

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 18 (108), сентябрь 2017 г.

ИНФАРКТНИК НА ДАЧЕ

стр. 4

СКАЗКА для взрослых... мужчин

стр. 5

СОН В РУКУ!

- ❖ Тревоги
ночного дозора
- ❖ Растолкуйте мне сюжет
- ❖ Защититься от кошмара

стр. 25

Выгодно!

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

ISSN 2305-5693

17018>



Брак не по шаблону

Добавьте красок в семейную жизнь

стр. 24

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Скажи мне «по-птичьи»

Когда мы с другом по телефону спорим о перипетиях футбольного матча, жена ехидно ворчит: «Опять, балаболы, на «птичий язык» перешли: «корнер», «вингер», «горчичник». Нормальные слова забыли?» Не забыли, золотце. Но за каждым из неведомых тебе слов для нас — не просто конкретные понятия, но еще и знак причастности к кругу избранных. И особая атмосфера: с тех пор, как я пацаном впервые попал на стадион, яростное «Корнер!», несущееся с трибун, — всегда круче обычного «углового».

А разве у нас с тобой, дорогая, нет своего «птичьего языка»? Голову даю на отсечение: упомяни я шоколадку «Финиш» — ты расхохочешься к изумлению окружающих. Откуда им знать, что плитку с таким названием я без задних мыслей передал в роддом тебе, ожидавшей нашего первенца? Поныне с дочкой издеваетесь надо мной за ту невольную глупость...

Я терпеть не могу модные словечки типа «позитивное мышление» или «дыра в личности», которыми любят щеголять иные «психологи». В этих терминах — пустота холостяцкого холодильника. Но в каждой семье, уверен, должен быть «птичий язык», понятный лишь немногим. Как система опознавания «свой-чужой». Услыхал слово — и понимаешь: за ним — совместно пережитые эмоции, радость, боль, тревоги... За ним — твой Дом. Род. Счастье. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

«Сваты»: с нами выгодно дружить

Только с **5 по 15 октября** в ходе Всероссийской декады подписки можно выписать наше популярное издание на 1 полугодие 2018 года с солидной скидкой!

Не забудьте заглянуть на почту и сэкономить деньги!

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

И антрекоты, и стейки у меня всегда получаются с аппетитной корочкой. А все потому, что не ленюсь обмакнуть ломти мяса в растительное масло перед тем, как класть на сковородку.



Возвращение свежести

Тюлевые занавески в кухне быстро теряют свою белизну — сказываются высокая влажность и близость газовой плиты. Возвращаю тюлю свежесть так: предварительно замачиваю занавески на 2-3 часа в содовом растворе (1 ст.л. на ведро теплой воды). Затем кладу в машинку и запускаю режим деликатной стирки. Грязь хорошо отходит.



Осенью дважды в неделю делаю локонам маску с маслом зверобоя. Аптечный флакончик ставлю на минутку в стакан с кипятком, после наношу средство на пряди, надеваю шапочку для душа и на 20 минут укрываю махровым полотенцем, смываю. Волосы — шелковистые и блестящие.

Элегантность? Просто!

Нужно создать элегантные складки на шторах? Никаких проблем! Выставляю на швейной машинке длину стежка 4 мм, натяжение — на «двойку» и прострачиваю изделие по верхнему краю. Такую же строчку прокладываю параллельно первой двумя сантиметрами ниже. Стягиваю ткань за кончики нижней нити и формирую складки нужной длины.

Чтобы надолго сохранить первые забавные карандашные рисунки внука, аккуратно обрызгивал бумажный лист с «художествами» лаком для волос. Надежная консервация!



Подарок мелового периода

Изготовил другу в подарок электровыжигателем деревянное панно. А чтобы поделка получилась более презентабельной, поверхность древесины предварительно

отшлифовал не только наждачкой и циклей, но и 2-3 раза — влажным ватным тампоном, смоченным в зубном порошке. Идеально ровно!



Вдруг кончилась пена для бритья? Заменяю ее бальзамом для волос. По смазанной им коже лезвие легко скользит, выбривает чисто и — никакого раздражения.



На рыбалку — с аэрозолем

Вы будете смеяться, но когда ловлю щуку на воблер, я сбрызгиваю приманку из аэрозольного баллончика... популярной смазкой WD-40! Ее «аромат» чем-то напоминает запах свежей рыбы и привлекает хищницу. А еще «вэдэшка» маскирует запах рук человека — щука не учует.

Совет дня



Что бы съесть для настроения?

В последние годы в мире наблюдается «эпидемия» серотонин-дефицита у женщин. Низкий уровень «гормона счастья» усиливает те особенности женского характера, которые терпеть не могут мужчины, — плаксивость, подавленность, постоянное недовольство и брюзжание, плохое настроение. В ход идут антидепрессанты, но состояние после их приема лишь усугубляется.

А ведь в этой ситуации большинству женщин нужны не лекарственные препараты, а «правильный» завтрак, стимулирующий выработку серотонина; ранний подъем (гормон активнее вырабатывается в утренние часы); оптимальная физическая нагрузка и качественные взаимоотношения.

Для производства серотонина организму требуются аминокислоты, а получить их можно только из белка. Если спросить, какие продукты повышают уровень «гормона счастья», то 9 человек из 10, не задумываясь, назовут шоколад. Конечно, он такой вкусный, повышает настроение! Но шоколад — далеко не лидер в списке продуктов, способствующих производству серотонина у женщин. Впереди него в рейтинге — петрушка, грибы, морская капуста, сушеные фи-

ники, репчатый лук, арбуз, морковь и даже семечки подсолнуха.

Крупы — гречка, рожь, пшеница, ячмень, кукуруза — содержат умеренное количество белка, очень мало жира, а значит, вполне подходят и женщинам, и мужчинам.

Есть также группа продуктов, содержащих большое количество белка и жира, — их лучше употреблять умеренно: сыры жирностью до 40%, вареные и копченые колбасы, орехи (миндаль, кешью, арахис).

Составляя дневной рацион, помните об этих особенностях — больше шансов, что уровень серотонина в организме, а значит, и удовлетворенность жизнью и собой будут достаточными.

Людмила ДЕНИСЕНКО,
диетолог, г. Донецк

«Народный доктор». Спецвыпуск № 3

«Чтобы почки не болели»

- ★ Как очистить почки арбузом.
- ★ 20 стаканов земляники против пиелонефрита.
- ★ Цистит вылечит кора рябины.
- ★ Почечная диета.
- ★ Радикулит или проблемы с почками? Подскажет тест.



Наш эксперт —
ортопед-травматолог
Виталий Шве́ц, г. Уфа

Отекают ноги

К вечеру у меня сильно отекают ноги. Что делать?

Диана ЯРОВА, г. Омск

— В норме мельчайшие кровеносные и лимфатические сосуды забирают всю отработанную жидкость из межклеточного пространства и транспортируют дальше по кровеносной системе. На способность выполнять эту функцию влияют проницаемость сосудистой стенки, кровяное давление, содержание в крови белков и натрия. Если что-то в налаженном механизме сбивается, жидкость застаивается, образуется отек. Это характерно для варикоза, сердечной недостаточности, болезни почек, кишечника, печени и щитовидной железы, тромбозов, лимфостаза. Отеки случаются и у здоровых людей — из-за злоупотребления солью, обильного питья на ночь, длительного пребывания в положении стоя или с запрокинутыми ногами, ношения нефизиологичной обуви.

В таких случаях необходимо обратиться к врачу, а также следовать советам:

- ❖ откажитесь от обуви со шнуровкой (перетягивает мягкие ткани и сосуды) и высокими каблуками;
- ❖ дома лежите или сидите с поднятыми на уровень тела стопами;
- ❖ ограничьте употребление соли;
- ❖ не злоупотребляйте баней и сауной;
- ❖ носите ортопедические стельки и компрессионные чулки;
- ❖ для улучшения циркуляции крови ежедневно катайте ступнями обычную скалку для теста с носка на пятку и обратно;
- ❖ в офисе периодически выполняйте упражнения — энергично шевелите пальцами ног, делайте вращательные движения ступнями.

Цветочный антидепрессант

Справиться с осенней депрессией помогла соседка, подсказав рецепт чая из зверобоя. Заливаю 1 ч.л. сухих цветков 1/2 стакана воды, довожу до кипения и 3 минуты держу на слабом огне. Охладив, процеживаю. Пью отвар каждый день перед обедом. Эффектом довольна.

Вера БОЖКОВА, Запорожская обл.



Комментарий специалиста

Совет читательницы стоит взять на заметку тем, кто страдает подобными депрессивными состояниями. Однако не нужно ждать мгновенного эффекта: как и любой растительный антидепрессант, зверобой начинает «работать» только через месяц-два после начала приема. При

этом необходимо строго соблюдать дозировку: растение ядовито! А в дополнение к чаю налегайте на продукты, богатые магнием (пшеничные отруби, какао, миндаль, тыквенные семечки, гречка), — этот элемент успокаивает нервную систему.

Наталья ДУДАРЧИК,
валеолог, г. Минск





Наш эксперт —
гидрореабилитолог
Светлана Обыскалова,
г. Минск

С ревматизмом — в бассейн?



Моя 65-летняя мама купила себе абонемент в бассейн. Беспокоюсь: полезно ли это с ее давним ревматизмом?

Валентина ИВАНОВА, г. Мозырь
— Хроническая форма ревматизма характеризуется частыми рецидивами (в особенности — при переохлаждении). Но бояться физической активности с этим диагнозом не стоит. После снятия симптомов обострения болезни врачи вместе с лекарствами назначают ЛФК и плавание в качестве методов восстановления. Главное — соблюдать правила.

❖ Перед началом занятий в бассейне посоветуйтесь матери сходить на консультацию к терапевту и ревматологу, чтобы убедиться: в данный момент воспалительных процессов в организме нет.

❖ Больным с диагнозом «ревматизм» я рекомендую заниматься в бассейне с теплой водой. Подходящая температура (не ниже +28 °C) — в чаше для обучения плаванию, так называемом «лягушатнике».

❖ В первое время лучше ограничить занятие 10-15 минутами и сохранять размеренный темп. Посещать бассейн можно 1-2 раза в неделю, постепенно увеличивая время пребывания в воде и интенсивность упражнений.

❖ Напомните матери о необходимости контролировать пульс: если ритм сердца участился, появились одышка и слабость, значит, пора сбавить темп.

❖ Для снижения нагрузки на организм можно использовать в бассейне доски для плавания, нудлы (гибкие палки для аэробики), надувные круги. Плавание в теплой воде способствует улучшению подвижности суставов, нормализует тонус мышц и артериальное давление, активизирует кровообращение.

Сосновый массаж

После целого дня на ногах подошвы жжет, как огнем. Я в таких случаях насыпаю на дно таза сосновые шишки, заливаю терпимо горячей водой и опускаю в таз ноги. Аккуратно начинаю «топтать» по шишкам. 20-30 минут такого массажа — и боль уходит!

Надежда БАЖУКОВА,
травница, г. Псков



Инфарктник на даче



Жена перенесла инфаркт миокарда. А спустя месяц уже рвется на свои любимые грядки: говорит, что доктор разрешил. Но разве после такого серьезного «удара» супруге физические нагрузки не противопоказаны?

Николай Степанович, по e-mail

— Различают четыре класса постинфарктного периода, в зависимости от которых дозируется физическая активность. Допустимую степень нагрузки определяет врач.

1-й. На самочувствие пациентов данного класса привычный труд практически не влияет, поэтому им разрешено передвигаться в быстром темпе, подниматься по лестнице до пятого этажа. На даче можно пропалывать грядки в положении сидя, перекапывать разработанную почву легкой лопатой, сажать и обрезать растения, переносить тяжести весом до 10 кг, собирать урожай.

2-й. У пациентов этой категории при нагрузках учащается сердцебиение, появляются одышка и утомляемость. Быстрая ходьба в таком случае должна носить кратковременный характер. Перемещать грузы (до 10 кг) можно с равномерным распределением на обе руки. Работы на приусадебном участке выполнять с перерывами и меньшей интенсивностью.

3-й. Таким инфарктникам рекомендуется ходить в индивидуально переносимом темпе, подниматься по лестнице толь-

ко до третьего этажа. На даче — перемещать тяжести весом до 3 кг, поливать огород из шланга, собирать фрукты с деревьев.

4-й. У лиц данной группы симптомы сердечной недостаточности порой возникают даже в состоянии покоя. Из физической активности показана неторопливая ходьба с частыми остановками. Работа на земле, увы, запрещена.

Есть ряд общих правил, которые следует соблюдать всем пациентам:

- держите под контролем артериальное давление;
- любые работы выполняйте через 2 часа после еды;
- не увеличивайте нагрузку без ведома врача, даже если позволяет самочувствие;
- появилась одышка — сразу прекратите физическую активность;
- если состояние не нормализовалось, вызывайте «скорую».

Маргарита ВЕРЕЩАГИНА,
валеолог, г. Минск

Еще больше советов для «сердечников» ищите в «Народном докторе» № 18. Уже в продаже!



«Сваты на пенсии» № 9

- ❖ Лечим язву, бессонницу, простуду.
- ❖ Домик в деревне: готовим дачу к зиме.
- ❖ Освоить велосипед, окончить художественную школу... Чем еще заняться на пенсии?
- ❖ Да будет свет! Правила освещения квартиры осенью.
- ❖ Шампунь из трав и крем своими руками.

Дорогие читатели!

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



Сказка для взрослых... мужчин

Закинул как-то старик свой невод в самое синее море... Ну, не совсем море – озерцо в пригороде. И не совсем невод – обычный спиннинг. А уж старик и совсем не старик – лишь 50 с хвостиком. Но в остальном все было как в сказке – и рыбка золотая, и три желания. Правда, в этот раз заказы он делал сам, как настоящий мужчина: и добротный дом, и машину новую... Но и «старуху» любимую не забыл: попросил рыбку омолодить ее лет этак на 15 – пусть потешится!

И вот живут они теперь, не нарадуются. Любуется рыбак молодой женой – и силушка его мужская удваивается. Расцветает их любовь новыми красками. И задумался рыбак. Все у них есть – мир, лад, здоровье. Энергии хватит на долгие годы. Почему бы снова не обзавестись детишками? Первые выросли и упорхнули. Да и не уделяли им в детстве особого внимания, чего греха таить... Теперь же, родив сознательно, безо всякого эгоизма, они со своим опытом, терпением и огромным желанием дадут детям максимум любви! Он представил, как приятно будет ухаживать за женой в ее интересном положении. Беременность так украшает! Вряд ли теперь ей придет в голову плакать, что она «неповоротливая бочка», как когда-то в юности...

Жена идею поддержала. Но, несмотря на их пылкие страсти, забеременеть все не получалось. «Что не так? – ломал голову рыбак. – Здоров как бык. Живем на природе. Питаемся экопродуктами. Не курим!...»

Не найдя ответа, пошел во второй раз к реке с неводом. Рыбка – как знала! – попалась снова. Рыбак ей

и нажаловался как на духу, а в конце горестно добавил:

– Жаль, я для себя молодости не попросил! Годы, видно, свое берут...

– Рыбак, ты бы лучше образования себе попросил! – укорила его рыбка.

– При чем тут годы? Про фертильность слыхал что-нибудь? Это способность к зачатию, между прочим.

Если никак не «зачинается» – значит, нарушена подвижность сперматозоидов, их жизнеспособность.

Да и мало их, видать, стало у тебя. Но это не только от возраста бывает

(какие твои годы!), причины разные случаются: недостаток аминокислот, микронутриентов, биоактивных компонентов, оксидативный стресс...

Э-э, да ты совсем приуныл! Забыл, с кем разговариваешь? Я же Золотая Рыбка!

– Так я могу еще одно желание загадать? – осмелел «старик».

