такую на дачу. Только кто мне гарантирует, что техника работает как нужно и ее использование безопасно?

**Анна ИВАНЦОВА, г. Смоленск**

— Обратимся к Правилам комиссионной торговли непродовольственными товарами, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 06.06.1998 г. № 569. Пункт 14 данного документа гласит: газовые плиты и баллоны к ним принимаются на комиссию при наличии документа, подтверждающего их пригодность к использованию по назначению, выдаваемого соответствующими службами газового хозяйства. Так что не стоит беспокоиться — газовую плиту перед «комиссионкой» проверили специалисты.

## Доплатить — только с согласия

**?** Сдавала в частном медицинском центре анализы, заплатила сразу всю необходимую сумму. Но в регистратуре оговорили: для получения результатов необходимо доплатить — дескать, пришлось провести дополнительное исследование. А разве предупредить пациента не нужно?

— Подобные ситуации регулируются Правилами предоставления медицинскими организациями платных медицинских услуг, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 04.10.2012 г. № 1006. Пункт 20 документа гласит: если при предоставлении услуг требуется оказание на возмездной основе дополнительных (не предусмотренных договором), исполнитель обязан предупредить об этом потребителя и дождаться его

**Кристина Н., по электронной почте** согласия. Исключение, для которого не требуется согласие, — в п. 21 тех же правил: экстренные показания для устранения угрозы жизни потребителя при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострениях хронических болезней. Однако такие медицинские услуги оказываются без взимания платы в соответствии с Федеральным законом «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».



Дешево



### Дижонская горчица по-домашнему

**В магазине эта французская приправа стоит дороже обычной. А я приготовила дижонскую горчицу сама — и осталась довольна.**

В сотейник влила 200 мл белого сухого вина, добавила крупно нарезанные 3 зубчика чеснока и луковичку. Довела жидкость до кипения, уменьшила огонь до минимального и варила овощи под закрытой крышкой 7 минут. Слила вино через ситечко в мисочку (лук и чеснок выбросила). Добавила к горячему отвару 50 г сухого горчичного порошка, по 0,5 ч.л. соли и молотого острого перца, 1 ч.л. томат-

ной пасты, по 1 ст.л. растительного масла и жидкого меда, перемешала до однородности. При необходимости можно разбавить консистенцию кипяченой водой. Оставила горчицу остыть и отправила в холодильник на трое суток настояться.

Подаю приправу к мясу, использую для приготовления соусов и заправок.

Елена КАЛИНИНА,  
г. Краматорск. Фото автора



### Юбочка для внученьки

Вот тепленькая юбочка для внучки на возраст 3-4 года.

**Понадобилось: 2 мотка пряжи ALIZE Беби Вул Батик (175 м/50 г); спицы 3,5; игла для шерсти.**

Юбка состоит из переднего и заднего полотна. Начала с заднего — набрала на спицы 101 п. и дальше вязала по схеме, начиная с кром. п., и закончила ряд кром. п.

Провязала полотно на нужную высоту в зависимости от роста ребенка (вяжем прямо без убавлений). Перед тем как начала «резинку», сделала убавления через каждые три п. (провязав две п. вместе). Связала «резинку» 1 на 1 на высоту 6 см, петли закрыла. Аналогично выполнила переднее полотно юбки. Сшила готовые детали — юбку можно примерять.

Наталья ПИЩИДИНА,  
г. Ипатово.  
Фото автора



Смотрите  
схему № 1  
на стр. 16

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



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

Крем-бальзам универсальный. Специальное. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.АЮ18.8.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

**ЧУДО ХАИШ**

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
С ХОНДРОИТИНОМ  
И МУРАВЬИНЫМ  
СПИРТОМ



MIRACLE-HUSH

СУСТАВЫ  
ПОЗВОНОЧНИК

8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы



Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАИШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.АЮ18.8.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



## Новогодний бизнес

**Нужно ли регистрировать себя как ИП, чтобы подзаработать в новогодние праздники Дедом Морозом?**

*Александр М., по электронной почте*  
— Самостоятельная, осуществляемая на свой риск деятельность, направленная на систематическое получение прибыли от оказания каких-либо услуг, является предпринимательской. А лица, осуществляющие такую деятельность, должны быть зарегистрированы в этом качестве (ст. 2 Гражданского кодекса РФ).

У вас проблемы с оформлением наследства? Начальник нарушает ваши трудовые права? Как быть? Вас проконсультируют юристы-эксперты «Сватов». Присылайте свои вопросы на e-mail: [svaty@toloka.com](mailto:svaty@toloka.com) или на адрес редакции.

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

## А я передумала

**Несколько лет назад составила завещание. Теперь хочу изменить его. Это возможно?**

*Ксения Д., г. Железногорск*

— Статья 1130 Гражданского кодекса РФ оставляет за наследодателем право отменить или изменить завещание в любое время, не указывая причины. Для этого не требуется чье-либо согласие, в том числе лиц, назначенных наследниками в отменяемом или изменяемом завещании.

Завещатель вправе посредством нового документа отменить прежнее завещание в целом либо изменить отдельные содержащиеся в нем завещательные распоряжения.

Документ должен быть составлен в письменной форме и заверен нотариусом.

## Хочу узнать про пенсию



**На несколько месяцев я уехала к дочке в другую страну — присмотреть за внуком. А когда вернулась, узнала, что выплату пенсии на почте мне приостановили. Законно ли это и что делать в подобных ситуациях?**

*Мария Васильевна, г. Новосибирск*

— В соответствии с п. 1 ст. 24 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» приостановление выплаты страховой пенсии производится в случае ее неполучения в течение шести месяцев подряд. Вам необходимо обратиться в орган, осуществляющий пенсионное обеспечение, с заявлением о возобновлении выплаты страховой пенсии и всеми необходимыми для этого документами.

Возобновление выплаты производится с первого числа месяца, следующего за месяцем, в котором были получены от заявителя документы. Чтобы застраховать себя от подобных ситуаций, советую вам перевести пенсию на банковскую карточку. Как вариант, выплаты во время вашего отсутствия может забирать родственник — заблаговременно оформите на него доверенность на получение пенсии.



**Попал под сокращение за год до пенсии (работал на производстве с вредными условиями труда). Устроиться на новое место не получается. Имею ли я право выйти на пенсию досрочно?**

*Владимир Иванович, Московская обл.*

— Ваш вопрос регулируется ст. 32 Закона РФ от 19.04.1991 г. № 1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации». По предложению органов службы занятости при отсутствии возможности для трудоустройства безработным гражданам, отвечающим условиям для назначения страховой пенсии по старости, предусмотренным Федеральным законом от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях», уволенным в связи с сокращением численности или штата работников организации, с их согласия мо-

жет назначаться пенсия. Период — до наступления возраста, дающего право на страховую пенсию по старости, в том числе назначаемую досрочно, но не ранее чем за два года до наступления соответствующего возраста.

Данное положение распространяется на граждан, которые не достигли возраста 60 лет для мужчин и 55 лет для женщин и имеют страховой стаж не менее 25 и 20 лет для мужчин и женщин соответственно, а также необходимый стаж на соответствующих видах работ, дающий им право на досрочное назначение страховой пенсии по старости.

Если вы соответствуете указанным критериям, то имеете право на досрочное назначение пенсии.



Смотрите  
схему № 6  
на стр. 18

## Полка с секретом

**Эта скромная полочка, изготовленная мною по идее из Интернета, внутри прячет тайник.**

**Материалы:** 20-мм сосновая доска, 6-мм фанера, ламинированная фанера, ножовка, электролобзик, дрель, саморезы, шурупы, дюбели, клей «Момент Столяр», морилка, краска акриловая. Изготовил внутреннюю раму. Согласно размерам на схеме вырезал из доски переднюю и заднюю планки (2 ед.), боковины и перегородку (3 ед.), накладку (2 ед.). С помощью клея и саморезов собрал каркас, вставил перегородку, прикрепил накладку (они обеспечивают зазор для удобного снятия наружного короба). На задней стенке просверлил 4 отверстия  $d=6$  мм под шурупы для крепления на стену. Из листа фанеры вырезал днище и приклеил его снизу к раме, для надежности закрепив маленькими гвоздиками. Все поверхности рамы отшлифовал, покрыл морилкой.

После взялся за наружный короб. Из доски вырезал фасадную панель и боковины, передние кромки спилил под углом 45 градусов. На верхних кромках выбрал фальцы  $6 \times 13$  мм. Из ламинированной фанеры выпилил верхнюю и нижнюю панели, подогнал их по размеру под фальцы. Склеил фасад и боковины короба, так же зафиксировал верхнюю и нижнюю панели. Покрыв короб акриловой краской в два слоя с промежуточной просушкой. С помощью шурупов и дюбелей установил на стену внутреннюю раму с тайником. Поверх надвинул наружный короб. Полка готова. Верхняя плоскость — отличная подставка под часы и цветы. Внутренний тайник — для документов и денег.

Аркадий ДУБИН,  
Смоленская обл.

## Заряжай по уму

В «Сватах» № 22 прочел поучительную заметку от том, как ее автор «убил» аккумулятор телефона, попытавшись сэкономить на фирменном зарядном устройстве. Я тоже хочу предостеречь владельцев смартфонов: чтобы литий-ионная батарея служила дольше, старайтесь не разряжать ее ниже 23-25% от полной емкости. Практика доказала: для батареи много коротких циклов разряда/заряда не так вредны, как меньшее количество интенсивных опустошений «до упора» и последующих длительных подключений к розетке. Сильные разрядные токи нагревают аккумулятор и заставляют его быстрее деградировать. Лично я стараюсь ставить смартфон на зарядку, как только на дисплее появляются цифры 50% от полной емкости батареи.

Николай ИНИН, Витебская обл.



Заценило!

## Коротко

Собираясь на зимнюю рыбалку или в лыжный поход, лучше взять с собой не газовую зажигалку, а бензиновую: этот вид горючего на морозе точно не подведет.

# Ударим «СуперХашем» по проблемам вашим!



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



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



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



ЕАЭС № RU Д-РУ.ПКОФ.В.06216. Реклама



## Сезон скидок

Случилась эта история лет восемь назад. Супруг вернулся из командировки — веселый и бодрый. Пока Валик ужинал, я стала разбирать его вещи, чтобы заняться стиркой. И тут из кармана брюк вылетает какая-то мятая бумажка. Разворачиваю — а там номер телефона и подпись: «Твой звонок важен. Ольга». Сердце екнуло: «Батюшки, Валик же рассказывал, что в студенчестве у него была пассия — однокурсница Оля! Так вот почему он такой веселый...»

В голове стучала одна мысль: «Что делать?! Устроить скандал с битьем посуды? Не хочется впутывать детей, да и перед соседями стыдно. Промолчать? Но как простить подлость?»

Ночь почти не спала. А утром решила позвонить этой Ольге, чтобы отвязалась от женатого мужчины. Непослушными

пальцами набираю номер

телефона и слышу:

— Здравствуйте! Это медицинский центр коррекции веса, ваш звонок важен для нас! Меня зовут Ольга. Чем могу помочь?

— Ээээ... Я по поводу своего мужа, Валентина, — растерялась я.

— Не надо стесняться, — вкрадчиво продолжала Ольга. — Мы решим проблему лишнего веса и у вас, и у супруга. У нас сейчас сезон отличных скидок!

Я бросила трубку и долго икала от смеха. Вечером рассказала про свою «бдительность» мужу. От него и узнала, что листок с телефонным номером ему сунули в руки на городской улице — аккуратно возле медицинского центра... Поньше при малейшем проявлении ревности с моей стороны Валик ехидно спрашивает: «Что, опять сезон скидок начался?»

Алина К., по e-mail



## Слушай свое сердце

Мы с подругой возвращались с работы через припорошенный снегом парк и обсуждали планы на вечер. Вернее, планами делилась я, размышляя: как все успеть? И тут Марина говорит:

— Представь: у тебя прихватило сердце, Игорек не может решить задачу, старшая дочка просит погладить блузку, а муж — помочь выбрать подарок матери. Как поступишь?

Я среагировала мгновенно:

— Конечно, первым делом помогу сынишке — он самый незащищенный. Потом разберусь с дочкиной блузкой...

