

Суперсоветы для всей семьи

ПЛЮС  
ВНУТРИ  
6 ПОЛЕЗНЫХ  
СХЕМ

# Сваты

Толока

№ 18 (84), сентябрь 2016 г.

**ЖЕНСКАЯ ОСЕНЬ —  
ОБОЙДЕМСЯ  
БЕЗ ГОРМОНОВ**

стр. 4

**ТЕКСТУРНАЯ  
ШТУКАТУРКА:  
создаем уют сами**

стр. 6

**ПОМОЧЬ НЕЛЬЗЯ  
ОТКАЗАТЬ**

- ❖ Где поставить запятую?
- ❖ Оттенки слова «нет»
- ❖ Долг платежом красен

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».

**Соблазны  
седьмого греха**

Рецепт победы над унынием

стр. 24

ISSN 2305-5693

16018



9 772305 569995

СОВЕТЫ ЮРИСТА ❖ САД ❖ ДОМОВОДСТВО ❖ КУЛИНАРИЯ ❖ ЗДОРОВЬЕ ❖ ПСИХОЛОГИЯ ❖ СКАНВОРД

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.

### Точка насыщения

«Счастье за деньги не купишь» — твердили полвека назад мне, пацану, мать с отцом, пережившие войну. Я согласен кивал головой. Впервые, слово родителей — закон. Во-вторых, все равно проверить истину не мог: в нашей многодетной семье дензнаков всегда не хватало. А главное, в беззаботном детстве был миллион поводов радоваться жизни, не думая о купюрах.

Позже житейский опыт не раз тыкал меня носом в родительскую правоту. А уже взрослым узнал про «парадокс Истерлина» в экономике: есть «точка насыщения», достигнув которой, денежные доходы перестают быть мерилем и источником счастья. Проще говоря, когда ты обеспечил семью приличной едой, жильем и возможностями для развития, сколько ни покупай новых холодильников, квартир, автомобилей, яхт — радости это не прибавит. Хуже того: чем круче твой счет в банке, тем чаще ты с помощью психоаналитиков и антидепрессантов лечишь смертную тоску.

Я люблю комфортную жизнь. Но почему-то полвека назад мои родители улыбались чаще и чище, сопереживали искреннее, чем я сейчас. Так кто из нас богаче? Может, особо не заморачиваясь деньгами, лучше копить впечатления? Радость от того, что дети здоровы и любимая рядом. Кайф от интересной работы и пива под воблу. Свежесть рыжей осени и аромат спелой антоновки... Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

### «Сваты» — дешевле!

С 13 по 23 октября 2016 года в России пройдет акция «Всероссийская декада подписки». Приняв в ней участие, вы сможете подписаться на «Сваты» на 1-е полугодие 2017 года значительно дешевле! **Подписные индексы: 83420** — КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ; **P1215** — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России»; **82621** — «Пресса России».

Бефстроганов выйдет бесподобным, если при обжаривании мяса добавить в сковородку несколько ломтиков лимона с коркой. Когда корка полностью размягчится, растираю ее деревянной ложкой и растворяю в соусе.



### «Марлевая» каша

Мой рецепт самой вкусной рисовой каши: замачиваю крупу на полчаса в холодной воде, несколько раз промываю, а после, завернув в марлю, варю на пару в дуршлаге над кастрюлей с кипятком. Каша получается белая, рассыпчатая, зернышко к зернышку!



В швейной машинке затупилась иголка? Подкладываю под лапку кусочек наждачки «нулевки» и протрачиваю его несколько раз. Иголка — в порядке.

### Прическа с ароматом кофе

Своим роскошным чубом Анатолий Степаныч обязан мне! Когда супруг только начал лысеть, заставляла его каждый вечер втирать в корни волос кофейную гущу. Кофеин регулирует уровень тестостерона, влияющего на волосяные луковицы. Через полгода шевелюра у мужа стала гуще, а залысины исчезли.

Шифер быстро и аккуратно разрежется ножовкой по металлу, если перед этим выдержать лист 10 часов в воде.

### Моде вопреки

Нужно закрутить шуруп в труднодоступном месте? Я в таких случаях не пользуюсь новомодными магнитными отвертками. Надеваю на жало обычной отрезок резиновой трубочки, вставляю головку шурупа внутрь — закручивай, где хочешь: держится надежно!



Взял за привычку съедать по два грецких ореха в день — в них много магния, который и сосуды головного мозга оздоровит, и давление нормализует, и нервы успокоит.



### Выгодное мыло

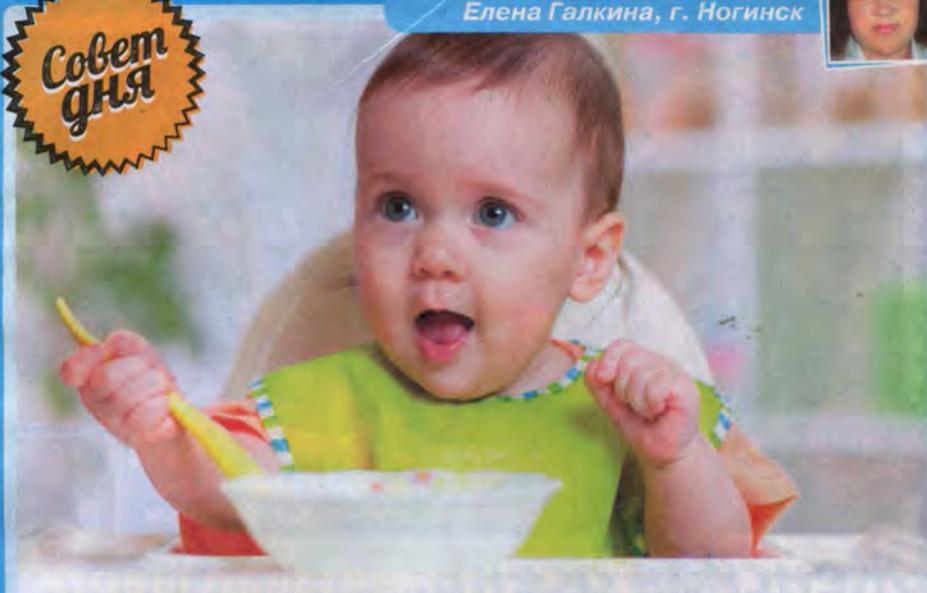
Отправляясь на рыбалку, беру с собой жидкое мыло в пластиковом футляре от шарикового дезодоранта (заливаю внутрь, предварительно вынув шарик). Чем оно удобнее твердого бруска? Не нужна мыльница — раз; если уронишь, то не испачкается — два; экономнее расход — три.



Наш эксперт — педиатр  
Елена Галкина, г. Ногинск



Совет  
дня



## Глютен: быть или не быть?



«Сваты», подскажите: можно ли давать полугодовалому внуку глютеносодержащие каши?

Светлана Васильевна, г. Калининград

— Глютен — это растительный белок, который входит в состав злаковых культур, таких как пшеница, рожь, овес, ячмень. Белок тяжело переваривается. А у малышек ферментативная система пищеварительного тракта несовершенна, из-за чего глютен не может перерабатываться полностью. Как результат — кожная сыпь и зуд, расстройства пищеварения, метеоризм. Но с возрастом, в процессе созревания ферментов, эти проявления исчезают.

После 6-7 месяцев рацион ребенка можно расширять за счет каш.

Овсяной — содержит витамины Е и группы В, магний, кальций, калий, фосфор, железо, цинк.

Манной — калорийная, но бедна полезными веществами.

Перловую, ячневую и пшеничную каши (богаты железом, фосфором, калием) лучше малышу не давать до года: в них много трудноперевариваемых пищевых волокон.

❖ Начинайте прикорм с однокомпонентных каш. Когда в рационе прочно закрепятся эти злаки, можете их смешивать.

❖ Дайте крохе попробовать кашу утром (начиная с 1/2 ч.л.) — будет достаточно времени, чтобы проследить реакцию организма на продукт. И в этот день не вводите в рацион другую новую еду.

❖ Если у ребенка не возникли проблемы со стулом, аллергия — постепенно увеличивайте порцию.

❖ Протирайте кашу через сито. А лучше берите из разряда детского питания — там степень измельчения и обработки зерен соответствует возрастным особенностям малыша; продукт обогащен необходимыми витаминами.

**Учите:** есть люди, у которых генетически обусловлена непереносимость глютена (целиакия). Из рациона таких исключают продукты с клейковиной.

## Сон с ароматом

При усталости, стрессе, нервном напряжении бывает тяжело заснуть. По рекомендации знакомой я смешала по 50 г сухих цветков ромашки аптечной, листьев мяты, плодов фенхеля и измельченного корня валерианы. Теперь после напряженного дня готовлю себе настой из 1 ст.л. сбора и 250 мл воды (выдерживаю в термосе час, процеживаю). Выпиваю такой ароматный «чай» теплым за 40-60 минут до сна — и ночью хорошо отдыхаю!

Юлия КОСАРЕВСКАЯ,  
г. Нижний Новгород

## Дорогие читатели!

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

Консультирует  
ортопед-травматолог  
Виталий Швец, г. Уфа



## После перелома



У мужа закрытый перелом большого пальца стопы (без смещения).

Как после снятия гипса быстрее вернуть ногу работоспособность?

Татьяна Михайловна, г. Воронеж

— Скорость восстановления зависит от многих факторов. В частности, от характера травмы, возраста пациента (после 40 лет темпы регенерации костной ткани снижаются).

**Избегайте серьезных и резких нагрузок** на травмированную ногу.

Обязателен **массаж** (ежедневно 3-6 раз по 5-10 минут). Если травма несложная, делайте его самостоятельно, контролируя свои ощущения. Поглаживающими движениями разминайте палец, начиная с кончика; массируйте ближайшие мышцы. Осторожно сгибайте и разгибайте суставы поврежденного сегмента.

Врач может назначить **лечебную гимнастику** на все пальцы, кроме поврежденного, — чтобы избежать тугоподвижности здоровых конечностей.

Для снятия отека применяйте **сухое тепло** (прикладывайте к пальцу грелку или мешочек с нагретой морской солью). Но не делайте горячие ванночки — это усугубит проблему. В качестве противовоспалительного и обезболивающего средства можно использовать мази на основе **диклофенака**. А прием лекарств внутрь обязательно согласовывайте с лечащим врачом.

В питании сделайте упор на молочные продукты, бурый рис, овсянку, фасоль, орехи — в них много **кальция и кремния**.

Если нет противопоказаний, пропейте курс **витамина D<sub>3</sub>**.



## Испытано на себе

Если простыла, делаю ингаляции с эфирными маслами пихты или чайного дерева. Нагреваю до 80-90 °С 1 л воды, капаю на поверхность немного средства и дышу над емкостью 15-20 минут, набросив на голову полотенце. Стараюсь делать процедуру перед сном, чтобы потом не пришлось дышать холодным воздухом. Насморк проходит быстрее.

Елена БОЖКОВА, Киевская обл.



Чтобы поддерживать давление в норме, мне не нужны таблетки! Беру по 100 мл аптечных настоек валерианы, марьиного корня, боярышника и пустырника, 50 мл настойки эвкалипта, 25 мл настойки мяты и 10 бутонов гвоздики, все смешиваю. Выдерживаю «лекарство» две недели в шкафчике. Принимаю по 25 капель, добавляя их в рюмочку воды, 2 раза в день — утром и вечером. Курс — пока настойка не закончится, потом равный перерыв и при необходимости можно возобновить.

Светлана КИРИЛЬЧЕНКО, г. Витебск



Повысила гемоглобин с помощью топинамбура. Каждый день отваривала в литре воды 5-7 клубней в течение получаса. Жидкость остужала и выпивала за день.

Через месяц такого лечения здоровье нормализовалось!

Анастасия ФУРС,  
по e-mail



Чтобы осенью никакая хворь не пристала, пью такой «эликсир долголетия». Смешиваю 200 г сухого черного чая, по 1 ст.л. цветков липы и ромашки аптечной, плодов боярышника и шиповника, листьев мяты, травы зверобоя и душицы.

1 ст.л. сырья заливаю стаканом кипятка, настаиваю 10 минут, пью утром и вечером. Иммуитет становится сильнее.

Михаил  
КАСЬЯНОВ,  
г. Минск

Диалог в аптеке:

— Что

посоветуете взять мужу: валидол или валерьянку?

— А какой диагноз?

— Туфли за 100 долларов...



Впрок

Наш эксперт — фармацевт  
Оксана Воробьева, г. Могилев



## Женская осень: обойдемся без гормонов



Посоветуйте: можно ли при климаксе заменить гормональные таблетки травами?

Надежда К., г. Гродно

— При необходимости врач подберет вам препарат на растительной основе («Климадинон», «Климактоплан», «Фемиклиман Уно», «Ци-Клим»).

Справиться с проявлениями климакса можно и с помощью трав, выбрав подходящий рецепт по совету гинеколога и эндокринолога.

1) В термосе заливают 2 ст.л. сухой травы душицы обыкновенной 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Выпивают в 3 приема за полчаса до еды. Успокаивает центральную нервную систему.

2) При головных болях, бессоннице заваривают стаканом кипятка 5 г толченого корневища валерианы лекарственной, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по полстакана утром и на ночь. Но не используйте напиток более 2-х месяцев под-

ряд — возможны нарушения в работе сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

3) От приливов 4 раза в день за полчаса до еды принимают по 1 ст.л. в первую неделю и по 2 ст.л. — во вторую отвар сухой травы манжетки, мелиссы, плодов шиповника и шишек хмеля (3:1:1:1). 4 ч.л. сбора заливают литром кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, после остывания процеживают.

4) Для снижения потоотделения смешивают сухие травы шалфея, валерианы обыкновенной и хвоща полевого (3:1:1). 1 ст.л. сбора заваривают стаканом кипятка, через полчаса процеживают. Пьют по полстакана 2 раза в день в течение 2-х недель. После — перерыв такой же продолжительностью и повтор курса.



Быстро

## Прогнала простуду

Простоквазило на улице, но очень не хотелось слечь с простудой. Вечером отогрелась липовым чаем с медом. А на ночь залила в термосе стаканом кипятка горсть сбора из сухих плодов циповника, липового цвета, коры ивы и цветков ромашки (1:1:1:1). Утром процедила, добавила 1 ч.л. сока алоэ (из нижних листьев растения, которые в течение 2-х недель лежали в холодильнике). Снадобье выпила в три приема по 1/3 стакана за 15 минут до еды. Для профилактики принимала настой еще пару дней. На здоровье не жалеюсь!

Екатерина БОРОДИЧ, Брестская обл.

## Разминка для рук

Я профессиональная швея, руки постоянно в напряжении. Если не контролировать ситуацию, то к пенсии можно заработать артрит. Потому утром, перед сном и каждые два часа в течение дня делаю перерывы на расслабление. После пятиминутной паузы провожу простую гимнастику для кистей.

- Сжимаю пальцы рук в кулачки 15-20 раз.
- Распрямляю ладонь левой руки и сгибаю по

одному пальцу, начиная от мизинца. Далее от большого разгибаю обратно. Делаю это упражнение 5 раз, затем повторяю его с правой рукой.