– На халяву больше не рассчитывай, – отрезала хвостатая волшебница. – Теперь я работаю по принципу международного кредитного фонда. Сначала ты выполняешь мои условия – а уж потом исполняется желание. Придется потрудиться.

– И что я должен делать?

– Пойдешь туда, не знаю куда... Ох, прости, это из другой сказки. У меня все проще. Нужно найти кое-что конкретное. Одну новую биоактивную добавку. АндроДоз® называется...

– И ты, золотая рыбка, говоришь мне о добавках?! Да я их в жизни не пил!

– Это не простой БАД. За ним – мощная доказательная база, новейшие технологии. АндроДоз® однозначно улучшает спермограмму, неуч ты мой! В нем такой набор компонентов, от которого сразу выра-

стет уровень аминокислот, витаминов, микронутриентов для образования твоей спермы!

– И увеличится количество... м-м-м... моих сперматозоидов?

– Да, и повысится их активность! А еще после воздействия препарата эякулят сохранит свои свойства и при заморозке. АндроДоз® повысит процент сперматозоидов, пригодных для процедуры ЭКО. Ну, это так, на всякий случай, вдруг вы со

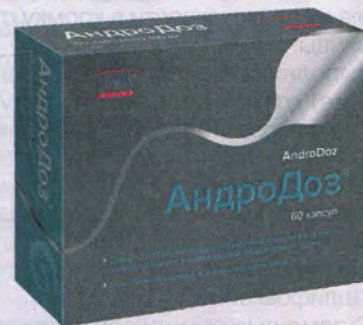
«старухой» и на это решитесь...

– Тебе бы, рыбка, с кафедры вещать... И это все?

– Да, все. А ровно через 3 месяца от начала приема ты придешь ко мне – и я исполню твое заветное желание.

Рыбак летел домой как на крыльях. И еще не знал, не ведал, что в третий раз к реке с неводом через три

месяца он, вопреки сценарию, не пойдет. Да и зачем ловить золотую рыбку, если желание исполнится и безо всякого волшебства?



АндроДоз®

волшебство в решении проблемы
мужского бесплодия!



Уютный столик для гостиной



- 1) Из деревянных балясин нарезала 3 стойки (длину подобрала по желаемой высоте столика).
- 2) Оформила в мастерской раскрой 2-х мебельных щитов в виде кругов нужного диаметра — это будут столешница и основание.
- 3) На равном расстоянии друг от друга наметила на основании 3 точки и просверлила в них отверстия $d=3$ мм под крепление стоек.
- 4) Отверстия такого же диаметра (только глухие, на половину длины шканта) симметрично высверлила в столешнице.
- 5) Выполнила отверстия в торцах стоек: в нижних — $d=3$ мм (под саморезы), в верхних — $d=8$ мм (под шканты).
- 6) Газовой горелкой обожгла деревянные заготовки, ошкурила. Загрунтовала акриловой грунтовкой, слегка прошкурила. Затонировала водной морилкой с промежуточным шкурением.
- 7) Обезжирила шляпки мебельных гвоздиков, покрасила «под бронзу», вбила их по окружности в кромку столешницы.
- 8) Выполнила в силиконовой форме (молде) оттиски листика и «витушки» из самозатвердевающей глины. С тыльной стороны нанесла на глиняные заготовки клей ПВА и сырыми прикрепила к кромке основания. Дала высохнуть и покрасила. Покрывает стол акриловым лаком с промежуточной шлифовкой.
- 9) С помощью саморезов установила нижние части стоек на основание, предварительно промазав места стыка столярным клеем.
- 10) Используя деревянные шканты (также промазанные клеем), соединила столешницу с верхними частями стоек. Дала клею полностью высохнуть.
- 11) К нижней плоскости основания прикрутила мебельные колесики.

Марина ЛИСАЕВА,
Тульская обл. Фото автора

Защита «по-фински»

Пристроил деревянную веранду к дачному домику, собрался покрасить ее бюджетной масляной краской — чтобы красивее смотрелась и для защиты от гниения. Но приятель подсказал: есть куда более долговечное покрытие, его еще называют «финским составом». Главное — строго соблюсти пропорции ингредиентов. Насыпал в старый бак-«выварку» 720 г ржаной муки, добавлял понемногу 6 л холодной воды, пока не получилась масса наподобие густой сметаны. Процедив, поставил на малый

огонь. Помешивая клейстер, всыпал в него 360 г поваренной каменной соли и по 1560 г железного купороса и сухого известкового пигмента. Добавил еще 3 л горячей воды, сухой колер (до нужного оттенка) и тщательно размешал. А дальше — просто: широкой кистью нанес состав на поверхность веранды (без грунтовки). После высыхания покрасил еще раз. Знатоки говорят, что «финское» покрытие продержится 15-20 лет.

Александр ЧЕРНОВ, Донецкая обл.



Салфетка «Воспоминания о лете»

Связать ее легко, вооружившись хлопчатобумажной пряжей оранжевого и белого цветов (можно — только оранжевую) и крючком подходящего размера. Оранжевой нитью набрала 9 в. п., замкнула ряд полуст. Выполнила 3 в. п. подъема и связала 19 ст. с/н. Продолжила вязание до восьмого ряда по схеме. Затем ввела в работу белый цвет и выполнила им 7 рядов, после продолжила вязание оранжевым. Окончив 21 ряд согласно схеме, завершила работу и выстирала салфетку, чтобы придать ей форму.

Лариса РАКОВСКАЯ,
г. Челябинск. Фото автора



Смотрите
схему № 5
на стр. 18

Тугой притвор

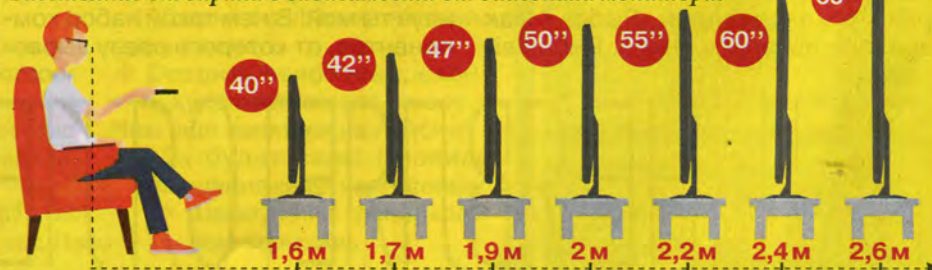
Сослуживец посоветовал: установил в квартире металлическую дверь, а у нее очень тугой притвор. Один коллега порекомендовал подрезать уплотнитель, другой — подчистить надфилем в дверной коробке ответное отверстие под личинку замка. А я посоветовал не спешить. Скорее всего, новый резиновый уплотнитель двери еще не разработался — вот и создает дополнительное сопротивление. Через месяц резина обомнется, станет эластичнее — притвор будет нормальным. Если же сейчас

подрезать уплотнительный контур или подпилить «ответку», со временем неизбежно возникнет зазор между дверным полотном и коробкой. Но причина может быть и более серьезной. Если замок закрывается с «напрягом», а дверь в приоткрытом положении сама распахивается или хлопывается — значит, полотно вывешено не по уровню, «тянут» петли. Тут уж придется звать установщиков, чтобы устранили брак, иначе однажды дверь заклинит.

Борис АРОНОВ, г. Самара

Смотрим телевизор

Расстояние от экрана в зависимости от диагонали монитора.





Смотрите
схему № 6
на стр. 18

Фото в картонке

Понадобились разноцветные рамочки для фото — решила сделать такие из картона сама. Нашла в Интернете схему, перевела ее на листы ватмана, вырезала заготовки. Сложила каждую в рамочку, проклеив ПВА, дала просохнуть. Внутрь поместила фото, зафиксировав его несколькими каплями клея. Рамку на стене закрепила с помощью двустороннего скотча. Быстро, просто и бюджетно!

Вера БОЖКОВА,
Запорожская обл.

Детский мобиль «Совушка»



Отличный подарок маленькому внуку.

Понадобятся: фетр мягкий (желтый, коричневый, бежевый) и жесткий для Луны (желтый); нитки — швейные и мулине (черные); шпагат; иглы — швейная и цыганская; скотч; ножницы; холлофайбер; пальцы $d=18$ см; бельевая веревка; клеевой пистолет; безопасные глазки для игрушек.

1) Распечатайте на бумажном листе формата А4 и вырежьте детали, скотчем закрепите на отрезах фетра соответствующих цветов, выкроите.

2) К телу совы петельным швом пришейте желтую, большую часть животика, поверх — меньшую, бежевую. Аналогично присоедините детали глаз. Отметьте середину на белках, сделайте отверстия цыганской иглой, затем — ножницами, вставьте глазки. Мулине вышейте реснички. Приклейте клюв. Оставив отверстие на макушке, пе-

тельным швом соедините части туловища, вложив между ними крылья, лапки. Набейте заготовку холлофайбером, зашейте отверстие.

3) Петельным швом выполните облака и звезды, набейте холлофайбером.

4) Ко всем элементам игрушки прикрепите по отрезу шпагата (для подвешивания). Верхний конец шпагата, пришитого к голове совы, оклейте с двух сторон половинками Луны.

5) Обмотайте пальцы бельевой веревкой, закрепляя горячим клеем. Привяжите к пальцам 4 отреза шпагата, совместите их и завяжите посередине, сделав петельку.

Подвесив основу на кронштейн, отрегулируйте натяжение веревок, закрепите их, отрежьте излишки. С помощью цыганской иглы прикрепите сову к узелку от петельки на основе. «Развесьте» остальные элементы так, чтобы не перевешивала ни одна из сторон мобиля.

Юлия ПУЗЫРЕВА,
г. Краснаярс. Фото автора



Смотрите
схему № 1
на стр. 16

Жизнь без паузы? Это возможно!

Наши советы подскажут, как смягчить проявления менопаузы и оставаться в форме.

Настройтесь на лучшее

Женщины в нашей стране живут около 77 лет, а менопауза начинается примерно в 45 лет. Простая арифметика показывает, что вы можете подарить себе 30 лет полноценной жизни. Как это сделать? Действуйте!

Как только заметите первые признаки климакса, попросите врача порекомендовать вам препараты с экстрактами растений, которые работают так же, как наши собственные эстрогены.

Полезная привычка

Вы пьете кофе по утрам? Добавьте к этому ритуалу еще одну полезную привычку — принимайте средство, которое поможет вам сохранить привычный темп жизни. Например, негормональный комплекс Менсе. Компоненты Менсе поддерживают гормональный баланс, уменьшают аппетит и повышают настроение.

Все под контролем

После наступления менопаузы 70 % женщин испытывают приливы жара. В состав Менсе входят вещества (бета-аланин и изофлавоны сои), которые быстро купируют это состояние и предупреждают его появление.

Вы можете принять Менсе перед важными событиями, чтобы избежать приливов и чувствовать себя уверенно.

Выбирайте препараты, у которых
отсутствуют нежелательные явления
при длительном приеме.
Думайте о своем будущем уже сейчас!

МЕНСЕ

негормональное средство
в период менопаузы



Для женщин, которые ценят жизнь!

Узнать подробнее на
www.mense.ru



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

Счастливые часы не наблюдают



Приобрела часы, а на следующий день заметила дефект: дата на циферблате не изменяется. Отнесла часы в гарантийную мастерскую. Вердикт: заводской брак, механизм нужно менять. Ждать придется минимум месяц. Не подумав, согласилась на ремонт, а теперь жалею. Можно ли обменять часы на другие или потребовать назад деньги за покупку?

Нина ЕРЕМЕЕВА, Смоленская обл.

— Пока сервисный центр не произвел ремонт часов, вы вправе предъявить магазину одно из требований (согласно ст. 18 Закона «О защите прав потребителей»):

- заменить товар на другой этой же марки (модели, артикула) или иной с перерасчетом покупной цены;

- вернуть уплаченную сумму.

Отдать деньги вам должны в течение 10 дней; заменить часы — не позже, чем через неделю, а при необходимости дополнительной проверки качества — через 20 дней. Однако если у продавца в момент предъявления требования не будет необходимых для замены часов, то отсрочка для их передачи вам по закону — месяц.

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



Обещанного два месяца ждут

Заказала в мебельном магазине диван, оплатила его стоимость, но через оговоренный срок (30 дней) мебель мне так и не привезли. Продавец объяснила задержку тем, что у производителя нет ткани нужного оттенка, и попросила подождать. Спустя еще месяц — тот же результат. Как быть?

Валентина ПЕТРИЧЕНКО, г. Омск

— Обратимся к ст. 23.1 Закона РФ «О защите прав потребителей»: в случае, если продавец, получивший предварительную оплату в определенном договором купли-продажи размере, не исполнил обязанность по передаче товара в установленный срок, потребитель по своему выбору вправе потребовать:

- передачи оплаченного изделия в установленный им новый срок;
- возврата суммы предварительной оплаты.

Также продавец обязан уплатить вам за каждый день просрочки неустойку в размере 0,5% суммы предварительной оплаты товара. Взыскивается пеня со дня, когда по договору купли-продажи должна была быть осуществлена передача изделия и до дня ее передачи или до дня удовлетворения требования потребителя о возврате ему предварительно уплаченной суммы. Однако сумма взыс-

канной потребителем неустойки не может превышать сумму предварительной оплаты товара. Требования потребителя о возврате денег и полном возмещении убытков подлежат удовлетворению продавцом в течение 10 суток со дня предъявления. В этой же статье закона есть уточнение: продавец не обязан возвращать авансовый платеж и расторгать договор, если докажет, что нарушение сроков передачи потребителю предварительно оплаченного товара произошло вследствие непреодолимой силы или по вашей вине. Но это не такой случай: к чрезвычайным обстоятельствам не относятся, в частности, нарушение обязанностей со стороны контрагентов должника, отсутствие на рынке нужных для исполнения товаров, отсутствие у должника необходимых денежных средств (п. 3 ст. 401 Гражданского кодекса Российской Федерации).



ПЕРСОНАЛ МАГАЗИНА НЕКОРРЕКТНО СЕБЯ ПОВЕЛ?



1

Вежливо сделайте замечание сотруднику магазина и попросите больше так не говорить/не делать.

НЕ СРАБОТАЛО?



2

Пригласите директора магазина и изложите суть проблемы.

НЕ СРАБОТАЛО?

Напишите представителю компании в соцсетях или обратитесь на «горячую линию».

3

Оставьте письменную жалобу.



а

ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТВЕТЯТ!

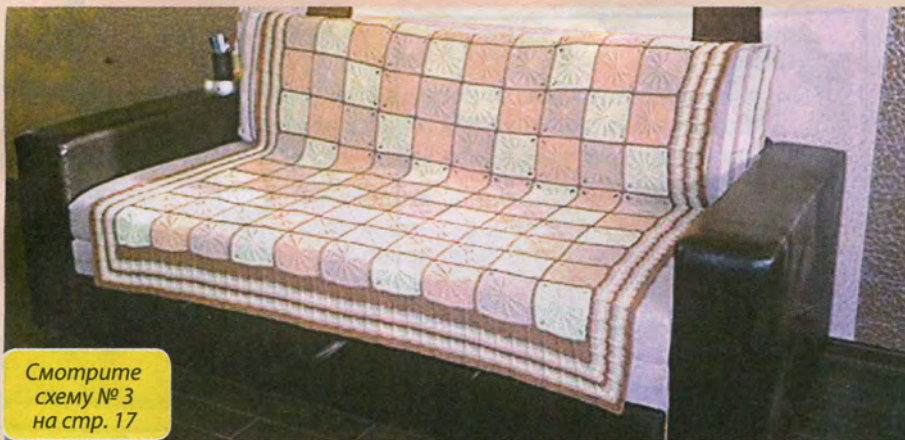
б



БУДЬТЕ ГОТОВЫ:

- подробно изложить суть проблемы;
 - указать адрес магазина, дату и время его посещения, контактный телефон для связи.
- Фото- и видеоматериалы помогут подтвердить вашу правоту.