— Дура ты, Динка! — перебила меня подруга. — Правильный ответ: «Выпью таблетку и прилягу». Ничего не

случится, если дочка найдет в шкафу выглаженную кофточку, а муж займется математикой с сыном. День рождения свекрови — еще через неделю, подарок подождет. Первым делом береги себя — тогда и о близких сможешь позаботиться. А будешь рваться изо всех жил — загремишь в больницу: семейству забот прибавится.

До дома мы дошли молча. Каждая думала о своем. Марина — наверное, о муже, который ради покупки квартиры «пахал» на трех работах, а год назад «сгорел» за неделю. А я — о том, как вместо запланированных стирки и глажки испеку сейчас яблочный пирог и устрою с семьей чаепитие. Остальное — успеется...

Дина СЕРОВА, Брестская обл.

## Чудеса дрессировки

Отец всегда мечтал о собаке — не о «карманной», а о большой и умной овчарке. Но обзавелся псом только на пенсии. Естественно, все свободное время отдавал воспитанию и дрессировке хвостатого питомца. И вот уже пять лет с ним живет Джек — не собака, а «почти человек», понимающий хозяина с полуслова. Именно из-за этого с псом случился казус.

Летом врачи отправили отца в санаторий, а Джека он оставил на соседку — женщину порядочную и аккуратную, заверив: собака проблем не доставит. Но вечером первого же дня отцу на мо-

бильный позвонила взволнованная соседка: «Пес объявил голодовку! Я ему

и домашний паштет предлагала, и рагу мясное отварила — все без толку. Даже воду не пьет!»

Отец, конечно, от такой новости сразу потянулся за сердечными каплями: хоть назад с лечения возвращаться. А потом сообразил: всему виной — послушание пса! Кормил бая Джека всегда сам, строго-настрого запрещая ему брать еду из чужих рук, — боялся, что отравят собаку во дворе. Вот так и получилась «вынужденная голодовка»!

Отец со смартфона связался с соседкой по скайпу и попросил ее поднести ноутбук к миске пса. Когда бая отдал команду: «Джек, ешь! Можно!» — собака удивленно покосилась на монитор, но затем послушно принялась за еду. Понадобилось два дня таких «телефонных трапез», пока Джек начал есть у соседки без команды хозяина. Вот что значит дрессировка!

Михаил ЕГОРОВ, Минская обл.



### Ветчинница

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

1190 руб.

1890 руб.



### Пельменница

Наша машинка:  
• раскатает тесто в ровный пласт (9 уровней толщины);  
• равномерно распределит начинку;  
• приготовит пельменки-равиоли и вареники. Готовьте без труда! Пр-во: КНР. Гарантия 6 мес.

2490 руб.

2190 руб.



### Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

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

\* - в комплекте два излучателя.

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



### Пленочный обогреватель

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

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



### Трость складная с фонариком

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

1390 руб.

990 руб.



### Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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

1280 руб.

980 руб.



### Измельчитель кормов электрический

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

3790 руб.



### Инкубатор «Гнездышко»

	220 В	220/12 В ЦТ
32 яйца	4300 руб.	5430 руб.
63 яйца	4730 руб.	5750 руб.

ЦТ - цифровой терморегулятор. В продаже инкубаторы с гигрометром, сетка для гусиных и перепелиных яиц, ovoskop.  
• Сам переворачивает яйца; • отлично сохраняет и распределяет тепло — сделан из пеноплекса, есть встроенный вентилятор.

Новинка



### Перосъемная насадка

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

2190 руб.



### Домашняя коптильня (2740 руб.)

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



Технология копчения (ч/б) в ПОДАРОК!

### Электрокоптильня (2590 руб.)

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



### Шнековая соковыжималка Мотор-Сич (2280 руб.)

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



### Электропечь (2720 руб.)

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



### Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное	6590 руб.
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода	6990 руб.
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник	7290 руб.

Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Нерж. сталь. Россия.



### Чудо-печь (1,8 кВт (на 40 м³) 2840 руб.)

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3380 руб.



### Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США	5190 руб.
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США	3490 руб.
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия	5480 руб.



Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO<sub>2</sub>. Мощность: до 3 Дж.

### Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²)	1590 руб.
«Турбо» (до 400 м²)	1790 руб.

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



### Ледоступы (790 руб.)

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



Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./шт.

### Чудо-дорога (1590 руб.)

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



1590 руб.

990 руб.

Дополнительная машинка — 230 руб./шт.

### Гелевый фиксатор при вальгусе (890 руб.)

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

890 руб.

770 руб.

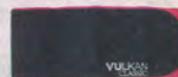
Второй в ПОДАРОК!

### Пояс «Вулкан» (890 руб.)

С поясом «Вулкан» вы: • похудеете, выполняете дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.

890 руб.

590 руб.



### Усилитель звука «Супер Слух» (2990 руб.)

Поможет слышать всё даже при потере слуха 90%! Передает звуки с точностью «здорового уха» через наушники. Работает в двух частотных режимах. Прост и удобен для пожилых людей. Работает от батарейки АА. В комплекте ушные силиконовые вкладыши. Пр-во: КНР (фабрика). Гарантия 1 год.

2990 руб.

3890 руб.



### Усилитель звука заушный (1990 руб.)

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

1990 руб.

2540 руб.



### Нательная икона «Матрона Московская» (1100 руб.)

Ощутите присутствие и безмолвную поддержку святой старицы. Сделайте подарок, наполненный духовным смыслом. Каждая икона: • выполнена с любовью и почтением к святой; • из серебра 925 пробы; • украшена фианитами. Изделие не освящено.



### Антенна цифровая (1690 руб.)

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

Новинка

1690 руб.



### Электропрялка (4980 руб.)

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



**МИР**  
**комфорта**  
www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

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

Предложение действительно до 31 декабря 2017 г.



### Настойка «Почти коньяк»

Красивый янтарный цвет и благородный аромат — не грех и гостям предложить!

В бутылку заливаю 3 л водки и засыпаю 10-15 перегородок грецких орехов, оставляю на трое суток. Затем процеживаю, а к жидкости добавляю 2 ст.л. измельченной коры дуба, 1-2 горошины черного перца, 2 лавровых листа, по щепотке черного листового чая, сухих измельченных трав зверобоя, Melissa и эстрагона, пару сушеных цитрусовых корочек, ванилин на кончике ножа. Оставляю в теплом месте на 25 дней, снова процеживаю и разливаю в бутылки.

Оксана ТИХОМИРОВА, г. Шахты

### «Домашний» № 23

Поддерживать ли в детях веру в Деда Мороза.

Почему мужчинам вредно пить мятный чай.

Когда не стоит сбивать температуру.

Как сбросить вес на калорийном sale.

Всегда модный винтаж.

Уже в продаже!



### Маркеры-подвески

Купил внуку доску, на которой он рисует маркерами и легко стирает свои художества. Чтобы фломастеры не терялись, наклеила на каждое кольцо из двустороннего скотча и закрепила на нем мягкие половинки ленты-«липучки». А к самой доске приклеила вторую часть ленты — с крючками. Теперь внучок просто «вешает» свои маркеры на доску.

Наталья К., по e-mail



Несколько идей

## Варежка на елку

Понадобятся: пряжа Gazzal Baby Cotton двух цветов; крючок № 2; швейная игла с большим ушком; бусинка; шнурок.

Высота: 4,5 см.

Вяжем круговыми рядами по спирали без соед. ст. и петель подъема.

Для основной части варежки по схеме формируем нитяное кольцо и выполняем по кругу 6 ст. б/н (1-й ряд).

2-й ряд: 6 пр. (из одного ст. б/н предыдущ. ряда вяжем два) = 12 ст. б/н.

3-й ряд: 1 ст. б/н, 1 пр. — повторяем 6 раз (18 ст. б/н).

4-й ряд: 8 ст. б/н, 1 пр. — повторяем 2 раза (20 ст. б/н).

5-15-й ряды: выполняем без пр. 16-й ряд: меняем цвет нити и вяжем «рачьим шагом», т.е. ст. б/н в обратном направлении (слева направо). Для «пальца» делаем нитяное кольцо и вяжем по кругу 6 ст. б/н (1-й ряд).

2-й ряд: 2 ст. б/н, 1 пр. — повторяем 2 раза (8 ст. б/н).

3-5 й ряды: вяжем без пр.

Пришиваем к основной части «палец». Вышиваем снежинку. Привязываем шнурок, нанизав на него бусину. Украшение на елку готово!

Юлия ЧЕРНЯВСКАЯ, г. Столбцы. Фото автора



Смотрите схему № 2 на стр. 16

### С пылу с жару

Сезон шашлыков закончился, но можно продлить его дома. Дам несколько дельных советов, как приготовить блюдо в духовке.

Прежде чем нанизать замаринованное мясо на деревянные шпажки, на полчаса замачиваю их в теплой воде — чтобы не загорелись.

Если шашлык готовлю для взрослых, для аппетитного аромата костра сбрызгиваю мясо «жидким дымом».

Шпажки с мясом, колечками лука и помидоров выкладываю на решетку с промежутками в 1 см. Под решетку ставлю противень — для стекающего жира.

Можно также кусочки мяса уложить в один ряд на луковую подушку в рукав для запекания.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев



### Чистое серебро

Для удаления темного налета с серебряных украшений и столовых приборов промываю изделия в теплой мыльной воде, а затем чищу их мягкой тряпочкой со смесью 1 ст.л. зубного порошка и 1 ч.л. 10% нашатырного спирта. После обработки споласкиваю вещи под проточной водой и насухо вытираю. Блестят, как новенькие!

Наталья КАЛАЧНИКОВА, г. Москва

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

## Аппарат магнитной терапии

АМТ-01



**НОВИНКА!** 3400 2500 руб.  
НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ  
МАГНИТОТЕРАПИИ!

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.  
Рег. уд. № ФСЗ 2012-13261 от 22.11.2012 г.

## Умный зонт



1780 990 руб.

Благодаря особому механизму внешняя сторона купола, которая уже намочена под дождем, при складывании зонта оказывается внутри, таким образом зонт в сложенном виде остается совершенно сухим, и поэтому не доставляет дискомфорта ни своему владельцу, ни его соседям по общественному транспорту, кафе и т.д. Кроме того, «размах спиц» зонта при открытии и закрытии значительно меньше, чем у обычных зонтов, что позволяет очень быстро открывать и закрывать зонт на пороге помещения или транспорта.

## Ледоходы для обуви



1390 790 руб.

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

## Матрас-топпер

с ортопедическим эффектом



90x200 2990 руб.

140x200 3390 руб.

160x200 3690 руб.

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

## Бюстгальтер

корректирующий «Ах Бра»



1740 990 руб.

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

3 бюстгальтера Ах Бра в комплекте

## Самогонный аппарат



«Маруся 1300»

1990 1290 руб.

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

В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.

## Цепь «Арго»



женский 1300 790 руб.

мужской 1490 890 руб.

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

## Светодиодная елка «Волшебное рождество»



990 490 руб.

Светодиодная елочка прекрасно подходит для оформления праздничного интерьера и создания новогодней атмосферы. Елка, выполненная из высококачественного пластика, попеременно подсвечивается разноцветными светодиодами огоньками. Режим работы: переносное свечение красным, зеленым, синим цветами.

## Ветчинница



1400 790 руб.

Ветчинница – представляет собой прессформу для приготовления ветчины и других изделий из мяса в домашних условиях. Главное ее назначение – это прессование продукта при варке в воде, что необходимо для получения качественной ветчины. Изготовлена из высококачественной пищевой нержавеющей стали.

## Часы «Год собаки»



1300 590 руб.

Прекрасный подарок близким и друзьям на Новый год.

## Обогреватель настенный



1990 1490 руб.

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

## Увеличительные очки BIG VISION



1590 790 руб.

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

## Волшебный трек



2500 990 руб.

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



## Швейная мини-машинка 2790 1990 руб.

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



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

## Набор кастрюль Kaiserhoff



12 предметов 1990 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепаные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходят для всех видов плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала. Производство: Германия.

## Гелевый фиксатор «Валгус Про»



1690 790 руб.

