

Суперсоветы для всей семьи

16+

плюс
ВНУТРИ
5 полезных
СХЕМ

Сваты

ТОЛОКА

№ 24 (138), декабрь 2018 г.

Я — хронический мерзляк!

стр. 4

**«КОСМЕТИКА»
ДЛЯ ДУБЛЕНКИ**

стр. 7

**ЗИМА:
авто на прикол?**

стр. 11

ВАМ — ПОДАРОК

- ❖ Украшение на елку
- ❖ Сувенирный «Пятачок»
- ❖ Шампанское в «шубке»

стр. 9

**Со «Сватами»
уютнее!**

Подписка на наш
журнал продлена
до 16 января 2019 г.
Ждем на почте.
Мы вас не подведем!

Как «задобрить» 2019-й?

5 главных правил удачного нового года

стр. 24

ISSN 2305-5693

18024>



Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Теплый праздник

Новогодье выпадает на самое холодное время, но душу теплом наполняет надолго. Я не мог раскусить этот парадокс, пока не узнал про «эффект Макдональдса». Ученые объясняют успех корпорации фаст-фуда не только мощной рекламой, но и... физиологией. Не зря, мол, в закусовых булочки с котлетами нам предлагают запивать ледяной кока-колой. Холодный напиток сокращает время пребывания пищи в желудке с 4-х часов до 20 минут. Организм просто не успевает сообщить мозгу: «Я наелся!». Чувство насыщения не приходит, и мы хотим слопать новую порцию. Вот так, дескать, и меняем денежки на лишние килограммы на собственной талии. Не знаю, как насчет закусовых, но в человеческих эмоциях «эффект Макдональдса» работает на 100%! Ради душевного комфорта мы часто гонимся за новыми и новыми эмоциями, но не получаем желаемого. Потому что суета — это тот же холодный напиток: пьешь взахлеб, а уют в душе как не было, так и нет. Новый год дает нам шанс хоть на время прекратить бессмысленную эмоциональную беготню, взглянуть за семейным столом на родные лица и подумать: «Ёлы-палы, чего ж я мечусь как угорелый? Ведь вот оно, счастье!». И теплеет на душе, а ощущение теплого праздника запоминаешь надолго. Наука: против нее не попрешь... Душевного Нового года, читатели! Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Сэкономьте и найдите себя в «Сватах»!

3 причины, по которым выгодно выписать «Сваты» сразу на год:

- * вы сэкономите немалые деньги;
- * каждому из вас редакция вышлет подарок — набор лучших кулинарных рецептов от «Толоки» + удобную «Рабочую тетрадь кулинара» + фирменный календарик;
- * каждого из подписавшихся на год редакция ПЕРСОНАЛЬНО поблагодарит на страницах журнала.

Что нужно сделать?

Оформить подписку по дополнительному индексу «Почты России» **П8152** и выслать копию абонемента на адрес редакции до **28 декабря 2018 г.** (контроль — по почтовому штемпелю).

Мы вас не подведем!

Любовь, аппетит и «Сваты»

Вы дружите со «Сватами»? А может быть, любите готовить с «Кухонькой Михалыча»? Давайте совместим дружбу и любовь!

- 1 Оформите подписку на 6 месяцев 2019 г. на два отличных издания — «Сваты» и «Кухонька Михалыча».
- 2 Вышлите на адрес редакции ксерокопии подписных абонементов и маркированный конверт с ФИО и обратным адресом не позднее **28 декабря 2018 г.** (контроль — по почтовому штемпелю) с пометкой «Любовь, аппетит и «Сваты»».



И получите подарок — набор лучших кулинарных рецептов от «Толоки» + удобная «Рабочая тетрадь кулинара» + фирменный календарик!

Отправку подарков завершим до **20 февраля 2019 г.**

Почтовый адрес редакции:

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

Наши подписные индексы:



«Сваты»

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
82621 «Пресса России»,
П1215 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Кухонька Михалыча»

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

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329), г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а. Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Совет дня



Слово в защиту «шубы»

По опросам, в каждой второй семье не мыслят новогоднего застолья без селедки под шубой. Остальные, похоже, считают блюдо «убойным» для организма.

В вину «шубе» чаще вменяют наличие селедки и майонеза. Логика такая: сельдь жирная и соленая — гнать ее из рациона! Не спешите! Эта вполне демократичная по цене рыбка даст фору «аристократической» семге и форели по содержанию ненасыщенных жирных кислот омега-3. А они не только борются с «вредным» холестерином, снижают риск атеросклероза, инсульта и злокачественных опухолей, но и помогают... похудеть! Именно омега-3 кислоты уменьшают размер адипоцитов — «хранилищ» жира, а значит, селедка — союзница стройняшек! Если вспомнить, что рыбка содержит еще антиоксиданты, высококачественный белок, витамины, множество минералов, то понятно, почему многие диетологи считают ее полезнее рыбьего жира! Избыток соли? Мало того, что он в салате уравновешивается овощами, так ведь сельдь можно предварительно вымочить в молоке. На фоне всей этой пользы меркнет даже вред второго «диверсанта» — майонеза. «Шуба» калорийна? Даже с классическим майонезом в салате не больше 150 ккал на 100 г — столько же в 200 г натурального йогурта! К тому же здоровая пища должна быть не только полезной, но и вкусной. Выходит, «шуба» — чуть ли не образец гармонии. Да и едим-то мы ее не каждый день!

Однако!

Это блюдо противопоказано людям с сахарным диабетом (у моркови и свеклы высокий гликемический индекс), с патологиями поджелудочной железы и печени. Внимательно выбирайте майонез и селедку: перед праздником в супермаркетах можно наткнуться на не самые свежие продукты. Предпочтите нефасованную рыбу, в качестве которой легче убедиться перед покупкой.

Личный опыт.

Экспериментируя с порядком слов, ингредиентами и их количеством, я получаю разные варианты блюда. Обычно чередую слои таким образом: картофель-сельдь-репчатый лук-белки яиц-морковь-яблоки-свекла. Майонезом промазываю только слои выше белков яиц: не понадобится много соуса, салат и так получается нежным.

Людмила ДЕНИСЕНКО,
диетолог,
г. Киев

Растяжка для ленивых

При проблемах с шейным отделом позвоночника мне помогает простое упражнение, выполняю его сразу после пробуждения. Сидя в кровати, закрываю глаза и пытаюсь с усилием тянуться головой вверх. Такой способ позволяет хорошо расслабить после сна мышцы шеи.

Валерия Ш., no e-mail

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

Пройдемся по-скандинавски

На улицах городов все чаще можно встретить немолодых людей, шагающих с лыжными палками в руках.

Чем полезна скандинавская ходьба?

Такие прогулки (по полчаса хотя бы трижды в неделю) тренируют сердечно-сосудистую систему; укрепляют мышцы и суставы; нормализуют вес; снижают уровень сахара в крови; в сезон простуд повышают иммунитет.

Кому она не подойдет?

Людам, недавно перенесшим инфаркт миокарда или инсульт, а также полостные операции; пациентам с пороками сердца, с обострением хронической коронарной недостаточности, тромбоза, стенокардии, воспалительных заболеваний почек.



Как повысить ее эффективность?

- 1) Предварительно разогрейте мышцы легкими физическими упражнениями.
- 2) Начинайте с прогулок по 15 минут, постепенно увеличивая время.
- 3) Контролируйте пульс. У людей в возрасте 55+ он может достигать во время движения 110-120 ударов в минуту. Если почувствовали себя некомфортно, снизьте темп.
- 4) Оптимальный ритм дыхания: вдох — на каждые 2 шага.
- 5) Длина палок. Рассчитать подходящий размер можно по формуле: рост (в см) x 0,66 — плюс/минус 2 см. Локоть лучше держите под прямым углом.
- 6) Одежда и обувь — по сезону, не стесняющие движений. В холода лучше надеть несколько слоев одежды (футболка, кофта, куртка), чем один теплый свитер.
- 7) Получайте удовольствие от тренировок, выбирайте интересные маршруты и приятную компанию.

Валентина БЕЛЕЦКИХ, фельдшер,
п. Пола Новгородской обл.

**Наш эксперт —
кардиолог Анна Исаева,
г. Екатеринбург**



Кашлем сердцу не поможешь



Слышала, что при сердечном приступе помочь себе можно, начав сильно и часто кашлять.

Это так?

Татьяна Петровна, г. Омск

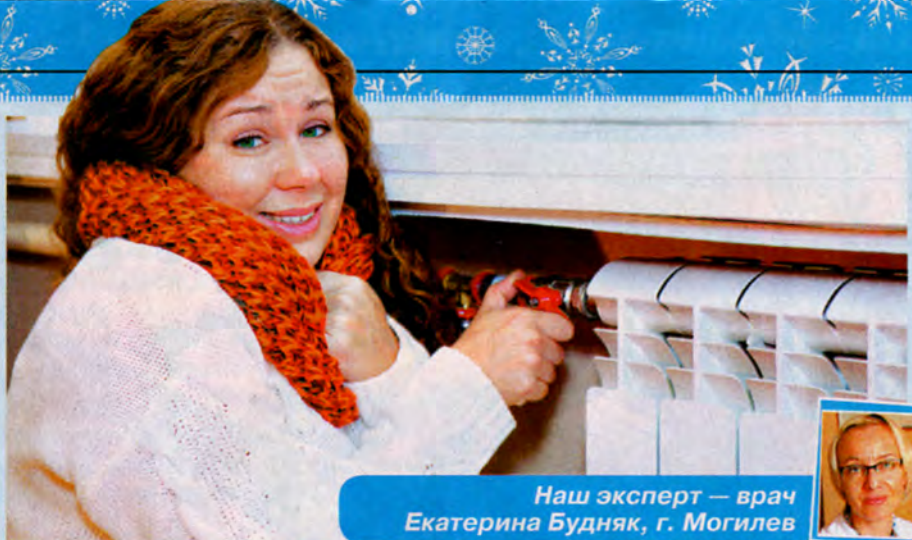
— Такой способ может оказаться эффективным лишь при срыве ритма — пароксизмальной наджелудочковой тахикардии. Состояние не относится к жизнеугрожающим, приступ аритмии можно попытаться купировать вагусными пробами: покашливанием, задержкой дыхания, глубоким вдохом, погружением лица в холодную воду... Но сработает это далеко не всегда.