Вы ломаете голову, выбирая товар? Сомневаетесь в его качестве? Хотите больше узнать о практике использования? Вам помогут эксперты «Сватов»! Ждем ваши вопросы на e-mail: svaty@toloka.com или на адрес редакции.



Смотрите
схему № 3
на стр. 17

Покрывало «Мельница»



Для работы я использо-
вала крючок № 3,5 и пря-
жу JEANS YarnArt (хло-
пок — 55%, акрил — 45%;
160 м/50 г). Цвет 07 — 33 мотива
(6,5 мотка), цвет 11 — 34 мотива
(7 мотков), цвет 40 — сборка и об-
вязка (2 мотка), цвет 48 — 33 мотива
(6,5 мотка).

Сторона квадратного мотива — при-
мерно 13 см, размер покрывала —
155х160 см.

Набрала 4 в. п., соединила в кольцо.

1 ряд: 3 в. п., 11 ст. с/н, соед. ст. в 3-ю п.
подъема.

2 ряд: 3 в. п., лиц. рельеф. ст. с/н из это-
го же ст. предыдущ. ряда (далее везде
просто лиц. рельеф. ст. с/н), *ст. с/н,
лиц. рельеф. ст. с/н; повторила от * еще
10 раз, соед. ст. в 3-ю п. подъема.

3 ряд: 3 в. п., 1 ст. с/н, 1 лиц. рельеф.
ст. с/н, *2 ст. с/н, 1 лиц. рельеф. ст. с/н;
от * — еще 10 раз, соед. ст. в 3-ю п.
подъема.

4 ряд: 3 в. п., 2 ст. с/н, 1 лиц. рельеф.
ст. с/н, *3 ст. с/н, 1 лиц. рельеф. ст.
с/н; от * — еще 10 раз, соед. ст. в 3-ю п.
подъема.

5 ряд: 3 в. п., 3 ст. с/н, 1 лиц. рельеф.
ст. с/н, *4 ст. с/н, 1 лиц. рельеф. ст.
с/н; от * — еще 10 раз, соед. ст. в 3-ю п.
подъема.

6 ряд (все п. вязала за заднюю стен-
ку): 4 в. п., *1 ст. с/н, 1 полуст. с/н, 9 ст.
б/н, 1 полуст. с/н, 1 ст. с/н, 1 ст. с 2/н,
3 в. п., 1 ст. с 2/н; повторила от * еще
2 раза; 1 ст. с/н, 1 полуст. с/н, 9 ст. б/н,
1 полуст. с/н, 1 ст. с/н, 1 ст. с 2/н, 3 в. п.,
соед. ст. в 4-ю п. подъема. Получилось
4 угла с арками из 3 в. п.

7 ряд: 1 в. п., обвязала весь квадрат ст.
б/н — 1 ст. б/н в каждую п., в каждую
арку из 3 в. п. по 5 ст. б/н, закончила
соед. ст.

Остается вывязать все мотивы, со-
единить их, выполнить по схеме кайму
— плед готов.

Елена БОЖКОВА, г. Ирпень. Фото автора

Закваска для бездрожжевого хлеба

На ее основе получается отлич-
ный домашний хлеб.

50 г ржаной муки смешала с 50 мл
кипяченой воды до однородной
консистенции. Накрала мисоч-
ку крышкой (неплотно, щелочка
нужна, чтобы закваска «дышала»)
и оставила при комнатной темпе-
ратуре на сутки.

Назавтра сняла ложкой и выбро-
сила верхнюю часть закваски.
Оставшуюся «подкормила»: до-
бавила 25 мл воды и 25 г ржа-
ной муки, перемешала, накрала
крышкой.

В следующие два дня повторила
процедуру. Закваска начала не-
много пузыриться.

Спустя еще сутки — готова. Бе-
рите нужное количество и выпе-
кайте хлеб!

Хранить закваску можно при ком-
натной температуре при условии
ежедневной «подкормки» или в
холодильнике, «подкармливая»
раз в неделю.



Наталья ВАСИЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Удлиняем джинсы



Дети быстро растут — брюч-
ки, которые еще впору по об-
хвату талии, становятся ко-
ротковаты. Подскажу, как лег-
ко удлинить штанины.

❖ Распарывателем швов или ножни-
цами удаляю строчку по низу джин-
сов, разгибаю и отутюживаю ткань.

❖ Из старых джинсов подготавливаю
2 полоски, по длине равные окруж-
ности штанины + 1 см на шов. Ширина
вставки индивидуальна в каждом слу-
чае (в среднем — 13-16 см).

❖ Сшиваю полоски в кольцо и отутю-
живаю, затем складываю вдвое.

❖ С лицевой стороны пришиваю эту
вставку к штанине и подгибаю.

Модные брюки с отворотом готовы.

Ольга МАКСИМОВА,

г. Екатеринбург. Фото автора



❖❖❖
Как выбрать джин-
сы по фигуре, читайте
в издании «Суперсовет»
№ 18. А также: домашние
средства для снижения уровня
холестерина в крови; оригиналь-
ные блюда из сладкого перца;
советы психолога, как не чув-
ствовать себя жертвой.

Остатки сладки

❖ Семечки из дыни высушиваю, из-
мельчаю в кофемолке и пересыпаю
в баночку. Щепотка ароматного по-
рошка, добавленная в чай или йо-
гурт, улучшает пищеварение.

❖ Кукурузные рыльца наиболь-
шим целебным эффектом облада-
ют, когда початки в фазе молочной
и восковой спелости. Рыльца высу-
шиваю в тени и храню в бумажном
пакете. Заливаю стаканом горячей
воды 2 ст.л. сырья, держу на водя-
ной бане минут 20, даю настояться
под крышкой 40 минут, процежи-
ваю, доливаю кипятка до перво-
начального объема. Ежеднев-
ный прием такой дозы настоя
способствует очищению со-
судов от холестерина, дает
желчегонный эффект.

Лидия ДЕМИНСКАЯ,
Быховский р-н



Один документ на двоих



Мы с братом должны вступить в наследство. Можно ли оформить одно свидетельство на двоих или обязательно на каждого в отдельности?

Елена НЕЧАЕВА, Московская обл.
— Абзац 2 п. 1 ст. 1162 Гражданского кодекса Российской Федерации гласит: по желанию наследников свидетельство о праве на наследство может быть выдано всем наследникам вместе или каждому в отдельности.

Однако имейте в виду, что свидетельство «на двоих» вы получите в одном экземпляре. В случае, если вам понадобится данный документ, а ваш брат, у которого он будет храниться, по каким-либо причинам не захочет или не сможет его выдать, то вам придется снова обращаться к нотариусу, чтобы получить дубликат.



Выкупить жилье



Моя племянница — круглая сирота. В связи со своим статусом она недавно получила для проживания однокомнатную квартиру в Краснодарском крае. Сможет ли девушка в будущем приватизировать данное жилье?

— Согласно ч. 4 ст. 5 Закона Краснодарского края от 03.06.2009 г. № 1748-КЗ «Об обеспечении дополнительных гарантий прав на имущество и жилое помещение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в Краснодарском крае» по договорам найма специализированные жилые помещения предоставляются детям-сиротам — в виде жилых домов, квартир, благоустроенных применительно к условиям соответствующего населенного пункта, по нормам предоставления площади жилого помещения по договору социального найма на одиноко проживающего граждани-

на, установленным органами местного самоуправления. На основании п. 3 ст. 92 Жилищного кодекса РФ специализированные жилые помещения не подлежат отчуждению (приватизации), а предназначены только для проживания лиц данной категории.

Согласно п. 6 ст. 5 Закона № 1748-КЗ срок действия договора найма специализированного жилого помещения составляет 5 лет. По окончании этого срока заключается другой договор — социального найма в отношении данного жилого помещения. В таком случае наниматель вправе его приватизировать.

Л. П., по электронной почте



Дачные новшества

На собрании председатель дачного товарищества объявил, что изменилось законодательство о садовых участках: мол, скоро все платежи мы будем вносить на банковский счет. Расскажите, пожалуйста, какие еще изменения нас ожидают.

Эльвира Михайловна, Ленинградская обл.
— Новый Федеральный закон от 29.07.2017 г. № 217-ФЗ «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (далее — Закон) вступает в силу с 01.01.2019 г. Основные его положения таковы.

○ Дачники теперь — это садоводы и огородники. Если раньше их объединяли в разнообразные организационные формы (в том числе как товарищества и кооперативы), то теперь должны будут остаться либо садоводческое, либо огородническое товарищество.

○ На садовых участках разрешается возводить капитальные строения, в том числе жилые дома, а на огородных — только временные сооружения, которые не имеют фундамента. Временные постройки не могут быть оформлены как объекты недвижимости. При этом, если на огородном участке уже стоит зарегистрированное капитальное строение, права собственности на него вас не лишат, но не разрешат возвести новую постройку.

○ На садовом участке Закон дает право размещать капитальный жилой и садовый (для сезонного использования) дома, гараж и хозяйственные постройки (баню, сарай, навес, теплицу, беседку и т.п.). На все это можно оформить право собственности. Позволено не регистрировать сооружения площадью до 50 м².

○ Что касается денежных взносов, то их поделили на три вида: вступительные, членские и целевые. Из вторых будут оплачиваться текущие расходы, связанные с деятельностью товарищества. Целевые будут собираться на улучшение и развитие инфраструктуры. Дачники начнут получать квитанции, и средства будут зачисляться на банковский счет, а не храниться у председателя, как это было ранее.

«Садовод и огородник. Спецвыпуск» № 4

«Юридический справочник дачника»

Как вступить в наследство? Можно ли объединить земельные участки? Что делать, если соседи нарушают ваши права? Об этом и о многом другом расскажут квалифицированные юристы, помогут разобраться в самых сложных ситуациях.

В продаже — с 24 октября.

«Буфет» на стене

Понравилась в зарубежном журнале идея настенного «буфета» с откидной столешницей. Изготовил себе похожий для веранды в дачном доме — там всегда не хватает места.

Из 8-миллиметровой МДФ-панели по размерам, согласно схеме, вырезал столешницу, а из сосновых досок толщиной 10 мм — элементы каркаса (верхнюю и нижнюю полки, боковины), а также центральную стойку, внутреннюю полку и детали «бортика». Поверхность всех заготовок отшлифовал, торцы столешницы оклеил кромочной лентой.

С помощью саморезов и клея «Момент-Столяр» собрал каркас из верхней и нижней полок и 2-х боковин. После на каркасе аналогичным образом смонтировал центральную

стойку и внутреннюю полку, элементы «бортика». На нижнюю полку на рояльной петле навесил откидную столешницу, декоративными металлически-



Смотрите
схему № 4
на стр. 17

ми цепочками соединил ее с боковинами. К тыльной стороне боковин прикрутил мебельные ушки, чтобы повесить изделие на стену. Готовую конструкцию в два слоя покрыл акриловой краской.

В сложенном виде «буфет» очень компак-



Суперклей для супермастера

Всем удобен суперклей (так обычно называют цианоакрилат), но его главное достоинство — быстрота схватывания — часто превращается в главную проблему: за секунды застывая в узеньком носике флакона, средство наглухо «запечатывает» его пробкой.

Подскажу, как дольше сохранить такой клей в рабочем состоянии.

❶ Главные катализаторы схватывания цианоакрилата — влага, пыль и грязь. Поэтому, выдавливая средство из открытого тюбика, не касаясь его носиком поверхности склеиваемого изделия.

❷ Если прерываю работу — тут же закрываю флакон колпачком, чтобы минимизировать контакт клея с «внешним миром».

❸ Не советую вытирать кончик носика тряпкой: какой бы она ни была чистой, волокна ткани попадут внутрь флакона и ускорят процесс полимеризации клея.

❹ По той же причине не прочищаю канал носика булавкой или проволокой: занесенные с ними влага и пыль очень быстро «помогут» схватиться клеящему веществу.

Николай ЕРМАЛЮГИН,
Витебская обл.

Если у вас в квартире установлены электровыключатели с индикаторами (светятся в темноте), экономичные светодиодные лампы, скорее всего, не для вас. У абсолютного большинства светодиодников «аллергия» на такой выключатель: даже щелкнув им, вы не сможете полностью «вырубить» свет — лампочка будет слабо гореть. А все потому, что в цепи ток, питающий индикатор, продолжает течь и через саму лампу. Я решил проблему так: чтобы не тратить на замену выключателей, просто демонтировал из них индикаторы!



Акулий жир — для здоровья эликсир!

**ЧТОБЫ МЫШЦЫ НЕ БОЛЕЛИ,
ЧТОБЫ РУКИ НЕ НЕМЕЛИ!**

Мышцы скрутило, ногу свело, рука онемела?
Крем «Акулий жир и пчелиный яд
с муравьиной кислотой»
Справится с этим быстро и смело!



КОГДА БОЛЯТ НОГИ — БОЛИТ ВСЕ!

От ног усталых, вен больных
с симптомами тромбофлебита,
На свете есть одна защита —
Крем «Акулий жир и акация»!

**ШИШКИ НА ПАЛЬЦАХ НОГ?
ЛЕГКО РЕШИМ ПРОБЛЕМУ!**

«Акулий жир и лавр благородный»
«Шишкастоп» усиленный крем — боль
снимает и шишки устраняет!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Заказывайте на сайте ARTEKA.RU с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

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

ЕАЭС № RU Д-РУ.ЛК08.В.06218; ЕАЭС № RU Д-РУ.ЛК08.В.06216;
ЕАЭС № RU Д-РУ.ЛК08.В.05854. Реклама



АКУЛЯ СИЛА



«Звездные» байки

Переборщик...

Говорят, однажды Лев Дуров в гастрольной поездке блистательно прочул нахальную театральную молодежь. Поезд отошел от перрона поздно вечером. Уставший Дуров сразу лег спать в своем купе. Только задремал — дверь открывается и актера трясет за плечо молодой коллега из соседнего купе:

— Лев Константинович, у вас поесть не найдется? А то мы выпивкой затарились, а про закуску забыли.

— Нету, — буркнул спросонок Дуров.

— А это что за банка на столике? — наседавал нахал.

— Мой бальзам для роста волос, — глазом не моргнув, ответил лысый мэтр. — Не мешай спать!

Гость, вернувшись к себе, под хохот друзей поведал историю про бальзам. Спиртное начали «оприходовать» без закуски. И вот в разгар пиршества в купе просовывается голова Дурова, покрытая... черными локонами!

— Ребята, у вас ножниц нету? — спрашивает Дуров. — А то я с бальзамом переборщик...

Молодежь впала в ступор: сказались выпивка и эффект неожиданности.

«Ларчик просто открывался»: Лев Константинович долго не мог уснуть после «визитера» и в итоге решил отомстить. Благо, на крючке висел шиньон спящей соседки по купе...

Валерий СОРОКИН, по e-mail



Искушение

Живем с сестрой в соседних подъездах. Минувшим летом отправил я жену с ребятишками на две недели к теще на дачу — пускай на свежем воздухе да на овощах с грядки здоровья наберутся. А сам, думаю, вечерами буду разгребать дома завал служебных дел.

Дня через три, когда я, наскоро поужинав яичницей, по привычке обложился у домашнего компьютера документами, звонит мобильный телефон. Сестра вспомнила, что я без хозяйки остался.

— Забегай, — говорит, — как раз тушеная картошечка с мясом поспела. Хоть поешь, как человек.

У меня слюнки от такого предложения потекли, но знаю я это «забегай» — опять до поздней ночи у сестры засижусь. Покосился на разложенные на столе бумаги и отвечаю:

— Извини, не сегодня: работы по горло, позже позвоню!