- Смыкаю пальцы в замок и сжимаю 10-15 раз.
- Ставлю локти на стол, руки сгибаю и вращаю кулачками по часовой стрелке 15-20 раз, затем проделываю то же в обратном направлении.

Марина ЛОПАТКОВА,  
г. Каменка

## ЧТОБЫ ОБВЕТРЕННЫЕ РУКИ НЕ ЗУДЕЛИ, СМАЗЫВАЙТЕ ИХ ВИТАМИНОМ Е ИЗ АПТЕЧНОЙ КАПСУЛЫ.



### Сухой глаз

Если вы мучаетесь из-за сухости глаз, воспользуйтесь моим рецептом. 2 ст.л. сухих цветков календулы заливаю стаканом кипятка, настаиваю 20 минут, про-

цеживаю. Промываю средством глаза по утрам и вечерам. Чувствую себя отлично!

Вадим ВОЛКОВ,  
г. Санкт-Петербург



### Комментарий специалиста

Календула может помочь в решении проблемы, но будьте внимательны, если вы склонны к аллергическим реакциям. Народные средства — это дополнение к основному лечению. Поэтому сперва обратитесь к офтальмологу. Он поможет разобраться с причиной такого состояния: авитаминоз, долгая работа за компьютером, ношение некачественных контактных линз, долгое пребывание в пыльных помещениях, прием антигистаминных препаратов, дефицит жирных кислот Омега-3 и Омега-6 в рационе, гормональный дисбаланс в период менопаузы, курение. Возможно, придется скорректировать питание, принимать витамины или пользоваться увлажняющими каплями.

Татьяна КРИВОШЕИНА, офтальмолог, г. Москва

## ДОБРОКАМ успокоит нервы вам



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

- После напряженного дня у меня всегда повышенное артериальное давление.
- Бывает, что меня беспокоят боли в области сердца и учащенный пульс.

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

- Я часто раздражаюсь и кричу на родных. А когда остыну, понимаю, что проблема яйца выеденного не стоила.
- На работе и дома накопилась куча незавершенных дел. У меня нет на них сил, никак не могу с ними справиться.
- Вечером чувствую себя обессиленным и измотанным.
- Я плохо засыпаю и поэтому утром нередко бываю разбитым.

### Подсчитайте результаты

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

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

### Доброкам отпускается в аптеке без рецепта врача:

- схема применения проста: всего 2 или 3 таблетки в день (по 1 таблетке на прием после еды);
- курс приема всего 10-15 дней — вам не нужно месяцами пить таблетки, чтобы привести нервы в порядок;
- Доброкам не вызывает привыкания;
- Доброкам выигрывает в сравнении с большинством аналогов — он имеет доступную стоимость.



РУ. ЛП - 000141.

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

Реклама

интерес, профилактика, перед применением проконсультируйтесь со специалистом

## Полочка для кухни

Изготовил ее из остатков материалов от предыдущих работ.

**Понадобились:** в качестве основы ЛДСП толщиной 16 мм; фанера толщиной 8 мм; деревянный брусок для накладки; шурупы 3,5x3,5 мм; наждачная бумага; акриловая краска; крючки для полотенец; декоративные элементы; электролобзик; шурупсверт; клеевой пистолет.

○ Перенес контуры деталей со схемы на ЛДСП и фанеру, выпилил их лобзиком.

○ Зачистил наждачкой все элементы будущей полочки и покрыл акриловой краской.

○ Соединил детали шурупами, предварительно засверлив под них отверстия. Накладки зафиксировал при помощи термопистолета.

○ В завершении украсил поделку декоративными элементами и крючками для кухонных полотенец.



Смотрите  
схему № 4  
на стр. 17

Владимир ГРЕК,  
Курская обл. Фото автора



Совет  
дня

## Текстурная штукатурка: создаем уют сами



Планируем с женой отделать стены в квартире текстурной штукатуркой с мелким зерном. Как ее правильно наносить?

Георгий О., по электронной почте

— Выбранный вами материал — влагоустойчивый, неприхотливый в уходе (можно чистить пылесосом или мыльным раствором), долговечный и прочный. Но он высокорасходный, поэтому оформлять им большие комнаты выйдет накладно — экономнее комбинировать с обоями. И еще: если когда-нибудь захотите удалить текстурную штукатурку, вам придется изрядно повозиться.

А теперь — о самой работе.

\* Стену очистите от масляных пятен и плесени, трещины и выбоины зашпаклюйте. Для лучшего сцепления штукатурки с поверхностью обязательно ее прогрунтуйте.

\* Если выбрали сухую смесь, то подсыпайте штукатурку в воду, а не наоборот. Перемешивайте массу, используя строительный миксер, до нужной консистенции, дайте постоять пару минут, затем снова перемешайте.

\* Штукатурка с мелким зерном подразумевает создание однородного рисунка. Наносить ее нужно специальным инструментом — полотером. Сначала массу распределите по стене снизу вверх. Затем разотрите интенсивными круговыми движениями в одном направлении. Запомните: штукатурная смесь быстро схватывается, поэтому стену следует покрывать в один прием. Если площадь большая — разделите работу на два этапа, но без перерыва — иначе стыки будут заметны.

\* Оштукатуренную поверхность загрунтуйте и покрасьте. Что касается цвета, то, на мой взгляд, практичнее светлые тона. Дело в том, что зерно рано или поздно откалывается, и если стена покрыта темной краской, то на месте скола образуется точечный «просвет».

Дмитрий КАРПОВ, мастер  
отделочных работ, г. Луганск

Навешивал в лоджии сушилку для белья, а дюбелей под рукой не оказалось. Обошелся! Перфоратором сделал отверстия в стенах лоджии. Вырезал из сухой деревянной рейки цилиндрики диаметром чуть больше отверстия, каждый слегка сточил на конус. Надрезав узкий торец цилиндра, вставил в него щепку-клинышек. Молотком вознал самодельный дюбель в отверстие — клинышек помог зафиксировать конус в стене. Прикрутил шурупами конструкцию сушилки — надежно!



## Рамки-магниты

Оригинальное украшение на холодильник.

**Понадобятся:** соленое тесто; тонкий картон; гуашь; клей ПВА; акриловый лак; магнитная лента; нож; зубочистка. Размер: 7x11 см.

1) Смешиваем по стакану муки и мелкой соли, постепенно вливаем 125 мл холодной воды, чтобы получилось эластичное тесто.

2) Вырезаем картонный шаблон (см. схему). Раскатываем тесто, накладываем его на смазанный клеем шаблон, вырезаем. Сглаживаем края заготовки смоченными в воде пальцами. Лепим детали, зубочисткой рисуем линии.

3) Сушим заготовку на открытом воздухе.

4) Разрисовываем гуашью (можно для прочности добавить немного клея). После высыхания покрываем двумя слоями лака.

5) На тыльную сторону приклеиваем кусочек магнитной ленты. А фотографию просто прижимаем рамкой на холодильник.

Светлана ВОРОШИЛОВА,  
г. Вязьма. Фото автора



Смотрите  
схему № 1  
на стр. 15



### Серьги «Одуванчики»

Милое украшение для модниц плетется быстро и просто.  
**Понадобились: бисер желтый и зеленый; нить и игла для бисера; швензы; ножницы.**

❖ Для одной серьги взяла нить длиной 180 см. Выполнила основу из зеленого бисера круговым мозаичным плетением (см. схему). Вывела нитку в центр круга.

❖ Набрала 3 желтые бисеринки, иглу вернула назад через вторую и первую. Получился лепесток-столбик. Закрепила его, проведя иглу через зеленую бисеринку основы (из которой

изначально выходила нить), и продела в следующую. Так выполнила 5 лепестков по 3 бисеринки.

❖ Во втором ряду сделала по 5 лепестков по 4 бисеринки в ст. (иглу возвращала через 3, 2, 1).

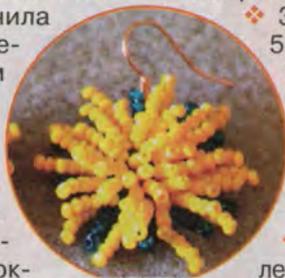
❖ 3 ряд — 10 лепестков по 5 бисеринок; 4 ряд — 10x6; 5 ряд — 10x7.

❖ В последнем ряду сплела зеленые листики — 10 шт. по 5 бисеринок в ст.

❖ Вторую серьгу выполнила таким же способом.

❖ Прикрепила швензы к зеленому бисеру. Спрятала нить, распределив ее по основе.

Алена ЛИПЕЦКАЯ,  
 Черкасская обл. Фото автора



Смотрите схему № 5 на стр. 17

### Удачный улов!



Смотрите схему № 6 на стр. 18

### Удачный улов



Эту позитивную картину можно вышить в подарок рыбаку с большим стажем.

**Понадобились:** канва «Аида» № 14; нитки мулине Gamta (цвета указаны на схеме); иголка.

Размер: 15x20 см.

Работу вышивала полным крестом, нитью в два сложения, а для окантовки применила технику бэкстич. Дополнительно вышила надпись: «Удачный улов!». Готовую картину оформила в подходящую рамочку.

Оксана БЕССОНОВА,  
 г. Славянск-на-Кубани. Фото автора



### «Волшебный»

Лучшее издание для подростков! Оформите 2 подписки на 1-е полугодие 2017 г. и получите гарантированный подарок — спецвыпуск и фирменный магнит! Подробная информация об условиях акции — на страницах «Волшебного».

**Подписные индексы:** 12735 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П1142 «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

### НАДЕЖНАЯ ОПОРА

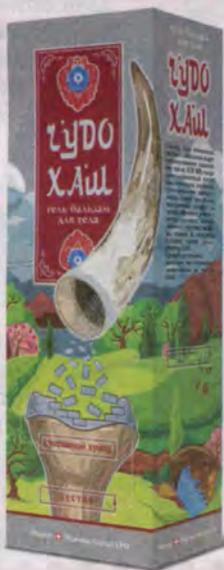
# LyDO X Айш

## СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК



MIRACLE-HUSH

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



8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный  
 Казахстан, Алматы  
 тел.: +7-777-747-84-01

**SHUSTER::**  
 PHARMACEUTICAL LTD

### ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



## СПЕЦМАЗЬ

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



8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный  
 Казахстан, Алматы  
 тел.: +7-777-747-84-01

**SHUSTER::**  
 PHARMACEUTICAL LTD

## Крышка на привязи

Давно не таскаю с собой на рыбалку металлическую фляжку с водой: пластиковая бутылка легче и вместительнее. Одно плохо: в сумерках крышку от нее легко уронить в воду или в траву. А без крышки какой от бутылки прок?

Я за 3 минуты «модернизировал» емкость по принципу той же армейской фляжки. Впялял в крышку кусочек пластика, проколол в нем раскаленным шилом отверстие, продел отрезок синтетического шпагата и завязал на узел. Другой конец шпагата набросил в виде петли на горлышко бутылки. Теперь крышка не потеряется.

Кстати, бутылки я меняю, а универсальная крышечка — вечная!



Впрок

Александр САЗАНОВЕЦ,  
Волгоградская обл.

## Воротник-колье

Классическое платье можно дополнить стильным и модным аксессуаром — наряд заиграет по-новому!

**Понадобятся:** кожа или кожзам для основы; крупные и мелкие полубусины; крупные и мелкие бисер; тонкая атласная лента для завязок; нитка с иглой.

Из кожи вырезаем 2 одинаковые детали. На одну пришиваем бусины в нужном порядке, так же крепим бисер, заполняя пустые пространства. Пришиваем к этой части воротника вторую так, чтобы спрятать швы внутри. Пристрачиваем к краям завязки из атласных лент нужной длины.



Смотрите  
схему № 2  
на стр. 15

Ольга МАКСИМОВА,  
г. Екатеринбург. Фото автора

Совет  
дня



## Домашняя сгущенка

Понравится сладкое молоко детям и тем, кто часто делает торты, — крем из него получается отменный!

В алюминиевую кастрюлю наливаю 3 л жирного молока, добавляю 1 кг сахара, 0,5 ч.л. соды и щепотку ванилина. Варю сгущенку на среднем огне, постоянно помешивая, 1,5-2 часа, пока молоко не станет карамельного цвета и не начнет «пыть», как манка.

Разливаю в стерилизованные баночки и закатываю — сладость отлично хранится в холодильнике или погребе. При расфасовке масса довольно жидкая, но как только остынет, станет гуще и более темного оттенка. Из 3 л молока получается примерно 1,5 л сгущенки.

Марина ГАРМАШ,  
с. Преображенка Запорожской обл.  
Фото автора

Бойтесь, что на самодельном браслете развяжется узел и «разбегутся» бусинки? Капнула клея «Момент» на узелок — и защитила украшение!



## Кардиган для мальчугана

Подойдет для годовалого малыша.

**Потребуется:** 250 г акриловой пряжи; спицы № 5,5; 4 пуговицы.

Набрала для правой полочки 33 п. и связала 8 рядов платочной вязкой, далее чулочной — 41 ряд. Для рукава набрала слева 37 п. (всего 70 п.).

Связала 3 р. платочной вязкой, затем 1 р. таким образом: 1 лиц., 2 п. вместе лиц., 1 накид (отверстие для пуговицы), 7 лиц., 2 п. вместе лиц., 1 накид, провязала ряд до конца лиц. Выполнила 19 р. платочной вязкой, сделав отверстия для пуговиц.

Связала 3 р. лиц., затем для выреза горловины закрыла справа 15 п.

(всего 55 п.). Связала 13 р. платочной вязкой, для выреза горловины набрала справа 16 п. (всего 71 п.). Левая полочка: вязала симметрично, но для выреза горловины петли не набирала.

Для спинки соединила обе детали вместе и на 126 п. связала платочной вязкой 35 рядов, закрыла с обеих сторон по 37 п. (всего 52 п.). Выполнила 38 р. лицевой гладью, 8 р. платочной вязкой, закрыла все петли.

Сделала нужные швы, затем по горловине и открытым краям полочек — обвязку ст. б/н, пришила пуговицы.

Лариса РАКОВСКАЯ,  
г. Челябинск. Фото автора





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



### Обменять «гибрид»

Приобрел многофункциональное устройство — «гибрид» сканера, принтера и копира. Но после знакомый посоветовал купить технику другой марки. Хотел вернуть «гибрид» в магазин — отказывают. По закону ли это?

Михаил Н., г. Набережные Челны

— Отказ продавца правомерен: лазерные и струйные многофункциональные устройства, являясь технически сложным товаром бытового назначения, входят в перечень, утвержденный Постановлением Правительства от 10.11.2011 г. № 924, и их обмен и возврат невозможен.



### Инструкция без излишеств



Хотел установить в автомобильный регистратор дополнительное питание для работы на парковке, но в инструкции нет сведений о мощности, потребляемой прибором в режиме ожидания. Разве это правильно?

Василий ТИМОФЕЕВ, г. Волгодонск

— Информация о товарах в обязательном порядке должна содержать правила и условия эффективного и безопасного их использования (ст. 10 Закона о защите прав потребителей). Однако к такого рода сведениям вряд ли можно отнести интересующую вас информацию, поэтому производитель и не обязан ее указывать в инструкции.



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



### Возврата не будет

По ошибке вместо стирального порошка для машинки-автомата взяла в магазине пакет моющего средства для ручной стирки. Вечером хотела обменять товар, но продавец отказался принимать его обратно. Почему?