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

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

## Массажная подушка



4600 2690 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки массажиста, промассируют ваши проблемные зоны. Ощутите приятное тепло и легкость в болезненных зонах. Массаж-шицу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле.

## Отпугиватель

грызунов и насекомых



1290 990 руб.

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

## Эар Зум усилитель звука



1790 1190 руб.

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

## Одеяло-плед с рукавами



1990 990 руб.

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

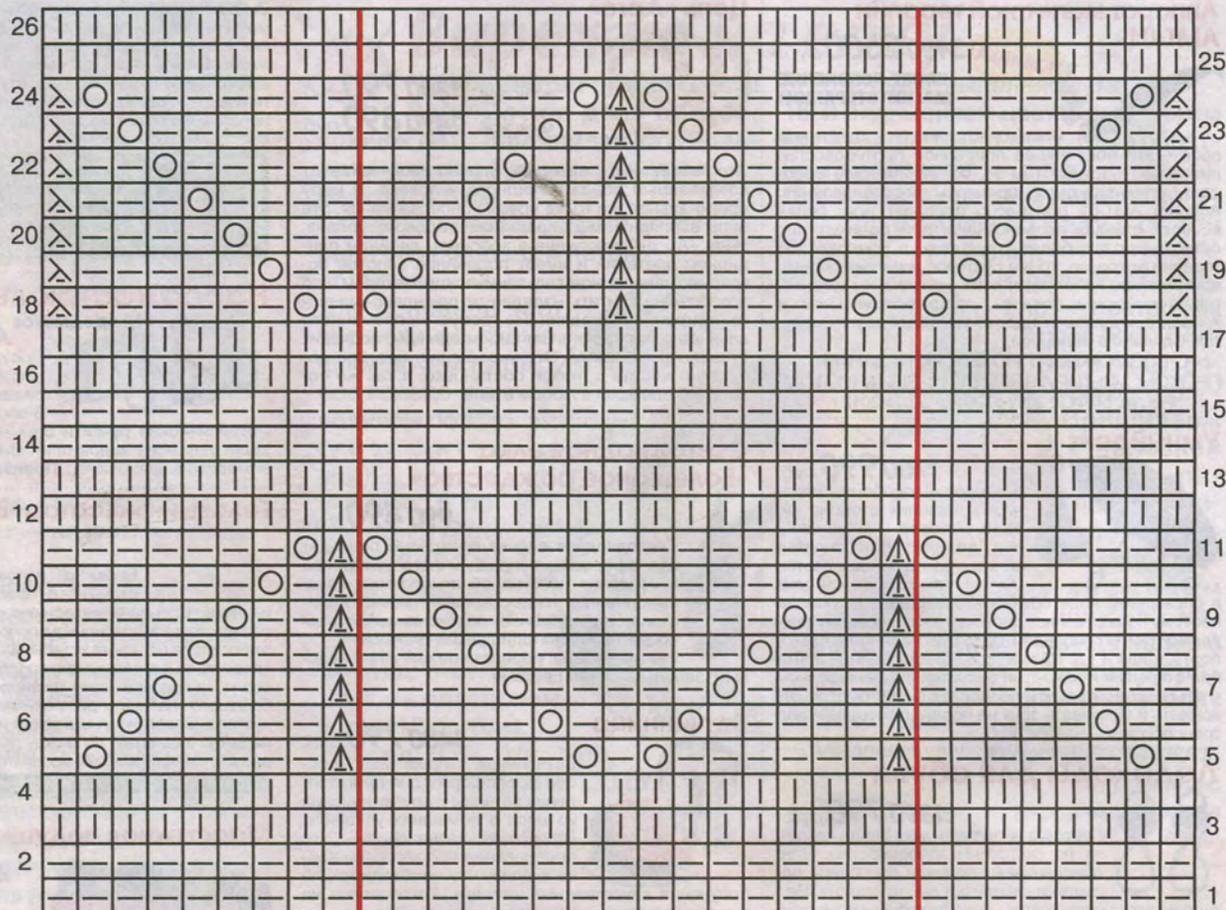
## Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акция действительна до 24.12.2017. Реклама.

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

# 1

Юбка для внученьки (стр. 9)



Раппорт узора 16 петель

**Условные обозначения:**

| = лиц. п. в лиц. рядах, в изнаночных — изн. п.

— = изн. п. в лицевых рядах, в изнаночных — лиц. п.

○ = накид

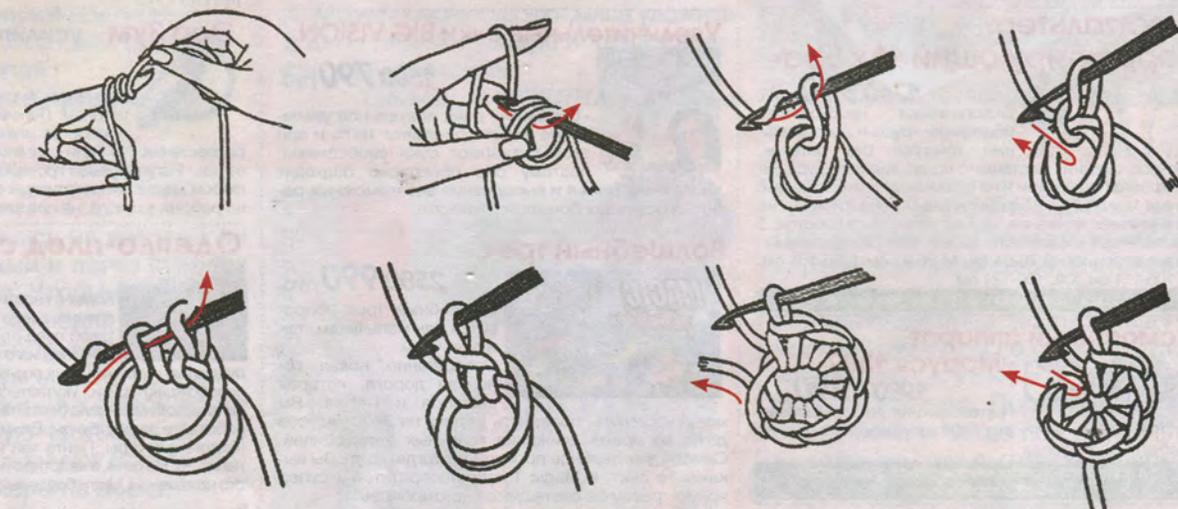
∠ = 2 изн. п. вместе. В изн. рядах вязать как 2 лиц. п. вместе с наклоном вправо

∩ = 2 изн. п. вместе. В изн. рядах вязать как 2 лиц. п. вместе с наклоном влево

△ = 3 изн. п. вместе. В изн. рядах вязать как 3 лиц. п. вместе с наклоном вправо

# 2

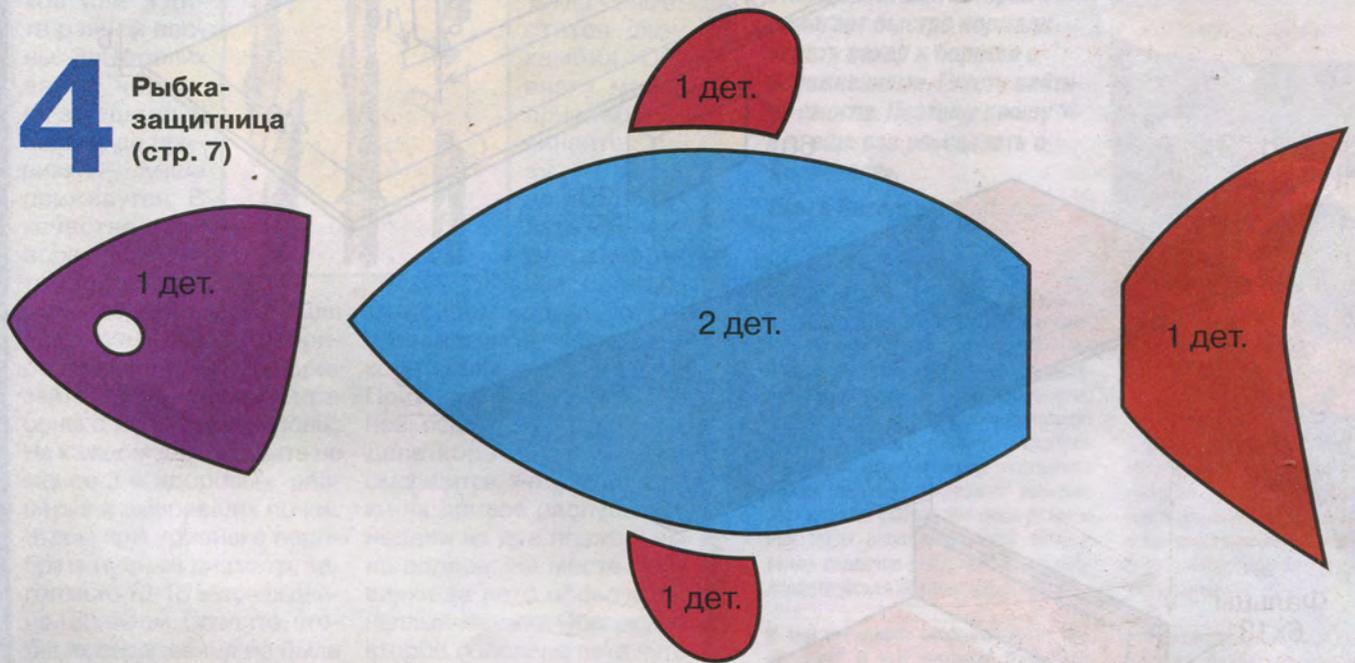
Варежка на елку (стр. 14)



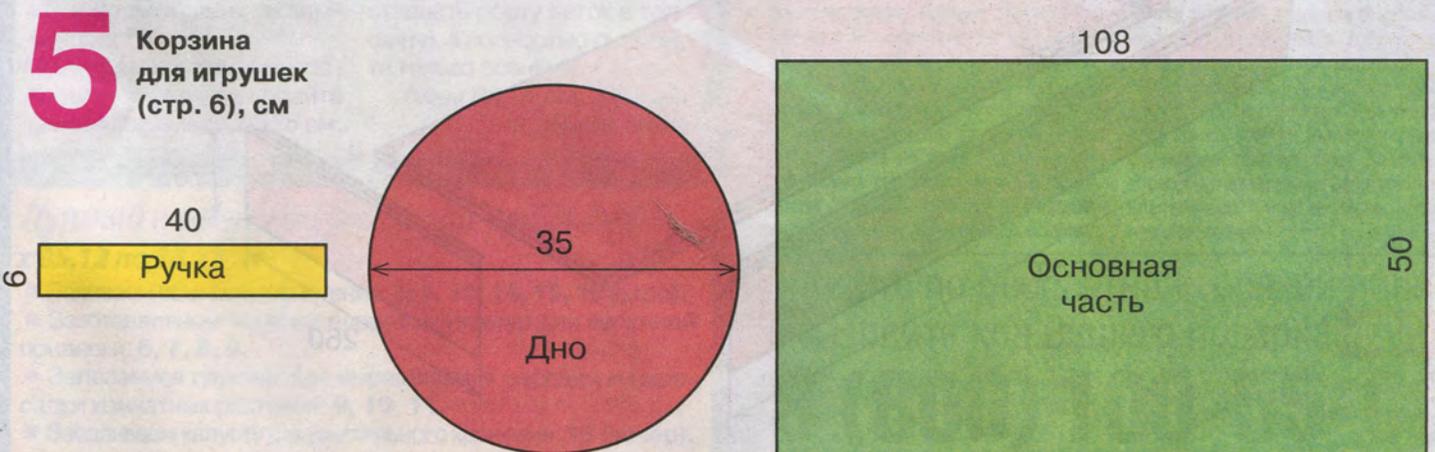
**3** Вяжем стильный жилет (стр. 28), см