И нажал на «отбой». Проходит пара минут — опять звонок, сестре неймется:

— Никуда твои дела не сбегут! Знаю ведь: пельмени, что жена оставила, еще вчера прикончил, небось сидишь на одной яичнице с кофе! А ну, приходи!

Смеясь, кричу: «Вас плохо слышно, абонент недоступен!» — и снова на сброс нажимаю. Только вернулся к бумагам — в третий раз телефон верещит: что ж ты будешь делать! Не глядя, беру трубку и выдаю: «Сказал, не приду сегодня, и не нужно меня соблазнять!»

И тут слышу в ухе гневно-удивленный голос жены: «Чего-чего-о-о?» Полчаса после объяснял супруге, что к чему...

Иван СЕРЕГИН, г. Новополюцк

Шах и мат

Помню, как жена впервые привезла меня на свою малую родину — в деревеньку. Теща расстаралась: на столе аппетитные разносолы, моя любимая картофельная бабка, добрая самогонка... Соседей позвала — вроде как на смотрины. Выпили, пообедали. Тут теща и говорит как бы невзначай:

— Зятек, надо бы дров наколоть — подсоби!

Я-то понимаю, что просьба эта неспроста, проверочку новая родня решила мне устроить. Да вот беда: я ж топора, считай, никогда в руках не держал! Да еще и ядреная самогонка в ноги ударила. Как не опростоволоситься?

Заметил на полке в комнате шахматную доску — я в этой игре еще в институте всем давал фору. Повеселев, ляпнул: — Если проиграю — заготовлю дров на всю зиму! А играть-то кто умеет?

— Ну, я немножко, — пожала плечами теща, прибирая со стола.

Я теще великодушно отдал белые фи-

гуры и право первого хода — из уважения. Думаю, сначала поддамся ей малость. Но уже на пятом ходу почувал неладное: уж больно грамотно моя соперница гамбит разыграла. Может, просто новичкам везет? Но еще через десяток ходов теща поставила мне мат и невозмутимо стала объяснять, куда складывать дрова. Оказалось, у нее первый разряд по шахматам!

Весь вечер «воевал» я с неподатливыми чурбаками под ироничными взглядами соседей. Поленом лоб себе расшиб, чуть палец топором не оттяпал... Хмель — как рукой сняло! Спасибо тестю — уберек меня от полного позора. Увидев мое состояние, подошел и говорит:

— Ну, зятек, давай подменю — умялся, небось...

А тут и теща рюмку под домашнюю колбаску поднесла.

Андрей М., по электронной почте



размеры
36-41



1999р.

Красивые сапожки – сухие ножки
Обычные резиновые сапоги могут быть не только практичными, но и красивыми: небольшой каблук, яркий женственный принт и шнуровка. Для дополнительного тепла и комфорта с внутренней стороны отделаны мехом! Тепло, сухо, красиво!

Материал: верх – полиэстер, внутри искусственный мех, подошва – ПВХ. Размеры: 36-41. КНР.

Сапожки женские резиновые «Розы»



Компактное хранение

Уютное тепло

Обогреватель безопасен, работает от обычной сети практически без потерь энергии и прост и удобен в использовании. Складывается в рулон для компактного хранения.

1999р.

Напряжение: 220 В, потребляемая мощность: 400 Вт, радиус обогрева до 3 метров, эффективная площадь – до 20 кв.м, температура поверхности не более: 75 °С, тех. ресурс непрерывной работы: 50 000 ч. Размер: 100х50х3 см. Россия.

Гибкий обогреватель на стену «Доброе тепло – «Камин»



2999р.

Наедине с красотой природы

Шторы выполнены из габардиновой ткани, не потеряют сочный цвет и форму после стирок. Крепятся к карнизу при помощи шторной ленты. Материал: забардин (100% полиэстер). Размер: 2 шт. х (150х270 см). Россия.

Комплект штор «Сван», 2 шт.

МОЙ МИР

Ваши секреты уюта, здоровья и счастья!



Чудесные мази изготавливают в Александро-Афонской Зеленчукской мужской пустыни из натуральных ингредиентов: трав, масел, меда. А сила молитвы усиливает их действие.

«От варикоза»

Назначение: варикоз, усталость ног и отеки.

«Здоровые суставы»

Назначение: артриты, артрозы, точечные шпоры, ревматизм, боли в суставах, в спине, остеохондроз, отложение солей, бурсит, возрастные изменения, натертости.

«Свободное дыхание»

Назначение: насморк, кашель, гайморит, отит, слизь в бронхах, профилактика простудных заболеваний.

«От радикулита»

Назначение: радикулит, боли в суставах, остеохондроз, мышечная слабость, ломота в коленях, защемление нерва, люмбаго.

399р.

ЗА КОМПЛЕКТ – 3 ЛЮБЫХ МАЗЕЙ

Мазь монастырская
Косметическое средство. 25 мл.

1999р.

«Гладкая кожа»

Назначение: морщины, растяжки, рубцы, сосудистая сеточка, папилломы, темные круги под глазами, слабые ногти, раздражение кожи, прыщи, пигментация, сухость кожи, заусенцы.

499р.

ЗА КОМПЛЕКТ – 2 ЛЮБЫХ ЭЛИКСИРА



«Мудрость разума»

Способствует улучшению мозговой деятельности и памяти, восстанавливает силы и тонус и увеличивает работоспособность. Показан при повышенных нагрузках и головных болях.

Состав: кавказский мед, вытяжка лесного ореха, масло грецкого ореха, медовый экстракт, плоды черники, боярышника, цвет, плоды шиповника, валериана, кипрей, золотой корень, подорожник, чабрец.

«Молодость сосудов»

Показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, тромбозах, варикозном расширении вен и ретинопатии. Предотвращает атеросклероз и другие заболевания.

Состав: кавказский мед, медовый экстракт, полынь, эстрагон, черноплодная рябина, шиповник, малина, лист, лист чайного куста, ренешок, иван-чай, лист смородины.

Кавказский эликсир

299р.

«Укрепление сердца»

Благотворно влияет на сердечную деятельность, улучшают работу сердечной мышцы и способствует облегчению боли. Давление нормализуется, а уровень холестерина значительно снижается.

Состав: мед, экстракты кавказских трав (астрагал, пустырник, мята, манжетка, душица, рута, адонис и др.)

Объем: 200 мл. Россия.

Не является лекарственным средством.



ШОК-ЦЕНА!

199р.

КОМПЛЕКТ:
Книга женской силы
+ Амулет

«Для привлечения счастливой доли»

В этом сборнике публикуются молитвы и заговоры, которые помогут достичь лада между детьми, беззаветной и преданной любви детей к матери, примирить мать и детей, снять душевную боль.

Формат 130х200, переплет, 320 с. 16+



1999р.

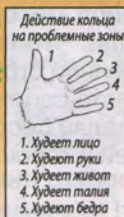
Ваши любимые зверушки

Практичная ткань хорошо впитывает влагу и неприхотлива в уходе.

Материал: вафельное полотно (хлопок 100%).

Размеры: 40х60 см. Россия.

Набор полотенец «Домашние любимцы», 3 шт



Действие кольца на проблемные зоны

1. Худеет лицо
2. Худеет руки
3. Худеет живот
4. Худеет талия
5. Худеет бедра



ШОК-ЦЕНА!

299р.

Худейте красиво!

Это кольцо создает магнитное поле, нормализующее давление и работу сердца, снимает стресс, а также снижает аппетит. Носите его каждый день, и ваше самочувствие улучшится!

Материал: недроз. металл с магнитом и гальваническим покрытием. Размер: универсальный. КНР.

Магнитное кольцо для похудения



В ПОДАРОК

бесплатная доставка при любом заказе!

МОЙ МИР
moymir.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-17-191-СВ-ДОМ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.11.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-191-СВ-ДОМ. Реклама.



А у вас молоко убежало

У невестки пригорело молоко в эмалированной кастрюльке. Подсказала молодой хозяйке, как без хлопот очистить доньшко посуды. Растолкла в порошок несколько таблеток активированного угля, присыпала им загрязнение, налила чуток воды. Через 15 минут протерла дно жесткой стороной кухонной губки и сполоснула. Чисто!

Ольга, г. Екатеринбург



Совет дня

Тыкву — до весны!

При правильном хранении плод даже через полгода останется вкусным и полезным.

- Лучшее время для сбора — солнечный день, когда урожай можно просушить на открытом воздухе. Если погода позволяет, выдерживаю тыквы на солнышке неделю, в пасмурные дни складываю под навесом на деревянный поддон, устланный газетами.
- После просушки мякоть плодов становится слаще, кожа твердевает, а незначительные царапинки на ней затягиваются. Повреждения покрупнее заклеиваю бактерицидным пластырем — эту тыкву придется съесть в ближайшее время.
- «Хвостики» (черенки) сохраняю

длиной не менее 4 см — больше шансов, что плод не подгниет.

○ Для длительного хранения оборачиваю упаковочной бумагой каждую тыкву и не допускаю, чтобы они соприкасались боками, иначе один подгнивший плод «заразит» остальные.

○ Храню урожай «хвостиками» вверх в вентилируемом погребе на покрытых соломой деревянных стеллажах, прикрыв плотной тканью. Оптимальная температура воздуха — +5-10 °С, влажность — 75-80%.

○ Периодически проверяю сохранность плодов.

Лидия ДЕМИНСКАЯ, Быховский р-н



Неожиданно

«Отремонтировала» зонт

На любимом зонтике от спиц истончилась ткань: проблема не критичная, но под сильным дождем через прохудившийся материал просачиваются капли. Чтобы исправить это, с внутренней стороны зонта промазала места соприкосновения ткани и металла бесцветным лаком для ногтей и хорошенько просушила.

Вещь еще послужит!

Нина ЧЕРНЮШОК, Ровенская обл.

Сентябрь пророчит

Бабушка научила меня по природным приметам в сентябре определять, какой будет грядущая зима.

- ❖ Первый месяц осени сухой и теплый — жди позднего прихода морозов.
- ❖ Сентябрь холодный — снег сойдет рано, зима быстро уступит весне.
- ❖ Дубы усыпаны желудями — будет щедрый снегопад перед Рождеством.
- ❖ Листья на березах начинают желтеть с верхушки дерева — зима быстро сменится весной, снизу — холода затянутся.
- ❖ В воздухе много паутины — осень будет ясной, но после нее — серьезные морозы.

Раиса СУХАН, г. Могилев

Шарф «Геометрия»



Не за горами прохладные деньки — я к ним подготовила вот такой шарф. Благодаря ажурной вязке он получится легким и воздушным. Ширина изделия — 22 см, длина — 100 см.

Понадобились: 2 мотка пряжи «Кировский акрил» понравившегося цвета; крючок № 2,5.

Набрала 45 в. п. и вязала по схеме, начиная с первого ряда, далее — согласно обозначениям. Выполнила 78 рядов, для завершения изделия связала ряд полуст. б/н.

Лариса РАКОВСКАЯ,
г. Челябинск. Фото автора



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

Хотите узнать, как поддерживать больные суставы топиамбуром? А чем поднять давление гипотонику? Может быть, вы ищете необычный рецепт шарлотки? Или мечтаете научиться разгадывать предчувствия? Об этом и не только расскажет «Домашний» № 18. Уже в продаже!



Скидка 10% - на второй товар!
Скидка 15% - на третий и последующие товары!

Ветчинница

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

АКЦИЯ

1870 руб.

1490 руб.



Чудо-конструктор «Банчемс»

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

ОРИГИНАЛ



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

Усилитель звука заушный

1990 руб.
2540 руб.

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



• Усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб. 2990 руб.

• Усилитель звука с наушниками — 1820 руб. 990 руб.

Гелевый фиксатор при вальгусе

890 руб.
770 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.



Второй в ПОДАРОК!

Наушники беспроводные

1190 руб.
1490 руб.

• Воспроизводит звук на расстоянии 7-10 м; • для телевизоров, DVD, CD-проигрывателей и т.п. Пр-во: Россия.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

1280 руб.
980 руб.

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.



Измельчитель кормов электрический

3790 руб.

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



Отпугиватель собак «Кобра»

1390 руб.

Отпугните собак с помощью ультразвука! Эффективен на расстоянии до 10 м! Справится даже ребенок. Работает от батарейки «Крона». Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



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

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. Пр-во: Украина. Гарантия 6 мес.



Электрокопильня

2590 руб.

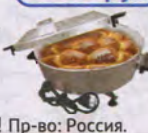
С электрокопильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31×29×45 см. Пр-во: Россия.



Электродуховка

2720 руб.

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирошки 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.
 «Классика». Охлаждение водопроводное, сухопарник. 7290 руб.



Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.

Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 2840 руб.
 2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3380 руб.



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

Пленочный обогреватель

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



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

Автообогреватель «Керамическое тепло» (300 Вт)

2790 руб.

• Быстро прогреет салон, разморозит стекла; • идеален для обогрева кабины ГАЗели, фур; • работает от аккумулятора; • есть функция вентилятора. Пр-во: КНР.



Также в продаже Обогреватель для легковых авто (150 Вт) — 1790 руб.

Вибромассажная накидка

2990 руб.

Необходима для автолюбителей! • прогреет сидение; • сделает расслабляющий массаж (5 видов) в поездке; • работает от сети 220В или от прикуривателя. Пр-во: КНР.



Утягивающие шорты (бежевые)

ЦЕНЫ ПОПОЛАМ 50%

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

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



Черные шорты — в ПОДАРОК!

Моделирующий бюстгалтер «АхБра»

980 руб.

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



Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.

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



Электропрямка

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.



Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

1690 руб.

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



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

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.



Игрушка-повторюшка

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

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



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб.
 Электропростынь 2290 руб.

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



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

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

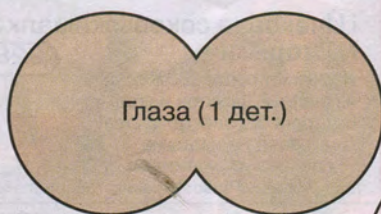
ОГРН 1154350001057

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

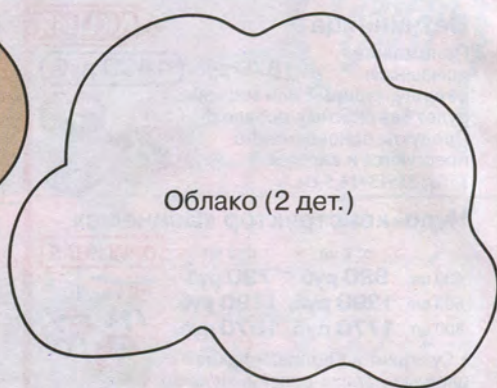
ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 20. **реклама**

1

Детский
мобиль
«Совушка»
(стр. 7)



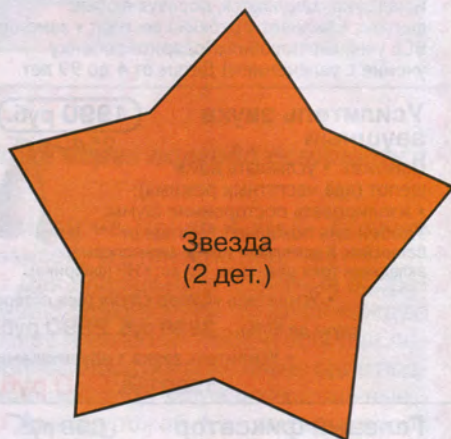
Глаза (1 дет.)



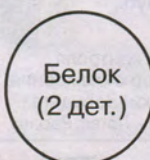
Облако (2 дет.)



Луна
(2 дет.)



Звезда
(2 дет.)



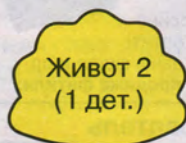
Белок
(2 дет.)



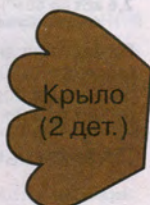
Живот 1
(1 дет.)



Тело (2 дет.)