Светлана БОРОВАЯ, Псковская обл.

— Обменять или вернуть стиральный порошок в магазин нельзя, так как он является товаром бытовой химии и входит в Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих воз-

врату или обмену на аналогичный товар другого размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации, утвержденный Постановлением Правительства от 19.01.1998 г. № 55.



# НЕВРОЗ

## ИЗ-ЗА РЕЗКОЙ СМЕНЫ РЕЖИМА

СЕМЕЙНАЯ АПТЕЧКА НАТУРАЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ

Лето закончилось, и наступили суровые осенние будни, и это в любом случае оборачивается повышенной эмоциональной нагрузкой для всех членов семьи — детей, родителей, бабушек и дедушек. Нервная система не может не реагировать на такую ситуацию, и в результате это может привести к формированию или обострению неврозов и к нарушениям сна. А если при этом снижается общая работоспособность и появляется повышенная утомляемость, можно думать уже о синдроме хронической усталости. Чтобы поддержать свою нервную систему, советуем иметь в аптечке натуральные лекарства комплексного воздействия на симптомы и причины заболевания для всех возрастов от российского производителя — ОАО «Холдинг «ЭДАС».

### ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли (ЭДАС-911 гранулы)

Рекомендуется в качестве препарата, корректирующего состояние вегетативной нервной системы; является мягким седативным средством и помогает при нестабильном состоянии эмоциональной сферы и нарушениях сна.



### ПАССАМБРА ЭДАС-306 сироп

Назначается для поддержки нервной системы не только при неврозах и неврастениях, но и в любых стрессовых ситуациях, а также для ликвидации их последствий. Применяется в качестве мягкого седативного средства при повышенной нервной возбудимости и бессоннице.



### БЕРТАЛИС ЭДАС-155 капли (ЭДАС-955 гранулы)

Рекомендуется при эмоциональных и физических перегрузках, в т.ч. при синдроме хронической усталости. Способствует устранению последствий стрессов, помогает при головных болях, вызванных психологическими реакциями на стресс.



Отпуск без рецепта. Спрашивайте в аптеках!

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



Европейское качество — российские цены!

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!



## Компенсация в пределах нормы

**?** Квартира (58,6 кв. м) приватизирована на меня, проживаю с сыном. За капремонт мне возвращают 50% как ветерану труда. Но по сумме что-то не сходится. Как положено оплачивать?

Нина ФРОЛОВА, г. Пугачев

— Льготы ветеранам труда по оплате жилья регулируются ст. 22 Федерального закона от 12.01.1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах» и определяются нормативными актами, принятыми в субъектах РФ. В вашем регионе действует Закон Саратовской области от 26.12.2008 г. № 372-ЗСО «О мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан в Саратовской области», согласно которому вы как ветеран труда имеете 50% льготу при оплате капитального ремонта, в том числе с учетом нетрудоспособных членов семьи, совместно проживающих с вами. Сумма компенсируется в пределах установленных норм:

- на одного члена семьи, состоящей из 3 и более человек, — за 18 кв. м;
- на семью из 2 человек — за 42 кв. м;
- на одиноко проживающих граждан — за 33 кв. м;
- в коммунальных квартирах и отдельных комнатах в общежитиях — в пределах занимаемой жилой площади.

Таким образом, сумму, потраченную на капитальный ремонт, вам компенсируют на 50% лишь за 42 кв. м.



## Презент без налога

**?** Отец хочет на меня оформить дарственную на квартиру. Каков порядок процедуры? Должна ли я буду заплатить налог на подарок?

Елена В., г. Нижний Новгород

— Для оформления договора дарения следует обратиться к нотариусу. Потребуется ваши паспорта, документ, подтверждающий право собственности на отчуждаемую квартиру, техпаспорт, сведения из Росреестра о том, что на жилое помещение не наложено никаких ограничений (арест, залог и т.п.). После составления договора нужно обращаться в региональное управление Росреестра для оформления перехода права собственности (согласно ч. 3 ст. 574 Гражданского кодекса РФ).

Даритель и одаряемый являются в назначенное время, подписывают соглашение, оплачивают госпошлину и подают документы для регистрации. Доходы, полученные в порядке дарения, освобождаются от налогообложения в случае, если даритель и одаряемый — члены семьи и (или) близкие родственники. К таковым относятся: родители, супруги, дети (не являются исключением и усыновленные), бабушки и дедушки, братья и сестры (согласно ч. 18.1 ст. 217 Налогового кодекса РФ).

Отвечает юрист  
Светлана Делич, г. Москва

## Зачем платить дважды?

**?** Мне, как и остальным членам производственного кооператива (ПК), выделили земельный участок площадью 0,04 га. Второй такой же (смежный) я купила позже. Сейчас у меня единый приватизированный участок (есть свидетельство о праве собственности) площадью 0,08 га. Целевые взносы делаю за единый участок. Но теперь из-за строительства дороги и установки трансформатора руководство ПК требует с меня плату за 2 отдельных участка по 0,04 га. Правомерно ли это?

Екатерина, г. Евпатория

— В соответствии с п.п. 1 и 2 ст. 11.6 Земельного кодекса РФ при объединении смежных земельных участков образуется один, а существование прежних участков прекращается. На образуемый земельный участок у владельца возникает право собственности, на основании свидетельства о нем и должна производиться оплата. Требование об оплате двух участков неправомерно.

## Удаленная выписка

**?** Хочу выписаться из квартиры бывшего мужа, но проживаю в другом регионе и сама это сделать не могу. Как быть?

Е. В., г. Сергиев Посад

— С заявлением о снятии с регистрационного учета вам необходимо обратиться в паспортный стол по месту пребывания. Территориальный орган миграционной службы направит запрос на выписку по прежнему адресу (согласно пп. «а» п. 31 Правил регистрации и снятия граждан РФ с регистрационного учета по месту пребывания и по месту жительства в пределах РФ). Данная процедура может затянуться до 60 дней, пока документы будут идти почтой. Снятие с регистрации выполняется одновременно с постановкой на учет по новому месту жительства.

Выписку без вашего участия возможно совершить в судебном порядке. Для этого собственник жилого помещения подает в суд исковое заявление о признании вас утратившим право пользования жилым помещением, например, в связи с тем, что вы являетесь бывшим членом семьи.

## Чтобы лампа светила дольше

**Нередко клиенты спрашивают: как быть, если часто перегорают лампочки накаливания в светильниках? Вот несколько советов, которые могут вам пригодиться.**

- 1) В магазине выбирайте лампочки, на которых обозначено напряжение 230-240 В, а не 220-230. Повышение напряжения в сети всего на 6% сокращает срок службы вольфрамовой нити вдвое!
- 2) В кладовке или на лестничной площадке рекомендую впасть в провод, ведущий к светильнику, полупроводниковый диод (можно типа Д226). Он понизит напряжение на цоколе — лампа будет гореть не так ярко, но во много раз дольше.
- 3) Часто причина проблемы — в пластиковом патроне светильника. Если вкрутить в него лампу мощностью 40 Вт, патрон от высокой температуры трескается, а металлические пластины в нем окисляются и подгорают. Надежный контакт пропадает, лампа при включении мерцает и потрескивает и вскоре выходит из строя. Из патронов самые надежные — керамические.
- 4) Патрон при горячей лампе слишком горячий? Отключив электричество, зачистите центральный и боковой контакты, ту же затяните соединения на проводке, ведущей к патрону.
- 5) В люстру устанавливайте лампочки одинаковой мощности — прослужат дольше.
- 6) Старайтесь не использовать в санузлах светильники с закрытыми плафонами: лампы будут чаще сгорать от перегрева.
- 7) Избегайте слишком частого включения и выключения ламп за короткий промежуток времени: мгновенный переход вольфрамовой нити из холодного состояния в горячее «убивает» ее.
- 8) Перед тем как вкрутить лампочку, натрите ее цоколь графитом от простого карандаша — это обеспечит более надежный контакт, резьба не будет прикипать к патрону.

*Сергей КОЖИН, электрик, г. Самара*



Вскрытую упаковку с одноразовыми станками для бритья храните в ванной? Дам совет: вложите внутрь упаковки пакетик силикагеля — сохраните остроту бритвенных лезвий в условиях повышенной влажности.



# РОСГОССТРАХ БАНК

## Вы пенсионер?



Получайте пенсию в РОСГОССТРАХ БАНКЕ, и мы вернем Вам **3%** от средств, потраченных\* в аптеках



### Преимущества получения пенсии в РОСГОССТРАХ БАНКЕ:

- +5,5% на остаток средств на счете
- Бесплатная выдача и обслуживание Пенсионной карты
- Возврат средств 3% при платежах по карте в аптеках
- Бесплатная выдача наличных в банкоматах СБЕРБАНКА и других банков\*\*

**Вы можете оформить заявление на получение пенсии в любом отделении РОСГОССТРАХ БАНКА**

8 (800) 700-11-99

(звонок по России бесплатный)

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

\* Возврат средств (кэшбэк) 3% ежемесячно от суммы покупок в аптеках при оплате Пенсионной картой. Минимальная сумма операции — 100 рублей.  
 \*\* Бесплатное получение наличных средств в банкоматах: ПАО Сбербанк (Ген. лиц. Банка России № 1481), ПАО «МОСКОВСКИЙ КРЕДИТНЫЙ БАНК» (Ген. лиц. Банка России № 1978) и ПАО «РГС Банк» (Ген. лиц. Банка России № 3073). Комиссия за выдачу наличных в банкоматах и пунктах выдачи наличных сторонних банков — 1,5% от суммы операции, но не менее 150 рублей.  
 Для оформления заявления на получение пенсии возьмите с собой паспорт гражданина РФ, страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (СНИЛС), пенсионное удостоверение (при наличии). Основные преимущества получения пенсии в Банке: 5,5% годовых на сумму среднемесячного остатка средств, превышающую 20 000 рублей. Пенсионная карта выдается и обслуживается бесплатно в течение всего срока действия карты. Информация в данном материале носит справочный характер и не является публичной офертой. Предложение действительно на 10.08.2016 г. Реклама.

### «Хромка» на удачу

Сослуживец предложил купить по дешевке дачу — собрался переезжать в другой город. Мы с женой давно подумывали о своем клочке земли за городом — съездили на «смотрины» и решили: покупаем! Участок — ничего особенного: неказистый, но крепкий домик, ухоженный садик... Наш двенадцатилетний сын Антон нашел в дачном сарае старенькую двухрядную гармошку-«хромку» и тут же стал приводить ее в порядок. Что интересно: у Антона и слух, и вокальные данные неплохие, но музыкальную школу бросил через год. А тут — не оторвать от замызганной гармошки, даже про компьютер забыл! Нам заявил: «Мой друг Серега научился джаз на балалайке играть. Авось и у меня получится».

Целыми днями сам терпеливо подбирал на «хромке» мелодии модных песен, радовался удачной аранжировке. Месяца через четыре Антон вместе с балалаечником Сергеем и гитаристом Артемом создали «фолк-трио», быстро завоевавшее популярность у сверстников и ветеранов в нашем городе. Недавно ребята вернулись из столицы с дипломом престижного музыкального конкурса! А ведь все началось с неказистого дачного домика.

Владимир Викторович, по e-mail



### «Счастливым дом»

Выпишите журналы «Домашний» и «Счастливая и красивая» на 1-е полугодие 2017 г., пришлите в редакцию копии подписных абонементов и получите в подарок магнит, заряженный положительной энергией участницей 17-го сезона «Битвы экстрасенсов» Наной Сивак.

«Домашний»: 12659 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; П1196 «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Счастливая и красивая»: 10913 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; П1218 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России». Подробности — в «Домашнем» № 18 и «Счастливой и красивой» № 9.



## Улыбка для Васильевны

Когда мы с мужем впервые приехали к свекрови в деревню, я часто звонила маме и жаловалась: слышу здесь одни поучения и ворчание. Мать посоветовала:

— Терпи! Найди в свекрови три хороших качества — на них и концентрируй внимание.

С горем пополам я их выискала: свекровь держит дом в идеальном порядке, очень любит внучку, не гоняет меня спозаранку на свои грядки, давая возможность отдохнуть. Когда соседи в деревне спрашивали: «Ну, как тебе Васильевна?» — я лишь об этих трех моментах и говорила, выдавливая из себя улыбку. Но, вернувшись в город, решила: ноги моей больше не будет в том доме!

А когда через год муж опять уговорил проведать его мать, я заметила: свекровь уже не та! Забыла про ворчание, радостно щебечет со

мною, каждый день балует вкусными пирожками — то с грибами, то с брусничным вареньем, а в Дашеньке нашей души не чаёт! Тут я смекнула: деревенские пересказали Васильевне каждое мое словечко о ней! Чем больше присматривалась к свекрови, тем больше в ней плюсов обнаруживала. Готовит бесподобный домашний сыр; таких ароматных травяных чаев, как у нее, я больше нигде не пробовала; умело распределяет свой мизерный бюджет... Я стала чаще улыбаться Васильевне и говорить ей комплименты прямо в глаза.

Мы с ней искренне подружились, регулярно созванивались, обсуждали женские тайны. А когда свекрови не стало, я горевала по ней, как по собственной матери. И думала: как же важно вовремя разглядеть в людях хорошее! Для начала — хотя бы три качества...

Ольга БОРИСОВА, г. Санкт-Петербург



### Коротко

Зачем вообще противоречить женщине? Гораздо проще чуточку подождать, пока она сменит свое мнение.

Жан АНУИ,  
французский драматург

# ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ



~~1299 руб.~~ **899 руб.**

- Стильный дизайн
- Объемный декор
- Надежный механизм

## Роскошные часы по эксклюзивной цене

Не упустите возможность приобрести стильные и элегантные часы по эксклюзивно низкой цене! В них вы всегда будете выглядеть роскошно! Корпус под розовое золото, белый ремешок, циферблат с рельефным цветочным рисунком и сверкающими стразами вместо цифр – Вы влюбитесь в эти часы с первого взгляда!

Материал: корпус – нерж. сталь, ремешок – искусственная кожа.  
Размер: длина 22 см, диаметр корпуса 3,1 см, ширина ремня 1,6 см. КНР.  
Часы «Роза»



## Тепло и стильно

Стильный ажурный шарф серебристо-серого цвета и берет, декорированный объемным вязанным цветком, – самые актуальные атрибуты осеннего образа!

Материал: 100% акрил.  
Размер: диаметр берета 23 см, длина шарфа 152 см.  
Комплект «Осенние мечты»

**399 руб.**



## Ясность ума

Универсальная методика выдающего японского невролога Рюта Кавашимы – 60 занятий для тренировки вашего интеллекта! Простые упражнения на запоминание, на которые вы будете тратить всего 15 минут в день, сделают ваш ум ясным, а память цепкой!

Формат 170x240, обложка, 192 с., цв. илл.  
Тренируй свой мозг

**399 руб.**



**199 руб.**

## Стильная защита

Эта брошь – идеальный оберег от сглаза! Амулет «Глаз Фатимы» станет вашей надежной защитой от негативного воздействия, а форма броши позволит ее носить на одежде или на сумке. Теперь вы станете обладательницей не только мощной защиты, но и оригинального аксессуара.