**4** Рыбка-защитница (стр. 7)



**5** Корзина для игрушек (стр. 6), см



# 6

Полка с секретом (стр. 11), мм

Рисунок 1  
Рама

Отверстия для крепления к стене

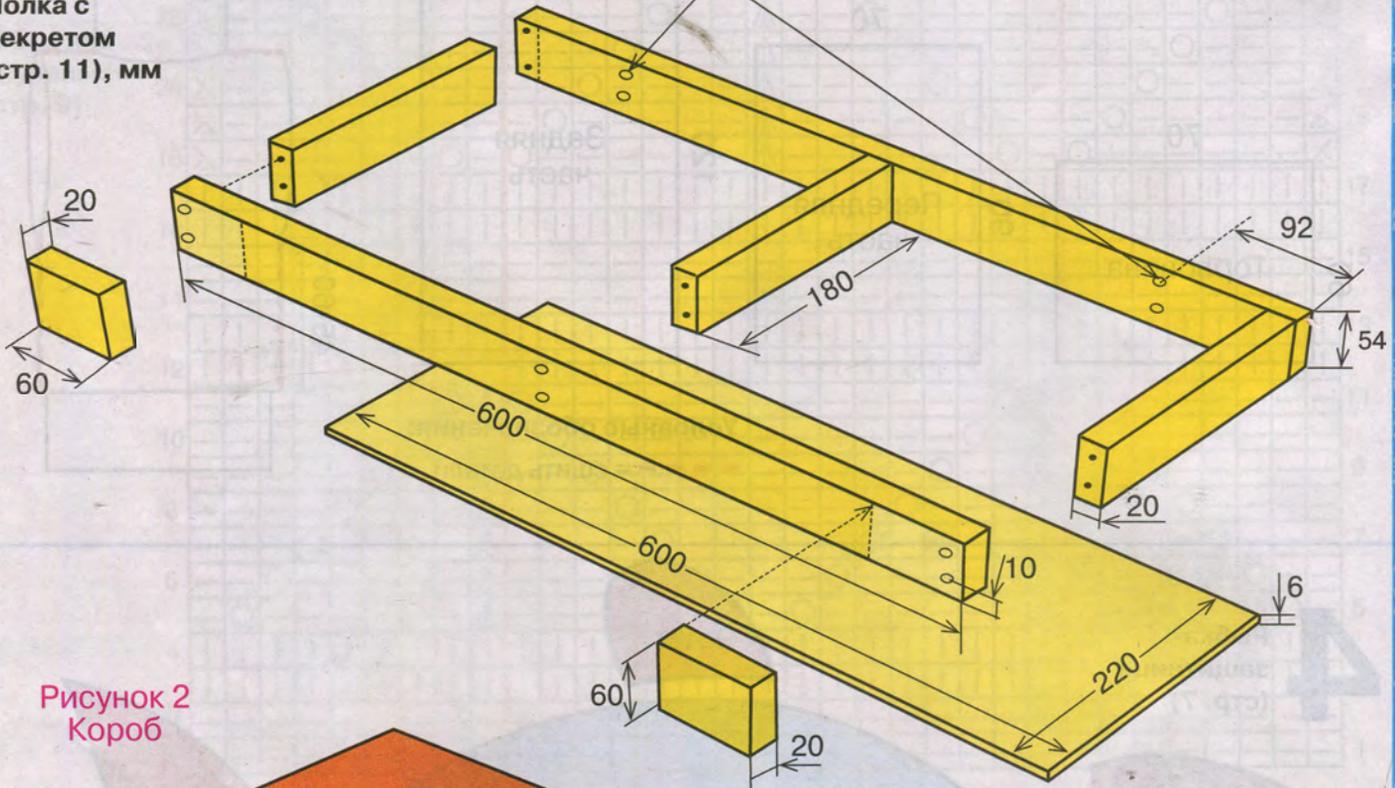
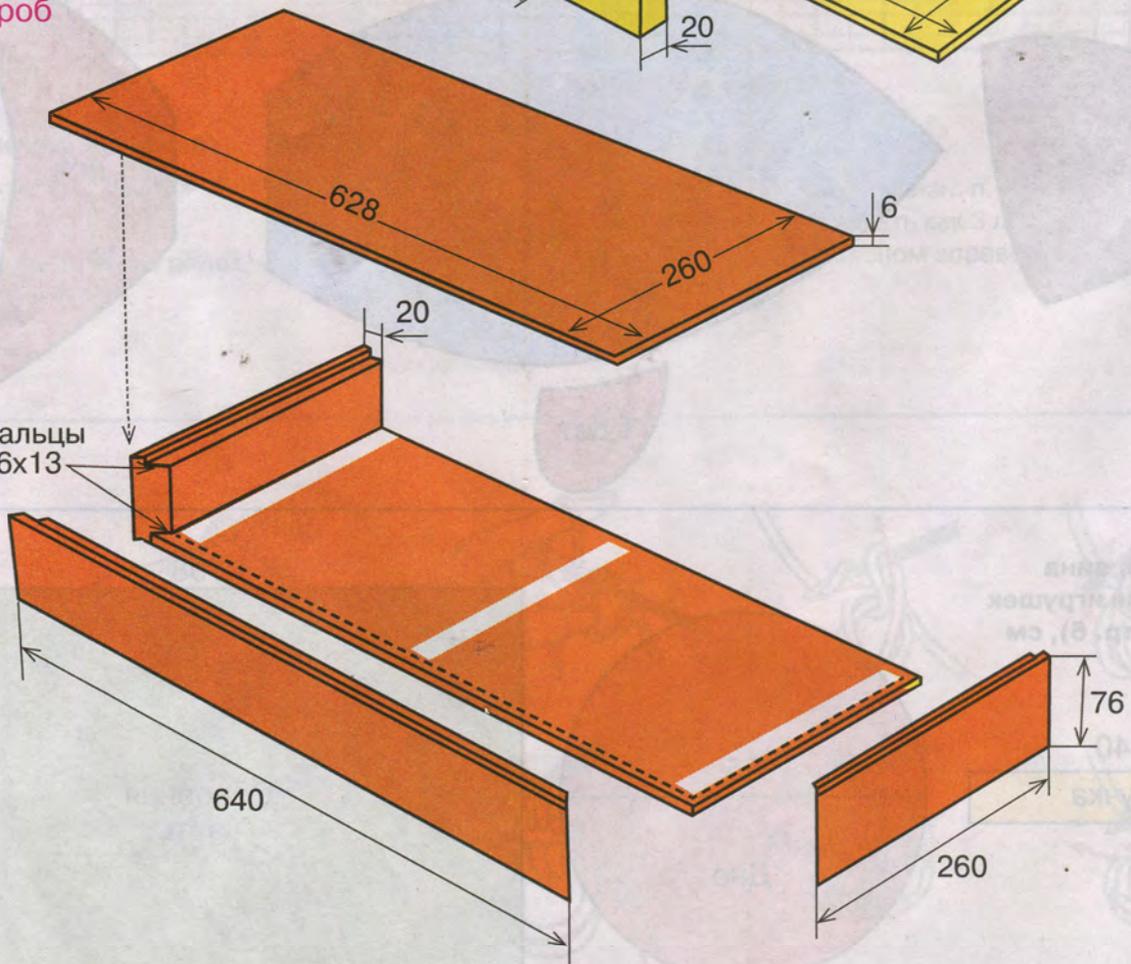


Рисунок 2  
Короб

Фальцы 6x13



## Спассти грушу



Посадили на даче грушу, но плоды оказались невкусными. Сосед предлагает взять у него черенки — поможет? И как их привить?

Николай ПЕТРОВ, г. Евпатория

— Если вкус плодов вас не устраивает, действительно, саженец лучше перепривить.

Возьмете черенки у соседа — храните их в погребе в деревянном ящике во влажных опилках. Или — на нижней полке холодильника, завернув в смоченную водой хлопчатобумажную ткань и полиэтиленовый пакет. Периодически увлажняйте веточки.

Хотите заготовить материал сами — успеете до заморозков или ждите ранней весны. Заготавливайте черенки за одну-две недели до прививки — лучше приживутся. В качестве «донора» выберите плодоносящее, здоровое дерево. Для прививки используйте прирост прошлого года. Срежьте черенки с южной стороны с периферии кроны. На каждом должно быть не менее 3-х здоровых, развитых и вызревших почек. Чтобы при прививке подогреть нужный диаметр, заготовьте 10-15 веточек длиной 30-40 см. Следите, чтобы их сердцевина не была коричневой — такие бывают у подмерзших экземпляров.

На сухом, хорошо прогреваемом участке выкопайте канавку глубиной 20-25 см.

В нее положите «весенний» прививочный материал, засыпьте почвой, затем — соломой. За сутки перед прививкой черенки поставьте в емкость с водой в прохладное место.

Прививку проводите в ясную погоду утром или после полудня. Самый простой способ — вприклад. На подвое и привое сделайте косые срезы под одинаковым углом и той же длины. Желательно, чтобы и диаметр веточек совпадал — тогда совместятся слои камбия. Обвязку места прививки начинайте снизу — можно использовать изоленту, располагая ее липким слоем наружу, чтобы при снятии не повредить кору и каллюс. Прививка считается удачной, если в течение 1-3 недель кора на привое не сморщится. Учтите, что почки на привое распустятся недели на две позже, чем на подвое. На месте прививки за лето образуется наплыв-каллюс. Обвязку во второй половине лета чуть ослабьте (чтобы не препятствовать росту веток в толщину), а полностью снимайте только осенью.

Ольга ИСАКОВА, агроном, г. Сергиев Посад

- Лунный календарь садовода-огородника с 05.12 по 18.12**
- \* Поливаем комнатные растения: **5, 6, 13, 14, 15, 16 (утро).**
  - \* Заготавливаем черенки плодовых культур для весенней прививки: **6, 7, 8, 9.**
  - \* Запасаемся грунтом для выращивания рассады и пересадки комнатных растений: **9, 10, 11.**
  - \* Засаливаем капусту для длительного хранения: **18 (вечер).**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог



Реклама

# Забудьте про диабет: Диабеталь вернет здоровье!



**«Я диабетик с 15-летним стажем. Услышала от дочери, что в своей газете Вы писали о новом средстве Диабеталь, которое помогает быстро нормализовать сахар и борется с осложнениями. Газету найти не смогла. Поэтому прошу вас еще раз рассказать о Диабетале.»**

Ольга Васильевна, 62 года

Ольга Васильевна, Диабеталь — это не имеющий аналогов натуральный лечебно-диетический продукт, созданный российскими учеными специально для нормализации уровня сахара в крови. Благодаря своему уникальному составу он повышает эффективность лечения диабета, позволяет отсрочить или уменьшить прием инсулина, укрепляет иммунитет, а также уменьшает риск появления таких осложнений, как заболевания сердечно-сосудистой системы, диабетическая нейропатия и т.д..

**В чем же секрет эффективности Диабетала? В его составе!** Диабеталь создан на основе бурой морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 42 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. А самое главное, он содержит редкое вещество L-фукозу, которая не встречается только в женском грудном молоке и водоросли фукус. Благодаря ему происходит нормализация сахара в крови.

**+ НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК\***  
Только для читателей «Сватов»



L-фукоза проникает внутрь клеток организма и запускает нарушенные реакции синтеза инсулиновых рецепторов. В результате борьба ведется не с последствиями и симптомами диабета, а непосредственно с источником заболевания!

В запатентованной технологии производства Диабетала не применяются химия и высокие температуры, поэтому все активные вещества сохраняются в натуральном виде. А благодаря молекулярной гелевой форме они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках. Уже через 2 часа после приема Вы почувствуете улучшение самочувствия! Диабеталь хорошо сочетается с лекарственными препаратами\*\* и не вызывает побочных эффектов.

Звоните по бесплатной горячей линии и назовите код Вашего подарка «СВАТ»

**8 (800) 100-55-60**

\*При покупке 3-х упаковок Диабетала. \*\*При соблюдении часового временного интервала. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РР 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. СР № RU.77.99.19.004.E.003436.02.15 от 12.02.2015 г. Акция действует с 01.12.2017 по 01.05.2018 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8(800)100-55-60.



### Олеандр — красавец-«южанин»

Те, кто бывал на черноморском побережье, видели этот декоративный кустарник, усыпанный розовыми, белыми или красными цветками. Несколько сортов олеандра выведено и для комнатного выращивания. Их бутоны — более крупные, махровые, а в соцветии смотрятся просто шикарно! Поделюсь секретами, как вырастить этого «южанина» дома.