Живот 2
(1 дет.)



Крыло
(2 дет.)

Клюв
(1 дет.)

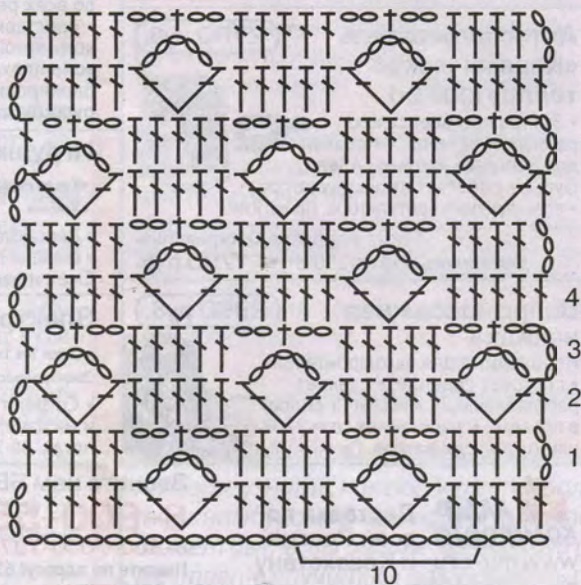


Лапа
(2 дет.)



2

Шарф
«Геометрия»
(стр. 14)



Условные
обозначения:

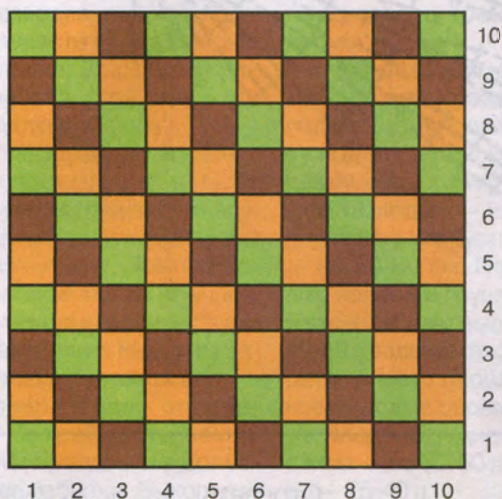
○ = в. п.

┆ = ст. с/н

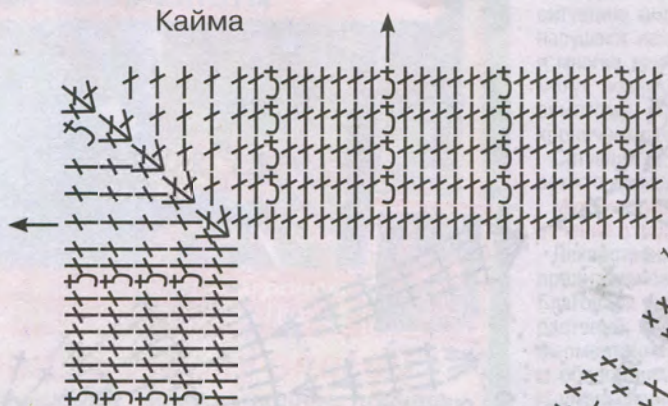
3

Покрывало
«Мельница»
(стр. 9)

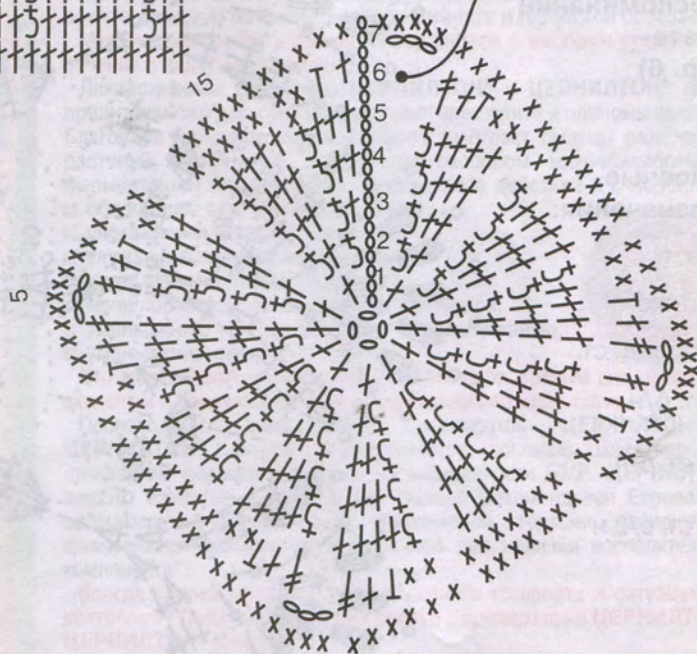
Раскладка цветных
квадратов



Кайма



6-й ряд вязать
за заднюю стенку



Условные обозначения:

○ = в. п.

†, X = ст. с/н

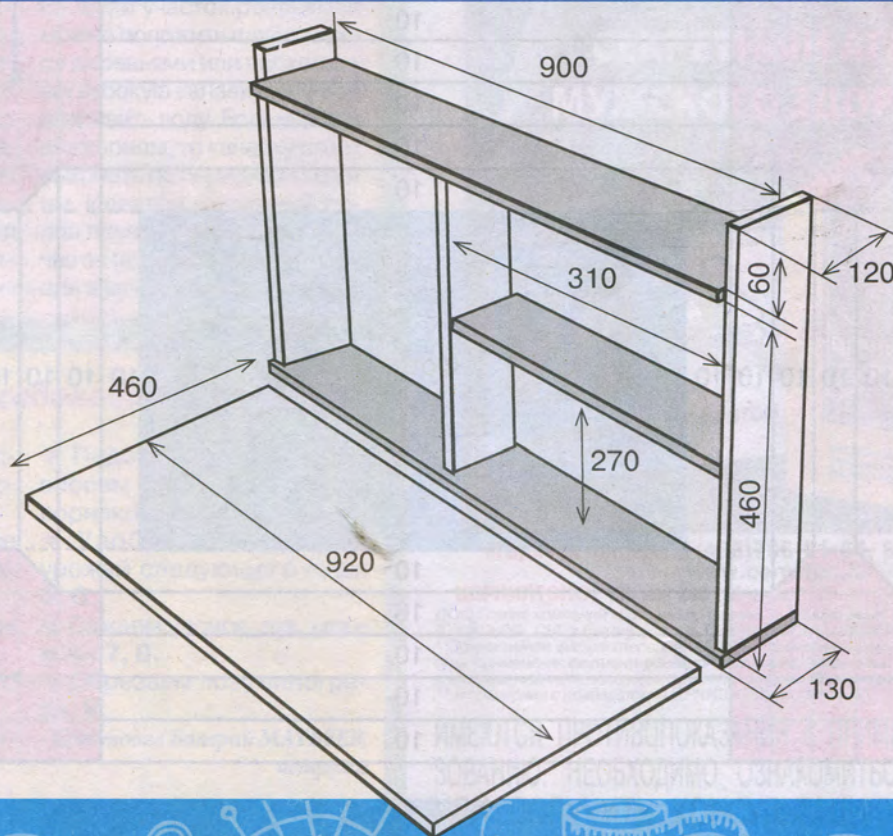
‡ = лиц. рельефный ст. с/н

T = полуст. с/н

‡ = ст. с/2 н

4

«Буфет»
на стене
(стр. 11), мм



Салфетка
«Воспоминание
о лете»
(стр. 6)

● = В. П.

0 = пико

\frown = соедин. ст.

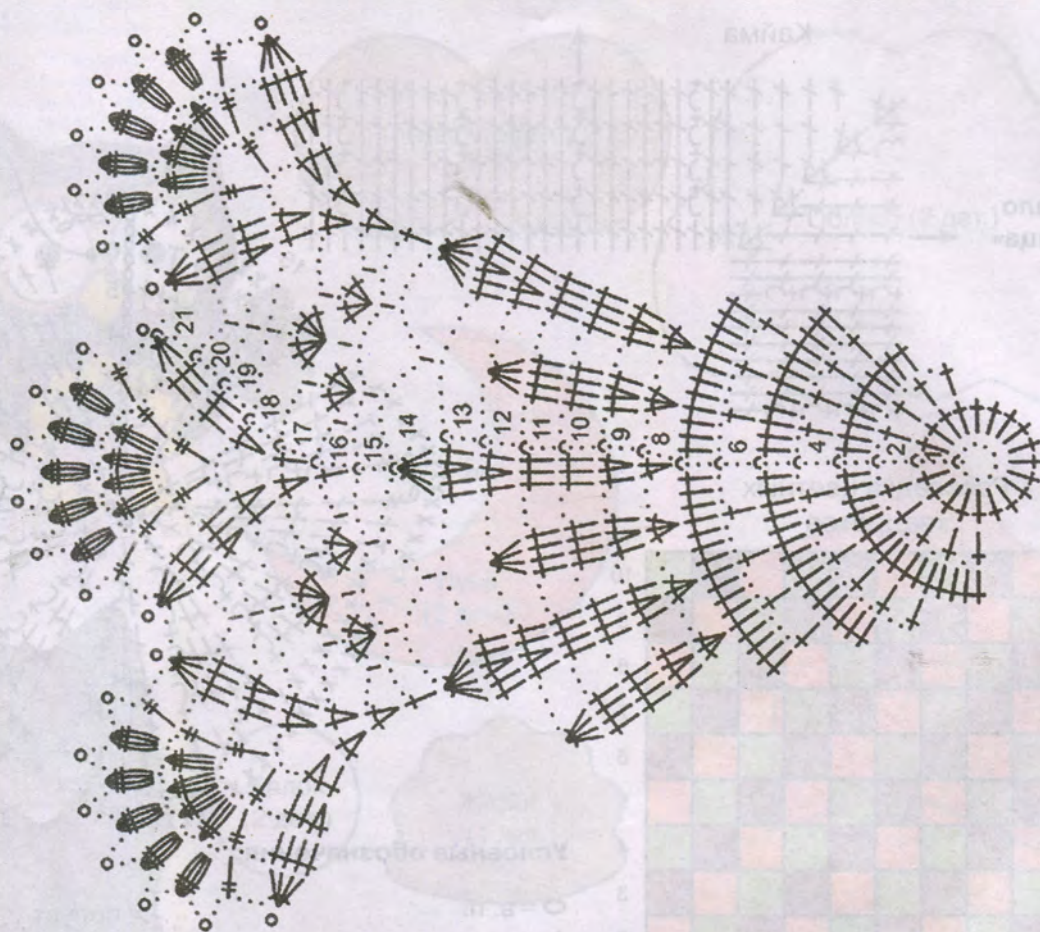
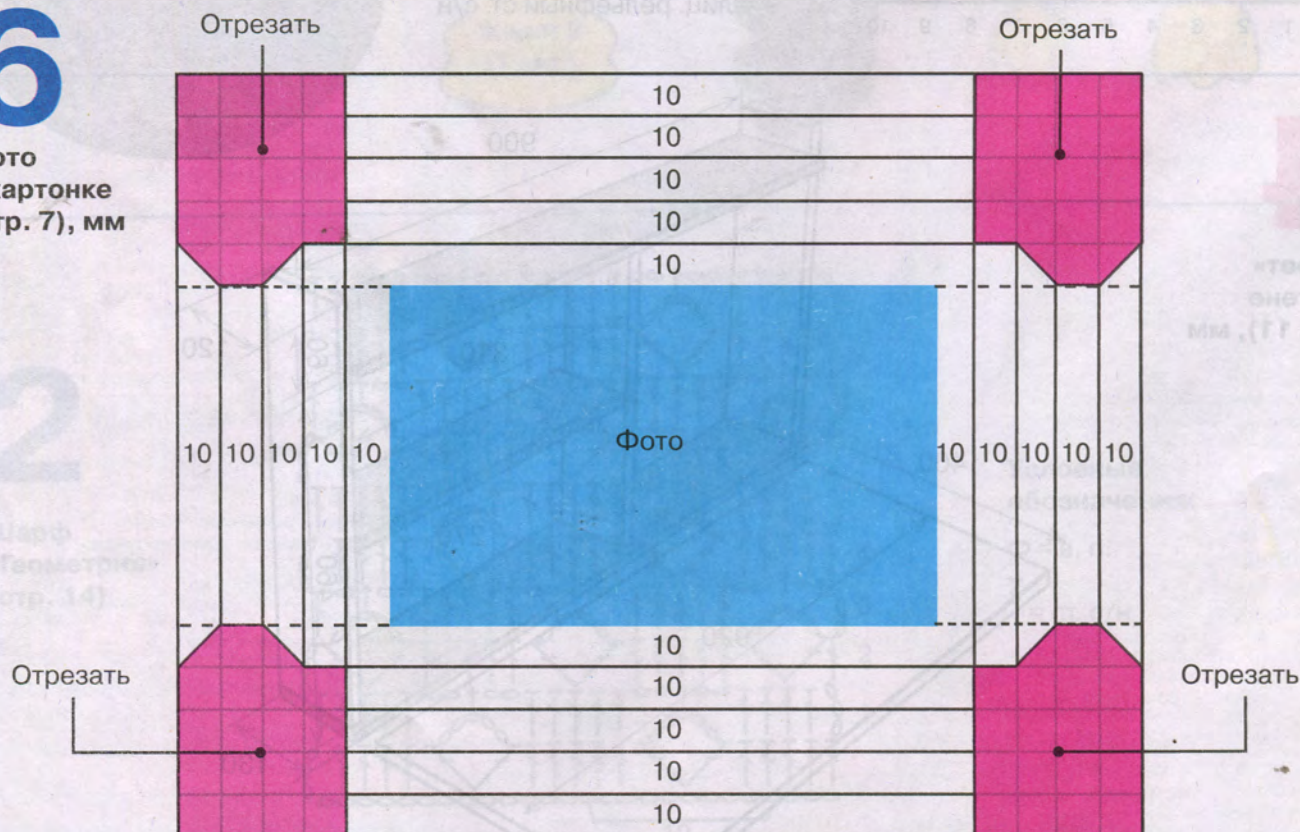
$$I = \text{ст. б/н}$$
$$\dagger = \text{CT. C/H}$$
$$\ddagger = \text{CT. C/2 H}$$


Фото
в картонке
(стр. 7), мм



ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ



Наш эксперт — агроном
Ольга Исакова, г. Сергиев Посад

Напайте яблоньку влагой

Самое время помочь садовым деревьям и ягодным кустарникам подготовиться к зиме. Чтобы не обнаружить весной, что яблоня замерзла, важно вовремя провести влагозарядковый полив: у растений, напаянных влагой, выше морозостойчивость.

Но и переусердствовать с этой процедурой нельзя: лишняя влага вытеснит воздух из почвы, и корни могут «задохнуться». Противоположен такой полив на участках с тяжелыми глинистыми почвами или с высоким залеганием грунтовых вод. Предварительно определите потребность земли во влаге, чтобы не допустить ее избытка. Выкопайте под деревом ямку глубиной примерно 40 см. Со дна достаньте горстку грунта, положите на бумажную салфетку и сожмите в кулаке. Если ком земли после раскрытия ладони не рассыпается, а на бумаге оставляет мокрый след — такую почву поливать не надо, влаги в ней достаточно. Не удастся сформировать комок —

значит, «водные процедуры» должны быть обильными. Грунт не рассыпается, но и не оставляет на бумаге влажного следа — поливать почву надо на треть меньше нормы.

Теперь разберемся с нормой: при влагозарядковом поливе стоит проливать почву под плодоносящими деревьями на глубину 80-90 см (для молодых — 60-70 см), под ягодными кустарниками — на 50-60 см. Под взрослые яблони и груши за день (можно за два) выливаем по 40-60 л воды на каждый квадратный метр площади. Под все молодые деревья, а также плодоносящие вишни и сливы — по 30-50 л, под кусты — 25-40 л.