При серьезных проблемах с сердцем (инфаркт миокарда, затянувшийся приступ стенокардии) сильный кашель может серьезно навредить! Самое главное — вы зря потратите драгоценное время. Если приступ длится более 20 минут, начинается гибель клеток сердца. Больному требуется срочная госпитализация.

Запомните: любые нагрузки (в том числе и покашливание) при сердечном приступе запрещены!

Что делать:

- ❖ незамедлительно вызывайте скорую;
- ❖ положите под язык таблетку нитроглицерина;
- ❖ лягте и постарайтесь не двигаться;
- ❖ обязательно разжуйте 2 таблетки аспирина (100 мг) — он не допустит тромбообразования при возможном инфаркте миокарда. Но! Если на препарат есть аллергия, резко подскочило давление, есть кровотечение или язва — не принимайте.



**Наш эксперт — врач
Екатерина Будняк, г. Могилев**



Я — хронический мерзляк!

Постоянно мерзнут руки и ноги. В чем может быть причина?

Татьяна ТУРИНА, по e-mail

— Постоянная зябкость может быть как вашей индивидуальной патофизиологической особенностью, так и свидетельством неполадок в организме — требуется медицинское обследование.

Частые причины, из-за которых возникает проблема:

- ❖ железодефицитная анемия — из-за недостатка эритроцитов в организме нарушен транспорт кислорода к органам и тканям, сосуды вынуждены расширяться, чтобы ускорить кровоток. В результате усиливается теплоотдача, тело теряет запасы тепла и мерзнет;
- ❖ осложнения сахарного диабета и ишемической болезни сердца;
- ❖ обезвоживание организма и связанная с ним гипотония;
- ❖ нарушение функции щитовидной железы (гипотиреоз);
- ❖ лишний вес (избыток подкожной жировой клетчатки может привести к трофическим нарушениям кожных покровов (чаще — ног), недостаточному кровоснабжению тканей, нарушению терморегуляции). Или, наоборот, недоедание (нехватка энергии для поддержания организмом оптимальной температуры тела);
- ❖ болезнь Рейно.

Не стоит забывать и о таком факторе, как возраст, — у пожилых людей более низкий уровень обмена веществ, снижена скорость и полнота кровотока.

Кроме того, хроническая зябкость может быть одним из проявлений невроза.

Что делать?

- ❖ Полноценно питайтесь — рацион должен быть достаточным по калорийности и набору питательных веществ. В холодную погоду налегайте на гречневую, овсяную, перловую, ячневую каши, мясные, молочные продукты, фрукты. Не отказывайтесь от более жирной пищи — съев бутерброд со сливочным маслом, вы получите дополнительный источник энергии.
- ❖ Выпивайте ежедневно 1,5-2 л воды комнатной температуры (при отсутствии противопоказаний). В холодном помещении или перед выходом на улицу — теплый некрепкий чай.
- ❖ Закаляйте сосудистую систему — начните с малокалорийного душа для стоп и кистей, постепенно меняя температуру воды и площадь воздействия водяного потока.
- ❖ Больше двигайтесь, особенно на свежем воздухе.

Избавимся от шлаков

Очищаю кишечник от шлаков и токсинов таким средством. Сбор из сухих листьев лимонника, зверобоя, измельченных корней крушины и солодки, календулы, цветков бузины (всех — по 1 ч.л.) заливаю в термосе литром кипятка, настаиваю час, процеживаю. Пью теплый настой по 1/3 стакана трижды в день.

София К., г. Минск



Комментарий специалиста

Последний раз такой настой советую принимать не позднее, чем за 5-6 часов до сна: лимонник тонизирует. Либо вовсе уберите этот компонент из сбора. Средство лучше использовать курсами по 10 дней с перерывом в 1 месяц.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, склонность к аллергии, гипертония, беременность, заболевания ЖКТ, печени, надпочечников.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ,
терапевт, г. Ногинск



афала

Героям сидячего
образа жизни



materia medica

КУРСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

ООО "НПФ "Материя Медика Холдинг"; Россия, 127473, г.Москва, 3-й Самотечный переулок дом 9, Тел./факс: 8(495) 684-43-33

Per.№000371/01 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Наш эксперт — Кирилл Аксенов, генеральный директор ООО «Аксенов Сервис», г. Москва



Мармолеум вместо линолеума?



Решили поменять полы. Выбирая покрытие, услышали про мармолеум. Это то же, что и линолеум?

Ольга ЕФИМОВА, г. Омск

— Мармолеум часто называют натуральным линолеумом. Материал этот дорогой, но на то есть причины. Он полностью состоит из экологических компонентов (джут, древесная кора с мукой, смолы с маслами, пробковое дерево), не боится солнечных лучей, чистящих средств, воды. Чем не идеальный вариант для аллергиков? Да и прослужит минимум лет 20. Кроме того, мармолеум сложно деформировать, но даже если появились царапины, разглядеть их благодаря особенностям покрытия непросто. Однако есть у этого покрытия и **минусы**.

● Нелегко перевозить и укладывать — мармолеум тяжелый, но при этом хрупкий и ломкий.

● Из-за того, что структура материала слоистая, режется он с трудом — для работ нужна специальная ножовка с мелким зубом.

● Не подойдет для санузла, а также для теплых полов.

● Имеет неприятный запах (но он быстро выветривается).

При выборе учитывайте следующее:

● в данном случае «толще» — не значит «лучше». К примеру, вероятность, что тяжелая мебель оставит четкий след на мармолеуме 21-го класса меньше, чем на материале 41-го;

● обратите внимание на гарантии продавца. Как уже отмечалось, мармолеум хрупкий на излом, и, если поставщик не озаботится грамотной упаковкой и доставкой, есть вероятность получить товар не в лучшем виде.

● перед покупкой обязательно сверьте номер партии, калибр. Часто материалы из разных партий незначительно отличаются по цвету. А замечают это только при укладке.



Подставка под елку за 10 минут



Новый год на пороге, а вы обнаружили, что сломался старый «треножник» под елку? Не мчитесь в магазин: там перед праздником не протолкнуться! Я из подобной ситуации вышел просто: идею подсмотрел в Интернете, а инструменты и материалы нашел в кладовке.

Из мебельного щита толщиной 30 мм, оставшегося после ремонта балкона, выпилил квадрат 500х500 мм. Провел карандашом из угла в угол две диагонали — определил центр заготовки. От куска полипропиленовой сантехтрубы диаметром 75 мм отрезал фрагмент длиной 200 мм. Приставил его торцом к центру квадрата и обвел карандашом. По внешней стороне получившейся окружности симметрично расположил 3 консольных кронштейна (200х150 мм) и прикрутил их саморезами. С одной стороны заглушил трубу деревянной

пробкой — получился полипропиленовый «стакан». Установил его доньшком вниз между кронштейнами.

В «стакан» налил немного воды (чтобы хвоя дольше не высыхала), вставил ствол елки, зафиксировал в вертикальном положении деревянными клинышками. Пора наряжать зеленую красавицу!

Такая подставка надежно удерживает елку высотой до 1,8 м. Кстати, воду в «стакан» можно подливать по мере необходимости.

Николай ИНИН, Витебская обл.



Зять пожаловался: «В квартире стали мигать электролампочки, хотя я время от времени поджимаю соединения». Заглянул в распределительный щиток — и за голову схватился: многожильные медные провода зажаты обычными винтами! Из-за неравномерного точечного давления и вращений винта половина жил обломалась — сечение провода, считай, уменьшилось вдвое. Тут и до пожара недалеко! Кусачками убрал дефектные концы проводов, а винтовое соединение заменил клеммниками типа WAGO — и освещение привел в порядок, и на душе у меня спокойнее стало.



Зимний пейзаж

Понадобятся: канва «Аида» № 14; нитки мулине или шерстяные (цвета — на схеме, я меняла на свой вкус); пальцы; игла.

Размер: 13х18 см.

Вышивала в технике полный крест в три нити мулине или в две шерстяные. В одну нитку выполняла стежки цветов №№ 1, 5, 8, 10 (см. схему).

Готовую работу постирала вручную в мыльной воде, высушила и отутюжила с изнаночной стороны. Оформила вышивку в рамку и повесила на стену.

Алена ПОПКО, г. Барановичи Брестской обл. Фото автора



Смотрите
схему № 5
на стр. 18

«Косметика» для дубленки

Зимой натуральная дубленка — классная вещь, но требует деликатного ухода. Впрочем, почистить ее можно и дома.

1) Сначала пропылесосьте изделие. Залоснившиеся или испачканные места потрите в одном направлении резиновой щеткой для замши, ластиком или мелкозернистой наждачной бумагой. Особое внимание — участкам возле пуговиц, карманов и манжет.

2) Попробуйте убрать загрязнения при помощи манной крупы и сухой кухонной губки, сильно засаленные участки обработайте более интенсивно.

3) Свежие жирные пятна потрите зачерствевшим кусочком хлеба либо крахмалом (вотрите в пятно на 15 минут, чтобы втянулся жир). Остатки удалите щеткой.