Материал: бижутерный сплав, стразы, пластик.  
Размер: 2,3x1,3 см. КНР.  
Брошь от сглаза



кошелек-ключница  
в подарок

## Превосходный выбор

Идеальная дамская сумочка из натуральной кожи – аксессуар на все времена! Сумка необыкновенно удобная, с несколькими вместительными карманами и прочной подкладкой. В подарок к сумке вы получите компактную и стильную кошелек-ключницу, которая составит оригинальный и практичный комплект аксессуаров на каждый день.

Материал: кожа. Размер: сумки – 24x34 см, ключницы – 14x11x1 см.  
Сумка «Пэчворк»

**799 руб.**

код заказа:  
PM-16-СВ-БПЧ

**МИР КНИГИ**  
www.mirknigi.ru

Звонок по России и с мобильного

**БЕСПЛАТНО 8 (800) 250-21-76**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мир книги», ОГРН 5087746163984, адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2016 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-16-СВ-БПЧ. В одном заказе может находиться не более одного подарка. Если при заказе не указан подарок, то компания оставляет за собой право выбора подарка. Реклама.



Смотрите  
схему № 3  
на стр. 16

### Теплый жилет

В таком жилете перво-классник не замерзнет по дороге в школу!

**Понадобятся:** 3 мотка пряжи Alize Baby Woo; спицы № 2,5; игла для сшивания.

**Перед:** набрала на спицы 90 п., связала «резинкой» 1x1 (1 лиц. п., 1 изн. п.) 15 рядов, потом каждую 3-ю п. провязала 2 раза (за переднюю и заднюю долю) и продолжила вязание по схеме. Пройму и горловину выполняла одновременно: разделила изделие пополам и вывязала правую полочку. Со стороны горловины в каждом лицевом ряду закрыла по 1 п., со стороны проймы по 3 п. 3 раза. Убирала горловину, пока на спице не осталось 20 п. Так же выполнила левую полочку.

**Спинка:** вязала аналогично переду, пройму сделала так же, только горловину — в последних рядах, разделила изделие пополам, закрывая по 5 п. 3 раза, сначала вывязала правую полочку, потом левую. Сшила жилет по плечам и боковым швам. Обвязала «резинкой» 1x1 пройму и горловину — 5 рядов.

Виктория НЕЧЕПОРЕНКО,  
г. Харьков. Фото автора



### Воздушные бусы

**Понадобятся:** вязальный крючок; леска (очень тонкая не будет держать форму); бисер или бусины разных размера и цвета; штифт (пин); обжиматель; цепочка; карабин.

На леску нанизываем бисер (бусины), делаем петельку и выполняем крючком 2-3 в. п. Затем вяжем по 1-3 бусинки так: 1 в. п. с 1 крупной бусиной, 1 пустая в. п., 1 в. п. с 3 мелкими бусинками, 1 пустая в. п., 1 в. п. с 1 крупной бусиной, 1 пустая в. п. и т.д. Помним, что длина такой нити при вязке увеличивается в 2-2,5 раза, т.е., нанизав на ле-

ску 20 см бисера, мы получим 40-50 см нити. Связав длину, делаем 2-3 пустые в. п. и закрываем, выполнив петельку. Так изготавливаем нужное количество нитей (у меня 20, длина верхних — 40 см, нижние постепенно увеличивала до 45 см).



С помощью штифта собираем нити за петельки и скручиваем в плотное кольцо. Крепим обжиматель, закрыв им концы нитей. Устанавливаем застежку: с одной стороны — цепочку, с другой — карабин.

Ольга МАКСИМОВА,  
г. Екатеринбург. Фото автора



### Груши в меренге

**2 крупные твердые груши, 70 г вишневого конфитюра, апельсин, палочка корицы, 5 сухих бутончиков гвоздики, 300 мл воды, белок куриного яйца, 2 ст.л. сахарной пудры, 1 ст.л. кукурузного крахмала.**

В кастрюльке смешайте воду с конфитюром. Добавьте цедру апельсина и выжатый из него сок, корицу, гвоздику. Доведите до кипения. У очищенных от кожуры груш подрежьте основания — для устойчивости. Опустите их в вишневый сироп, проварите 10 минут при умеренном кипении, достаньте и остудите. Взбейте белок с сахарной пудрой до устойчивых пиков. С помощью кондитерского шприца «оденьте» груши в белковую массу и поставьте на час в духовку при температуре 100 °С. Сироп процедите, добавьте крахмал и проварите минут 5 на слабом огне — получится вишневый соус. Остудите груши, аккуратно выложите на блюдо и полейте соусом.

Екатерина АВДАХИНА,  
г. Реутов. Фото автора



### Сметана спасла репутацию

Молодая невестка хотела обрадовать нас нежными отбивными, но по рассеянности пересолила их. Расстроилась от такого конфуза — чуть не плачет. Пришлось научить, как исправить вкус блюда.

Вылила в сотейник сметану из холодильника, положила в него горячее пересоленное мясо — и на балкон, чтобы быстрее остыло. Минут через 10 добавила к сметане воды и кусочек сливочного масла, дала соусу закипеть на слабом огне и сразу выключила плиту.

Пока невестка накрывала на стол, сметанный соус вобрал в себя излишки соли. А отбивные, кстати, стали еще нежнее!

Нина ПЕТРОВА, Витебская обл.

### Хозяйке на заметку

Чтобы вернуть медной брошке блеск, приготовила кашичу из натертого на мелкой терке чеснока, слегка присыпала мелкой солью. Нанесла на изделие, а через 5 минут хорошенько промыла под проточной водой.

Ангела ГАВРИЛОВА,  
г. Брест

\*\*\*

Следы от пальцев на лакированной сумке удалила ломтиком сырой картофелины. После протерла поверхность мягкой тканью.

Ульяна МАРЧЕНКО, г. Ижевск

\*\*\*

Перед вышиванием крахмалю канву — ее края не будут осыпаться, а стежки-крестики получатся ровнее.

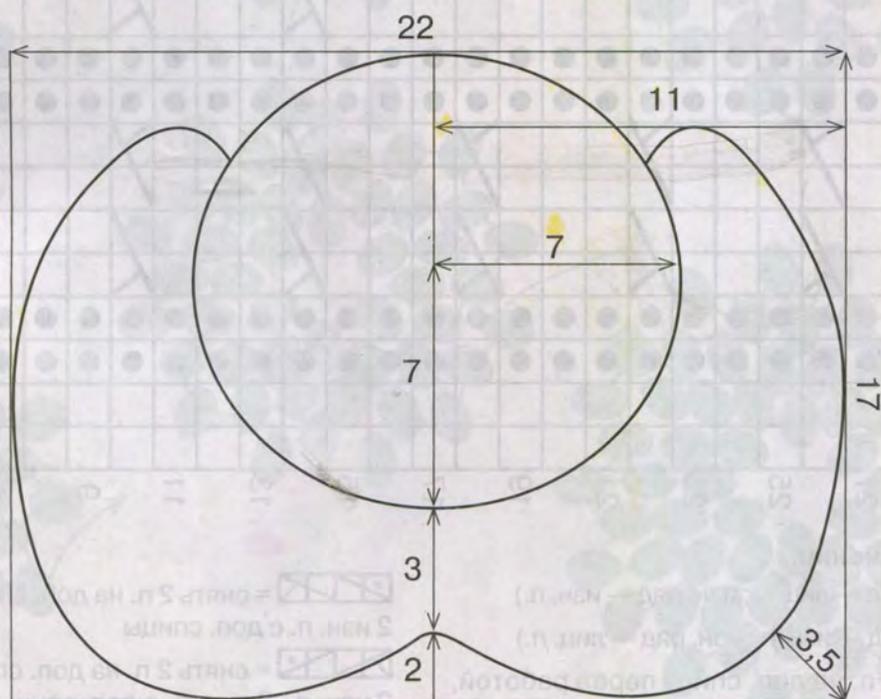
Тамара ЕГОРОВА, г. Сумы



**1** Рамки-магниты (стр. 6)

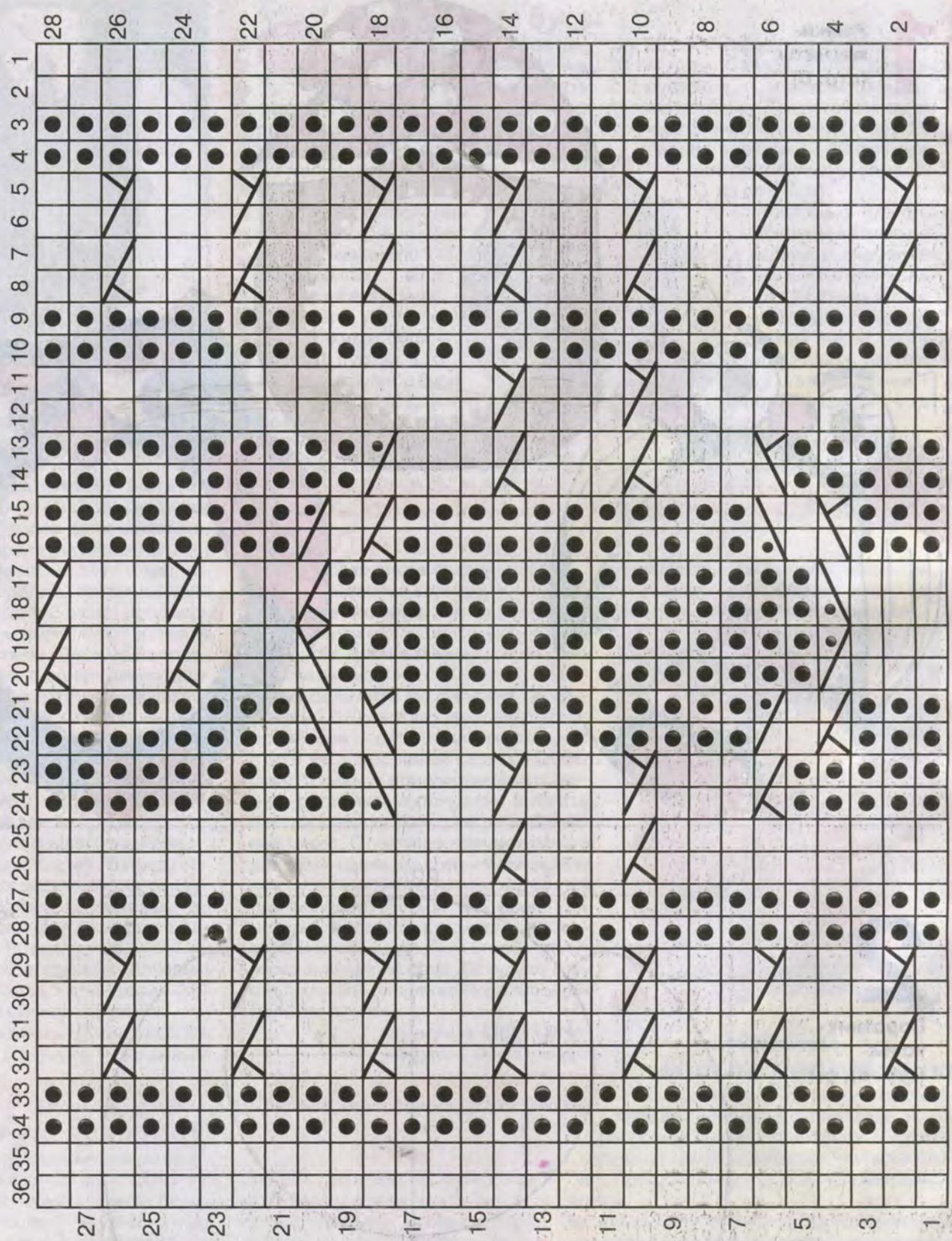


**2** Воротник-колье (стр. 8), см



# 3

Теплый жилет (стр. 14)



**Условные обозначения:**

□ = лиц. п. (лиц. ряд — лиц. п.; изн. ряд — изн. п.)

● = изн. п. (лиц. ряд — изн. п.; изн. ряд — лиц. п.)

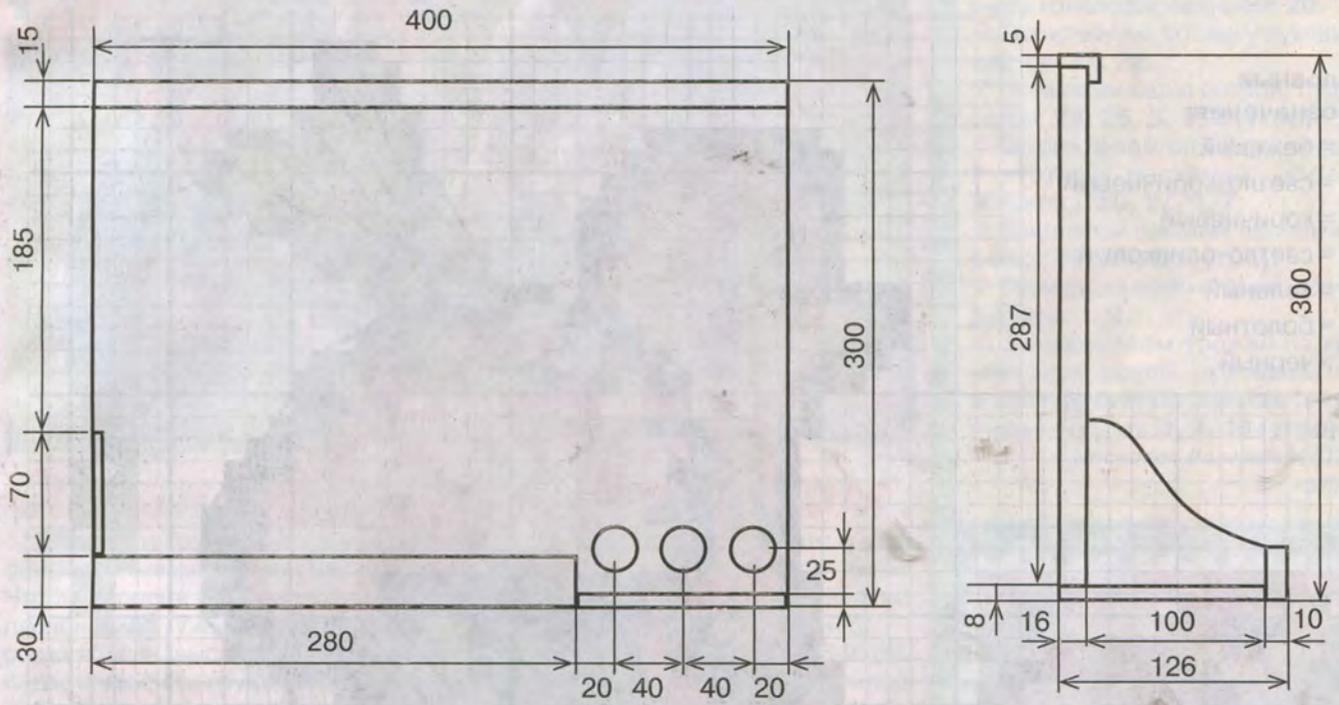
▧ = снять 2 п. на доп. спицу перед работой, 2 лиц. п.; 2 лиц. п. с доп. спицы