Способов полива несколько. Если участок ровный, то можно положить шланг между деревьями или прокопать неглубокую канавку и по ней направлять воду. Если участок со склоном, то канавку стоит выкопать по периферии кроны. Идеален капельный полив почвы — но в этом случае за один день нужная порция влаги в грунт не попадет.

Лунный календарь садовода-огородника с 19.09 по 09.10

- * Укореняем черенки красной смородины и других кустарников: **19, 20 (утро).**
- * Высаживаем луковичные цветы, дезинфицируем подвалы и погреба: **21, 22, 3.**
- * Стрижем газон, поливаем сад: **23, 24, 4.**
- * Собираем урожай: **25, 26, 27.**
- * Мульчируем теплолюбивые культуры: **28, 29.**
- * Перекапываем огород, вносим гербициды против сорняков: **30, 1, 2.**
- * Удобрим почву под урожай следующего года: **5, 6.**
- * Сажаем чеснок, лук, морковь: **7, 8.**
- * Обрезаем лозу винограда: **9.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ,
астролог

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.
ООО Группа компаний «Граминэкс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+.
* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Спивак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.
** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

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



Строманта любит влагу

Это растение плохо переносит сухой воздух. Для поддержания нормального уровня влажности ежедневно опрыскиваю красавицу теплой отфильтрованной водой. Горшок поставила на поддон с мокрым керамзитом. Раз в неделю протираю листья влажной губкой, иначе их кончики засыхают.

Строманта тянется к свету, однако прямые солнечные лучи губят листву — она блекнет и желтеет. Держу свою любимицу на полке. Осенью и зимой досвечиваю люминесцентной лампой. Раз в месяц подкармливаю жидким удобрением на основе биогумуса. При таком уходе цветок чувствует себя отлично, вредители его не атакуют.

Виктория ТИЩЕНКО, г. Киев.

Фото Александра ЛИТИНА

Зимовка начинается с осени

Световой день стал короче, за окном похолодало, еще немножко — и в квартирах включают отопление. Комнатным растениям такие изменения перенести нелегко. Давайте поможем зеленым питомцам преодолеть трудности.

При включенном отоплении почва в горшках, расположенных на полках и подставках, просыхает быстрее, и ее нужно чаще поливать. У окна — прохладнее, поэтому земля в емкостях, стоящих на подоконниках, дольше остается сырой. В любом случае поливайте растение только тогда, когда верхний слой грунта полностью просохнет.

Пересадкой занимайтесь в сентябре-начале октября. Зимой нельзя беспокоить корневую систему. Исключение — покупные «голландцы», которые необходимо перевалить с частичным удалением «родного» грунта.

Удобряйте цветы, у которых нет признаков активного роста, не рекомендую: минеральные соли не будут усваиваться корнями и начнут застаиваться в почве. Активно растущие круглый год экземпляры можно подкармливать, но реже, чем весной и летом. Купленные «новички» испытывают стресс от смены места жительства, поэтому часто приостанав-

ливают рост и прекращают цвести, а значит, удобрять их не стоит.

Осенью активизируются вредители (клещи, червецы), для которых благоприятен сухой воздух. Наиболее эффективные средства от них — «Неорон» и «Актара». Также развиваются гнили грибного и бактериального происхождения. Низкая температура существенно увеличивает риск загнивания корней. Особенно актуальна эта проблема для суккулентов. Главная мера борьбы: редкий полив (раз в 2-3 недели, а то и реже). Кактусы и литопсы вообще не орошайте.

Если решили досвечивать растения, учитывайте: при этом вы повысите температуру в области кроны и уменьшите относительную влажность воздуха. Что касается групп растений, то подсветка имеет смысл для тропических травянистых экзотических, вегетирующих круглый год, а вот кактусам она не принесет пользы. Субтропическим видам подсветка не нужна, им желательна прохладная зимовка на подоконнике.



Представьте: на улице метель, а на подоконнике цветут любимые гиацинты, лилии или даже сирень... Такие чудеса подвластны любому. «Цветок. Спецвыпуск» № 3 «Цветы к Рождеству: секреты выгонки» поможет вам зимой порадовать себя и близких. Уже в продаже!



Красивая лейка

Немного старания — и старая оцинкованная лейка для моих зеленых любимцев украсила интерьер кухни!

Поверхность обезжирила уайт-спиритом. Затем покрыла грунтом по металлу в два слоя с хорошей просушкой. Окрасила белой акриловой эмалью. Пос-



ле полного высыхания отшлифовала лейку мелкозернистой наждачкой и наклеила салфетку для декупажа, аккуратно разглаживая резиновым шпателем. Через пару часов покрыла лаком и просушила.

Галина ПОПОВА,
г. Москва.

Фото автора

«Пестицид» из чеснока

Перевезли растения с дачи в квартиру? Не спешите расставлять их на подоконниках — в листья могут прятаться насекомые-вредители, которые в теплом помещении начнут активно размножаться. Я горшки с зелеными питомцами выношу на застекленный балкон и обрабатываю таким средством. Измельчаю по 3 головки чеснока и стручок острого перца, заливаю 700 мл воды. Через 24 часа добавляю в настой 1 ст.л. растительного масла и немного жидкого мыла, перемешиваю, процеживаю. Тщательно опрыскиваю растения со всех сторон. Спустя неделю цветочки мою под душем и переносю на подоконники.

Алина КУПЦОВА, г. Москва



Морковная халва

Измельчите 4 моркови на мелкой терке, выложите в сотейник с растопленным сливочным маслом (3,5 ст.л.), тушите, помешивая, 5 минут. Добавьте 4 ст.л. сахара, перемешайте и готовьте еще 5 минут. Нарубите в крошку с помощью блендера по 2 ст.л. очищенных ядер кешью и миндаля (последние без кожицы). Пересыпьте орехи в сотей-

ник, туда же отправьте 1/4 ч.л. молотого кардамона и стакан молока. Готовьте халву еще около получаса, помешивая, пока вся жидкость не испарится. Остудите, переложите в контейнер и отправьте в холодильник на 3 часа. Разрежьте десерт на квадратики и подавайте к чаю.

Евгений СЕМЕНОВ,
Ленинградская обл. Фото автора

Грушево-луковое варенье

В «компании» с сыром, свежим хлебом и грецкими орехами — очень вкусно!

На разогретую с 1 ст.л. растительного масла сковороду выложите 2 стакана мелко нарезанного репчатого лука. Томите его на слабом огне до прозрачности. Добавьте стакан мелко нарезанных груш без кожуры, сбрызните их 1 ст.л. яблочного уксуса, подмешайте полстакана коричневого сахара, посолите и поперчите по вкусу. Варите 1,5 часа, горячим разложите по стерилизованным банкам. Остудите, закройте каждую полиэтиленовой крышкой, храните в прохладном месте.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



«Сваты на кухне» № 9



- ★ Яблочное варенье с ананасами.
 - ★ Закуска из зеленых помидоров.
 - ★ Баклажаны в медовом маринаде на зиму.
 - ★ Шпроты из мойвы не хуже магазинных.
- Уже в продаже!**



Амина ФАИЗОВА,
г. Самара. Фото автора

С имбирной ноткой

Очистите 1 кг кабачков от кожицы (если крупные, то и от семян), нарежьте кубиками и сложите в кастрюлю. Туда же отправьте 15 г тертого корня имбиря, нарезанные кружочками вместе с цедрой апельсина и половинку лимона, а также 1 кг сахара, перемешайте.

Через полчаса поставьте кастрюлю на средний огонь. Доведите массу до кипения и варите, помешивая, 10-15 минут, остудите и повторите процедуру. Измельчите нарезку блендером в пюре, снова верните на огонь, доведите до кипения и готовьте 10 минут, остудите и повторите варку. Разложите массу по стерилизованным баночкам и закатайте.

Оксана БАБЕНКО, Днепропетровская обл. Фото автора



Говядина «Веллингтон»

Классика английской кухни.

750 г говяжьего филе, 400 г свежих шампиньонов, 6 ломтиков ветчины, 500 г готового пресного слоеного теста, 1 ст.л. английской горчицы, 2 желтка, соль, черный молотый перец, приправы, оливковое масло. Промытые и очищенные грибы нарежьте и измельчите в блендере с солью и перцем. Выложите на разогретую сковороду и, помешивая, выпарите из грибов лишнюю влагу. Отдельно на большом огне обжарьте в оливковом масле говядину с приправами и специями — по 30 секунд с каждой стороны. Снимите и сразу обмажьте горчицей. На пищевую пленку выложите слой ветчины, затем — грибную массу и сверху — говядину. Аккуратно сверните в рулет, скрутите кончики пленки «конфеткой», отправьте в холодильник на 15-20 минут. Оберните рулет раскатанным в прямоугольник тестом со смазанными желтком краями, отрежьте лишнее. Переверните швом вниз, отправьте в холодильник на 5-10 минут. Смажьте желтком, сделайте сверху надрезы. Выпекайте в духовке 20 минут при 200 °C и еще 15 — при 180 °C. Дайте блюду постоять минут 10-15 и нарежьте (мясо должно быть розовым в середине).

Совет
дня

Тыква — царица осени

Наступило время собирать урожай «золотого» овоща! Берите на заметку проверенные и гарантированно вкусные рецепты на любой вкус.

Закусочный «чизкейк»

Половинка тыквы, по 150 г ветчины, сметаны и плавленого сливочного сыра, 2 яйца, 100 г шампиньонов, луковица, по паре веточек укропа и петрушки, соль, перец — по вкусу, растительное масло. Половинку тыквы очистите от семян, для устойчивости подрежьте доньшко снаружи. Грибы и лук измельчите, подрумяньте на масле, добавьте нарезанную на кубики ветчину и готовьте еще минуту, снимите с огня и охладите, смешайте с нарубленной зеленью. Сметану, соль и перец слегка взбейте миксером. Продолжая этот процесс, частями вводите

в массу сыр комнатной температуры, затем по одному — яйца. Подмешайте к массе зажарку.

Поставьте «горшочек» на противень, заполните начинкой. Запекайте в разогретой до 160 °С духовке около 1,5 часа. Выключив огонь, оставьте «чизкейк» остывать внутри 20-30 минут. Достаньте и охладите при комнатной температуре, затем выдержите в холодильнике минимум 4 часа (лучше — ночь).

Перед подачей нарежьте закуску порционными кусочками.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,
Ленинградская обл. Фото автора

Воздушный пирог-суфле

400 г мякоти тыквы, 80 г манной крупы, 4 яйца, 1 ч.л. апельсиновой цедры, 0,5-1 стакан сахара, растительное масло. Обжарьте манку до нежно-кремового цвета на сухой сковороде. Тыкву некрупно нарежьте, залейте водой так, чтобы жидкость только покрывала кусочки, и отварите до мягкости, затем вместе с «бульоном» измельчите блендером в пюре. Добавьте сахар, верните кастрюлю на огонь и, помешивая, вбейте к массе по одному все яйца. Далее всыпьте манку и варите около 5 минут, вложите в «кашу» цедру и перелейте в смазанную маслом чашу мультиварки. Готовьте в режиме «Выпечка» 30 минут, полностью остудите в форме и только затем доставайте из нее.



Анна КАЛМЫКОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Суп с грибами

Нарежьте 500 г мякоти тыквы кубиками, залейте стаканом воды и отварите до мягкости с 2 зубчиками чеснока.

На масле обжарьте нарезанные луковицу и 200 г шампиньонов, добавьте к тыкве. Измельчите все в пюре блендером.

Добавьте 100 мл 10% сливок, посолите, доведите до кипения и снимите с огня.

Екатерина СЕМИБРАТОВА,
г. Ставрополь

Больше рецептов с оранжевой царицей огорода ищите в издании «Золотые рецепты наших читателей» № 18: с тыквой легко приготовить творожный пирог, а также суп с нутто и креветками.

Икра «Оранжевое настроение»

1 кг мякоти тыквы, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст.л. томатной пасты, по 100 мл растительного масла, воды и 9% уксуса, 3 зубчика чеснока, 1 ст.л. соли, 2 ст.л. молотой паприки, 0,5 ч.л. смеси перцев.

Нарежьте тыкву и морковь средними кубиками, переложите в кастрюлю, залейте 50 мл масла. Томите 15 минут на среднем огне, периодически помешивая. На сковороде и оставшемся масле подрумяньте лук, добавьте его к остальным овощам. Залейте

их смесью воды и томатной пасты, тушите примерно полчаса (до мягкости), затем измельчите погружным блендером. Добавьте к пюре пропущенный через пресс чеснок, соль, пряности, влейте уксус. Верните кастрюлю на огонь, доведите массу до кипения и снимите с плиты.

Разложите горячую икру по стерилизованным банкам, закатайте, переверните дном вверх и укутайте до остывания. Храните в кладовке или погребе.

Вероника КРАМАРЬ,
по e-mail.

Фото автора



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

Чудо-светильник «Наносвет»

1500 590 руб.

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

АКЦИЯ: Второй светильник в подарок!

Швабра с распылителем SPRAY MOR DELUXE («СПРЕЙ МОП ДЕЛЮКС»)

990 руб.

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

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 - 2990 руб.
140x200 - 3390 руб.
160x200 - 3690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокотехнологичная 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, смягчает перепады 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

Мини-печь



3990 2990 руб.

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

Увеличительные очки BIG VISION

1500 790 руб.



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

Художественный набор Cars

1380 790 руб.



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

Набор кастрюль Bavaria

12 предметов 5990 4390 руб.



Набор посуды Bavaria из нержавеющей стали высокого качества. В комплекте: кастрюли объемом 2.2л. 3.4л. 6.5л., ковш объемом 2л., а также новейшая сковорода с долговечным мраморным покрытием диаметром 24 см. Подходит для всех видов плит, семислойное дно, крышки с паровыпуском. ПРОИЗВОДСТВО ГЕРМАНИЯ.

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.

Гелевый фиксатор «Валгус Про»

790 руб.



Бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье «шишки» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор Valgus 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!

Швейная мини-машинка

2790 1990 руб.



Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещение 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 делает процесс шитья быстрым и удобным.



В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпатель с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, нолерсток - 2 шт., ниткодеватель, испарователь, 30 иглок.

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.

Ээр 3ум усилитель звука

1190 руб.



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

Одеяло-плед с рукавами

1990 990 руб.



Когда в квартире еще 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 (читайте книгу, делайте уроки или работайте за ноутбуком). Вложите носочки или играйте в настольные игры. Пейте чай или другой согревающий напиток. На даче, в квартире или в частном доме он просто незаменим. Цвет: бордовый, синий, черный, розовый.

ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Аппарат магнитной терапии АМТ-01

Настоящий домашний кудесник! Новое поколение магнитотерапии!

Низкочастотное магнитное поле — это мощнейшее природное противовоспалительное, противоотечное, болеутоляющее средство, стимулирующее процессы восстановления.

Для чего нужен АМТ-01?

1. Повысить действие лекарств, снизить их дозу, так как магнитное поле улучшает микроциркуляторные процессы и местное кровообращение;
2. Снять боль и притормозить прогрессирование недуга, так как воздействие магнитного поля оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие.
3. Магнитотерапия способствует рассасыванию воспалительного и травматического отека
4. Улучшает общее состояние, сон, уменьшает раздражительность.

Рекомендован Министерством здравоохранения для применения в лечебных учреждениях и домашних условиях!



Медицинская техника.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РУКОВОДСТВОМ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны до 08.10.2017. Реклама.

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



Наш эксперт — психолог
Анна Быкова,
г. Екатеринбург



«Дать сдачи»

Трехлетнюю внучку в детском саду обижает сверстник. Зять учит ее «давать сдачи». А я считаю, что это плохая наука для девочки.