4) Особо стойкие загрязнения обработайте 10% нашатырным спиртом, разбавленным водой (1:4). После чистки нейтрализуйте остатки нашатыря разведенным столовым уксусом и просушите одежду.

Запомните: дубленку с лазерной обработкой покрытия нельзя подвергать механической чистке!

Чтобы не повредить особую фактуру, осторожно обработайте поверхность поролоновой губкой, смоченной в мыльном растворе (на стакан теплой воды — 1 ч.л. нейтрального шампуня и 1/2 ч.л. нашатырного спирта). В конце процедуры протрите дубленку чистой влажной губкой и разложите сушиться на махровом полотенце.

5) мех бережно расчешите, пройдитесь по ворсу тряпочкой: сначала смоченной в мыльном растворе, затем — в чистой воде, снова расчешите и просушите. Светлый мех также безопасно очищается смесью лимонного сока, столового уксуса и воды в пропорции 1:1:2.

6) Пожелтевшую овчину обработайте смесью 5% перекиси водорода (1 ст.л.), нашатырного спирта (1 ч.л.) и воды (1 стакан). Вытрите поверхность насухо чистой тканью.

Мои подсказки

❖ Чтобы не испортить изделие домашней «косметикой», сначала опробуйте ее на небольшом участке поверхности (с изнанки или на отвороте).

❖ Не стирайте натуральную дубленку в машинке, не пытайтесь очистить загрязнения солью, керосином или бензином.

❖ Сушите вещь в висячем положении вдали от радиаторов отопления и прямых солнечных лучей.

❖ После каждой чистки обрабатывайте дубленку водоотталкивающими средствами.

Анна АЛИМОВА, технолог, г. Могилев



Смотрите схему № 2 на стр. 16

Тапочки «Теплый уют»

Размер: 36.

Понадобились: моток серой меланжевой шерстяной пряжи; белая шерстяная пряжа для обвязки; крючок № 3,5; игла с широким ушком; войлочные стельки.

По схеме связала подошву будущей тапочки.

Мысок: 1 р. — 50 ст. с/н (распределила равномерно от центра), 2 р. — 38 ст. с/н (в центре мыска убавила 12 ст.), 3 р. — 31 ст. с/н (в центре убавила 7 ст.). Далее вязала ст. с/н — от центра мыска, заполняя верхнюю часть тапочки (всего 6 рядов). С помощью иглы белой пряжей обшила войлочную стельку простыми стежками (с шагом 0,8 см), соединила ее и связанную подошву крючком ст. б/н. Ранта и верхнюю часть обвязала «рачьим шагом» (белая пряжа).

Бант. Серой пряжей набрала 14 в. п. Ряды 1-5: ст. б/н. Пряжей белого цвета ст. б/н обвязала прямоугольник по периметру. Белой нитью выполнила перемычку: набрала 5 в. п., провязала 12 р. ст. б/н. Обмотала основу перемычкой, соединила края, пришила бант к тапочке.

Аналогично выполнила вторую.

Елена ТРОФИМОВА, г. Пермь. Фото автора



Потенция даже в 90 лет

Устрицы являются афродизиак, т.е. это возбуждающий продукт. Несколько устриц делают из зрелого мужа юношу в амурных делах. Но в морях Дальнего Востока есть куда более могучий афродизиак. Императоры Китая ценили его выше золота, в древних трактатах слагали легенды о его чудесной силе. Это трепанг, или морской женьшень.

Плавая в море, трепанг накапливает в теле колоссальные запасы металлов и полезных

веществ. Соединений железа, меди и цинка в нем в 1000 раз больше, чем в устрице. Это делает его смертельно ядовитым для любой рыбы и невероятно полезным для мужчин с сексуальными проблемами, обеспечивая мощную и стойкую эрекцию, яркий оргазм! В 2015 году на кафедре урологии Нижегородской медицинской академии исследовали действие трепанга на потенцию. С трепангом 67% мужчин возвращают потенцию. 85%

отмечают значительное усиление потенции и либидо. Он безвреден для сердца и безопасен даже в 90 лет. Но... Строго ограничен вылов трепанга. Единственный препарат в России на его основе «Экстра Сила» от Доктора Море выпускают очень маленькими партиями. В 2018 г. Было выпущено всего 500 упаковок, и квоты на них расписаны на месяц вперед!

ТОЛЬКО 3 ДНЯ для читателей газеты «Сваты» организована доставка «Экстра Сила» из трепанга. Заказать его можно только по номеру **8-800-500-1000**





Смотрите издалека?

Зашли с мужем в мебельный магазин. Хотели лучше рассмотреть понравившийся диван, но к нему не подойти — все заставлено тумбочками. Попросили помочь продавца — та лишь плечами пожала. Разве так можно?

Екатерина П., г. Воронеж

— Образцы мебели, предлагаемые к продаже, должны быть выставлены в торговом зале таким образом, чтобы обеспечить свободный доступ к ним покупателей для осмотра. Об этом говорится в п. 115 Постановления Правительства от 19.01.1998 г. № 55 (в редакции от 30.05.2018 г.) «Об утверждении Правил продажи отдельных видов товаров <...>». Вам следовало потребовать у продавца книгу отзывов и предложений, чтобы зафиксировать свое замечание.



В ходе осмотра врач обеспокоился моим состоянием и назначил УЗИ. Провести его смогли только через 10 дней, и все это время я переживала! Прописаны ли в законодательстве предельные сроки для таких случаев?

Валентина Васильевна, Ленинградская обл.

— Этот вопрос рассматривается в Письме Минздрава России от 15.08.2018 г. № 11-8/10/2-5437 «О памятке для граждан о гарантиях бесплатного оказания медицинской помощи» (далее — Письмо Минздрава). Экстренная медицинская помощь оказывается безотлагательно («скорая» должна приехать не позднее, чем через 20 минут после вызова), неотложная — до 2-х часов с момента обращения пациента. А в данном случае

вы получали помощь в плановой форме, здесь установлены иные сроки. Так, для проведения диагностических инструментальных (рентгенография, включая маммографию, функциональная диагностика, УЗИ) и лабораторных исследований при оказании первичной медико-санитарной помощи ожидание не должно превышать 14 календарных дней с момента назначения процедуры. Следовательно, в вашем случае нет нарушения.



Нужно ли платить за диспансеризацию? И правильно ли то, что ждать ее придется три года?

Станислав КИРИЛЬЧЕНКО, г. Псков

— В упомянутом Письме Минздрава указано: граждане проходят диспансеризацию бесплатно в медицинской организации, в которой они получают первичную медико-санитарную помощь. Большинство мероприятий в рамках диспансеризации проводятся раз в 3 года, за исключением маммографии для женщин в возрасте от 51 до 69 лет и исследования кала на скрытую кровь для граждан от 49 до 73 лет, которые проводятся раз в 2 года.



Отсчитайте срок

Какой срок годности должны указывать продавцы на магазинной этикетке расфасованного сыра: с момента изготовления продукта заводом или со дня получения товара?

Светлана КУЗЬМИЧЕВА, г. Ижевск

— Сроки годности несекорпортируемых пищевых продуктов, подлежащих расфасовке в потребительскую тару в процессе реализации, не должны превышать сроков годности продукта в первичной упаковке и отсчитываются со дня изготовления производителем (согласно п. 3.1.8 санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.1324-03»).



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

Тотем на удачу

Не очень нравится символ грядущего года — Свинья? Выберите свой тотем 2019-го, который принесет удачу и нужные жизненные изменения. Изображения заряжены Кажеттой Ахметжановой, экстрасенсом, шаманом, финалисткой 6-й «Битвы экстрасенсов»!

Оформите подписку на 1-е полугодие 2019 г. на журналы «Домашний» и «Счастливая и красивая», заполните купон, вложите в конверт его, а также копии двух подписных абонементов, сделайте пометку «Тотем года», отправьте на адрес редакции до 31 декабря 2018 г. (контроль — по почтовому штемпелю). И ждите подарок! Подробности — в «Домашнем» № 22.



Совсем скоро мы будем встречать Новый год, веря, что он принесет с собой только лучшее. А пока — самое время заняться подготовкой к празднику. «Сваты» подскажут, как сделать оригинальные и душевные подарки близким своими руками!

Смотрите
схему № 1
на стр. 16



Сувенирный «Пятачок»

Обязательно принесет удачу в новом году!

Понадобились: лоскуты фетра 4-х цветов; 2 бусины черного цвета; синтепон; термоклеевой пистолет. По шаблону выкроила детали. Использовала фетр светло-розового (по 2 детали для туловища с мордочкой и хвоста, по 4 — для передних и задних копыт), розового (4 детали для ушей, по 1 — для пяточка и щеки), белого (4 детали для крылышек) и красного (для цифр) цветов.

Детали ушек, передних и задних копыт, хвоста, крылышек сложила парно, сшила обметочным швом (не набивала). На одной из деталей туловища наклеила на мордочку пяточек и

щечку. Швом «назад иголку» красной нитью в три сложения выполнила ротик, приметала цифры.

Сложила изнаночными сторонами детали туловища, между ними вставила хвостик. Прошла по периметру обметочным швом, оставив отверстие, плотно набила свинку синтепоном, зашила.

Приклеила копытца, ушки и крылышки. Пришила глазки-бусины.

«Летающую» свинку можно использовать как елочную игрушку, брелок, украшение на сумку.

Валентина РУДИЧЕВА,
г. Могилев. Фото автора

Шампанское в «шубке»

Понадобятся: пряжа разных цветов (25% шерсть, 75% акрил — 50 г/130 м); крючок № 3.