▧ = снять 2 п. на доп. спицу за работой, 2 лиц. п., 2 изн. п. с доп. спицы

▧ = снять 2 п. на доп. спицу перед работой, 2 изн. п., 2 лиц. п. с доп. спицы

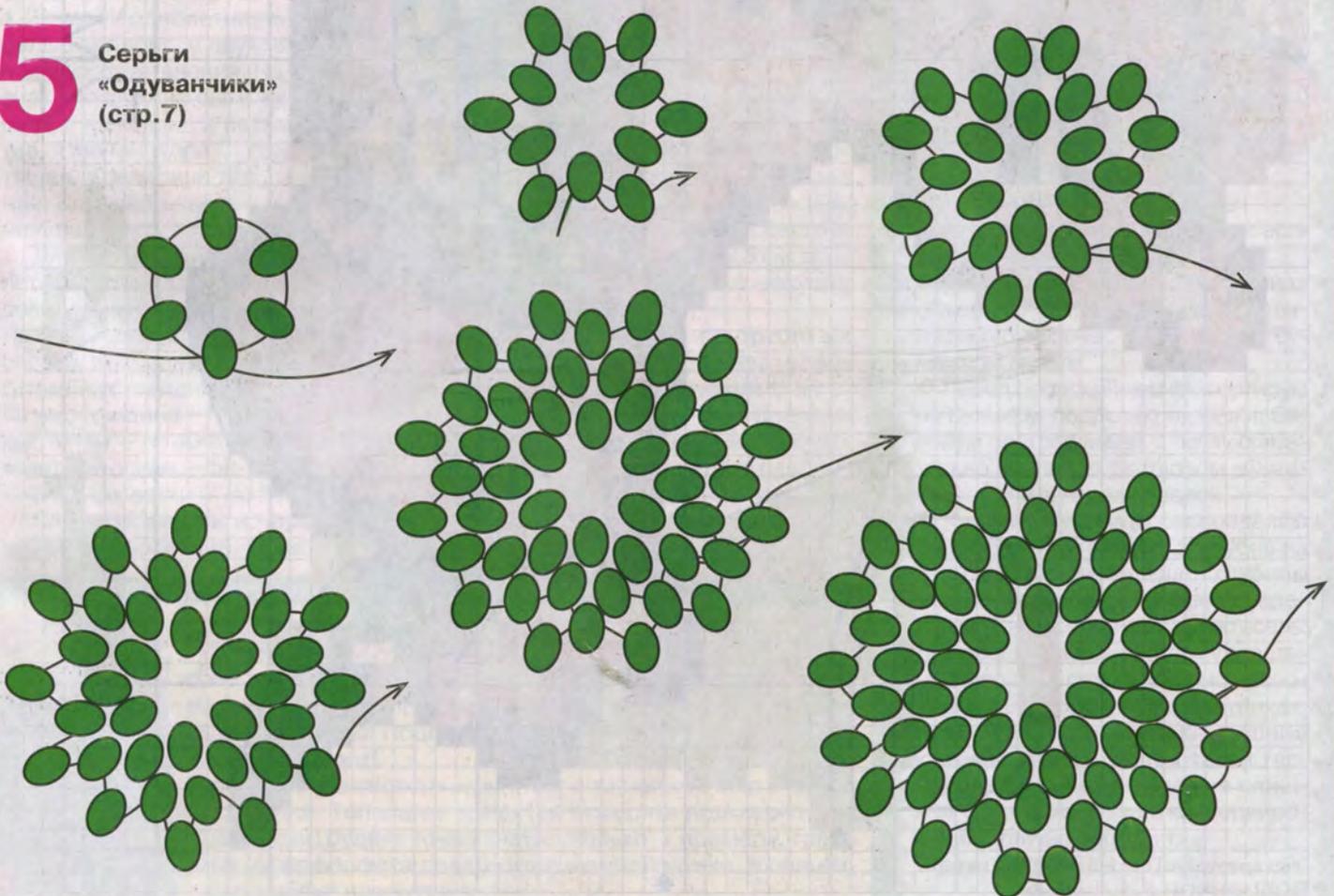
# 4

Полочка  
для кухни  
(стр. 6), мм



# 5

Серьги  
«Одуванчики»  
(стр. 7)

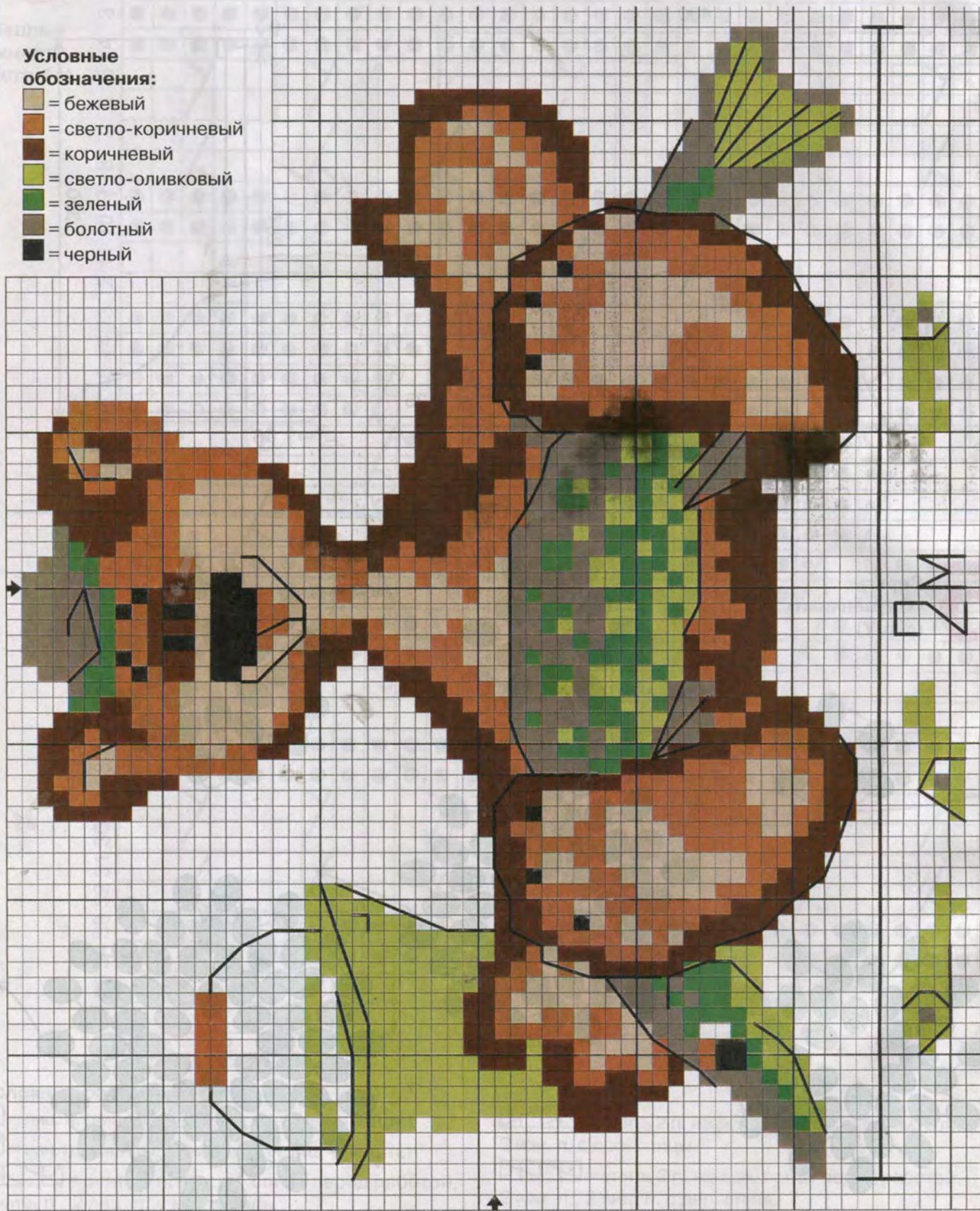


# 6

Удачный улов  
(стр. 7)

**Условные  
обозначения:**

- = бежевый
- = светло-коричневый
- = коричневый
- = светло-оливковый
- = зеленый
- = болотный
- = черный



## ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ

Совет дня



Наш эксперт — агроном  
Ольга Исакова, г. Сергиев Посад



## Саженец на пять с плюсом

1) Яблони и груши выбирайте районированные для вашей местности. Чтобы деревца не болели и хорошо плодоносили, помните: сильнорослые сорта яблонь (высотой до 8 м) — для садов с уровнем грунтовых вод ниже 3 м; полукарликовые (до 5 м) — от 2,5 м; карликовые (не выше 2,5 м) — от 1,5 м. Оптимальный возраст саженцев — 1-2 года. У однолетних только центральный побег, у двухлетних — 2-3 боковых ответвления. На месте прививки не должно быть черноты, трещин, а на стволе и ветках — наростов, язвочек. Кора — гладкая, блестящая, древесина под ней — зеленая. Корневая система — эластичная, без гнили, наростов.

2) Для посадки сливы идеален двухлетний привитый саженец с тремя и более боковыми скелетными ветвями. На корнях деревца нет наплывов и наростов, особенно у корневой шейки. Штамб кустовидного саженца — 40-50 см, толщина — 2-2,5 см, скелетные ветви — по 40-60 см. Штамб древовидной сливы — 50-60 см, толщина — 2-2,5 см, ветви — по 50-60 см.

3) Саженцы вишни и черешни покупайте однолетние. Обратите вни-

мание на место окулировки: в нем ствол чуть искривляется. Если этого нет — перед вами сеянец, а не полноценный сортовой саженец. Однолетняя вишня — высотой 85-95 см, на ней не менее 8 побегов длиной 10-20 см. Двухлетка — «ростом» около 2 м, с побегами по 20-25 см, причем их не меньше 12. Объем корневой системы у этих саженцев отличается только длиной (25 и 35-37 см соответственно).

Выкопать двухлетнюю черешню сложно, поэтому чаще питомники реализуют однолетние. Их высота около 1,5 м, мочка корней хорошо развита, разветвлений побегов 2-4. Саженцы без разветвлений берите, если стволник не тоньше 2-2,5 см: после посадки просто срежьте макушку на 19-22 см над почкой.

4) Саженцы черной смородины должны быть хорошо разветвленными, с сильной корневой системой, не подсушенные и не поврежденные. Подойдут одно- и двухлетние кусты. Если однолетние слабые, можно в одну яму наклонно посадить два. Каждый побег подрежьте, оставив 2-4 развитые почки.

## Лунный календарь садовода-огородника с 20.09 по 10.10

- ❖ Выкапываем картофель; занимаемся консервированием: 20.
- ❖ Производим посадку луковичных цветов: 21, 22.
- ❖ Поливаем сад и огород; стрижем газон: 24, 25, 3, 4, 5 (утро).
- ❖ Высаживаем саженцы плодовых и ягодных растений; обрезаем виноград: 26, 27, 6, 7.
- ❖ Высеваем озимый чеснок и лук-репку: 28, 29, 30 (утро).
- ❖ Раскорчевываем старые и больные деревья: 1, 2.
- ❖ Закладываем урожай на хранение; мульчируем, окучиваем и проводим первичное укрытие теплолюбивых культур: 8, 9, 10 (утро).

Советовал Валерий МАТБЕЕВ, астролог



Впрок

## Чесночные секреты

Пора приступать к посадке озимого чеснока. У меня в этом деле есть несколько своих хитростей.

● Раз в 3 года семенной материал обновляю, выращивая его из воздушных бульбочек. Храню севок в бумажном пакете.

● Перед посадкой чеснок сортирую по размеру, подрезаю корешки. Севок не протравливаю, а почву обязательно проливаю раствором «Фитоспорина» и заправляю золой.

● Крупные луковицы распределяю по клубничной грядке, заглубив на 7-8 см. За счет большей глубины можно предупредить преждевременное прорастание в теплую осень. Для средних луковиц отвожу отдельное место. А самые мелкие чесночки сею горстями в цветниках. Весной из них вырастают пышные кустики. Луковицы при такой тесной посадке получаются не слишком крупными, но для консервирования отлично подходят.

Ирина ОРЛОВСКАЯ, Пензенская обл.  
Фото Лидии НОВИКОВОЙ

## Подписная акция

«Сад, цветник и огород — с «Толокой» все расцветет!»

Журнал «Цветок» проводит подписную акцию на 1-е полугодие 2017 года! Подробности — в № 18.

Уже в продаже!

В подарок участникам — магнит с табличкой мер и весов удобрений. Теперь не придется отмерять подкормки «на глазок»: вы будете точно знать, сколько, к примеру, граммов суперфосфата содержится в одной ложке, в спичечном коробке или в стакане.





### Укореняем макушку

Маленькая внучка обрвала мою любимую диффенбахию. Из горшка теперь торчит голый стебель с несколькими верхушечными листьями — смотреть больно. Нельзя ли отрезать макушку и посадить в отдельный вазон?

Людмила ЕЛИСЕЕНКО, г. Шатура  
— Можно, но укоренение верхушечного черенка в грунте — долгий процесс. Корешки появятся лишь спустя 2-3 месяца, а если сажать под зиму, то ждать придется до весны. Поэтому советую поставить срезанную макушку в воду — укоренение займет 2-3 недели. Только не держите сосуд на солнце и следите за уровнем жидкости. Кроме того, советую оставить и пенек диффенбахии — со временем он даст пару новых побегов. Их потом тоже можно перекоренить.

И еще: детей к этому растению лучше не подпускать. Сок цветка ядовит: раздражает слизистые оболочки, а при попадании в желудок способен вызвать сильное отравление.

Петр ЛАПШИН,  
кандидат биологических наук,  
г. Москва.

Фото Елены АРТЕМЬЕВОЙ

Спатифиллум — теневыносливое растение. Но заметила: если держу его в глубине комнаты, цветение не наступает, зато активно растут листья. Поэтому для закладки бутонов ставлю спатифиллум на рассеянный солнечный свет. И люблюсь нежными цветками вплоть до декабря!



## Пеларгонии осенью

Чтобы пеларгонии были здоровыми и крепкими, важно правильно подготовить их к зимовке.

❖ Лето цветочки провели в подвесных балконных ящиках. В сентябре возможны первые ночные заморозки, поэтому емкости переносу в светлую лоджию. Слежу, чтобы температура воздуха там была не ниже +10 °С, в противном случае переставляю цветы в комнату. Если вы высаживали пеларгонии в открытый грунт, то переселите их в горшки — пересадку они переносят легко.

❖ Важно поддержать силы растений перед наступлением холодов. Вытянувшиеся побеги обрезаю, так как за зиму они отрастут еще больше и кустики станут выглядеть неопрятно. У плющелистных видов удаляю все побеги, оставляя пеньки 10-15 см. Осматриваю растения на предмет заболеваний и вредителей.

❖ Переувлажнение грунта губительно для пеларгоний. Сейчас у них замедляется обмен веществ и требуется меньше воды. В горшках рыхлю верхний слой почвы, чтобы лучше просыхала.

❖ С сентября постепенно уменьшаю подкормки. Зимой подкармли-

ваю раз в месяц удобрением с преобладанием азота — для наращивания зеленой массы. Весной перехожу на еженедельное внесение калийно-фосфорных — для обильного цветения.