Зинаида Ш., г. Ростов-на-Дону
— Дети не всегда способны соразмерить адекватность своих действий и силу «сдачи». Один малыш, оттолкнув сверстника, сел на чужой стул, другой решил «дать сдачи»... В итоге «обидчик» в травмпункте. Опасна и психологическая коллизия в сознании ребенка: родители говорят, что драться плохо, но при этом советуют «давать сдачи». Как поступить?

Взрослые в подобных ситуациях обычно оценивают силу противника и свои возможности, предвидя последствия. Может ли ребенок учесть все эти нюансы? Неважно, кто затеял конфликт, — особая ответственность в его разрешении ложится на воспитателя: чем раньше он вмешается, тем меньше риск серьезных травм. Научите ребенка в случае проявления чужой агрессии кричать, привлекая внимание воспитателя. И это — не «ябедничество». Говоря взрослым языком, девочка прибегает к услугам медиатора — на примере действий зрелого человека учится разрешать конфликты.

Да, важно уметь постоять за себя. Но пока рядом с ребенком взрослые, функцию защиты должны выполнять они. Потребность в самозащите возрастает к школьному возрасту, когда ребенок общается со сверстниками без участия взрослых, — тогда способность «дать сдачи» пригодится.



Брак не по шаблону Добавьте красок в семейную жизнь



Сын женился во второй раз. Невестка красивая, веселая, готовит вкусно. Но какая-то странная: одевается ярко, ездит на работу на велосипеде, по вечерам учится на разных курсах. Мне кажется, что предыдущая жена — скромная домохозяйка, — была более подходящей парой для сына. А муж, напротив, одобряет его выбор.

— Если считаете, что вашему сыну больше подходит скромная домохозяйка, почему же они не ужились? Возможно, парень выбрал партнершу неординарную, привлекательную, целеустремленную, жизнерадостную, чтобы она повысила его самооценку, подстегнула к развитию. Спросите себя: «Чем «странности» невестки мне не нравятся?» Яркая одежда? Так на вкус и цвет товарищей нет. Ездит на велосипеде? Отлично! Укрепит здоровье, а значит, родит крепких детишек — между прочим, ваших внуков. Тратит свободное время на учебу? Видимо, хочет оставаться интересной для мужа и окружающих.

Если начнете критиковать невестку за «нестандартность», то омрачите счастье сына —

Светлана Богдановна, г.Одесса
он может отдалиться от вас. Либо молодая женщина ради того, чтобы угодить свекрови, пожертвует собственными интересами. В результате потеряет шарм, из-за которого муж и обратил на нее внимание. Лучше задумайтесь над тем, почему выбор сына одобряет ваш собственный супруг. Возможно, он тоже хотел бы видеть рядом похожую женщину. Так, может быть, и вам самой есть смысл добавить красок в семейную жизнь?

❖ Вы хоть раз выбирались на природу с палатками, катались на лошадях, были в планетарии? Смелее добавляйте новизну в повседневность — взамен получите свежие эмоции, которые обогатят палитру отношений.

❖ Супруг привык, что вы при ссорах всегда ведете себя одинаково? В следующий раз не уходите, хлопнув дверью, а обнимите близкого человека — конфликт забудется, а отношения обретут былую теплоту.

❖ Развивайтесь, чтобы оставаться интересной. Найдите новое увлечение, смените прическу, займитесь спортом. Тем самым заставите мужа взглянуть на себя, как на яркую личность. Только не перестарайтесь, иначе желание быть «нестандантной» само обернется шаблоном.

Галина УДАЛЬЦОВА,
психолог, г. Днепр

Мысли вслух Макс Фрай:

- 1) Порой решительный шаг вперед является результатом хорошего пинка под зад.
- 2) Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!
- 3) Хотел бы я научить тебя вместо: «Ох, как все плохо!» — думать: «Надо же, как интересно!» Но такое отношение к жизни приходит только с опытом.
- 4) Если не позволять себе иногда побыть придурком, жизнь лишится доброй половины удовольствий.



Сон в руку!

Полгода назад приснилась ссора с сестрой — вскоре мы и в реальной жизни разругались вдрызг. А недавно меня по ночам начали мучить кошмары: будто за мной кто-то гонится. Вдруг и этот сон окажется вещим!

Ольга Д., по e-mail

Тревоги ночного дозора

Ночной отдых — это чередование двух фаз: медленного и быстрого (парадоксального) сна. И увиденное мы можем вспомнить только в том случае, если пробудились после второй фазы. Сюжет сна формируется как реакция мозга на дневные стрессы, скрытые желания, тревоги. Подсознание, «прокручивая» детали событий, через образы видений подсказывает возможное решение проблемы. «Вещие» сны чаще отмечаются у людей с повышенной чувствительностью или накануне важных событий. В таком видении каждый усматривает смысл, отталкиваясь от собственных эмоций и переживаний. Для кого-то нападение во сне — отображение действительной опасности. Для другого — это лишь подавляемые в дневное время страхи и тревоги. Поэтому, Ольга, в первую очередь разберитесь в себе. А еще старайтесь запоминать первую ассоциацию, вызванную увиденным образом. Фрейд считал, что она зачастую — самая точная.

Юлия МОРМУЛЬ, психолог, г. Москва



Растолкуйте мне сюжет

Психологи пока не пришли к единому мнению в интерпретации «вещих» сновидений. Кто-то верит, что сон Менделеева о периодической системе элементов — в руку. А другие считают: ночью подсознание просто «выдало» химику логическое завершение его исследований. В «вещих снах» могут быть банальные совпадения или выдумки знаменитостей (для создания красивой легенды). Займитесь «географией» снов, записывайте сюжет сразу после пробуждения, отыскивайте взаимосвязь. Особое внимание уделяйте повторяющимся сюжетам — это сигналы о совершении однотипных ошибок или о привычках, которые вы не меняете.



Защититься от кошмара

Причиной дурного сна нередко становятся проблемы, не решенные из-за постоянных откладываний «на потом». Старайтесь своевременно их осознавать и устранять. Кошмарный сон могут вызвать также лекарства, провоцирующие сбои в нервной системе. Или дискомфортное физиологическое состояние — например, тяжелый желудок из-за переедания. В этих случаях «защититься» от кошмара легко своими силами. Но если подобные сны мучают вас каждую ночь, это может быть признаком развивающегося депрессивного состояния — пора обращаться к специалисту.

Рубен МОГИЛЕВСКИЙ, психотерапевт, г. Могилев



**8 ЧАСОВ
ДЛЯ СЧАСТЬЯ**



«Домашний». Спецвыпуск № 3:

«8 часов для счастья. Разгадываем секреты сна»

Отчего многим всю жизнь снится один и тот же сон с постоянным сюжетом? Бывают ли сны вещими? Разгадать загадки помогут специалисты-сомнологи.

В продаже с 22 августа.

80 лет ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Как выяснили ученые, сексуальная жизнь напрямую зависит от состояния здоровья мужчины. Если человек относительно здоров, то ему ничто не мешает вести активную сексуальную жизнь в любом возрасте. Даже после 80!

Как показал опрос, многие представители сильного пола уверены, что с возрастом секс становится даже лучше, как хорошее вино. А рецепт этого «вина» очень прост — нормальный уровень главного мужского гормона — тестостерона.

Оказывается, тестостерон влияет едва ли не на все процессы, которые происходят в мужском организме. Но наиболее яркое проявление действия этого гормона — сексуальная активность мужчины! Сбои в выработке тестостерона приводят к нестойкой эрекции, слабой эякуляции и отсутствию влечения. Поэтому необходимо постоянно поддерживать уровень тестостерона в норме. Например, с помощью капсул «Виардо Форте».

Входящие в состав «Виардо Форте» компоненты действуют естественным путем без нажима, используя собственные силы мужского организма. Посути, это абсолютно безопасный природный способ повысить выработку тестостерона в том объеме, который и необходим мужчине. А вслед за этим, поверьте, повысится сексуальная активность, улучшится настроение, мужчина будет чувствовать себя сильным и способным решать различные задачи.

Остается добавить, что «Виардо Форте» не содержит гормонов и химических добавок. Его можно принимать длительно, не опасаясь за состояние сердечно-сосудистой системы.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СЕКС В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Спрашивайте в аптеках!
☎ 8-800-505-20-02
по России звонок бесплатный

www.viardoforte.ru

БАД. Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Липу — в косметичку

Осенью у меня начинает шелушиться кожа лица. Спасая ее таким средством. Заливаю 1 ст.л. сухого липового цвета стаканом воды, довожу до кипения, выключаю огонь и даю отвару настояться под крышкой 15-20 минут. Процеживаю, в остывшую жидкость добавляю 1 ч.л. меда. Обильно смачиваю в «липовом чае» ватный диск и протираю лицо по утрам и вечерам. Через неделю о проблеме можно забыть.

Наталья КАЛАЧНИКОВА, г. Москва



Комментарий специалиста

Липа хороша как противовоспалительное и успокаивающее средство, ее экстракт часто добавляют в косметику для сухой возрастной кожи. А мед обладает заживляющими и регенерирующими свойствами, но противопоказан при повышенной чувствительности к нему организма.



На мой взгляд, при шелушении кожи гораздо лучше действуют средства, восстанавливающие эпидермальный барьер, то есть имеющие жировую составляющую. Например, масло ши или жожоба. А самое доступное и эффективное (если проблема вызвана сухостью кожи) — сок алоэ либо Д-пантенол.

Татьяна ЗЕНЕВА,
косметолог, г. Воронеж



Совет дня

Ногти и гормоны



После наступления климакса мои ногти стали ломкими, потеряли естественный блеск. Что посоветуете?

Инга Л., г. Днепр

— Гормональная перестройка организма в период менопаузы часто становится причиной слабых ногтей. Вам необходимо проконсультироваться с врачом по поводу применения добавок с фитоэстрогенами либо назначения гормональной заместительной терапии.

Для улучшения состояния ногтей посоветую следующее:

- 1) со средствами бытовой химии работайте в резиновых перчатках (если этот материал раздражает кожу, сперва надевайте хлопчатобумажные);
- 2) своевременно удаляйте кутикулу — чтобы дать возможность ногтям «дышать» и получать питательные вещества из кремов, масел. Лучше использовать не щипцы (можете поранить кожу, занести инфекцию), а специальное средство для ее размягчения и апельсиновую палочку;

3) подпиливайте ногти в одном направлении керамической или стеклянной пилкой;

4) ешьте больше продуктов с витаминами А, Е, С, группы В; железом, кальцием (морковь, сливочное и оливковое масла, яйца, орехи, цитрусовые, квашеная капуста, хлеб с отрубями, нежирное мясо, сыр, творог);

5) для укрепления ногтевых пластин 2-3 раза в неделю перед сном растапливайте на водяной бане пчелиный воск и, немного остудив, опускайте в него кончики пальцев. Дайте воску остыть, наденьте хлопчатобумажные перчатки, утром смойте средство теплой водой;

6) такой же эффект даст недельный курс грязевой терапии. Разведите аптечную лечебную грязь теплой водой до густой консистенции, плотным слоем нанесите на каждый ноготь, через 15 минут смойте раствором морской соли (1 ч.л. на стакан жидкости);

7) для возвращения блеска ногтевым пластинам ежедневно на ночь втирайте в них касторовое, облепиховое или оливковое масло.

Из № 9
«Счастливей и красивей» вы узнаете о витаминах для густой шевелюры и упражнениях для жиросжигания.



«Сладкое утро»

Мягкая пилинг-маска для утреннего очищения кожи.

Смешиваю в пиале 1 ст.л. измельченных в кофемолке зерен овса с 2 ч.л. сухого молока и 1 ст.л. жидкого меда. Добавляю отвар из лекарственных трав и 1/2 ч.л. любого косметического масла (виноградных косточек, зародышей пшеницы), чтобы получилась масса, похожая на жидкую кашу. Перекладываю в баночку и храню в холодильнике. Использую средство полностью на две процедуры в неделю: наношу на лицо и шею, оставляю на пару минут и смываю теплой водой. Прекрасно тонизирует, питает, убирает мелкие покраснения на коже.

Ольга КАВЕРЗИНА, г. Москва. Фото автора



Дешево

Йорданка Христова:

«Влюблена в жизнь!»

Болгарская певица Йорданка Христова уже 55 лет на сцене! Объездила почти весь мир — зрители 43-х стран рукоплескали ей после концертов. Еще в 1966 году завоевала 1-ю премию болгарского национального музыкального конкурса, который позже стал называться «Золотой Орфей». Йорданка удостоена самых высоких наград своей страны, а в этом году на «Славянском базаре в Витебске» возглавляла жюри Международного конкурса исполнителей эстрадной песни.

— 10 сентября вы отпраздновали свой день рождения. Вам действительно 74 или просто цифры кто-то переставил местами? Может, 47? Выглядите потрясающе! В чем секрет вашей молодости?

— Большое спасибо! Во-первых, главный секрет — в душе. Все пережитые человеком эмоции, события, впечатления отражаются на лице. Посмотрите на мое (улыбается): можно сделать вывод, что у меня в жизни было много положительных эмоций! И это правда. Конечно, случались и разлуки с родственниками, и другие переживания, которые совсем не радовали, но нужно стараться не акцентироваться на них и быстро отпускать. Я не окружаю себя ненужными мыслями и людьми. Во-вторых, спасибо генам. Третье — манера жить. У меня хороший характер, я энергичная, непосредственная, люблю людей и музыку. Один из последних моих альбомов называется «Влюблена в жизнь». Поэтому, чтобы выглядеть в 74, как я, вам просто нужно любить жизнь!

— Чем, помимо музыки, живете сегодня?

— Обожаю общаться с людьми, у которых есть чувство юмора. Все мои друзья обладают им на высоком уровне. Я люблю смеяться — так жить легче и интереснее. Еще мне нравится на досуге играть в карты. Занимаюсь йогой, вот уже 14 лет не ем мясо — кстати, может, и в этом мой секрет молодости. Путешествую — это помогает обновляться психологически и морально. Богаче себя чувствую

в душевном плане, когда знакомлюсь с новыми людьми и красивыми местами. Мне это все безумно интересно!

— Что касается музыки — не пробовали себя в качестве преподавателя?

— О нет! Я очень плохой преподаватель (улыбается), потому что весьма критична. Быть преподавателем — огромный талант, которого у меня нет.

— Это правда, что вы владеете более чем 10 иностранными языками?

— Да, я разговариваю на десяти языках. Могу даже перечислить: болгарский, русский, французский, итальянский, испанский, немецкий, польский, греческий, арабский, армянский. Помимо этого, еще примерно на восьми могу исполнять песни. Моя работа — моя практика. Каждый раз выступая за границей, учила песню на родном языке зрителя, детально разбирала каждое предложение. Для меня было крайне важно понимать, о чем песня. Очень внимательно относилась к произношению и оттачивала каждое слово. К примеру, когда выступала в Японии, зритель отметил мое произношение и то, что даже жесты были не отрепетированы, а шли от души, так как я понимала смысл текста. До сих пор помню многие слова из той песни. Такая же история была и в Китае — после выступления ко мне подошли журналисты с вопросом, не под фонограмму ли пою. Попросили спеть на камеру. Я спела, и тогда они закричали: «Браво!» Отношусь к произношению внимательно. Помню, летела на самолете в Индию, по пути репетировала пес-



ню Радж Капура. И тут у меня возник вопрос по тексту — позвала стюардессу и напела ей. Та сильно удивилась! Потом я узнала, что в Индии несколько десятков диалектов, поэтому что-то, наверное, спела не так. Но на том выступлении успех у меня был неимоверный!

— На «Славянском базаре» вы с 1993 года! 9 лет были членом жюри, а в этот раз — председатель!

— Витебск я очень люблю. Раньше он был какой-то серый, грустненький, а теперь — абсолютно светлый, красивый город. Я столько сувениров домой привезла за эти годы! В этот раз купила вкусные конфеты. Конечно, быть председателем жюри — ответственная миссия. В нынешнем году был очень сильный конкурс, ведь все участники — с музыкальным образованием, с большим опытом выступлений. Результаты по баллам оказались у многих близки, сложно выбрать лучшего. Но атмосфера в жюри была хорошая!