Для шубки красной (Дед Мороз) или голубой (Снегурочка) нитью набираем цепочку из 45 в. п. (высота заготовки)

1-й ряд: *3 ст. с/н в в. п. цепочки, 2 в. п. *, повторяем от * до * до конца ряда. Переворачиваем работу и вяжем 23 ряда (прямыми и обратными) по схеме 1. Белой пряжей обвязываем деталь по периметру. Складываем заготовку пополам, на передней части шубки выполняем белый шов (« меховая отделка») на

2/3 от нижнего края детали, а верхние — отгибаем. Для шапки (схема 2) красной (голубой) нитью набираем 5 в. п. и замыкаем в кольцо.

1-й ряд: 3 в. п. подъема в кольцо, 11 ст. с/н.

2-й ряд: 3 в. п. подъема, затем по 2 ст. с/н в каждый ст.

3-6-й ряды: по схеме 2 (последний ряд — белой нитью).

7-й ряд: ст. б/н в каждый ст. с/н предыдущ. ряда. Для Снегурочки еще делаем косички: цепочки из в. п. желтой пряжей в 3 сложения, пришиваем к шапке.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск.
Фото автора



Смотрите
схему № 3
на стр. 17

Украшаем елку

Понадобились: остатки пряжи белого и голубого цветов; 2 черные бусины для глаз; готовый носик; 3 черные бусины для пуговиц; холлофайбер; белая тесьма; снежинки; полубусины; крючок № 2,5; игла с широким ушком.

Шар. 1-й ряд: 2 в. п., замкнула в кольцо, провязала 6 ст. б/н.

2-й: прибавка в каждую петлю (12).

3-й: (1 пр.) * 6 (18). 4-й: (2 пр.) * 6.

5-й: (3 пр.) * 6. 6-й: (4 пр.) * 6 (36).

7-12-й: 36 ст. б/н. 13-й: (4 уб.) * 6

(30). 14-й: (3 уб.) * 6. На-

полнила шар холлофайбером.

15-й: (2 уб.) * 6.

16-й: (1 уб.) * 6.

17-й: 6 убавок

(6). Стянула отверстие с помощью иглы.

Приклеила снежинки,

полубусины, украсила бантиком.

Елочка. Связала по схеме 2 детали (из белой и голубой пряжи). Соединила белой нитью ст. б/н, неплотно наполнив холлофайбером. Верхушку украсила бантиком из тесьмы и двумя полубусинами.

Снеговик. Вязала белой пряжей. 1-й ряд: 6 ст. б/н в кольцо амигуруми. 2-й: прибавка в каждую петлю (12). 3-й: (1 пр.) * 6. 4-й: (2 пр.) * 6. 5-й: (3 пр.) * 6. 6-8-й: 30 ст. б/н. 9-й: (3 уб.) * 6. 10-й: (2 уб.) * 6. 11-й: (1 уб.) * 6. 12-й: (1 пр.) * 6. 13-й: (2 пр.) * 6. 14-й: (3 пр.) * 6. 15-й: (4 пр.) * 6. 16-й: (5 пр.) * 6. 17-22-й: 42 ст. б/н. 23-й: (5 уб.) * 6. 24-й: (4 уб.) * 6. 25-й: (3 уб.) * 6. 26-й: (2 уб.) * 6 (18), наполнила холлофайбером. 27-й: (1 уб.) * 6, стянула отверстие.

Пришила глазки, пуговички, при-

клеила нос, вышила губы.

Шапочка. Голубой пряжей набрала 38 в. п., вязала 7 р. ст. с/н, меняя цвета через ряд. Р. 8: 19 ст. с/н (убавила каждый второй ст.), стянула петли. Сделала помпон, пришила.

Шарфик. Набрала голубой пряжей 75 в. п., провязала 1 р. ст. б/н белой нитью.

Для праздничного комплекта крючком выполнила носочек.

Елена ТРОФИМОВА,
г. Пермь. Фото автора



Смотрите
схему № 4
на стр. 17



Отвечает юрист
Ольга Моисеева,
г. Смоленск



Разрешите пожаловаться

Куда жаловаться на управляющую компанию, которая не выполняет свои обязанности по содержанию многоквартирного дома?

Маргарита Н., г. Смоленск

— Для начала подайте жалобу на имя руководителя управляющей компании (УК). Документ должен быть в двух экземплярах — на вашем обязаны поставить входящий номер, дату приема претензии и подпись принявшего ее лица. Можно отправить жалобу заказным письмом с уведомлением о вручении.

Отмечу, что на общем собрании собственники жилья имеют право принять решение о прекращении оплаты некачественных или оказанных в неполном объеме услуг УК. Если ваша жалоба не сработала — обращайтесь в Государственную жилищную инспекцию с просьбой провести проверку УК. Жалобу должны рассмотреть в течение 30 дней и вынести предписание об устранении проблемы. Если УК не выполнила своих обязательств, на нее наложат административный штраф. Помимо этого, можно обращаться и в Роспотребнадзор. Ничего не помогло? В таком случае жильцы вправе провести собрание и на основании ч. 8.2 ст. 162 Жилищного кодекса РФ в одностороннем порядке отказаться от исполнения договора управления многоквартирным домом и выбрать другую УК.

Также можно обращаться в прокуратуру или в суд с иском — все зависит от того, насколько серьезные нарушения допущены и был ли причинен ущерб вашему имуществу неправомерными действиями или бездействием УК.



«Тишины прошу, тишины!»



До какого времени можно шуметь в новогоднюю ночь? Я пожилой человек, мне хочется покоя.

Марина Константиновна, по e-mail

— На федеральном уровне законодательно не установлен временной предел тишины в праздничные дни. В каждом регионе нормативными актами субъектов Российской Федерации устанавливаются свои «часы тишины». И в большинстве регионов это период с 23 часов вечера до 7 утра (правило относится и к новогодней ночи в том числе).

Доплаты пока не будет



Слышала о том, что полагается доплата к пенсии в размере 25% тем, кто трудился в сельской местности. Это правда?

Жанна Р., Оренбургская обл.

— Повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости и по инвалидности действительно предусмотрено частью 14 ст. 17 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» (далее — Закон № 400-ФЗ). Оно устанавливается лицам, проработавшим не менее 30 календарных лет в сельском хозяйстве, не осуществляющим работу и (или) иную деятельность, в период которой они подлежат обязательному пенсионному страхованию в соответствии с Федеральным законом от 15.12.2001 г. № 167-ФЗ «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации».

Соответствии с Федеральным законом от 15.12.2001 г. № 167-ФЗ

«Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации».

Размер повышения — 25% от суммы фиксированной выплаты к соответствующей страховой пенсии, предусмотренной частями 1 и 2 ст. 16 Закона № 400-ФЗ, на весь период их проживания в сельской местности.

Однако действие указанной нормы приостановлено до 01.01.2020 г. согласно Федеральному закону от 19.12.2016 г. № 428-ФЗ.



Цена ошибки

Мой знакомый несколько месяцев не может получить пенсию. Причина: в свидетельстве о рождении сделали ошибку, написав в фамилии вместо буквы «т» — «д». Теперь пенсионеру предлагают искать свидетелей, которые подтвердят, что он работал в этой деревне (хотя ему уже дали такую бумагу), или обращаться к юристу. Что делать?

Валентина К., Тамбовская обл.

— Если при выдаче свидетельства была допущена ошибка в фамилии, имени или отчестве, а также в дате или месте рождения, то для получения нового документа необходимо написать заявление установленной формы, где изложить суть обращения, реквизиты свидетельства. Заявление подается в тот же орган ЗАГС, где была сделана запись о рождении. В случае отказа следует обращаться в суд.

новой формы, где изложить суть обращения, реквизиты свидетельства. Заявление подается в тот же орган ЗАГС, где была сделана запись о рождении. В случае отказа следует обращаться в суд.

Машину — «на приколы»?



С первым снегом я, несмотря на 22-летний водительский стаж, предпочитаю ставить автомобиль «на приколы»: зимой техника изнашивается быстрее, выше риск аварии и затраты на эксплуатацию. А чтобы весной, после «отстоя», машина не подвела, следую несложным правилам.

1) Перед консервацией автомобиль не мою — протираю тряпкой. В холодном бетонном боксе влагу, как ни старайся, до конца не высушишь — зачем самому создавать условия для коррозии? А вот дверные пороги и петли, ободки фар, арки колес, днище просушиваю и обрабатываю «Мовилем» перед нанесением «антикора». Все замки (в том числе на бензобаке) смазываю солидолом. Стекла дверей опускаю на полсантиметра — в вентилируемом салоне не будет скапливаться конденсат. Убираю резиновые коврики.

2) Авто снимаю с ручника, приподнимаю домкратом и **вывешиваю на колодки**: иначе приспущенные шины под длительной нагрузкой деформируются и весной потребуют замены.

3) Особое внимание — защите **двигателя**. Пока он теплый, скотчем за-

клеиваю патрубки и шланги, воздушный фильтр, расширительный бачок системы охлаждения. Выхлопную трубу затыкаю промасленной тряпкой. Вопреки советам «знатоков» бензобак заправляю «под пробку» — тогда весной бензонасос не забьет ржавой водой. Снимаю провода со свечи зажигания, на кончике наносю графитовую смазку, чтобы не окислились контакты.

4) **Аккумулятор** заряжаю «до упора» на прогретой машине (на холодной он не возьмет заряд). Очищаю корпус тряпкой, клеммы обрабатываю литолом. Саму батарею не снимаю: в прохладном гараже у нее ниже саморазряд.

5) Раз в месяц энергично **выжимаю педаль сцепления**, чтобы ведомый диск не прикипел к маховику.