❖ В комнатных условиях уже через месяц растения наращивают новые побеги и выбрасывают цветоносы с бутонами. Даю процвести своим любимицам еще раз. Но в начале декабря бутоны обрываю, иначе пеларгонии потеряют много сил и весеннее цветение не будет пышным.

❖ Осенью можно заняться размножением пеларгоний. Срезаю веточки острым лезвием и погружаю в землю. В феврале-начале марта прищипываю побеги для формирования кустиков.

❖ Молодым пеларгониям зимой нужно много света, поэтому ставлю горшки на подоконниках. Слежу, чтобы листочки не соприкасались со стеклом. Из-за перемены условий содержания у юных капризуль часто желтеют и сохнут листья — удаляю их, а не жду, пока опадут.

Ольга МАТУЛЬКОВА, г. Могилев.  
Фото Александра ЛИТИНА



Совет дня

### Капризные «королевы»

Королевским пеларгониям для полноценного цветения нужна прохладная зимовка (около +5 °С). В условиях квартиры этого добиться невозможно. Поэтому раньше я шла на такую хитрость. Держала растения на застекленном неутепленном балконе до устойчивых заморозков. Потом приучала их к перепаду температур: заносила в комнату на час, затем на два, а после — на всю ночь. Так они постепенно «переезжали» на подоконник.

В конце февраля снова приступала к закалке пеларгоний. Как-то пробовала на зиму выставлять цветы в подъезд. Температурный режим там для них более-менее подошел, но вот света не хватило.

В этом году утеплила балкон — теперь проблема зимовки для моих «королев» решена!

Наталья КОРКОТКО, г. Ошмяны



Неожиданно

## «Бульбароллы»

Мой родившийся и выросший в Беларуси муж всегда говорит, что лучшие роллы — это сало с луком, чесноком, хлебом и помидорами. И как-то на очередной «банкет» я сделала такие канапе с «роллами» из сала... «Бульбароллы» вмиг разлетелись со стола! Мелко нарежьте половинку фиолетовой луковицы, сбрызните ее 0,5 ч.л. красного винного уксуса, смешайте с пропущенным через пресс зубчиком чеснока, нарубленной зеленью и щепоткой острого перца, слегка

помните руками. Заверните луковую начинку в 5 тонких ломтиков сала, каждый рулетик разрежьте пополам. Из ломтиков хлеба формочкой для печенья подготовьте кружочки, смажьте каждый хреном со свеклой. На кружочки положите по «ролле» из сала и кусочку помидора. Скрепите канапе шпажками. Посыпьте черным и острым красным перцем. Хорошо идет под картошечку!

Елена МОЙШУК,  
г. Калининград. Фото автора



Быстро

## Канапе «Свежее решение»

Когда гости на пороге, а у вас припасена бутылочка хорошего вина, обязательно приготовьте легкие и освежающие канапе.

**2 ломтика арбуза, по 5 ломтиков ржаного цельнозернового хлеба и сыра (в идеале — «Масдам»), щепотка корицы.**

Из хлеба с помощью формочек для печенья вырежьте фигурки, немного подсушите их на сковороде и посыпьте корицей. Сыр и арбуз также нарежьте кусочками. Соберите канапе, скрепите шпажками или зубочистками. Подавайте охлажденными, украсив мятой.

Марина КВОН,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## «Украшаем торты»

В новом спецвыпуске «Нашей кухни»:

- секрет идеального бисквита;
- рецепты отменных и вкусных кремов для декорирования;
- мастер-классы по приготовлению цветов и тuffелек из мастики, шоколадных роз и драгоценностей из карамелек.

В продаже  
с 20 сентября!



Наталья ГАВРИЛОВА,  
г. Ульяновск. Фото автора



## «Шашлычок-кабачок»

**500 г свиного фарша, яйцо, луковица, 1 ст.л. кетчупа, 3 небольших кабачка, 3 зубчика чеснока, соль, перец — по вкусу, 100 г твердого сыра.**

Фарш посолите, поперчите, смешайте со взбитым яйцом и кетчупом, мелко нарезанными луковичей и чесноком. Сформируйте из массы шарики. Кабачки нарежьте кружочками, посолите и поперчите. Нанижите на деревянные шпажки мясо и овощи так, чтобы кружки кабачка были по краям. Выложите «шашлык» на листы фольги, каждый сверните «конфеткой». Запекайте блюдо в духовке 40 минут, затем разверните фольгу, посыпьте горячее тертым сыром и готовьте еще 5 минут.

Римма ИВАНОВА,  
г. Сланцы. Фото автора

### Крученики «Опята»

500 г свинины, 100 г опят, 50 мл +1 ст.л. соевого соуса, 0,5 ч.л. меда, 2 зубчика чеснока, луковичка, стручок сладкого перца, вареное яйцо, 40 г сыра, майонез, растительное масло.

Мясо нарежьте тонкими пластинками и слегка отбейте. Каждый кусок смажьте смесью 50 мл соевого соуса, меда и пропущенного через пресс чеснока. Накройте крышкой миску с мясом и уберите в холодильник на 1-2 часа. Обжарьте на масле нарезанный лук и перец. Добавьте очищенные и промытые опята и 1 ст.л. соевого соуса, доведите до готовности и остудите. Смешайте с тертым яйцом и сыром, заправьте майонезом. На каждый кусок мяса положите по ложке начинки, сверните рулетиками, закрепите края зубочистками и выложите на смазанный маслом противень. Запекайте при 180 °С около 30 минут. Удалите зубочистки.



Тамара ШЕПЕЛЕВА,  
г. Саратов. Фото автора

### Вам — подарок!

«Сваты на даче» и «Сваты. Заготовки» — лучшие помощники хозяек и хозяев!

Они расскажут, как вырастить высокий урожай и с толком его сохранить.

А еще, подписавшись на оба издания, вы станете обладателем уникального подарка — наклейки на банки, заряженных на удачу и здоровье казахской ясновидящей Кажеттой Ахметжановой. Подробности акции — в №9 «Сваты. Заготовки». Уже в продаже!



Яблочная пора — ура!

### ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



Совет дня

Наш эксперт — шеф-повар  
Наталья Беглингер



## Салат с жареным сыром

Вкус нежного сыра в хрустящей панировке отлично оттеняет горчинка рукколы.

250 г сулугуни, 10 помидоров черри, большой пучок рукколы, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, растительное масло, лимонный сок, горчица, соль, перец — по вкусу.

Для заправки смешайте лимонный сок, горчицу и оливковое масло, посолите и поперчите. Сулугуни на-

режьте ломтиками. Обмакните каждый сначала во взбитое яйцо, затем в сухари и поджарьте на масле с обеих сторон до золотистого цвета. Часть заправки смешайте с рукколой и распределите по тарелке. Выложите сыр на «подушку» зелени вместе с разрезанными на половинки помидорками, полейте оставшейся заправкой.

### Мои подсказки

- 1) Панировочные сухари я обычно готовлю сама: подсушиваю хлеб в духовке, измельчаю в блендере в крошку и добавляю сухие травы по вкусу.
- 2) Вместо сулугуни можно взять и другой сыр — адыгейский, халуми, бри, камамбер, моцареллу, тофу.

3) Для жарки посоветую смешать два вида масла — растительное и сливочное: так получится намного вкуснее.

4) Ломтики сыра не делайте слишком тонкими, иначе они расплавятся прежде, чем появится хрустящая корочка.

### Рубленые котлеты с грибами

500 г куриного филе, 200 г шампиньонов, луковичка, пучок петрушки, яйцо, 2 ст.л. муки, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Филе, грибы и лук мелко нарежьте. Добавьте рубленую петрушку, взбитое яйцо, муку, посолите и поперчите. На смазанную маслом сковороду ложкой выкладывайте фарш и обжаривайте котлеты на небольшом огне с двух сторон до румяной корочки.

Наталья АНДРЕЕВА,  
г. Железнодорожный. Фото автора



**5 полезных свойств семян тыквы**

- 1) Содержат магний, который участвует в расслаблении мышц стенок кровеносных сосудов. Съедайте в день четверть чашки сырых семечек, чтобы держать давление в норме.
- 2) Тыквенные семечки — природный источник цинка. Из-за его недостатка в организме снижается иммунитет, что проявляется простудами, хронической усталостью, депрессией, угревой сыпью.
- 3) Масло семян тыквы богато природными фитостеролами, увеличивающими уровень «хорошего» холестерина в крови. Женщины в период менопаузы, включившие в рацион семечки, гораздо реже испытывают дискомфорт от приливов, не

мучаются от головной и суставной боли.

4) Также масло обладает противовоспалительным эффектом и по действию схоже с «Индометацином» в лечении артрита, но без побочных эффектов.

5) Горсть семян тыквы с бананом, съеденные вечером, обеспечат организм аминокислотами, способствующими крепкому и здоровому сну. Если предпочитаете жареные семечки, лучше готовьте их в духовке при температуре 75 °С в течение 15-20 минут, можно посыпать морской солью.

Маргарита ВЕРЕЩАГИНА,  
валеолог, г. Минск



Хотите рецепт «бутерброда от инсульта»? Кусочек ржаного хлеба обмакните в оливковое масло, сверху положите разрезанный вдоль зубчик чеснока, посыпьте с кончика ножа порошком из сухих листьев розмарина. Съешьте вечером — отлично очищает сосуды!



Вырощ

**Целебная «жемчужина»**

Выращивая на садовых участках анафалис жемчужный, не забывайте про лекарственные свойства его цветков (как свежих, так и сухих).

При ожогах, опухолях, головной боли советуем делать припарки из этого сырья.

Если мучает диарея, стаканом кипятка залейте 1 ст.л. измельченных цветков, дайте настояться до охлаждения, процедите и пейте по глотку 3 раза в день за полчаса до еды.

В качестве рвотного средства при пищевом отравлении готовьте отвар. На 1 л воды берите 5 ст.л. измельченного анафалиса, доводите до кипения и варите на малом огне 3 минуты. Процеживайте и принимайте по полстакана через каждые 2 часа.

Александра КОРОТАЕВА,  
травница, г. Подольск

**Спасибо, чайный гриб**

Когда у меня на большом пальце ноги начал вращать ноготь, бабушка посоветовала делать компрессы с чайным грибом.

Я разрезала и расслоила его на несколько частей. Прикладывала кусочек к больному месту, оборачивала пищевой пленкой, надевала хлопчатобумажный носок, сверху — шерстяной. Делала процедуру на ночь каждый день в течение недели, наутро компресс снимала. Ткани размягчились, и я смогла срезать ноготь.

Галина, Ленинградская обл.

**Тайский секрет – мечты сбываются!****ВОСТОЧНЫЙ ЖАСМИН ИЗБАВИТ ОТ МОРЩИН!**

Легко лицо избавит от морщин крем «Тайский секрет. Восточный Жасмин». Отеки быстро уберет, разгладит кожу без проблем великолепный тайский крем!

**МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!**

За ночь исполнятся мечты - морщины испарятся как виденье и будет крем «Тайский секрет. Сладкий миндаль» твое волшебное спасенье!

**ПУСТЬ В ГЛАЗАХ ЛУЧИТСЯ СЧАСТЬЕ!**

Темные круги под глазами и отеки, и сетка морщин? Все исчезнет, разгладится кожа, гарантируем ангельский взгляд, с кремом «Тайский секрет. Цветок райской птицы» глаза наполнятся любовью и словно звезды заблестят!



8 (800) 100-39-86 (звонок по РФ бесплатный);

Справки по телефонам: 8 (495) 223-32-46; Сайт: [www.luchiks.ru](http://www.luchiks.ru)

ТСН/РУД - RU-A1018.B.04559.Реклама

Заказывайте на сайте [APTEKA.RU](http://APTEKA.RU)  
с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку



Отвечает психолог  
Елена Медведева,  
г. Киев

## «Не волнуйтесь, тетя!»

**?** Желая снять постоянное чувство тревоги, я, кажется, вся пропахла валерьянкой. Может, это уже болезнь?

*Валентина, по электронной почте*  
— Тревога — неприятное, но естественное чувство, при котором учащается пульс, сбивается дыхание, подскакивает давление. Как только угроза миновала, эти симптомы проходят, организм возвращается в норму. Ошибочно стремиться ослабить этот процесс с помощью медикаментов, «заглушить» алкоголем, «закурить» его или «заесть». Иначе к проблеме тревожности добавится еще и зависимость.

❖ Прежде чем хвататься за валерьянку (рюмку, сигарету, пончик), попытайтесь понять причину волнения — реальна опасность или это плод вашего воображения? В зависимости от ответа выстраивайте свою реакцию на ситуацию.

❖ Если в вашем сознании возникает худший сценарий того, что могло произойти (муж вовремя не позвонил — значит, попал в аварию), просчитайте иные возможные варианты (супруг задержался на важном совещании или у него разрядился телефон).

❖ Помните: вы не одни — станет легче, если поделитесь переживаниями с близкими.

❖ Не пытайтесь избегать тревожных моментов в жизни. Тем самым вы лишите себя возможности получить ценный опыт — а значит, усилите свои страхи.

❖ Насколько мы склонны к тревожному реагированию, зависит от многих факторов. Волнению, например, больше подвержены холерики и меланхолики: чувствительные от природы, они все переживают острее.

❖ Из всего извлекайте полезный урок. Прежде чем обвинять себя в слабости, взгляните на проблему под другим углом: «Да, я часто беспокоюсь. Зато это помогает мне быть внимательнее и осторожнее».

❖ Датский философ Серен Обю Кьеркегор утверждал, что тревожность присуща творческим людям. Поэтому бросайте заниматься самообразованием и начинайте развивать свои таланты!



Наш эксперт — психолог  
Ирина Зайцева, г. Могилев



## Соблазны седьмого греха Рецепт победы над унынием



**?** У мужа как осень — так хандра! Вечерами лежит на диване — ни телевизор, ни Интернет не увлекают. И злюсь на него, и жалею, и не знаю, как помочь.

— Уныние не зря относят к главным библейским грехам: оно разрушает нас изнутри, ослабляет волю к жизни. При малейшей неудаче, столкновении с проблемой мы вешаем нос и безвольно опускаем плечи. В желании «сложить лапки» есть даже свой соблазн: ничего не буду делать, авось само разрешится. Однако привычка пускать все на самотек вылазит боком: потерянными возможностями, нервами, конфликтами в семье. Важно научиться, как барон Мюнхгаузен, вытаскивать себя «за волосы» из болота плохого настроения.

Не будем здесь касаться депрессии, возникшей в результате болезни или трагедии. Но обычную хандру чаще всего можно победить «снадобьем» из трех компонентов.

### 1) Смена мотивации.

Встряхните супруга действенным психологическим «пинком»: напомним о былых успехах и не-

*Алла П., по электронной почте*  
реализованных мечтах; разожгите амбиции сравнениями с достижениями его друзей; дайте наглядно понять, что без его внимания дом ветшает, а семья разваливается. Убедите, что по-прежнему видите в нем надежду, опору и защиту.

### 2) Смена отношений.

Покажите супругу, что он для вас так же дорог, как раньше, не скупитесь на похвалы и одобрение. Позвольте ему выговориться — проблемы нужно озвучивать и решать вместе. Но ни в коем случае не скатывайтесь в жалость. Пригласите в гости старых друзей, взрослых детей: пусть муж ошутит себя востребованным — тогда у него откроется второе дыхание.