\* Для формирования пышного кустика посадил в горшок сразу три черенка олеандра.

\* Обрезаю только осенью, после цветения. Если потревожить растение весной, рискуешь удалить ветки со сформированными цветочными почками — олеандр после в этом сезоне не зацветет.

\* Горшок для растения выбираю просторный, чтобы оно получало достаточно питания и впоследствии могло заложить много цветков.

\* Подкармливаю олеандр жидким удобрением для цветущих растений с марта по октябрь раз в две недели, а зимой (при дополнительной подсветке) — раз в месяц.

\* Для олеандра идеальна зимовка в прохладе, при 10-15 °С — например, на застекленной лоджии.

\* К освещению растение требовательно — вспомните, сколько солнца на юге. Но в то же время стоит беречь олеандр от прямых солнечных лучей, чтобы на листьях не появились ожоги.

\* Поливаю растение по мере просыхания земляного кома.

Олег ЛЫЮРОВ, цветовод, г. Сыктывкар. Фото автора

### Входим в зиму

**Начало зимы — сложный период в жизни комнатных растений: короткий световой день, повышенная сухость воздуха с началом отопительного сезона не лучшим образом сказываются на развитии зеленых питомцев. Как помочь им?**

1) Переставляем растения подальше от батарей отопления — жаркий и сухой воздух губителен. По возможности устраиваем зеленый уголок с подсветкой люминесцентными или светодиодными лампами. Цветы, находящиеся в группе, создадут более влажный микроклимат. Для его поддержания также используем увлажнители воздуха и настольные фонтанчики.

2) Каждое растение зимой нуждается в своем благоприятном «градусе»:   
 ❖ фуксии, цикламены, герани, цитрусовые, кактусы, азалии, хризантемы предпочитают невысокую температуру воздуха. Их лучше разместить на утепленной лоджии;   
 ❖ орхидеи, бромелиевые, геснериевые нуждаются в теплом содержании.

3) С наступлением зимы перестаем подкармливать зеленых питомцев.

Процесс фотосинтеза в холода замедлен, и подкормка может принести вред. Исключение из этого правила — растения, которые начинают свое цветение — цикламены, азалии, шлюмбергеры (декабристы). Но и их подкармливаем в половинной дозировке.

4) Пересадка растений зимой нежелательна!

5) Не забываем проводить профилактическую обработку «Фитовермом» против паутинного клеща. Устраиваем растениям регулярный теплый душ, предварительно укрыв грунт полиэтиленовым пакетом.

Соблюдайте эти несложные правила ухода — и зеленые друзья будут оставаться здоровыми и радовать своей красотой!

Лариса ОВЧИННИКОВА, цветовод, г. Воронеж

### «Бабы сплетни»

#### Ухаживаем за традесканцией

Несколько десятилетий назад традесканцию можно было увидеть чуть ли не в каждой квартире. В народе зеленую красавицу еще называют «Бабы сплетни» — видимо, за сходство длинных свисающих побегов с языками кумушек. Растение теневыносливо и растет при избыточном свете, нетребовательно к поливу. Правда, все же рекомендую содержать традесканцию в умеренно светлом месте, а увлажнять грунт по мере его высыхания. Традесканция в любое время года легко размножается черенками — они дают корешки в воде через несколько дней либо укореня-



ются в песчаной почве. Растут быстро, а чтобы куст был пышным, советую посадить в горшок несколько экземпляров.

#### Есть в уходе за традесканцией и особенности:

❖ из-за быстрого израстания она скоро теряет привлекательность — засыхают листья у стебля, оголяются побеги;

❖ от недостатка света и влаги стебли вытягиваются, теряют листья;

❖ нехватка солнечного света может привести к тому, что пестрые листья станут просто зелеными;

❖ кончики листьев желтеют и сохнут — значит, в помещении слишком жарко и сухо, необходимо опрыскивать растение или переставить его в более прохладное место;

❖ от избытка влаги основания стеблей загнивают, чтобы исправить это, лучше отрезать побеги и укоренить новые. ❖ зимой температура содержания — не ниже +10 °С.

Наталья НУЖДИНА, г. Нижний Новгород. Фото автора

### «Домашние цветы»

В декабрьском номере издания:

- ❖ выращиваем плодоносящие цитрусовые на подоконнике;
- ❖ запоминаем правила безопасного проветривания;
- ❖ учимся пересаживать кактусы в период покоя;
- ❖ выбираем субстрат для посадки орхидей.

Любителям цветов читать обязательно! Уже в продаже.



## Поститесь вкусно

**Начался Рождественский пост: православные соблюдают его с 28 ноября по 6 января, католики — с 3 по 24 декабря. Не забывайте, что при всей строгости ограничений меню должно быть разнообразным и полноценным. Вам в помощь — рецепты читателей «Сватов».**

### Сытные пирожки

Приготовьте дрожжевое тесто. Промойте 2 стакана гороха (дробленого или колотого), замочите на 1-2 часа. Слейте мутную воду, добавьте 1-1,5 л чистой. Отварите горох до готовности (примерно 1-1,5 часа). Жидкость слейте, горох посолите по вкусу, при необходимости слегка помните толкушкой. Нарежьте 2-3 луковицы, подрумяньте на растительном масле. Добавьте к гороху, поперчите, перемешайте. Начините и сформируйте пирожки, обжарьте в масле.



Марина ГАРМАШ,

с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора

### Майонез без яиц



Во время поста этот рецепт майонеза помогает разнообразить питание. В чашу блендера налейте 150 мл жидкости от белой консервированной фасоли, по 1 ч.л. 7% уксуса и лимонного сока, добавьте 1 ч.л. сахара и 1/2 ч.л. соли. Взбивайте пару минут. Тонкой струйкой подливая растительное масло (всего нужно 350 мл), взбейте до загустения.

Наталья КУРНИКОВА,  
по e-mail

### Котлетки «в мундире»

Отварите до готовности 6 средних картофелин в мундире, очистите и натрите на мелкой терке. Смешайте с 200 г вареной гречки, добавьте 2 луковицы, нарезанные и обжаренные в масле, посолите и поперчите. Сформируйте из «фарша» котлетки (удобнее это делать смоченными

водой руками), обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте с двух сторон до румяной корочки. При желании к массе можно добавить грибы, но мне больше нравится вариант подачи с грибным соусом.

Светлана  
БУНИЧ,  
г. Одесса

**Советы диетолога, какие продукты помогут оставаться бодрым в пост, читайте в № 12 издания «Кухонька Михалыча».**



**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 браваре. 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 (нарушенной на фоне простатита);
- ✓ 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.

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

**СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

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

Graminex LLC  
200 таблеток  
**ЦЕРНИЛТОН®**  
Для лечения заболеваний предстательной железы  
Рег. П № 014227/01

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

# Угостим на славу!

## Пора подумать о новогоднем меню

Праздники стучатся в дверь! Милые хозяйшечки, уже решили, чем будете удивлять гостей? «Сваты» предлагают подумать об угощении заранее — наши авторы подскажут отменные рецепты, которые всем придутся по вкусу.

### «Молочный поросенок»

Свинина по этому рецепту получается мягкой, нежной и ароматной, хороша как в горячем, так и холодном виде.

700 г филе свинины (часть окорока), 2 ст.л. смеси пряностей для мяса (молотые сухие кориандр, паприка, красный и черный перец, базилик, зира, сушеный чеснок, укроп, лавровый лист), 700-800 мл молока, соль — по вкусу, растительное масло.

Мясо натрите пряностями, в контейнере с крышкой поставьте в холодильник на ночь (можно дольше), а за полчаса до начала

приготовления достаньте. В сковороде подрумяньте на разогретом масле кусок свинины.

Затем переложите его в кастрюлю с толстым дном, залейте горячим молоком и тушите на малом огне 1,5-2 часа. За 30-40 минут до конца приготовления посолите. При необходимости можно доливать жидкость в процессе готовки и переворачивать мясо.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ, г. Евпатория. Фото автора



### Горбуша «Праздничная»

400 г филе горбуши, 4 ст.л. растительного масла, 2 ч.л. смеси сухих прованских трав, 0,5 ч.л. соли, 1 ч.л. без горки сахара, 200 мл яблочного сока, по 300 г картофеля и корня сельдерея, сливки, соль, сахар, куркума — по вкусу.

Рыбу разделите на 4 равные части, положите в глубокую миску, добавьте соль, сахар, пряности, накройте емкость пищевой пленкой и оставьте на час. Затем переложите в пакет для запекания, полейте яблочным соком и растительным маслом. Отправьте в разогретую до 100 °С духовку, уменьшите температуру до 60 °С и готовьте рыбу 15-20 минут.

Особенно вкусна такая рыбка с оригинальным пюре. Очистите сельдерея, нарежьте кубиками, засыпьте в кипящую подсоленную воду. Через 10 минут положите в кастрюлю так же измельченный картофель. Варите до готовности последнего, слейте воду. Добавьте к овощам подогретые сливки и щепотку куркумы, размните в пюре.

Кристина МАНЬКО, г. Пинск. Фото автора



### Апельсиновый торт-мороженое

Измельчите в блендере в крошку 300 г бисквитного печенья, смешайте с 5 ст.л. растопленного сливочного масла и выложите в форму так, чтобы получилась основа с бортиками. Сок из целого апельсина взбейте с содержимым половины банки сгущенного молока. К этой

массе добавьте 400 г ванильного мороженого и взбейте все блендером, пока консистенция не станет сметанообразной. Вылейте крем на корж, поставьте торт в морозилку на 4 часа. Украсьте дольки апельсина, вдавив их в десерт.

Наталья ТЕЛЬНОВА, г. Москва



### «Снежки»

Измельчите на терке плавленный сырок (100 г), 50 г «Голландского» сыра и 3 вареных яйца. Добавьте 1-2 пропущенных через пресс зубчика чеснока, 3 ст.л. майонеза, посолите и поперчите. Сформируйте небольшие шарики, сложив внутрь по паре ядрышек соленого арахиса (можно заменить курагой или черносливом). Обваляйте закуску в кокосовой стружке, поместите в холодильник на 10-15 минут и подавайте к столу.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск. Фото автора

### Рулет «Нежность»

Одно куриное филе, 50 г шампиньонов, яйцо, луковица, пласт слоеного теста, банан, 1 ч.л. лимонного сока, 0,5 ч.л. соли, черный перец, кунжут — по вкусу, растительное масло. Филе разрежьте вдоль. Отбейте с двух сторон, посолите и поперчите. Нарежьте лук, подрумяньте на сковороде в разогретом масле. Добавьте измельченные грибы и готовьте, помешивая, 5-10 минут, посолите и поперчите. Выложите на мясо остывшую за жарку и нарезанный брусочками банан, сбрызните соком, сверните рулетиком. Тесто раскатайте, заверните в него мясо, зафиксируйте края, переложите на противень. Верх смажьте взбитым яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте в духовке при 200 °С 35-40 минут. Перед подачей нарежьте.



Анастасия ЗИНКЕВИЧ, по e-mail



Больше рецептов к торжеству в «Нашей кухне» № 12: сытный пирог «Шкатулка счастья», снежинки из беже и домашняя клюквенная настойка.

# ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СЕРДЦЕ БИТЬСЯ ТРЕВОЖНО?

## ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭТИ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Пока со здоровьем у нас полный порядок, о многих вещах мы вообще не задумываемся и не обращаем на них внимания. Например, это относится к дыханию или к ровному, спокойному пульсу сердца, обычно абсолютно незаметному. Однако стоит лишь возникнуть острой боли или почувствовать, как сердце «обмерло», «провалилось куда-то» или «запрыгало», как мы начинаем осознавать, что что-то тут не так, и искать пути экстренного спасения от неоптимальной ситуации. Но если таблетки облегчат такую ситуацию на какое-то время, то что может действительно помочь восстановлению нарушенных механизмов?