Александр САЗОНОВ,
Волгоградская обл.



Без похмелья

Чтобы не только хорошо встретить Новый год, но и без проблем провести первое его утро, готовлюсь к празднику заранее.

За пару часов до того, как сесть за стол, съедаю тарелку жидкой рисовой каши — она, как активированный уголь и другие адсорбенты, замедляет процесс всасывания алкоголя в кровь.

Примерно за час до ужина обязательно принимаю таблетку «Мезима» — препарат нормализует работу ЖКТ и печени.

Когда застолье с возлияниями заканчивается, прежде чем лечь спать, выпиваю стакан воды: на собственном опыте убедился, что это поможет избежать неприятных ощущений утром — «похмельный синдром» нередко вызван обезвоживанием организма.

Если утром голова все равно «гудит», завариваю свежий зеленый чай (отличный антиоксидант), а вместо сахара кладу 1 ч.л. меда (богат калием и магнием — это именно то, что сейчас нужно организму).

Евгений МАХОВ, no e-mail



АКУЛЯ СИЛА® – АКУЛИЙ ЖИР

ФОРМУЛА
ЗДОРОВЫХ
СУСТАВОВ
И МЫШЦ

АКУЛИЙ ЖИР. ГЛЮКОЗАМИН
С КОЛЛАГЕНОМ И ХОНДРОИТИНОМ
ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА
В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ
И ПОЗВОНОЧНИКА

АКУЛИЙ ЖИР. ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ
СИМБИРЕМ И ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ
ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА
В ОБЛАСТИ ШЕИ, СПИНЫ, ПОЯСНИЦЫ

АКУЛИЙ ЖИР. ЖИВОКОСТ С МУРАВЬИНОЙ
КИСЛОТОЙ И ХОНДРОИТИНОМ
ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА В ОБЛАСТИ МЫШЦ



www.luchiks.ru 8-800-200-40-13 СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ



Спасибо Питону

Ту встречу Нового года я помню в подробностях спустя десятилетия.

...Зачет Питону нам выпало сдавать 31 декабря. Питоном студенты между собой окрестили Аркадия Борисовича за жутковатый немигающий взгляд. Большинство из нас заранее запаслись билетами на поезда и автобусы, мечтая о домашних разносолах. А тут — облом!

То ли преподаватель мстил нам за пренебрежение к его «проходному» предмету, то ли разыграл комплекс старого холостяка: «Почему мне одному должно быть плохо?!». Но 31-го Борисович зверствовал: к четырем часам дня заветную подпись в зачетках получили лишь несколько человек из группы. В факультетском коридоре рыдали однокурсницы, парни лениво ругались. А Питон вдруг велел собрать все зачетки, расписался в них и, обведя нас оловянным взглядом, ехидно бросил: «Счастливого Нового года!». Да уж, «счастья» — выше головы. Билеты пропали, денег на новые не осталось (да и в кассах — не протолкнуться). Кукуй теперь на праздник полуголодным в опустевшем общежитии...

Унывали недолго. Поскребли по сушекам — нашлись картошка, сало, лук, яйца и даже три банки маринованных грибов. Запаслись спиртным (два червонца «стрельнули» у местных однокурсников). Изумила тихоня Марина: не только отпросилась у родителей отметить Новый год с нами, но и притащила в общагу кастрюлю винегрета, два кольца домашней («пальцем пиханной») колбасы и бутылку шампанского! Какой это был праздник! Назло дневным стрессам мы уплетали жареную картошку и яичницу, отчаянно подначивали друг друга, травили анекдоты, орали песни, читали стихи, разыгрывали дурацкие фанты, до упаду танцевали в «читалке» под тогдашний хит Маккартни «Хоп! Хэй хоп!». Такого чувства подлинного студенческого братства я больше не испытывал никогда...

А предложенный напоследок тост за Питона все встретили восторженным ревом!

Александр ИВАНОВ,
г. Могилев



«Вяжем летние женские обновки»

Спецвыпуск № 4 журнала «Толока. Делаем сами». Здесь вы найдете подробное описание, схемы и выкройки сарафанов, топов, кофточек, туник, платьев и юбок, связанных как на спицах, так и крючком, непременно подберете для себя подходящие модели.

С такими обновками летом будете выглядеть стильно и привлекательно!

В продаже с 18 декабря.



Счастливый номер

20 лет назад мы, тогда совсем еще девчонки, решили отмечать новогодний праздник у Наташки дома. А что: самостоятельные уже — студентки инызя! Тем паче, Наташкины родители с друзьями на даче сабантуй устраивали.

Собрались мы вечером, быстренько салатики приготовили, колбаску нарезали, бутерброды сварганили... Глядь на часы — еще только девять вечера, за стол-то садиться рановато.

А настроение, помню, такое хорошее было, что хотелось им со всеми делиться. Нашли себе забаву. Мобильников тогда еще не знали — давай на дисковом телефоне случайные номера набирать, поздравлять горожан с наступающим.

Время незаметно пролетело. Неведомый Василий Степанович с нами «за жизнь» поболтал. Танечка, воспитательница из детского сада, рассказала, что для нее Новый год — двойной праздник: доченька родилась в ночь с прошлого 31 декабря на 1 января. Мы ее, конечно, поздравили. А Ольга Ивановна (по голосу — солидная дама) пожелала нам «женихов хороших» встретить в новом году... Любопытно, что никого наши звонки не обидели, никто не ругался.

И вот на часах — половина одиннадцатого, Наташка зовет:

— Девчонки, пора за стол садиться — провожать старый год!

А я вошла в раж, говорю:

— Сейчас, последний звончок — и приду.

Набираю номер, а в трубке — приятный мужской голос.

...Вот так и познакомилась я в тот Новый год с будущим мужем Виктором — по телефону. А девичья забава стала моей судьбой!

Татьяна Максимовна, г. Минск

Мы ищем 100 человек, у которых есть финансовая или любовная проблема, и того, кто хотел бы получить сумму 2000 рублей.

Если у Вас есть любовная проблема или проблема, связанная с деньгами, нам бы хотелось помочь Вам. Бесплатно. Почему?

В настоящий момент мы пишем книгу о бесчисленных изменениях, которые произошли в жизни людей сразу же после того, как они получили нашу немедленную помощь. Это для того, чтобы закончить книгу и представить неопровержимое доказательство наших секретных знаний, которые являются уникальными в мире и которыми мы и Лиза обладаем. Мы предлагаем нашу помощь бесплатно тем людям, у которых есть серьезная финансовая или любовная проблема. Все, что мы просим Вас сделать, — это сообщить нам, когда Ваша проблема будет решена. Напишите несколько строк о том, сколько времени ушло на решение Вашей проблемы и как это произошло. Если мы выберем Вашу историю, она будет включена в отзывы очевидцев, появится в нашей



Тамара П. обрела успех благодаря силе двух одаренных сестер. Ее жизнь кардинально изменилась в одно мгновение. Сегодня она — счастливая женщина, желающая рассказать свою невероятную историю тем людям, которые, как и она, столкнулись с неудачей и отчаянием.

книге, и мы вышлем Вам в качестве благодарности 2000 руб. Конечно, Ваши имя и фамилия не будут упомянуты. Только Ваши инициалы будут использованы из уважения к Вашей личной жизни и для того, чтобы защитить конфиденциальность наших отношений. Мы специализируемся на ясновидении и телепатии, поэтому ежедневно получаем сообщения, из которых мы видим, скольким людям мы помогли преуспеть в жизни, как, например, Тамаре П., молодой женщине 39 лет, у которой были серьезные проблемы с деньгами. Прочитайте ее отзыв. Он — ошеломляющий: «До прошлого лета у нас с мужем была черная полоса в жизни, которая длилась несколько лет, и дела становились все хуже и хуже с каждым днем. Проблемы, связанные с деньгами, усугублялись, я больше не могла сводить концы с концами и, что еще хуже, моего мужа уволили с работы.

7 мая все у меня изменилось...

Наш сосед дал мне статью из газеты. Она была о двух медиумах, не похожих ни на кого другого. Они бесплатно оказывали помощь людям, таким же, как и я, у которых были серьезные проблемы. Две ясновидящие сестры (Лиза и Роза) обладали необычайной силой, которая очень быстро, буквально в мгновение ока, могла изменить жизнь тех людей, которые были готовы принять их бесплатную помощь. Я была настроена скептически, но одна важная деталь заинтересовала меня: как нашему соседу удалось купить две новые машины и отдохнуть пять раз в этом году? А его жена с еженедельными посещениями парикмахера? Какое другое объяснение может быть дано этим изменениям? И таким неожиданным... Не так давно они находились в такой же ситуации, что и мы. Вот почему сосед дал мне эту статью. Поэтому я сказала себе:

«Почему не я?»

В конце концов, если двум сестрам Лизе и Розе удалось подарить удачу всем этим людям, почему они не могут сделать то же самое для меня? В любом случае я ничем не рисковала, и это было абсолютно бесплатно. Я заполнила купон внизу страницы, вырезала по линии пунктира и отправила. Я с нетерпением ждала ответа. Каждый день я ждала почтальона.

В конце концов, 17 мая я получила большой белый конверт, который поспешно открыла. Я Вас уверяю, что его содержимое совсем не соответствовало тому, что я ожидала. Лиза и Роза уже изучили мой случай. С удивительной точностью они раскрыли факты моего прошлого. В моем будущем спрогнозировали возможные риски и перемены к лучшему. Более того, они уже разработали стратегию действий — каким образом надо решать проблемы, чтобы моя жизнь начала меняться к лучшему очень быстро.

На следующий день произошло первое событие...