### 3) Смена обстановки.

Лучшее «лекарство» от уныния — новые знакомые, эмоции, впечатления. Подкиньте мужу билет на футбол, отправьте за грибами в лес с внуками, отпустите на рыбалку. Хандру как рукой снимет!

## ПОЗВОЛЬТЕ ЕМУ ВЫГОВОРИТЬСЯ — ПРОБЛЕМЫ НУЖНО ОЗВУЧИВАТЬ И РЕШАТЬ ВМЕСТЕ.

Наш эксперт — психолог  
Андрей Грузд



# Помочь нельзя отказать



Чувствую себя виноватой, отказывая в просьбах близким или коллегам. Я помочь не против, но быть вечной «палочкой-выручалочкой» не хватает ни сил, ни времени.

Людмила О., г. Минск

## Где поставить запятую?

— Причины безотказности часто кроются в чрезмерном уважении к просящему либо жалости к нему, в деликатности, мягкости характера. Научитесь жестко определять границу между просьбами близких и друзей, действительно оказавшихся в безвыходном положении, и стремлением банальных манипуляторов «сесть на шею». Прикиньте: действительно ли вы способны помочь в данной ситуации без ущерба для близких? Если соглашаетесь занять коллеге денег на новый холодильник из средств, отложенных на давно обещанный внуку велосипед, то вы невольно наказываете ребенка. Кстати, трезвая оценка своих возможностей — это еще и признак вашей порядочности: лучше сразу отказать, чем «соскочить» в последний момент, выставив себя человеком необязательным и безответственным.



## Оттенки слова «нет»

Отказ может иметь разную окраску в зависимости от ситуации.

1) Если решили проявить твердость — говорите бесповоротное «нет», без оправданий и неопределенных фраз типа: «если будет время», «я подумаю». Иначе собеседник почувствует слабость и попытается вас уговорить.

2) Используйте правило «50%» — отказ наполовину. Чем самой ночью провожать подругу на вокзал — лучше вызовите ей такси.

3) Устали от назойливых просьб коллеги помочь с отчетом? Назовите сумму, в которую оцениваете свою помощь. И не бойтесь обвинений в некорректности: вы всегда сможете вернуть их, как бумеранг, самому «захребетнику».

Поймите: слово «нет» не делает вас плохой подругой, эгоистичной родственницей или заносчивым сотрудником. Вы просто определили приоритетами собственные планы, возможности и желания.



## Долг платежом красен

Но не стоит забывать о существовании слова «да»: отношения с людьми — улица с двусторонним движением. Если нет срочных дел, протянуть руку помощи — дело чести, а иногда и долга. Одолжив соседу денег на лекарства, приютив на время сессию студентку-племянницу, вы решите сразу три задачи. Сделаете человеку доброе дело; станете морально выше в собственных глазах; обеспечите себе «подушку безопасности» на будущее: сегодня помог ты, завтра — тебе.



Наш эксперт — психолог  
Мария Вишнякова,  
г. Омск



## И снова — свидание...

Мне за 50. Два года назад развелась. Вниманием мужчин не обделена, но пока не решаюсь сходиться с кем-то из них в театр или ресторан. Хотя хочется иметь рядом надежное мужское плечо. Как отважиться на свидание?

Валентина В., г. Москва

— Молоденькие девушки бегают на свидания «налегке»: за плечами нет груза несостоявшихся отношений. Но как быть одинокой зрелой женщине?

❖ **Открой себя заново.** Развод мог не в лучшую сторону отразиться и на вашей самооценке, и на внешности. Выход в свет — повод побаловать себя новыми нарядами, хорошим парфюмом, косметическими процедурами.

❖ **Помните: свидание — это проба.** Никто не принуждает вас после совместной прогулки по парку мчаться с кавалером под венец. Зато возможность почувствовать себя красивой и желанной дорогого стоит.

❖ **Расслабьтесь.** Не нужно надевать вечернее платье в пол и высоченные шпильки, отправляться в парикмахерскую за радикальной укладкой. Идеальный образ может оказаться скучен и добавит сложностей, если отношения выйдут за рамки пары свиданий.

❖ **Не придумывайте себе принца.** Вам ведь не нужны новые разочарования? Пусть все идет своим чередом. В разговоре не касайтесь бывшего мужа: о его недостатках лучше рассказать подруге, а не новому ухажеру.

❖ **Не становитесь «первой скрипкой».** Разрешите мужчине поухаживать за вами, позвольте себе пофлиртовать. Не стремитесь рассказать ему свою биографию от школьной скамьи или поразить достижениями. Больше слушайте — пусть кавалер сам зарекомендует себя в лучшем свете.





## Что за шейка!

По вечерам смешиваю в равных пропорциях жидкий мед с мицеллярной розовой водой (продается в аптеке), добавляю щепотку куркумы. Держу маску на шее 10-15 минут, смываю теплой водой. После недельных процедур заметила, что кожа стала более упругой, разгладились мелкие морщины.

Елена ШУМИЛИНА,  
г. Санкт-Петербург



Чтобы кожа шеи не теряла эластичность, раз в неделю питаю ее домашней маской. В 2 ст.л. молока добавляю 1 ч.л. жидкого меда и несколько капель масляного раствора витамина Е. Наношу на шею на 20 минут, смываю негазированной минеральной водой.

Екатерина СВИРИДЕНКО, г. Быхов



Подруги жалуются: осенью кожа рук становится сухой. А я советую щедро смазывать ручки пюре из вареной морковки с 1 ст.л. льняного масла и надевать пакеты. Через минут 20 смыть медовым раствором (на стакан теплой воды 1 ч.л. меда). 3-4 процедуры — от проблемы не останется и следа.



## «Нет» черным точкам

Приготовила эффективный лосьон, который помогает избавиться от черных точек на пористой коже.

В мерном стаканчике с помощью медицинского шприца соединила ингредиенты, строго соблюдая последовательность. Развела 20 мл 3% борной кислоты в 60 мл кипяченой воды, перемешала стеклянной палочкой. Через 2 минуты добавила 40 мл настойки календулы, снова перемешала. Спустя минуту влила 20 мл камфорно-

го спирта. Еще раз перемешала и перелила во флакон из темного стекла. Лосьон использую утром до нанесения макияжа или вечером после умывания. Важно сделать паузу в 20-30 минут, если собираетесь использовать ночной питательный крем. Уже через 2 недели кожа омолаживается, кроме того, пигментация становится менее заметной.

Ирина ПИВОВАРОВА,  
г. Голицыно  
Московской обл.  
Фото автора



## Три фазы элегантности



В салоне предложили покрыть ногти гель-лаком. В чем отличие от обычного лака? Смогу ли снять такое покрытие в домашних условиях?

— Гель-лак — трехфазный: базовое покрытие, цветное и топ. Он не трескается и не теряет со временем глянец, застывает под ультрафиолетовой лампой за пару минут. И сохраняет первоначальный вид, даже если при уборке, мытье посуды вы не защищаете руки перчатками. Коррекция покрытия не проводится. А срок носки гель-лака зависит от того, с какой скоростью отрастают ваши ногти.

В салонах покрытие снимают специальными составами. Дома можно попробовать сделать это ацетоно-

содержащей жидкостью для снятия лака. Сперва пилочкой 180 grit обработайте поверхность ногтевых пластин — для удаления глянца и лучшего проникновения ацетона в слой гелевого покрытия. Оберните каждый ноготок ваткой, смоченной в жидкости для снятия лака, поверх наденьте «колпачки» из фольги — чтобы ацетон не испарялся. Через 15 минут освободите ногти от ваты и фольги — слой гель-лака слегка приподнимется. Аккуратно сдвигайте его апельсиновой палочкой. Если остаются участки, с которых покрытие не сходит, повторите процедуру. В завершение обработайте ногтевые пластины (если они не слишком тонкие) баффом для полировки.

Яна И., г. Киев

## Вечная молодость вашей кожи

Принцип работы крема-эксперта стволовые клетки винограда Librederm заключается в активации собственных клеток кожи, благодаря чему увеличивается производство коллагена, ускоряется синтез эластина, останавливается процесс образования морщин. В основе крема только растительные компоненты, в том числе экстракт стволовых клеток винограда. Все просто: Вы регулярно пользуетесь кремом и молодеете на глазах!

Продается в аптеках.



Реклама

**Никас Сафронов:**

## «Я с удовольствием читаю сказки!»

**Известный художник Никас Сафронов много и плодотворно работает, активно путешествует, общается с сильными мира сего, но при этом остается доступным, открытым и позитивным человеком.**

— **Никас, каких принципов в жизни вы придерживаетесь?**

— Общечеловеческих. Быть порядочным даже в мелочах, не врать, следовать библейским истинам. Если соблюдать 4-5 этих заповедей — ты уже достойный человек и гражданин.

— **Где бы вы хотели жить?**

— Все-таки в Москве. Еще хотел бы иметь остров в Тихом океане, где иногда можно пожить вдаль от мирской суеты. Пресная вода, много ананасов, кокосов, бананов. Из спутников — только Пятница, абориген. А лучше — аборигенка. Но нужны и отголоски цивилизации в виде бутылки с записками в воде у берега. Они создают видимость, что ты не совсем один.

— **Какое развлечение из детства помните до сих пор?**

— В детстве на спор Волгу переплывал несколько раз. Я же родом из Ульяновска.

— **Что любите получать в подарок?**

— Лучший подарок для сердца — когда ты сам что-то даришь. Я обычно дарю свои картины и иконы.

— **А кто чаще делает подарки вам?**

— Друзья. Поклонники. Когда болел, дыни привозили, арбузы огромные. У меня палата напоминала бахчу, пока не пришел мой товарищ Леня Якубович и не разнес все это по больнице.

— **Известна ваша серия картин «Женщины-кошки», да и на многих других работах встречаются животные. Любите их?**

— Животные в нашем доме водились всегда — мы все, пятеро детей, за ними ухаживали. У нас и рыбки жили, и суслик, и Казбек — кавказская овчарка, которую я безумно любил. Кошки — и породистые сибирские, и «дворянские». Хорошо помню кота Мурзика, которого боялась вся округа: он был очень боевой и дрался... лбом! Не орал, не кусался, не царапался, как обычно в кошачьих драках, а просто молча разбегался и, как баран, лбом ударял соперника. Тот этого не ожидал и от такого удара сразу падал.

А по поводу картин...

В каждой женщине есть что-то кошачье — повадки, грациозность, жеманность, плавность движений... И острые коготки, между прочим! Часто люди невольно становятся похожи на то животное, которое они безумно любят.

— **Имеет ли шанс обычная девушка, которая идет по улице, стать героиней вашей картины?**

— Конечно. Правда, для этого она должна обладать необычной красотой или роскошной фигурой. В моем понимании — это узкая талия и более широкие бедра. Рубенсовский тип женщины.

— **И как это происходит? Она, допустим, сидит в кафе, вы подходите и предлагаете ей стать моделью?**

— Ищешь удобный момент, конечно. Спросишь, который час, например. Сейчас, если меня узнают, просто подхожу и спрашиваю: «Не хотели бы вы мне попозировать?» Любая девушка вполне может стать моей моделью. Это зависит от того, какая картина задумана в данный момент.

— **Никас, вы дома для себя готовите?**

— Те блюда, которые люблю, я готовить умею. Обожаю пельмени, макароны по-флотски, картошку жареную: я ее режу то кубиками, то дольками, то кружочками... Раньше готовил борщи, но потом перестал: времени нет. Яичницу жарю свою, фирменную! Придете — угощу, а секрета не открою. А главная моя слабость — манная каша с коньяком. Сварив обычную молочную кашу, добавляю в нее немножко сахарку, сливочное масло и поливаю 2-3 столовыми ложками коньяка. От нее идет такой умопомрачительный запах! И вкус получается совершенно необыкновенный, и съедается полная тарелка в считанные минуты. А заряда бодрости хватает почти на целый день!

— **Вы много путешествуете. Что особенно запомнилось?**

— Однажды в Китае попробовал экзотическое кушанье. В местном рес-

торане увидел небольшой террариум, откуда посетителям вытаскивают «под заказ» разных ползучих гадов. Показал официанту маленькую — чуть тоньше шариковой ручки — змейку переливающегося светло-синего цвета. Тот вежливо кивнул головой, проводил меня за столик и удалился. Через какое-то время в зал выходят несколько человек: двое несут большой таз, а еще один — распотрошенного питона килограммов на пять, с которого в этот таз капает кровь! Служитель ресторана то ли по ошибке, то ли по умыслу змейку «перепутал» и решил угостить «русского гостя» экземпляром покрупнее.

— **Вам предлагали пить кровь змеи?! Говорят, очень полезно для мужчин.**

— От крови я, конечно, отказался, но вот объяснить, что заказывал совсем другую змейку, не смог. Решил пойти на кухню и посмотреть, как для меня будут готовить этого несчастного питона. Готовили его в большом чане с кипящим маслом. А по вкусу он оказался похож на пересушенного кролика с костями...

— **Может быть, вы что-нибудь коллекционируете?**

— Книги сказок разных народов. У меня около шестисот таких книг, которые собираю с детства. Однажды, будучи в Питере, зашел в букинистический магазин, а его директор оказалась моей поклонницей! Она мне принесла огромное количество сказок, старинные издания, в некоторых книгах даже рисунки рукописные! Я с трепетом беру их на ночь, читаю с удовольствием и засыпаю.

Беседовала Ирина БАРЫШЕВА.

Фото с ресурса cityreporter.ru





# Астрологический прогноз на октябрь



## Овен

(21 марта — 20 апреля)

Отношения супругов могут быть омрачены взаимными упреками: кто кого больше любит, уделяет внимания. Звезды советуют Овнам проявлять инициативу в том, чего ждет от вас вторая половина. Если вы не в браке — не пытайтесь в этом месяце найти новую любовь: откроются негативные стороны увлечения.



## Телец

(21 апреля — 20 мая)

Забудьте в октябре о своем возрасте. Тельцам вполне по силам совмещать то, что нужно, с тем, что нравится. Например, сопровождать мужа (жену) в служебную командировку. Может, это накладно для семейного бюджета, но оно того стоит: понравится обоим. Возможно, придется столкнуться с бытовыми трудностями, но с ними вы легко справитесь.



## Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Середина осени — хлопотливое время для Близнецов: нужно везде успеть, со всем справиться. В семейной жизни менять что-либо некогда. Даже если супружеские отношения дали трещину, ваша задача — виртуозно уклоняться от открытых конфликтов до следующего месяца.



## Рак

(22 июня — 22 июля)

В октябре вы чувствуете себя уверенно и готовы в семейной жизни выполнять одновременно роль как головы, так и шеи. Но не переусердствуйте с указаниями мужу (жене), относитесь благосклонно к его (ее) капризам или заработаете неприятности. Этот период покажет, кто чего стоит в вашем доме.



## Лев

(23 июля — 23 августа)

Не надейтесь, что супруг (-а) сам (-а) проявит инициативу. Именно сейчас Львы имеют все шансы укрепить свой авторитет в решении семейных проблем. Продуктивными окажутся любые начинания, связанные с обустройством квартиры, оказанием действенной помощи родственникам и друзьям.