## НЕ КОПАЙТЕ ЯМУ ДЛЯ СЕРДЦА

Сердце – это мышечный насос, который обеспечивает поставку «горючего» и кислорода по всему организму. Только за сутки сердце сокращается около 100 тысяч раз. Специалисты называют три самых главных фактора, влияющих на развитие заболеваний сердца: (1) курение, (2) повышенное давление, (3) высокий уровень холестерина. К дополнительным факторам относятся: (4) сидячий образ жизни (гиподинамия), (5) психологические стрессы, (6) сахарный диабет.

Таким образом, чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, нужно соблюдать несколько не таких уж и сложных правил:

- ✓ Отказаться от курения.
- ✓ Правильно и разнообразно питаться, ограничив жирную и соленую пищу.
- ✓ Больше двигаться, особенно на свежем воздухе.
- ✓ Следить за уровнем сахара и холестерина в крови, а также контролировать давление.
- ✓ Вовремя отдыхать и поддерживать позитивное настроение.

## ОТЛИЧНЫЙ ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С ИНФАРКТОМ

Научно установлено, что магний – самый важный минерал в работе сердца. Нет никаких сомнений в том, что дефицит магния является одной из важнейших причин высокого уровня смертности от сердечных заболеваний. В ходе экспериментов было обнаружено, что даже тогда, когда животных кормили очень жирной пищей (что обычно вызывает развитие атеросклероза – это закупоривание сосудов холестерином, т.е. жировыми отложениями), при наличии достаточного количества магния у них не возникало нарушений сердечной деятельности. Дело в том, что магний способствует понижению уровня холестерина в крови. Если после перенесённого сердечного приступа регулярно принимать магний, риск повторного приступа заметно снижается. И, наоборот, при понижении уровня магния в крови холестерин повышается, и он может дойти до опасного рубежа, когда развитие сердечного



приступа почти закономерно. Не это ли причина того, что болезни сердца стали столь распространённым явлением?

## ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА

В ходе тех же экспериментов было отмечено, что при отсутствии магния в рационе животного у него через несколько дней развивались конвульсии, а позже в почках образовывался песок и камни, что является явным признаком проблем с усвояемостью и потерей кальция. Кроме того, возникали серьезные нарушения в работе сердца, появлялись области отмерших клеток, сердечная мышца кальцифицировалась. Кальций откладывался и в других местах.

Однако здесь важно обратить внимание на то, что кальций и магний вместе, в паре, регулируют весь процесс мышечных сокращений, в том числе и сердечных. Кальций отвечает за то, чтобы сердце сжималось, а магний – чтобы оно расслаблялось. Кроме того, магний отвечает за усвояемость кальция. Таким образом, если соотношение кальция и магния в организме правильное, то сердце бьётся спокойно и незаметно. Но когда магния становится мало, возникают проблемы: обычно они начинаются с судорог в скелетных мышцах – в руках, в ногах. Сердечные судороги и спазмы, как правило, появляются позже, и они имеют другие названия: аритмия, сердечный приступ, инфаркт. Такие судороги опасны для жизни, и с ними лучше не шутить. Тем более что решение есть – как минимум, восполнить дефицит в организме и начать регулярно принимать магний.

## НАТУРАЛМАГ – САМЫЙ ВАЖНЫЙ МИНЕРАЛ ДЛЯ СЕРДЦА

При любом нарушении сердечной деятельности стоит задуматься о приеме магния! Это самое важное правило, которое просто невозможно переоценить, так как оно может спасти жизнь многим людям. Питер Гиллхам, австралийский диетолог, посвятивший много лет своей жизни исследованиям магния, знает эту проблему очень хорошо. Поэтому он создал водорастворимый порошок **НатуралМаг**, позволяющий насытить магнием организм быстро и эффективно. Магний, входящий в состав данного препарата, добывается из морской воды, он полностью натуральный, его приятно принимать, и магний, находящийся в нём, усваивается организмом легко и быстро.

Воспользуйтесь возможностью попробовать **НатуралМаг** бесплатно. Информацию о бесплатном пробнике читайте ниже.

## Как эффективно помочь человеку, у которого проблемы с сердцем?

Какую роль в здоровье сердца играет магний? В какой форме следует принимать магний?

Узнайте об этом из книги «Чудо-минерал». Вместе с книгой мы вышлем Вам пробник порошка **НатуралМаг** – источника натурального магния. Всё это совершенно бесплатно и без каких-либо обязательств.

Наша цель – помогать людям быть здоровыми естественным путём.

Прочитайте и попробуйте **НатуралМаг**. Информацию об аптеках где купить вы получите вместе с книжкой и пробником. Звоните нам с любыми вопросами.

**8-800-250-2556** (звонок для Вас бесплатный) **8-495-780-2556** [магний.рф](http://магний.рф)



Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Наш эксперт — психолог  
Ольга Прилищ, г. Минск



## Мой тебе подарок

Стоит ли приучать маленького внука дарить подарки на праздники?

Валентина Е., г. Минск

— С помощью подарков мы напоминаяем близким, что любим и ценим их. Ребенок тоже должен учиться выражать свои чувства. А Новый год — отличный повод для этого. Советую начать с подарка... Деду Морозу — дети легче учатся в игровой форме. Спросите у малыша, что бы он хотел подарить этому волшебнику. Постарайтесь подчеркнуть, что речь идет не об обмене, а о том, чтобы преподнести Деду Морозу сюрприз. Ребенок может рисовать, лепить, мастерить из бумаги — выберите то, что ему больше нравится, и вместе изготовьте сувенир. Оставьте его под елкой, а утром в красках опишите малышу, как удивился Дед Мороз, радовался и хвалил подарок. Если ждете визита приглашенного Деда Мороза, заранее обговорите этот момент с актером.

Стимулируйте ребенка дарить подарки близким: «Помнишь, ты смастерил Деду Морозу замечательную елочку? У мамы скоро день рождения, давай и ей сделаем приятное». Научите внука относиться к подаркам, как к способу порадовать других людей и самому получить от этого удовольствие. И когда он вырастет, презенты станут для него не формальностью, а способом ощутить атмосферу праздника, самому сотворить маленькое чудо.

## Древо жизни: выберите свое

Посмотрите на картинку и выберите то дерево, которое вам нравится больше всего. Его номер — и есть ваш результат.

**№ 1** Вы ответственный, спокойный, скромный, при должном настрое — предприимчивый. Бойтесь конфликтов, стараетесь достичь во всем гармонии и расстраиваетесь, если это не выходит. Давайте себе и другим право на ошибку.

**№ 2** Честный, верный, отдающий себя до последней капли и в работе, и в отношениях. Только не взваливайте ли на себя слишком много? Учитесь расставлять приоритеты.

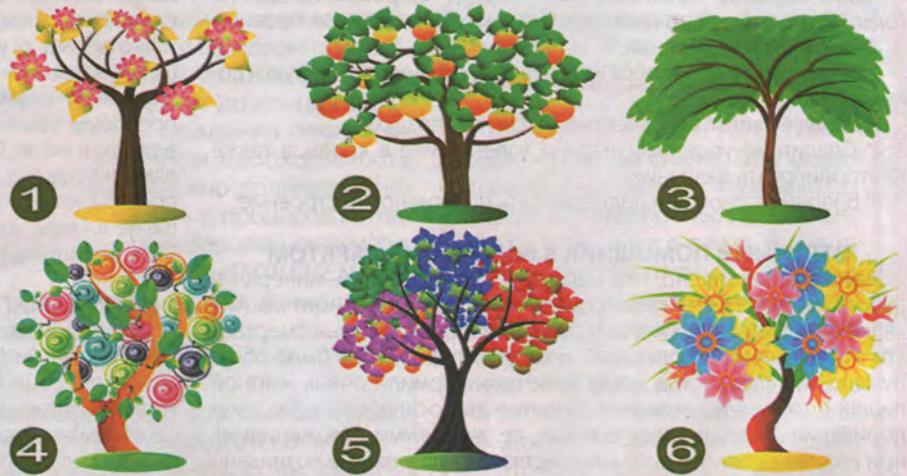
**№ 3** С головой выдает выдумщика — человека идейного и изобретательного. Равнодушие окружающих вас расстраивает. Ищите единомышленников — они станут необходимой «подзарядкой».

**№ 4** Любопытны, артистичны, тонко чувствуете красоту, умеете сопереживать. Из минусов — бываете капризны, иногда чрезмерно сочувствуете окружающим.

**№ 5** Выбор активных, решительных и целеустремленных. Таким не занимать упрямства и трудоголизма — главное, чтобы эти качества были не во вред вам и отношениям с близкими.

**№ 6** Для фантазеров и мечтателей, свободных и непосредственных. Важно не бросать намеченное на полпути — тогда начинания приведут к успеху.

Ирина ЗАЙЦЕВА, психолог, г. Могилев



## Какого цвета день?

Недавно прочла поучительную притчу.

«Пожилый сэнсэй попросил ученика осмотреть комнату и запомнить как можно больше предметов черного цвета. Молодой человек заметил черные оконные рамы, книги в черных обложках, свои черные сандалии и еще множество мелочей. «А теперь закрой глаза, — велел учитель, — и назови все белые предметы, которые ты видел». Ученик растерялся: «Я не помню ни одного...»

Тогда сэнсэй предложил ему оглядеться и оценить, как много белых предметов вокруг — белая ваза, белые страницы книги, белая циновка на полу...

— Ты искал и находил черные предметы, а белых для тебя словно не существовало. Так и в жизни: если ищешь плохое и рассчитываешь на неблагоприятный исход ситуации, — это и получишь...»

Подумала: как мудро! В самом деле, в любой ситуации можно найти хорошее. Задержались допоздна в офисе — зато муж встретил с работы и предложил прогуляться по осеннему парку. Полотомался старенький зонт — так вы же давно мечтали сменить его на модную «трость»... И ведь в притче говорится об умении видеть всего два цвета — черный и белый, а палитра жизни гораздо богаче. Суметь бы разглядеть ее...

Раиса, по электронной почте

## «Психология и Я»

Читайте в декабрьском номере:

- ❖ С новым счастьем! Как загадывать желание, чтобы оно сбылось.
- ❖ Сколько свободы надо ребенку?
- ❖ Любовь к беспорядку. В чем причина?
- ❖ Пять фраз, которые гарантируют ссору с супругом.
- ❖ Второй шанс для бывшего мужа.

Мы знаем ответы на самые сложные ваши вопросы!





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



## Сверьтесь с внутренними часами

### 4 совета по тайм-менеджменту



У меня удаленная работа. Каждое утро сажусь за компьютер в положенное время, но вместо того, чтобы приступить к делам, «зависаю» в соцсетях. Как себя самоорганизовать?

#### 1. Креатив свежего воздуха

— Одни самые светлые мысли посещают в девять вечера, других — в три часа дня. Поэтому, если вы не лентяйка от природы, попробуйте утром не садиться сразу за компьютер, а пройтись по улице (попутно совершив нужные покупки). Возможно, на свежем воздухе придет гораздо больше продуктивных идей. Когда, вернувшись домой, вы с желанием выполняете работу, значит, это и есть ваш личный способ организации времени.

#### 2. Не пытайтесь «съесть всего слона»

Вероятно, вы планируете слишком много на один день? В таком случае можно растеряться: «За что взяться в первую очередь?» Составляйте планы. Длительный (на месяц, квартал) — в него будете записывать все главные проекты, порученные вам. И текущий (на день-два) — я, например, составляю список всего из трех пунктов и обычно успеваю

выполнить дополнительно еще несколько.

#### 3. Слабая мотивация

Еще одна возможная причина неорганизованности. Когда работа наскучила и не «заводит» — вы ее забрасываете, как дети надоевшие игрушки. Никакой тайм-менеджмент здесь не выручит. Как быть? Включить «внутреннего взрослого» — принять ответственность за свои обязанности, за благосостояние семьи, пересилить себя. Не исключено, что ваша собственная креативность сделает работу интереснее и поможет самодисциплинироваться.

#### 4. Заставляйте себя отдыхать

В режиме беспросветной работы о правильном использовании времени речи быть не может. Раз в неделю забудьте о строгой самоорганизации. Наслаждайтесь природой, общением с друзьями, отсыпайтесь, ходите в парке на лыжах, спите после завтрака. Пусть будет что угодно, только не тайм-менеджмент!



«Сваты»:  
Всегда «Супер»!

ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА С ВЫГОДОЙ



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

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

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

с 1 по 10 декабря подпишись дешевле!

Подписные индексы:

«Сваты»

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

82621 — «Пресса России»;

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



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

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

Почтовый адрес редакции:

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

ОТПРАВКУ ПОДАРКОВ ЗАВЕРШИМ  
ДО 15 ФЕВРАЛЯ 2018 г.



### «Желатинка»

Закончился гель для укладки волос? Попробуйте приготовить сами! В полстакана воды добавляю 0,5 ч.л. желатина (для непослушных прядей — 1 ч.л.), оставляю на несколько часов до набухания. Довожу состав до кипения и сразу убираю с огня. Остужаю и процеживаю через ситечко. Для блеска локонов добавляю 1 ч.л. лимонного сока. По желанию можно капнуть любимого эфирного масла для аромата. Готово к использованию!

Екатерина БОРОДИЧ, Брестская обл.

### Масляный микс

В стеклянной пиале растопила на водяной бане кусочек масла какао. Добавила примерно столько же (по объему) масла облепихи и содержимое одной аптечной капсулы витамина Е, перемешала. Сняв пиалу с водяной бани, перелила состав в чистую баночку от крема, храню в холодильнике.

По утрам и вечерам ватной палочкой аккуратно наношу такой крем на область вокруг глаз. Делает морщинки менее заметными, насыщает кожу полезными веществами и дает смягчающий эффект.

Галина САРАКАЧ, г. Минск



### Сочное решение

Смешиваю по 1 ст.л. свежесжатых соков кабачка, тыквы и моркови. Добавляю 1/2 ч.л. яблочного уксуса и щепотку морской соли. По утрам и вечерам протираю лицо и шею полученным тоником — отлично очищает и питает кожу. Каждый день готовлю новую порцию средства.

Юлия, Самарская обл.

### Рассол не от похмелья

После демакияжа протираю лицо ватными дисками, смоченными в капустном рассоле (если кожа чувствительная, разведите пополам кипяченой водой). Оставляю на 15 минут. Затем, не умываясь, смачиваю лицо рассолом еще раз. Через полчаса смываю кипяченой водой комнатной

температуры. После таких ежедневных процедур кожа становится мягче, как после пилинга! А если нужно осветлить пигментные пятнышки, советую прикладывать «рассольные» примочки на проблемные зоны на 20-30 минут.

Юлия КУПИНА, Белгородская обл.



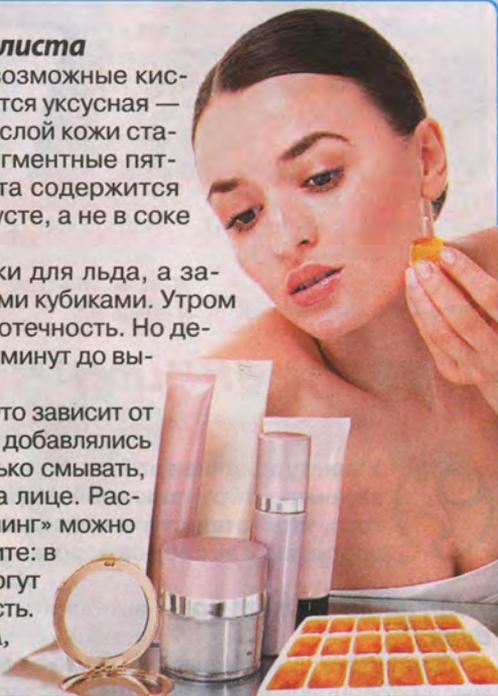
### Комментарий специалиста

Основа пилингов — всевозможные кислоты. В рассоле содержится уксусная — она и дает такой эффект: верхний слой кожи становится гладким, осветляются пигментные пятна. Важный момент: такая кислота содержится только в хорошо сквашенной капусте, а не в соке из этого овоща.

Можно залить рассол в формочки для льда, а затем протирать кожу замороженными кубиками. Утром процедура освежит лицо, снимет отечность. Но делать это нужно как минимум за 20 минут до выхода на улицу.

Стоит ли смывать рассол с кожи? Это зависит от рецептуры квашения капусты. Если добавлялись лук, чеснок, перец — нужно не только смывать, но и сократить время выдержки на лице. Рассол без добавок — «капустный пилинг» можно и не завершать умыванием. Но учтите: в таком случае сахара из капусты могут оставить на коже неприятную липкость.

Елена БРЕЖНЕВА,  
косметолог, г. Курган



Признаюсь: время от времени омолаживаюсь с помощью алоэ. Срезанный с куста и выдержанный 10 дней в холодильнике листок измельчаю, смешиваю с сырым яичным белком и несколькими каплями лимонного сока. Наношу маску на лицо на 20 минут. Две процедуры в неделю — и уже через месяц можно похвастаться более упругой кожей.



### Бальзам для губ «Василек»

В стакан из огнеупорного стекла насыпала 1 ч.л. сухоцвета василька, покрыла маслом сладкого миндаля и поставила на водяную баню. После закипания воды убавила огонь до минимума и стала томить цветочную жидкость — началось извлечение полезных веществ из растений. Чтобы не выходил пар из стакана, накрыла его фольгой.

Через 15 минут процедила готовое масло — получилось 30 мл мацерата. Добавила 2-3 г челинового воска и 10 г воска розы (продается в магазинах для рукоделия). Растопила на водяной бане. Добавите перламутровые пигменты (про-

даются там же) — бальзам придаст губам красивый оттенок. В слегка остывшую массу выдавила содержимое 2-3 капсул витамина Е. Благодаря воскам состав быстро густеет, поэтому сразу разлила его в косметические баночки (очистила спиртом). При комнатной температуре бальзам затвердевает за 20-25 минут.

Мацерат василька и масло сладкого миндаля обладают противовоспалительным и ранозаживляющим эффектом, ухаживают за потрескавшейся кожей губ. А воски увлажняют и смягчают их.

Ольга КАВЕРЗИНА,  
г. Москва.  
Фото автора



# У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

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

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

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

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

## ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

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

### ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



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

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



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



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

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

**Хирургическая операция** долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

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

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

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

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



Реклама

**СКИДКА ДО 50%!**

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

## НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

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

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

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

ПОВЗРОНЕЙТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

**8 800 250 35 70**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

**ПРЕДНОВОГОДНЯЯ СКИДКА!**

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ **350 руб.** ~~550 руб.~~

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

+ почтовые расходы

**ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

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

\*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «Лучшее решение» - 214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться.

Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

Вот и снова вы встречаете зиму со «Сватами». Синоптики обещают, что она будет суровой. Наши читатели и эксперты подскажут, как одеваться и тепло, и модно!



Наш эксперт — терапевт Виктор Логинов, г. Казань



## Одеться по «принципу кочана»

Несколько слоев одежды, во-первых, обеспечат комфорт; во-вторых, позволят оперативно регулировать теплоотдачу. Только не переусердствуйте: эффект «термоса» так же вреден, как и переохлаждение.

### Базовый слой

С впитыванием влаги отлично справится термобелье из полиэстера или полипропилена, футболка из флиса. Но не хлопковая одежда — из нее влага плохо испаряется.

### Второй слой

Лучше — одежда из натуральной шерсти, которая будет хорошо удерживать тепло. А если нужен гипоаллергенный вариант, предпочтите мериносовую.

### Наружный слой

Натуральный пух в куртке — теплый и «дышащий» материал, однако легко промокает и теряет теплозащитные свойства. Кожаное или синтети-

ческое (особенно мембранное) покрытие куртки почти не пропускает воду. Если же материал другой, советуем обработать его влагоотталкивающим спреем.

Важно, чтобы верхние слои одежды были свободными — тогда вокруг тела останется больше теплого воздуха.

### Другие аспекты «принципа кочана»:

- ❖ в обувь кладите дополнительные стельки: ноги в тепле — мощный защитный барьер от простуды;
- ❖ с этой же целью не пренебрегайте теплыми колготками (для женщин) и подштанниками (для мужчин) — здоровье дороже предрассудков;
- ❖ поверх головного убора накидывайте капюшон.

Помните: переохлаждение организма чревато «букетом» заболеваний дыхательной и мочеполовой систем, гриппом и ОРВИ, обморожением конечностей.



В новом выпуске «Мастерской на дому» «Вяжем для мужчин: свитера, кардиганы и шарфы» вы найдете лучшие модели теплых свитеров и кардиганов, шапочек и шарфов. Порадуйте любимого мужа, сына или дедушку обновкой!

## Вяжем стильный жилет



Понадобились: примерно 600 г толстой пряжи; спицы № 10.

Платочной вязкой (в лицевых и изнаночных рядах все п. выполняла лиц.) связала квадрат 10x10 см. Подсчитала, сколько п. в 1 см, умножила это число на окружность бедер и разделила на 2. Получившееся количество п. составило ширину передней и задней частей жилета. Все изделие выполнила платочной вязкой. Обратите внимание: спинка жилета рядов на 10 длиннее переда.

Схему привожу для размера 52-54 на женщину высокого роста — ширину и длину изделия можно корректировать по своим замерам. Заметьте: общая ширина воротника-хомута в несшитом виде равна ширине жилета, длина — 2/3 от этого же замера. На схеме обозначены стыки, по которым нужно сшить детали воедино.

Мария ДМИТРУК, Ровенская обл.



Смотрите схему № 3 на стр. 17

## Голова в тепле

Некоторые слишком буквально понимают поговорку «Держи ноги в тепле, а голову в холоде», самонадеянно отказываясь от головного убора даже в мороз. Но переохлаждение даже кожи головы приводит к сужению кровеносных сосудов и нарушению питания волосяных луковиц. А это — угроза сохранности шевелюры.

Выбирайте головной убор, который бы не препятствовал свободному кровообращению. Учтите: волосы электризуются не только от искусственных волокон, но и при носке натуральных шерстяных и меховых шапок. Поэтому зимой лучше использовать шампуни для сухих волос, делать питательные маски с маслами (аргановым, кокосовым) не чаще раза в неделю.

Входя в помещение, шапку снимайте — пусть кожа головы немного подышит. В этом смысле удобны шарфы-тубы, а также капюшоны.

Светлана БОДРОВА,  
парикмахер-колорист, г. Москва



Оптимальный вариант теплого головного убора — шапка, связанная из пряжи, в составе которой больше половины шерсти или кашемира. Хлопок подходит для относительно теплой погоды, нередко его используют в сочетании с искусственными материалами: например, вискозой — она воздухопроницаема, но греет посредственно. Акрил теплее, а в сочетании с шерстью даже может стать оптимальным вариантом в нижнем ценовом сегменте. Однако в шапке из чистого акрила в морозную погоду будет холодно.

Полиэстер/полиамид для зимы — нонсенс, их единственное достоинство — цена.

Головной убор из качественной кожи — это хорошие теплоизолирующие свойства и способность «дышать». У кожзаменивателя воздухопроницаемость почти нулевая, так что голова в такой шапке будет потеть.

Дмитрий ВАСФИЛОВ,  
руководитель сайта  
best-guide.ru, г. Москва

МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ПО ВСЕЙ РОССИИ ОДНОГО-ЕДИНСТВЕННОГО  
СЧАСТЛИВЧИКА, ЧТОБЫ ВРУЧИТЬ ЕМУ СУПЕРПРИЗ:

**1 000 000 РУБЛЕЙ!**\*

На правах рекламы.

За 11 лет мы провели 299 акций и вручили более 250 000 000 рублей.  
И сегодня мы разыскиваем призера нашей 300-й юбилейной акции  
и единственного получателя 1 000 000 рублей.  
Стать призером очень легко!

Проверьте прямо сейчас:

- ➔ Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 300
- ➔ Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется или исполнилось в 2017 году
- ➔ Отнимите от получившегося числа 717
- ➔ Припишите к получившемуся числу 3 нуля

➔ **ВНИМАНИЕ!**

Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ!  
Срочно свяжитесь с нами по телефону  
и зарегистрируйтесь!

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).\*

Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону



**8-800-775-00-44**

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Код акции

03.10274.934.12.1

Список призеров опубликован на сайте [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru)

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ  
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Золотова А.А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Бухонина С.В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л.М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.