Бывший работодатель моего мужа предложил ему работу. Это предложение было для него совершенно неожиданным. Более того, это была хорошо оплачиваемая работа и совсем рядом с домом. Мы просто не могли в это поверить...

Что произошло после этого... Вы увидите сами, какое невероятное событие это было!

С каждым днем все постепенно становилось на свои места. Жизнь совершенно изменилась. Я вставала утром полная надежд и воодушевления. Все было хорошо у моего мужа на новой работе, и на его лице снова появилась улыбка. И на моем лице тоже...

Именно в этот момент произошла самая удивительная вещь...

Даже не сказав мне, мой муж купил лотерейный билет и выиграл. И это тот человек, который всегда говорил мне: «Какой смысл?



Лиза и Роза. Две одаренные сестры мира ясновидения

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВУХ МЕДИУМОВ

НЕВЕРОЯТНО!!!

Необъяснимый случай двух знаменитых одаренных сестер мира ясновидящих...

Случай Лизы и Розы самый удивительный из тех, с которыми мы сталкивались. На протяжении их долгой жизни они могут помогать тысячам людей, предлагая духовную помощь и контроль над решением их проблем, которые до них люди не могли преодолеть никаким образом. Они могут прогнозировать значимые моменты в жизни человека и находить правильное решение индивидуально для каждого. Они могут помочь, даже если это кажется невозможным. Когда они выходят на связь с человеком, то помогают ему увидеть все в новом свете. То, что они сделали для других, они могут сделать и для Вас.

ЛИЧНОЕ СООБЩЕНИЕ ОТ ЛИЗЫ И РОЗЫ

Вы действительно думаете, что отличаетесь от других? Что Вы не достойны счастья? Что человек, который получил все, лучше, чем Вы? Нет! Итак, почему кто-то получает все, а Вы нет? На это есть простая причина, такая, о которой Вы никогда не подозревали. Откликнитесь на эту рекламу, отправьте Ваши имя, фамилию и адрес. Мы вышлем Вам бесплатно индивидуальный прогноз. Он раскроет Вам тайну сверхъестественных законов, а также секрет Ваших скрытых сил. Вдобавок к этому, в нем будет существенная информация о том, что Вам нужно сделать, чтобы изменить жизнь.

ЭТО АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО

Просто напишите в купоне, который находится ниже, Ваши имя, фамилию и полный адрес и отправьте нам.

Lisa & Rose

КУПОН ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОГНОЗА

Отправьте по адресу: 101000, г. Москва, а/я 774, «ДМСР».

Телефон: (495) 748-85-63

☐ ДА, мне бы хотелось получить от Вас свой индивидуальный прогноз абсолютно бесплатно и без каких-либо обязательств. Я четко обозначил(а), что у меня нечем будет заплатить ни сейчас, ни потом, что никто не будет приходить ко мне или звонить.

Ф.И.О.:

Индекс:

Адрес:

Телефон:

E-mail:

☒ Настоящим я добровольно предоставляю персональные данные фирме «ДМСР» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях (подпись)

Пожалуйста, ответьте на этот вопросник

Мы ручаемся, что этот вопросник является полностью конфиденциальным.

- Дата Вашего рождения _____
- У Вас есть какие-то проблемы? ☐ да ☐ нет
- Вы счастливы в любви или семейной жизни? ☐ да ☐ нет
- Ваше заветное желание? (В одном предложении) _____
- Какая проблема тревожит Вас в данный момент больше всего? (В одном предложении) _____
- У Вас есть собака? ☐ да ☐ нет
Если да, как зовут, какого пола и возраста?

Елка с мурлыкой

Как без проблем совместить в доме новогоднюю елку и котенка, который впервые видит наряженную зеленую красавицу?

❖ Из кожуры апельсинов и мандаринов готовлю настой, которым с помощью распылителя опрыскиваю хвою: запах цитрусовых отпугивает котят.

❖ Нижние ветки стараюсь украшать не стеклянными игрушками, а пластмассовыми, деревянными или картонными: даже если хвостатый «хулиган» сбросит их с елки, украшения уцелеют.

❖ А вот елочную мишуру, наоборот, развешиваю повыше: иначе стремление котенка полакомиться блестящим «дождевиком» может закончиться печально для четвероногого любимца.

Валентина Николаевна,
Могилевская обл.



Совет
дня

Застолье: хозяйкины секреты

На новогодний стол всегда готовлю свое фирменное блюдо — жареные лангеты с румяной корочкой. Чтобы не пересушить при этом мясо, к специям добавляю немного сахара и натираю смесью кусок. При жарке сахар карамелизуется, а мякоть мяса остается сочной.

Ну а если хочу получить с корочкой жареную печенку, перед тем, как кусочки субпродукта класть на сковороду, обваливаю их в крахмале.

Виктория К., г. Липецк

Если для приготовления соуса по рецепту требуется белое вино, а его под рукой нет, растворяю в стакане воды 1 ч.л. сахара и добавляю столько же яблочного уксуса. Замена что надо!

Жанна СМЕРНОВА, по e-mail

Продуктов перед праздником покупаю столько, чтобы и гости не встали из-за стола голодными, и лишних денег не тратить. Сырого мяса (говядины или свинины) для горячего блюда беру из расчета 300 г на каждого взрослого участника застолья, слабосоленого лосося — 40 г, мясной нарезки — примерно 150 г, сыра — 80 г.

Нина ПЕТРОВА, г. Орша

Сделать салаты разнообразнее мне помогает разноцветный майонез. Желтый оттенок он приобретет, если добавляю в продукт горчицу или желток вареного яйца; красный — когда разбавляю томатным соком, розовый — от сока свеклы.

Мария КУРСЕНКОВА,
г.п. Богушевск Витебской обл.

Сладкая математика

Слишком сладкие йогурты мне противопоказаны. Но как по упаковке продукта определить количество сахара в нем?

Ксения А., г. Архангельск

— Найдите на этикетке информацию об энергетической ценности продукта. Добросовестный производитель дополняет ее строкой «в т.ч. сахарозы» — и дает числовое значение в граммах. В 1 ч.л. сахара 4-5 г сахарозы. Максимальное потребление сахара в день должно составлять:

❖ для мужчин — 150 калорий (37,5 г или 9 ч.л.);

❖ для женщин — 100 калорий (25 г или 6 ч.л.).

Не забывайте, что количество сахарозы на упаковке указывается в расчете на 100 мл продукта. Например, вы купили баночку йогурта 200 мл, где сахарозы 8 г. Считаю: $8 \text{ г} \times 2 = 16 \text{ г}$ сахарозы на упаковку. Переводим этот показатель в сахар ($16:4 = 4$). То есть в этой баночке йогурта 4 ч.л. сахара. В случае, когда количество сахарозы производителем не указано, обращайте внимание на список ингредиентов — они указаны в порядке убывания. Если сахар значится в начале перечня, а не в конце, такой продукт лучше оставить на магазинной полке.

Ева ШИШОВА,
диетолог, г. Красноярск



Сироп из... фиников

За счет природной сладости сухофруктов добавлять сахар не нужно.

800 г фиников вымыла и обсушила, удалила косточки. В кастрюле с толстым дном довела финики до кипения и варила около 2 часов на минимальном огне. Следила за тем, чтобы сухофрукты постоянно были покрыты водой.

Затем откинула массу на дуршлаг с марлей (2 слоя), дала жидкости стечь в кастрюлю. Остывшие финики тщательно отжала руками (жмых можно использовать в выпечке). По-

лученный сироп уварила на умеренном огне в течение 20 минут. Ориентир готовности — проверка на каплю (как при варке варенья): она не должна растекаться. У меня получилась пол-литровая баночка сиропа.

При хранении в холодильнике он еще немного загустеет.

Сиропом поливаю выпечку, сырники, мороженое, добавляю в каши.

Юлия ГУДИНА,
г. Москва.

Фото автора



РЕВОЛЮЦИЯ 2017: СУПЕРБЫСТРОЕ
ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ

+1
ВОДОРОСЛЬ,
СЖИГАЕТ ЖИР

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)

Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ для всех женщин, которым никогда не удавалось похудеть или которые всегда набиравли потерянный вес. Теперь вы можете обрести надежду, потому что история этой 38-летней женщины и матери двух девочек, кажется, увенчалась успехом.

То, что получилось у Марии, получится и у Вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

МАРИЯ НИКОЛАЕНКО.

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и, особенно, мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй!», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, крема, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходилась с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учтявая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 ки-

лограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому что свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискуя ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу — все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил.

Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случилось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует мое-

му идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina способна предотвратить оседание жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!

Это революционное средство даёт вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру, и вернете интерес к жизни!



Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Закажите по телефону:

8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте:

rusbetaprotect@gmail.com

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанное ниже:

Пастилки Spirulina, программа на 30 дней (3 упаковки)

Цена: 2999 руб.

Код продукта: 247 20 145

☐ Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки)

Цена: 2299 руб.

Код продукта: 247 20 144

☐ Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка)

Цена: 1399 руб.