## Дева

(24 августа — 23 сентября)

Вас ожидает событие, позволяющее освободиться от зависимости родственников или друзей в материальном или моральном плане. Насколько вы сумеете воспользоваться благоприятным расположением звезд, зависит от вас и вашей инициативы.



## Весы

(24 сентября — 23 октября)

Октябрь — благоприятное время, чтобы пересмотреть семейный бюджет, внести в него новые статьи доходов и расходов. Имеет смысл рассчитаться по долгам, даже если после этого вы окажетесь на нуле — следующий месяц все окупит сторицей. Это касается и одиноких Весов, и тех, кто осмелился покончить с холостяцкой жизнью.



## Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

У вас трудный период. Но именно сейчас родственники и друзья воспринимает вас как «цветик-семицветик», готовый выполнить любую просьбу. Отказывайте сразу и однозначно! Это не касается отношений с супругом (-ой): пришло время не спорить, а уступать, не брать, а отдавать. Вам же выгоднее: когда близкому человеку хорошо — и у вас на душе спокойно.



## Стрелец

(22 ноября — 21 декабря)

Главный плюс Стрельцов в это время — надежность. Решение сложных семейных проблем необходимо взять на себя, даже если супруг (-а) будет возражать. Ваши инициатива и настойчивость способны преодолеть любое сопротивление. Не будьте скучными, придумайте что-либо оригинальное, поразите вторую половину.



## Козерог

(22 декабря — 20 января)

Вам придется решать много бытовых вопросов. Причем не вы управляете обстоятельствами, а они вами. Займитесь в первую очередь тем, что не может ждать. Пройгнорируйте желание супруга (-и) сделать все сразу, даже если это вызовет недовольство. В противном случае рискуете увязнуть в мелочах.



## Водолей

(21 января — 18 февраля)

Октябрь способен принести Водолеям много положительных эмоций в семейной жизни. Насколько вы их используете во благо — зависит только от вашей инициативы и настойчивости. Поздно строить планы — пришло время действовать. Ведь под лежащий камень вода не течет.



## Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Раздражительность, слезы и крик — не лучший способ выяснения отношений. Рыбам не следует доверять тому, что лишь кажется или в чем пытаются уверить родственники, друзья. Не пытайтесь искать подтверждения своим сомнениям. Может быть, кое-какие мелочи вы обнаружите, но главного так и не найдете.

**ВЕСАМ ИМЕЕТ СМЫСЛ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ И РАССЧИТАТЬСЯ ПО ДОЛГАМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПОСЛЕ ЭТОГО ВЫ ОКАЖЕТЕСЬ НА НУЛЕ — СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ ВСЕ ОКУПИТ СТОРИЦЕЙ!**

# АртроФоон



**Двигаться,  
а не передвигаться!**

P №00373/01 от 07.06.2010



materia  medica

Горячая линия:  
8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30  
[www.materiamedica.ru](http://www.materiamedica.ru)

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

**Удобно принимать – таблетки для рассасывания, не нужно запивать**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## Отзовитесь

**Татьяна**, ищу друзей по переписке. Прошу откликнуться тех, кто занимается шитьем кукол. Люблю общаться на темы о кулинарии и воспитании детей. Из МЛС прошу не писать. **Адрес: 347340, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Ленина, 19, до востребования.**

**Ксения**, 27 лет. Спокойная, общительная. Познакомлюсь с мужчиной своего возраста, инвалидом, для общения, дружбы и создания семьи. **Тел.: 8-347-323-92-30.**

**Мария**, 45/160/65, Близнецы. Устала от одиночества, хочу любви и заботы. Ищу спутника жизни, порядочного, ласкового, без в/п. Из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-919-004-81-40.**

**Вера**, 59/164, Дева. Добрая, ласковая, спокойная, хозяйственная, люблю уют, природу. Жильем обеспечена, без в/п. Познакомлюсь с порядочным, энергичным, надежным мужчиной, с чувством юмора. Желательно Козерогом или Рыбой. **Адрес: 644112, г. Омск, ул. Туполева, 5 «Г», до востребования. Прасловой В. В.**

**Светлана**, 51/164/82, выгляжу моложе своих лет. Разведена, дети живут отдельно. Люблю домашний уют, животных, цветы, лес. Хочу познакомиться с порядочным мужчиной, возможно, военным пенсионером, без в/п и каких-либо проблем. Ищу доброго, верного, серьезного. Альфонсов, наркоманов и из МЛС прошу не звонить. **Тел.: 8-937-936-20-15.**

**Вера**, 55/155/75, работающая пенсионерка, вдова. Живу с сыном, невесткой и внуками в своем доме в Московской обл. Люблю животных, работу на земле, цветы. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет для душевной переписки. А дальше — как жизнь подскажет. На переезд согласна. **Тел.: 8-915-452-23-63.**

**Светлана**, 63 года, вдова. Живу в сельской местности. Дети далеко, а я совсем одна. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной с золотыми руками, без в/п. **Тел.: 8-922-825-50-20.**

**Татьяна**, 36 лет, инвалид 2-й группы с детства. Познакомлюсь с мужчиной 33-36 лет, инвалидом, для создания семьи. **Тел.: 8-347-341-72-71.**

**Ольга**, 52/170/75. Разведена, живу в частном доме, спокойная, люблю готовить. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 65 лет — активным, в/п в меру, из Ярославля или области. Судимых прошу не беспокоить. **Тел.: 8-980-660-14-61 (после 20 часов).**

**Михаил**, 50/167/86, без в/п, хочу иметь своих детей. Познакомлюсь с женщиной из Санкт-Петербурга для создания семьи. Вы голубоглазая и полненькая блондинка? Звоните! **Тел.: 8-911-126-14-19.**

**Женщина**, 64 года. Ищу мужчину 60-70 лет: трудолюбивого, верного, доброго, без в/п и материальных проблем, который поможет воспитывать внука. Из МЛС, альфонсов и аферистов прошу не беспокоить. **Адрес: 462420, Оренбургская обл., г. Орск, до востребования.**

**Татьяна**, 65/169/70. Хорошо выгляжу, спокойная, добрая, без в/п, хозяйственная, люблю уют. Живу в Москве. Взрослые дети проживают отдельно. Познакомлюсь с одиноким, приятным, добрым, порядочным и надежным мужчиной до 70 лет из Москвы или области. Из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-915-056-89-66.**

**Вдова**, 62/164/77. Привлекательная, позитивная, без в/п и материальных проблем. Хочу встретить одинокого, порядочного мужчину до 70 лет без в/п и проблем, которому по душе жить вдвоем в уюте и заботе, вместе встречать закаты и золотую осень. Из МЛС, альфонсов и пьющих прошу не звонить. **Тел.: 8-920-114-69-50.**

**Валентина**, пенсионерка. Ищу подругу по переписке, чтобы делиться печалью и радостью. **Адрес: 686050, Магаданская обл., п/о Усть-Омчуг, Митрофановой В. А.**

**Нина**, 67 лет. Живу в Воронеже, в своем доме. Детей нет. Хочу найти порядочного мужчину до 70 лет. **Тел.: 8-952-550-05-89.**

**Парень**, 26 лет. Для создания семьи ищу хозяйственную, добрую девушку, согласную на переезд в село. **Тел.: 8-988-105-74-52.**

**Люба**, 59 лет. Разведена, без в/п, согласна на переезд. Хочу найти свою вторую половинку — доброго и честного мужчину 65-70 лет, с автомобилем. Судимых прошу не беспокоить. **Тел.: 8-915-706-08-12.**

**Аля**, 58/157/78. Вдова, по гороскопу Козерог, живу в пригороде Санкт-Петербурга, взрослые дети проживают отдельно, есть дача. Хочется встретить надежного друга 55-60 лет, желательно с автомобилем, без в/п, чтобы дарить ему любовь и радость, делиться позитивом с любимым человеком! **Тел.: 8-921-927-16-91.**



## Песенка кавалергарда

Музыка И. Шварца  
Слова Б. Окуджавы

Кавалергарды, век недолог,  
И потому так сладок он.  
Труба трубит, откинут полог  
И где-то слышен сабель звон.  
Еще рокочет голос струнный,  
Но командир уже в седле...  
Не обещайте деве юной  
Любови вечной на земле! (2 раза)

Напрасно мирные забавы  
Продлить пытаетесь, смеясь.  
Не раздобыть надежной славы,  
Покуда кровь не пролилась.

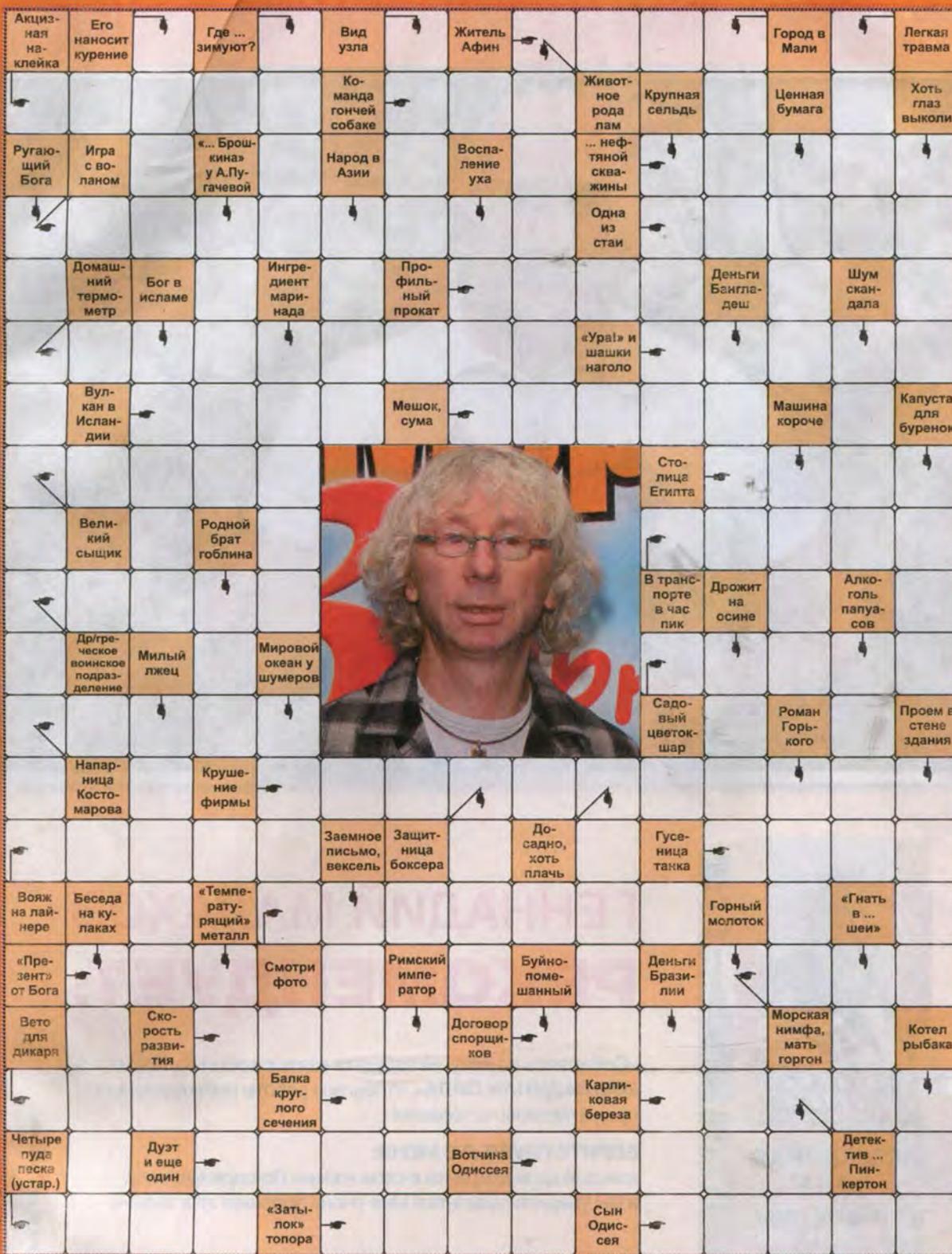
И как ни сладок мир подлунный,  
Лежит тревога на челе —  
Не обещайте деве юной  
Любови вечной на земле. (2 раза)

Течет шампанское рекою,  
И взор туманится слегка.  
И все как будто под рукою,  
И все как будто на века.  
Крест деревянный иль чугунный  
Назначен нам в грядущей мгле —  
Не обещайте деве юной  
Любови вечной на земле. (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:** Грек. Марка. Ату. Дебит. Бадминтон. Особь. Тавр. Градусник. Атака. Лаки. Торба. Холмс. Каир. Давка. Лохос. Флокс. Навка. Банкротство. Круиз. Трак. Укупник. Дар. Кето. Темп. Пари. Табу. Брус. Ерник. Трио. Итака. Кадь. Обух. Латин.  
**По вертикали:** Вред. Раки. Бант. Гуанако. Каес. Ушиб. Дораб. Бона. Тьма. Богохульник. Мадам. Наси. Отит. Аллах. Укусс. Така. Крик. Авто. Рапс. Орк. Лист. Кава. Вруша. Абзу. Капа. Обида. Трое. Окно. Камбио. Драка. Ртугь. Кирка. Три. Проб. Псих. Реал. Нат. Кан.

**СЕГОДНЯ  
ТАКЖЕ ВЫШЛИ:**

«Сваты на даче»  
 «Сваты на кухне»  
 «Сваты на пенсии»  
 «Цветок»  
 «Народный доктор»  
 «Домашний»  
 «Садовод  
и огородник»  
 «Золотые рецепты  
наших читателей»  
 «Делаем сами»  
 «Волшебный»  
 «Счастливая  
и красивая»  
 «Саша и Маша:  
1000 приключений»  
 «Санта Барбара»  
 «Советы и секреты»  
 «Украшаем торты»

**Следующий  
номер выйдет  
11 октября**

Журнал «Сваты» № 18 (84), сентябрь 2016 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

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

**Учредитель и издатель** — ООО «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,  
 Главлитамт, в/я 200. E-mail: svaty@toloka.com

16+

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

**Номер подписан в печать** 09.09.2016 г. в 20.00

**Тираж** 263 400 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»  
 РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

**По вопросам рекламы обращаться по тел.:**  
 (8-4992) 53-44-28; (8-9036) 15-56-07

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

**Распространитель:** ООО «Толока в России»,  
 тел. (8-4812) 61-19-80; тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

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

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

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов 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) и 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 переднюю редакцию прав на использование произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рубрики не рецензируются и не возвращаются

Цена свободная

Использованы фото 123rf.com и Shutterstock.com

Зак. №02783

# ЛОШАДИНАЯ СИЛА® - ВЫБОР ЗВЁЗД!



## ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ:

«Собираясь на дачу, не забудьте взять с собой бальзам-гель «ЛОШАДИНАЯ СИЛА», чтобы все работы были сделаны в срок и суставы не подвели!

### БЕРИТЕ ПРИМЕР С МЕНЯ:

каждый день втирайте в свои колени Лошадиную силу, и Вы увидите результат! Мне очень подошел этот гель!»

ВНИМАНИЕ  
НОВАЯ  
УПАКОВКА!