\*000 «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.10.2017 по 31.01.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.01.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист =  $k \cdot n / 3$ , где  $k$  – число от 1 до 3,  $n$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $n/3$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным владельцам единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.



## Пора в путь-дорогу

Музыка В. Соловьева-Седого

Слова С. Фогельсона

Дождливым вечером, вечером,  
вечером,  
Когда пилотам, скажем прямо,  
делать нечего,  
Мы приземлимся за столом,  
Поговорим о том о сем  
И нашу песенку любимую споем!

### Припев:

Пора в путь-дорогу,  
Дорогу дальнюю, дальнюю,  
дальнюю идем.

Над милым порогом  
Качну серебряным тебе крылом!  
Пускай судьба забросит нас  
далеко, пускай,  
Ты к сердцу только никого  
не допускай!

Следить буду строго —  
Мне сверху видно все, ты так и знай!

Нам нынче весело, весело,  
весело,  
Чего ж ты, милая, курносый нос  
повесила!

Мы выпьем раз и выпьем два  
За наши славные У-2,  
Но так, чтоб завтра не болела  
голова!

### Припев.

Мы парни brave, brave, brave,  
Но чтоб не сглазили подруги  
нас кудрявые,  
Мы перед вылетом еще  
Их поцелуем горячо  
И трижды плюнем через левое плечо!

### Припев.

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

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



# Отзовитесь

**Наталья**, 37/150/45. Разведена, детей нет, без в/п, приятной внешности. Живу в г. Москве. Нравится готовить, люблю природу и животных. Для серьезных отношений хочу познакомиться с мужчиной 40-45 лет, желательно без детей и без в/п. **Тел.: 8-915-344-26-30.**

\*\*\*

**Валентина**, 57 лет. Веду здоровый образ жизни, оптимистка, добрая. Отзовитесь, проживающие в Сочи, Москве или Подмосковье! Стану сиделкой, компаньонкой, окажу помощь в работе по дому и кухне (есть диплом повара), подсоблю на даче, помогу вылечить хвори травами. Окружу заботой, вниманием и поддержкой. **Тел.: 8-953-612-44-68.**

\*\*\*

**Наталья**, 78 лет, чувствую себя моложе, детей нет. Для создания семьи хочу найти одинокого, спокойного вдовца от 70 лет, без в/п, несудимого, не обманщика. Надежного, заботливого, честного, внимательного. Будем жить вместе долго и счастливо. **Адрес: 238756, г. Советск, ул. Капитана Лямина, д. 11, кв. 20. Тел.: 8-963-351-83-01.**

\*\*\*

**Женщина**, 67/155/72. Без в/п, живу в поселке на берегу р. Камы. Познакомлюсь с мужчиной 65-72 лет, ростом не ниже 167 см, без в/п. Я общительная, хозяйственная, добрая, вкусно готовлю, чистоплотная. Проживание на моей территории. **Тел.: 8-919-477-84-23.**

\*\*\*

**Мужчина**, 34 года, инвалид 2-й группы. Для создания семьи познакомлюсь с одинокой женщиной 30-34 лет, без в/п. Желательно — из Ярославля. Отвечу только на смс. **Тел.: 8-803-827-42-34.**

\*\*\*

**Женщина**, 50 лет. Симпатичная, порядочная, спокойная, добрая, хозяйственная. Живу в сельской местности, в/п не имею. Хочу построить счастье с порядочным, серьезным, добрым, обеспеченным мужчиной 50-60 лет, приятной внешности, без в/п. У меня есть свое жилье, но за хорошим человеком могу уехать хоть на край света. Из МЛС, альфонсов, алкоголиков просьба меня не беспокоить. **Тел.: 8-912-854-08-66.**

\*\*\*

**Денис**, 43 года, высокий, симпатичный. Живу в г. Москве. Люблю спорт, музыку, природу, животных. Хочу познакомиться с женщиной 25-43 лет для создания семьи. Жильем обеспечен, но одинок. Найдись, моя половинка! **Тел.: 8-915-218-10-24.**

\*\*\*

**Раиса Николаевна**, 66 лет, инвалид 2-й группы. Ищу друзей по переписке любого возраста — понимающих, настоящих. Отвечу всем! Из МЛС прошу меня не беспокоить. **Адрес: 617830, Пермский край, г. Чернушка, ул. Юбилейная, д. 7. Солдаткиной Р.Н.**

\*\*\*

**Сереза**, 45 лет. Инвалид 2-й группы с детства, руки-ноги действуют, не пью, не курю. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной, желательно из Рязанской обл., согласной на переезд. Из МЛС меня не беспокоить. **Адрес: 391748, Рязанская обл., Захаровский р-н, п/о Смена, с. Гладкие Выселки. Савельев С.В.**

\*\*\*

**Мужчина**, 50 лет, инвалид 3-й группы. Живу в Подмосковье. Страдаю от одиночества. Хочу познакомиться с женщиной, для которой внешность — не главное. Вам — до 55 лет, ростом не ниже 155 см, весом не больше 65 кг. Из Москвы или Подмосковья, проживаете отдельно от детей. **Тел.: 8-929-675-02-40 (с 18.00 до 21.30).**

\*\*\*

**Любовь**, 60/175/75. Веду здоровый образ жизни. Вдова, детей нет. Познакомлюсь с порядочным мужчиной, желательно вдовцом, без детей, непьющим и некурящим. Согласна на переезд. **Тел.: 8-930-832-61-59.**

\*\*\*

**Татьяна**, 60/156, среднего телосложения. Энергичная, веселая. Рукодельница, развожу цветы, люблю работать в огороде и собирать грибы. Вдова, дети взрослые, живут отдельно. Хочу познакомиться с добрым, хозяйственным, заботливым мужчиной близкого мне возраста. С чувством юмора и не обремененным жилищными или материальными проблемами. Жду письмо с фото (верну), отвечу обязательно. **Адрес: 309306, Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Ниновка, ул. Советская, д. 83. Тел.: 8-472-334-40-05.**

Пригород при царе	Шоссе под шасси					Батя мула	Выручка от билетов					
						Вздых при плаче	Белужья спинка		Несемель протест			
Река в Китае	Смотри фото № 1							Агитка «метр на метр»	Камень для поделок		Плодовое дерево	
Древнее название Турку												
Птица с хохлом	Ковш для вина					Шведский ансамбль	Призыв к тишине	«Дворец» лисы	Древ. город на Крыте			
		Дневной прием пищи	Болезнь глаз		Цветочный ученый							
Острохвостый угорь	Монгольский стих	Останки святых			Театральная галерея	Звезда Голливуда						
		Кровать на двоих	Потеря самоконтроля				Морда бугая		Плавник рыбы			
Трусой по парку	Царь зверей			Морская нимфа, мать горгон	Город в Азербайджане	Президент Сирии	Капустин «брат»					
			Блудный мультпопугай				Болгарский танец	Символ тепла в доме	Нефтяное месторождение в Нигерии			
Весомый аргумент	Летун к солнцу	Плато в Южной Африке					Подземный судья ада					
			Исток Или		Задорный танец							
Президент из Баку	Предмет мебели	Печка быстрой жарки	Досадно, хоть плачь				Народ в Нигерии		Смотри фото № 2			
Брюллов или Маркс												
Населенный пункт	«Короста» на металле	Аббревиатура автомата					Река в Казахстане	Балкон балагана	Пшеничная лепешка в Индии			
Итальянский архитектор							Художник	Актриса ... Роговцева				
Ди Каприо в «Титанике»	Скелет конструкции											
							Животный мир	Освещенный чин				

**По горизонтали:** Сбор. Лохэ. Выхлип. Або. Удод. Плагат. Братина. Боро. Ботаник. Моши. Стуон. Бег. Транс. Лев. Рагс. Довод. Кеша. Текес. Хоро. Алиев. Казачок. Обида. Карл. Кеген. Город. Корин. Порта. Ада. Джек. Фауна. Арматура. Сан.

**По вертикали:** Посад. Аэродром. Балык. Ропот. Осел. Бобр. Агат. Абуи. Ирит. Абба. Тсс. Нора. Кнос. Обед. Ероол. Раек. Ложе. Ряха. Перо. Кето. Шеки. Асад. Очаг. Окан. Икар. Велд. Зак. Комод. Ростер. Едо. Ехидна. Раус. Наан. Ржа. АКМ.

**СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:**  
 «Домашний»  
 «Народный доктор»  
 «Толока. Делаем сами»  
 «Цветок»  
 «Волшебный»  
 «Золотые рецепты наших читателей»  
 «Садовод и огородник»  
 «Лечитесь с нами»  
 «Кухонька Михалыча»  
 «Наша кухня»  
 «Домашние цветы»  
 «Психология и Я»  
 «Сваты. Заготовки»  
 «Суперсовет»  
 «Суперсовет. Мое здоровье»  
 «Суперкухня»  
 «Супердача»  
 «Вяжем для мужчин: свитера, кардиганы и шарфы»  
 «100 секретов качественной одежды»

Следующий номер выйдет 19 декабря

Журнал «Сваты» № 23 (113), декабрь 2017 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

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

Редактор Александр Иванович ТОРПАЧЕВ

тел. 8-10-375-222-77-58-98

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460

от 19.10.2012 г.

Адрес редакции: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой,

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

E-mail: ru@toloka.com

Адрес для писем: РФ, 214000, г. Смоленск,

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

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, д. 4-а.

Номер подписан в печать 24.11.2017 г. в 20.00

Тираж 197 800 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 «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов г/юзар 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 в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые приложенные в своей адресе иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Цена свободная

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Зак. №03937

# ПЛЮШКИ РЕШАЮТ ВСЕ!

Планируешь «порадовать» семью на Новый год покупной выпечкой с консервантами? Лучше решишь на Мультипекарь – это отличный помощник на кухне с десятками съемных панелей. Подари домашним волшебный Новый год со множеством плюшек на любой вкус – ведь плюшки решают все!

**REDMOND**  
Мультипекарь®  
Универсальное устройство для выпечки и жарки

40 в 1\*



## ПЛЮШКИ ДЛЯ КРЕПКОЙ СЕМЬИ

Не знаешь, как заставить мужа отвлечься от телевизора, а детей от компьютеров и телефонов? Напеки пряников с глазурью или имбирного печенья и собери всю семью на чаепитие с душевными предновогодними разговорами.

## ПЛЮШКИ ДЛЯ ПОДРУЖЕК

Друзья внезапно решили поздравить с Новым годом заранее, а к чаю ты можешь подать только сахар? Доставай Мультипекарь и подключай гостей к готовке! Вместе можно на скорую руку сделать вафель или сырников и заодно повеселиться.

## С ПЛЮШКАМИ В НОВЫЙ ГОД

Хочется, чтобы праздник был ярким, как в кино? Мультипекарь создаст новогоднюю атмосферу! Вместе с детьми соберите пряничный домик и сладкую елочку. Печеньями-звездочками украсьте настоящую елку – их можно будет съесть, открывая подарки!



## ПЛЮШКИ ПОВСЮДУ

Чем заняться с детьми в новогодние каникулы? Отправиться за приключениями! Бери мужа с детьми и бегом кататься на коньках, лепить снеговика в парке или бегать на лыжах! Не забудь захватить термос, цельнозерновое печенье и сосиски в тесте, – сытный перекус восстановит силы, и вы сможете продолжать веселье.

## ПЛЮШКИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ УЧЕНЫХ

Дошколенку пора начинать грызть гранит науки, но ему больше нравится печенье? Понятное дело – учеба должна быть в радость. Сделай вкусные цифры и алфавит с помощью обучающей серии панелей Мультипекаря. Ребенок начнет щелкать примеры, как орешки! Орешки, кстати, тоже можно приготовить.



Пончики

RAMB-05



Треугольник

RAMB-07



Мини-вафли

RAMB-13



Сосиски в тесте

RAMB-21



Сердца и звезды

RAMB-24



Цифры

RAMB-28

\* Более 40 видов сменных панелей для выпечки и жарки. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно.

**redmond.company • multivarka.pro • store.redmond.company**

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург, Промышленная ул., д. 38, к. 2, литер А