Код продукта: 247 20 143

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

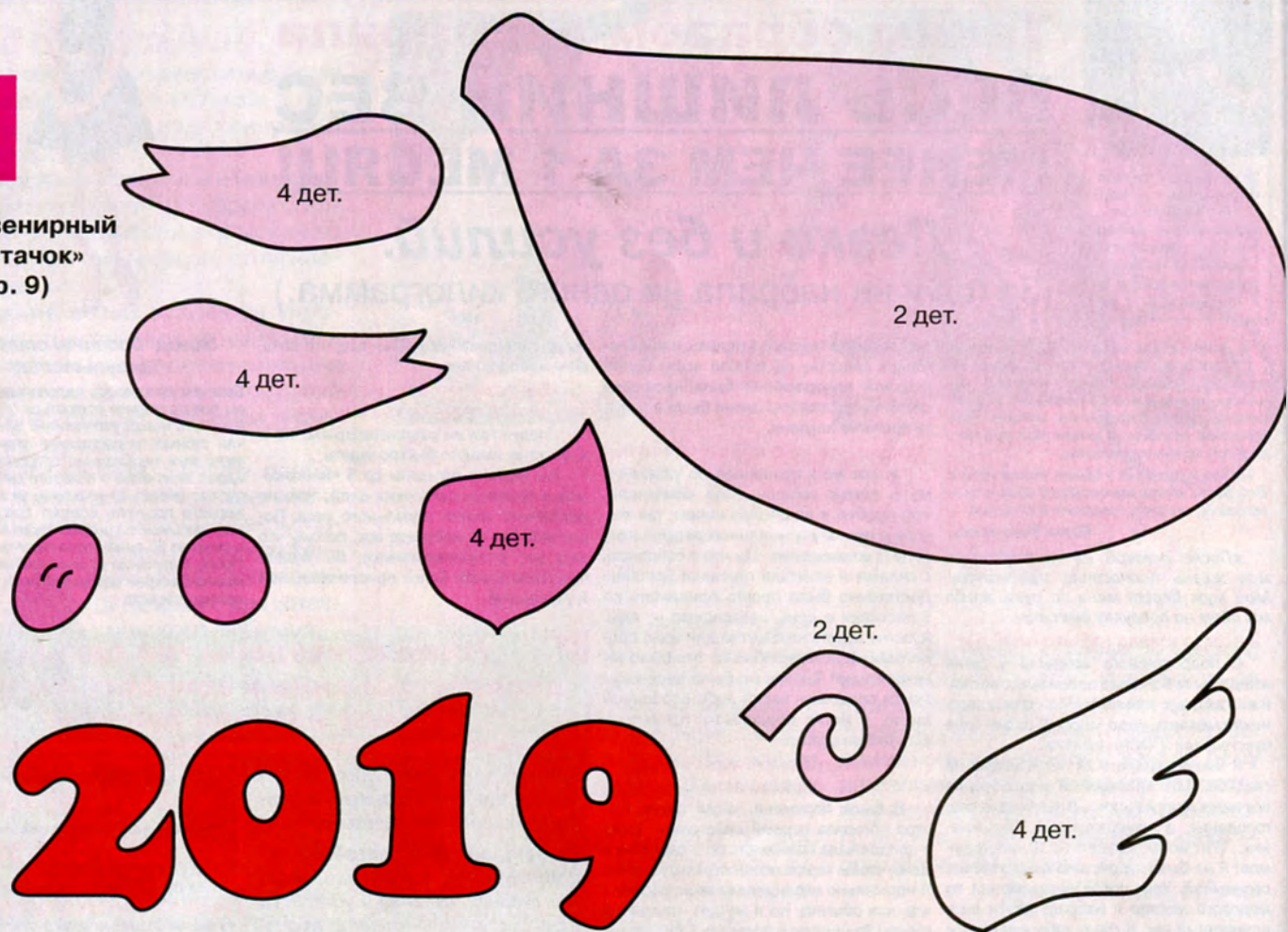
Ул. _____

Дом _____ кв. _____

Моб. тел. _____

1

Сувенирный
«Пятачок»
(стр. 9)



2

Тапочки
«Теплый уют»
(стр. 7)

Условные
обозначения:

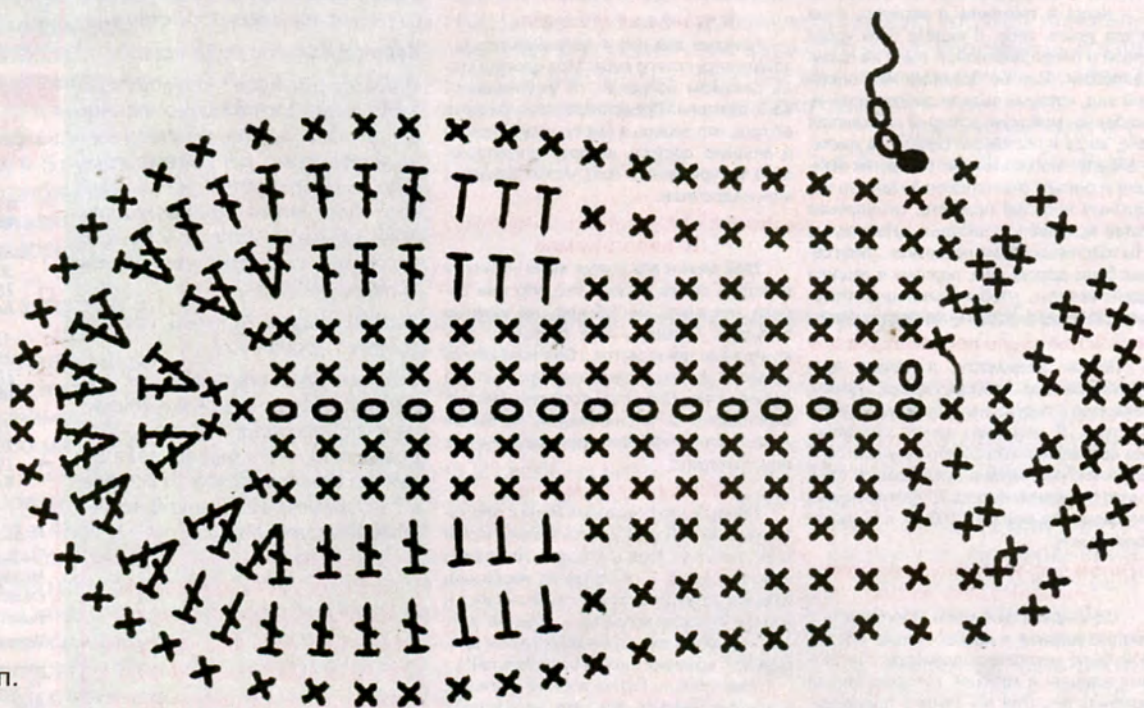
○ = в. п.

× = ст. б/н

┐ = полуст. с/н

┌ = ст. с/н

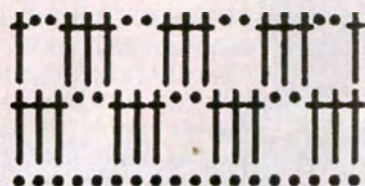
⋈ = 2 ст. с/н из 1 п.



3

Шампанское
в «шубке»
(стр. 9)

Схема 1



Условные
обозначения:

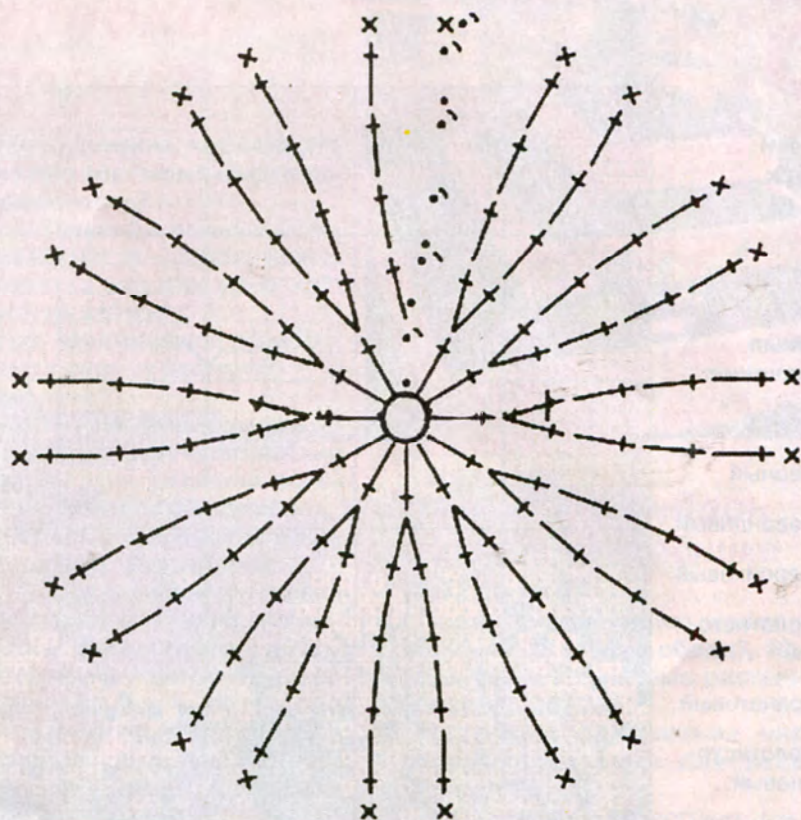
● = в. п.

X = ст. б/н

† = ст. с/н

∩ = соед. п.