— С кем из артистов, с которыми познакомились в рамках фестиваля, дружите? К примеру, в 1995-м вы присудили Гран-при сербу Филипу Жмахеру. А в этом году уже сидели с ним вместе в жюри и выбирали победителя.

— Филип после той победы принимал участие и в болгарских конкурсах. Мы не раз пересекались с ним. Он прекрасно поет! В приятельских отношениях я с Ядвигой Поплавской и Львом Лещенко. Можем пообщаться по телефону.

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.
Фото автора

ВСЕ ПЕРЕЖИТЫЕ ЧЕЛОВЕКОМ ЭМОЦИИ, СОБЫТИЯ, ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТРАЖАЮТСЯ НА ЛИЦЕ. ПОСМОТРИТЕ НА МОЕ: МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО У МЕНЯ В ЖИЗНИ БЫЛО МНОГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ!



Астрологический прогноз на октябрь

Зодиакальный знак Весов, в котором Солнце находится большую часть октября, — символ равновесия и гармонии. Этот месяц — хорошее время для решения правовых споров. Проанализируйте важные для вас документы, внесите в них нужные изменения, а при необходимости обратитесь за помощью к сведущему юристу. Знак Весов покровительствует устойчивым отношениям между мужчиной и женщиной, поэтому официально оформленный союз имеет тенденцию сохраниться до конца жизни.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

В октябре ваша критика может звучать оскорбительно, а значит, недопонимания и ссор не избежать. Звезды советуют Овнам вместо выяснения отношений с близкими уделить больше внимания своей персоне. Побалуйте себя новой покупкой: приобретенные в октябре вещи не будут лишними.



Лев

(23 июля — 23 августа)

В середине осени интересы семьи для Львов выходят на первый план, а личные отесняются на второй. В вопросах быта, организации семейной жизни следует делать все от вас зависящее. Это повысит ваш рейтинг, и вы обязательно получите то, чего заслуживаете.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

В середине осени Стрельцам придется много решать как за себя, так и за свою половину. Если предоставите ей (ему) право разбираться самостоятельно, проблема усложнится, и вам все равно придется подключиться, работая «спасателем».



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Большинство Тельцов в этот период — домовитые «пчелки». Ремонт, перестановки в доме, заготовки на зиму занимают много времени. Домочадцы могут высказать недовольство вашей активностью, но в глубине души будут рады, что вы обходитесь без их помощи.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Октябрь — хорошее время для Дев, чтобы занять «должность» главы семейства. Многие зависит от вашей инициативы. Важны антураж и то, как вы это подадите. Косметический ремонт квартиры (дома), смена мебели и т.д. — все должно быть распланировано и начато вами, а затем уж подключатся остальные члены семьи.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

В семейной жизни для Козерогов сейчас важна общность интересов. Бытовых вопросов будет много. Самый правильный стиль поведения — обсудить их очередность совместно с близкими. Если начнете самостоятельно действовать — окончательно запутаетесь.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Октябрь принесет Близнецам заслуженные награды. Месяц подходит для совместного отпуска, походов в гости, отдыха в кругу друзей. Любые нестандартные цели вам по плечу. Смело рискуйте: даже если что-то пойдет не так, вас не будут ругать.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Если в другое время года Весы полны сочувствия к окружающим людям, то в октябре склонны считать, что родственники, друзья или коллеги их недооценивают. Сейчас вы требовательны и корыстны. Что ж, если ранее безвозмездно помогали другим, а теперь преследуете свои интересы, значит, вы это заслужили.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

Октябрь принесет Водолеям много впечатлений, связанных с семейной жизнью. Насколько вы их используете, зависит только от вас. Если выстроите планы, отказавшись от риска, все будет просто, но скучно. Одним словом, ваша решительность сыграет существенную роль, а результат порадует.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Люди, рожденные под знаком Рака, привязаны к семье и дому. Они одинаково беспокоятся как о своих делах, так и о проблемах близких. Но в октябре не забывайте о чувстве меры. Не переборщите с указаниями. Ваши родные — достаточно самостоятельные люди, не лишайте их инициативы.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Представители данного знака строги в суждениях и категоричны в оценках. Но в октябре лучше не проявлять излишнюю инициативу. Этот месяц более подходит для налаживания отношений с близкими. Им могут потребоваться ваши консультации, помощь или поддержка, но ни в коем случае не критика.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Сомнения и осторожность — главный стиль поведения Рыб в октябре. Не следует доверять тому, что лежит на поверхности или в чем вас пытаются убедить. В споры и конфликтные ситуации лучше не ввязываться: окажетесь на проигравшей стороне.

Обычно Весы полны сочувствия к другим людям, но в октябре становятся более требовательными и корыстными. Ранее вы безвозмездно помогали другим, а теперь свои интересы ставите на первое место. Но переживать не следует: вы это заслужили.



«Развивашки» из крышек

Заметив, что годовалая малышка любит открывать и закрывать крышечки, решила сделать ей развивающую игрушку на этой основе. Такая забава полезна для совершенствования мелкой моторики ребенка, помогает изучать предметы, формы, размеры и цвета.

Понадобились: картонные коробки из-под конфет и сока; цветная и белая бумага; ПВА и суперклей. С помощью ПВА наклеила на коробку белый фон, затем — детали картинки из цветной бумаги (у меня — солнце, светофор, машинка, бабочка).

Отрезала от коробок закручивающиеся горлышки (сгодятся как круглые, так и прямоугольные, с защелками). Закрепила на картинке суперклеем пластиковые элементы. Часть деталей рисунка, которые под ними спрятала (сигналы светофора), продублировала на крышечках. А остальные так и оставила — оцените, например, как выглядят закрытые и открытые окошки машины.

Малышке игра понравилась!

Ольга МАКСИМОВА,
г. Екатеринбург. Фото автора

А у нас радуга!

После ливня любовались с внуком радугой. «Бабушка, а почему она больше не появляется?» — спрашивал потом малыш, вглядываясь в чистое небо. Чтобы порадовать ребенка, я воспользовалась идеей, взятой из Интернета. Опустила в миску зеркальце, как показано на картинке, установила напротив лист белого картона. Налив воды, направила на зеркало луч от фонарика. Свет прошел через воду и, отразившись, разложился на составляющие цвета — на картонке появилась радуга.



Галина МОЙСЕЕНКО, г. Могилев

А об интересном опыте «Радуга в стакане» читайте в № 9 издания «Саша и Маша: 1000 приключений».

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

SHUSTER::
PHARMACEUTICAL LTD



ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦМАЗЬ

СПЕЦМАЗЬ
крем с пихтой сибирской
и муравьиным спиртом



8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

SHUSTER::
PHARMACEUTICAL LTD



Отзовитесь

Дама, интеллигентная, привлекательная, стройная, без материальных и жилищных проблем. Для дружеских отношений познакомлюсь с образованным, порядочным, обеспеченным мужчиной 50-60 лет, автомобилем. Желательно — из Тверской обл. **Тел.: 8-920-698-79-94.**

Елена, 47/171/82, приятной внешности. Есть сын 16 лет. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной от 40 лет, без семейных проблем. Ревнивых, больных на голову и безработных прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-927-542-08-00.**

Виктор, пенсионер, рост — 173 см, вес — 85 кг, без в/п. Есть квартира в Москве, машина. Ищу женщину — одинокую, хозяйственную, веселую. **Тел.: 8-966-135-44-53.**

Женщина, 60/165/80, по гороскопу — Лев. Давно живу одна. Хочу познакомиться с добрым мужчиной 56-60 лет, хорошим другом и хозяином. Живу в Хабаровском крае, согласна на переезд. Люблю природу. **Тел.: 8-984-173-38-50.**

Татьяна, 68/160/72, хорошо выгляжу. Добрая, хозяйственная, люблю уют и порядок во всем, без в/п. Живу в коттедже, есть небольшой огород для души. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной 65-72 лет. Некурящим, с трезвым рассудком и умелыми руками, с авто, без материаль-

ных и жилищных проблем. Желателен переезд ко мне. **Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, пер. Гоголя, д. 8, кв. 1. Варочко Т.Н.**

Валерия, 59/165/60, стройная, без в/п, характер нормальный. Ищу мужа: не моложе 60 лет, неполного, рост — от 180 см, без в/п и материальных проблем, без детей, с авто. Желательно — военного в запасе. Перееду к вам в Тулу, Москву или Московскую обл. Жду письмо с фото. **Адрес: 301650, Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Куйбышева, д. 17-а, кв. 21. Митиной В.А.**

Раиса, 68 лет, вдова, без в/п, спокойная, доброжелательная. Для создания семьи познакомлюсь с одиноким, добрым мужчиной 75-80 лет, без жилищных и материальных проблем, не из сельской местности, желательно из Нижнего Новгорода, Москвы, Подмосковья, Санкт-Петербурга, Ленинградской обл. **Тел.: 8-999-075-08-77.**

Женщина, 64/157/57, симпатичная, приятная в общении. В мужчинах ценю верность и честность. Родная душа, отзовись! **Тел.: 8-953-312-09-74.**

Ирина, 46 лет, Овен, инвалид 2-й группы. Хочу встретить мужчину 46-55 лет, ростом от 170 см. Не альфонса, не скрягу, не хама, а того, кто полюбит меня. Если проживаете в Иркутской обл., не дружите с алкоголем и желаете переехать в село, звоните. **Тел.: 8-904-114-94-20.**

Мужчина, 68/175. Проживаю в Липецкой обл. Разведен, без в/п, трудолюбивый. Увлечения — лес, рыбалка, сад-огород. Жду приглашения от одинокой женщины близкого возраста. **Тел.: 8-960-143-53-60; 8-900-986-36-71.**

Девушка, 29 лет. Хочу познакомиться для создания семьи с мужчиной до 45 лет, ведущим здоровый образ жизни. Переезд — в Омскую обл. Из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-951-424-68-62; 8-983-523-56-17.**

Евгений, 62/177, без в/п, не судим. Работы не боюсь. Люблю природу, рыбалку, книги. Познакомлюсь с одинокой, надежной, доброй, аккуратной женщиной.

Если вам нужен друг и помощник, жду звонка или письма. **Тел.: 8-914-659-00-53. Адрес: 692243, Приморский край, г. Спасск-Дальний, п/о № 13. До востребования. Лактионову Е.**

Алайцева (Федорыженко) Галина Александровна. Ищу подруг, с которыми жила в общежитии в 1963-1964 годах в г. Фергана и работала на текстильном комбинате. Еремина Паша, Якимова Нина, Горина Валя, Москалева Ира, отзовитесь! **Тел.: 8-937-256-17-89. Адрес: 412947, Саратовская обл., Вольский р-н, ул. Советская, д. 34.**

Наталья, 48 лет. У меня разносторонние интересы. Если вам грустно и одиноко, не хватает понимания или вы просто хотите найти друзей, пишите. От вас — конверт с обратным адресом. Просьба из МЛС не писать. **Адрес: 142700, Московская обл., г. Видное, а/я 151. Для Наталии.**

Таня, 57 лет. Живу в Казани. Желая встретить и полюбить достойного друга, которому по душе серия книг Владимира Мегре «Звенящие кедры России». **Тел.: 8-917-862-87-48.**

Маргарита, 70/166/60. Порядочная, стройная, живу в Санкт-Петербурге. Ищу порядочных друзей, живущих на побережье Черного или Азовского моря. **Тел.: 8-812-370-34-22.**

Тамара, 65/165/75. Скромная и аккуратная блондинка, без жилищных и материальных проблем, веду здоровый образ жизни, люблю животных. Познакомлюсь с ровесником-москвичом, вдовцом. **Тел.: 8-906-075-88-08. Адрес: 117041, г. Москва, до востребования. Евстратовой Т.А.**

Ольга, 49/165/80. Без в/п, порядочная, верная, есть десятилетний сын. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной до 60 лет — спокойным, с умелыми руками и трезвой головой, без в/п, без жилищных проблем и без темного прошлого. Жадных, альфонсов, аферистов, пьющих и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-910-592-09-74.**



Ты не печалься

Музыка М. Таривердиева

Слова Н. Добронравова

Там, где сосны, где дом родной,
Есть озера с живой водой.
Ты не печалься, ты не прощайся,
Все впереди у нас с тобой. (2 раза)

Пусть кукушка молчит опять,
Ей судьбы нам не предсказать.
Ты не печалься, ты не прощайся,
А выходи меня встречать. (2 раза)

Над дорогой встает заря,
Синим светом полны моря.
Ты не печалься, ты не прощайся,
Ведь жизнь придумана не зря. (2 раза)

Будет радость и будет грусть,
Ты оклики — я оглянусь.
Ты не печалься, ты не прощайся,
Я обязательно вернусь. (2 раза)

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.





По горизонтали: Краюха. Ноу. Канонерка. Пласт. Нрав. Ампер. Робертсон. Анана. Иосиф. Косогор. Инта. Рана. Игроки. Кожа. Кади. Акант. Ефимок. Отруб. Алиса. Облако. Лом. Амба. Разъем. Ник. Мендес. Теракт. Ану. Аракан.

По вертикали: Прохла. Юанс. Баюн. Кнорр. Рукав. Аарон. Отче. Енот. Като. Базилио. Апостроф. График. Райт. Бак. Рас. Сага. Нура. Око. Оракул. Онон. Нико. Киото. Жара. Акр. Аби. Тба. Ива. Доброта. Лазарь. Каемка. Омметр. Ландак. Муксун. Иена.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Сваты на даче»
«Сваты на кухне»
«Сваты на пенсии»
«Цветок»
«Народный доктор»
«Домашний»
«Садовод и огородник»
«Золотые рецепты наших читателей»
«Толока. Делаем сами»
«Волшебный»
«Счастливая и красивая»
«Саша и Маша: 1000 приключений»
«Суперсовет»
«Чтобы почки не болели»
«Цветы к Рождеству: секреты выгонки»

Следующий номер выйдет 10 октября

Журнал «Сваты» № 18 (108), сентябрь 2017 г. 16+
Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САЧУК
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. Зак. № 03004

Номер подписан в печать 08.09.2017 г. в 20.00
Тираж 205 000 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»
РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54
По вопросам рекламы обращаться по тел.:
(8-4992) 53-44-28; (8-9036) 15-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,
тел. (8-4812) 61-19-80; тел./факс (8-4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания». Официальный каталог ГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»
В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

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

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведений 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 САВОСНОЙ

ГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ — ЭТО ПО-МУЖСКИ!

Реклама



АНДРОДОЗ — СБАЛАНСИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МУЖСКОЙ ФЕРТИЛЬНОСТИ

- Способствует улучшению репродуктивной функции у мужчин
- Повышает концентрацию и подвижность сперматозоидов
- Может использоваться при подготовке к зачатию

STADA

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ИЗГОТОВИТЕЛЬ: ООО «Витамер», 129110, г. Москва, Орлово-Давыдовский пер., д. 1, пом. III (адрес производства: Владимирская обл., г. Петушки, ул. Совхозная, д.11),
ООО НПО «ФармВИЛАР», 249096, Калужская область, г. Малоярославец, ул. Коммунистическая, д. 115. МАРКЕТИНГ И ДИСТРИБЬЮЦИЯ: АО «Нижфарм», Россия,
603950, г. Нижний Новгород, ГСП-459, ул. Салганская, д. 7, тел. +7 (813) 278-80-88, факс: +7 (831) 430-72-13. Свидетельство о государственной регистрации:
№ RU.77.9911.003.E.001623.04.17 от 04.04.2017 г. Продукт прошел добровольную сертификацию. Имеются противопоказания. Перед применением необходимо
проконсультироваться с врачом.