Схема 2



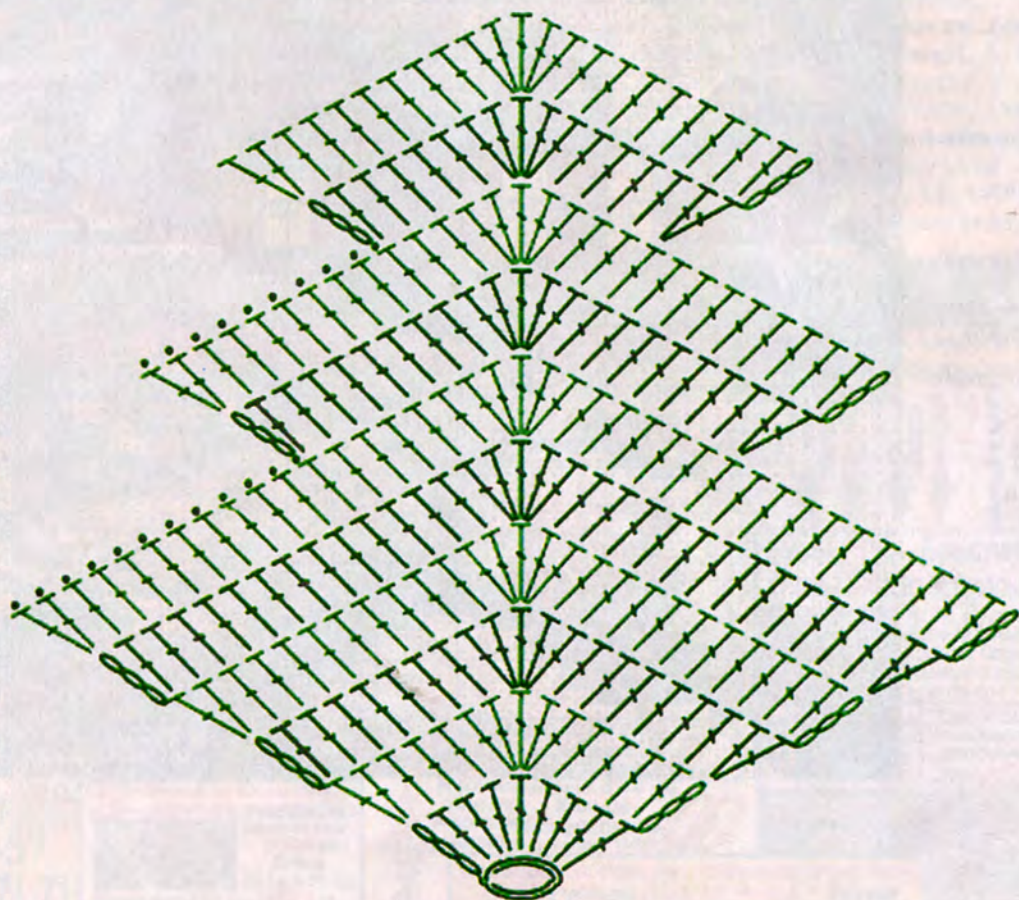
4

Украшаем
елку
(стр. 9)

Условные
обозначения:

○ = в. п.

† = ст. с/н



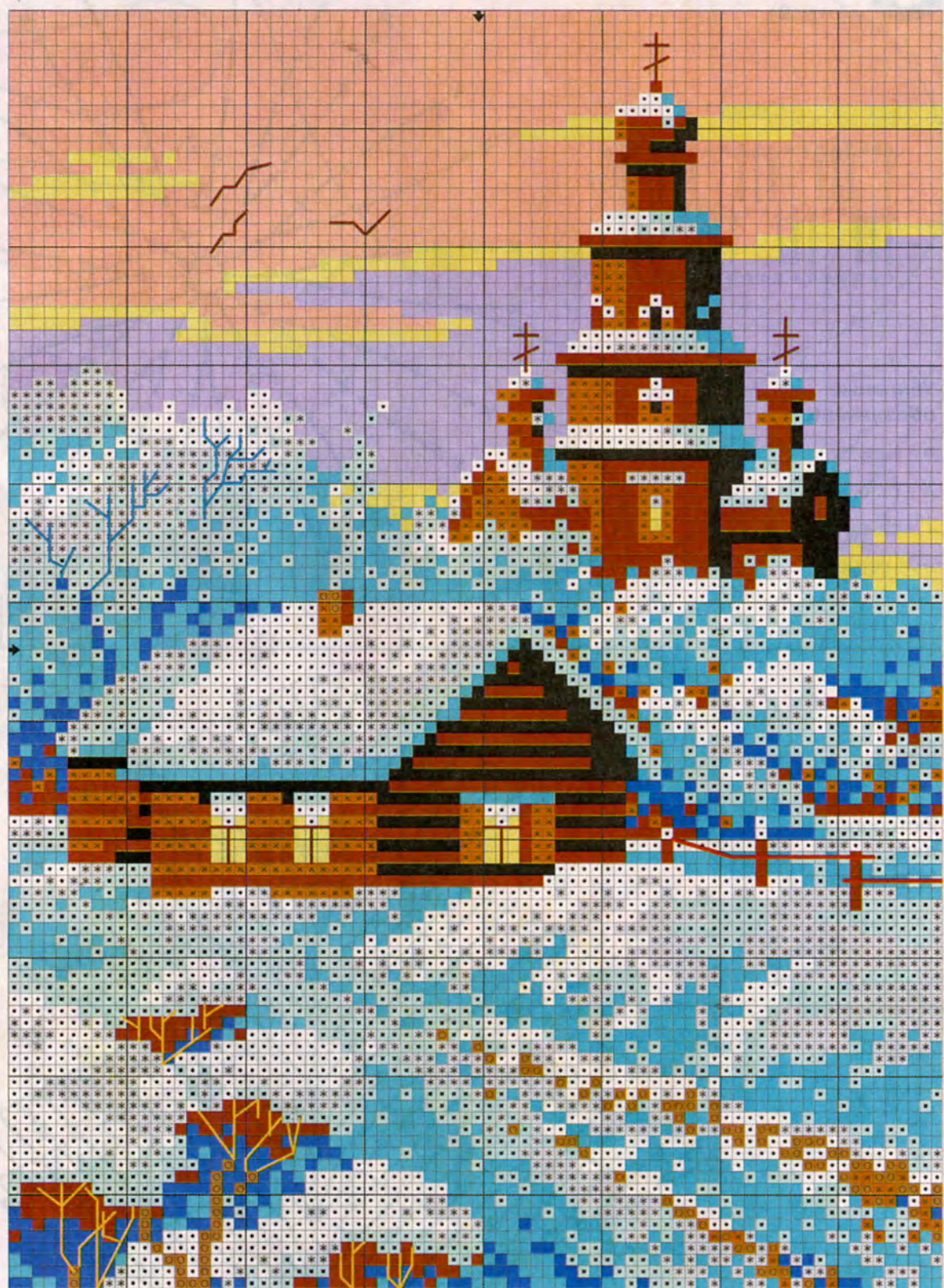
5

Зимний
пейзаж
(стр. 6)Условные
обозначения:

- = белый
- = черный
- = лавандовый
- = персиковый
- = золотисто-желтый
- = гранатовый
- = золотисто-коричневый
- = синий
- = голубой
- = светло-голубой
- = серо-голубой, светлый
- = темно-бежевый

Прямой стежок:

- = рождественский красный
- = гранатовый, темный
- = топаз
- = синий, средний



Наш эксперт — Ксения Еременко, агроном, руководитель ландшафтной студии «TRAVA», г. Ставрополь



Вертикальные грядки: палочка-выручалочка?



Купили маленький участок земли — думаем, как собрать с него больше урожая? Слышала про вертикальные грядки. В чем их преимущества и недостатки?

Ирина Степановна, г. Уфа

— Вертикальные грядки подходят как раз для маленьких участков земли. Расхожее заблуждение, будто на них можно выращивать только клубнику. Уместны здесь различные виды зелени, пряные травы, некоторые овощи (помидоры, огурцы, баклажаны, капуста, свекла, морковь, редька).

Вертикальные грядки бывают:

- ступенчатые — напоминают пирамиду, больше подойдут для овощей;
- подвесные — выполнены из ткани, лучше — из мешковины;
- модульные (пластмассовые, деревянные, металлические);
- из подручных средств (бочек, кашпо, досок).

Плюсы:

- декоративность — смотрятся эффектно, стильно, как своего рода вертикальное озеленение;

- экономия места — грядки можно расположить вдоль стен дома, хозяйственных построек, на заборе;
- требуют минимальной обработки почвы от сорняков растений.

Минусы:

- промерзание почвы зимой — поэтому выращивать многолетние культуры на таких грядках не рекомендуется. Хотя с проблемой можно справиться, перенести грядки на зиму в хозяйственную постройку, подвал;
- недостаток влаги — поливать растения придется чаще. На ручку может прийти гидрогель (добавляется в почву при посадке): он способен накапливать влагу и при необходимости «поить» растения;
- регулярные подкормки, поскольку в емкостях меньше питательных веществ;

О том, чем заполнить вертикальные грядки, читайте в следующем номере «Сватов».



Лунный календарь садовода-огородника с 18.12 по 14.01

- 1) Проводим ревизию хранящейся продукции: 18 (после обеда), 19, 20.
- 2) Поливаем комнатные растения: 22 (вечером), 23, 24.
- 3) Нарезаем однолетние черенки плодовых растений для весенней прививки: 25, 26.
- 4) Заготавливаем почвогрунт для выращивания рассады: 27, 28.
- 5) Подготавливаем луковичные цветы к выгонке: 31, 1, 2 (до обеда).
- 6) Занимаемся обрезкой комнатных растений: 2 (после обеда), 3, 4.
- 7) Сажаем в контейнеры лук-репку, свеклу, сельдерей, петрушку для выгонки на зелень: 10, 11, 12 (до обеда).
- 8) Высеем на рассаду семена перца, баклажана, томата: 12, 13, 14.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Кочаны капусты у меня дольше остаются свежими, потому что каждый заворачиваю в газетные листы и складываю в подвале на полках так, чтобы не соприкасались один с другим. На новогоднем столе капусточка сочная, словно только что с грядки!

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ-БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиана цена: 399р.
 «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
 «Богородица Казанская» (для слабобудящих и незрячих),
 «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
 «Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
 «Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
 «Блаженная Валентина» (защита всех матерей).

«Святой Целитель Шарбель»
 цена: 599р.
 исцеляет все болезни!

Кольцо и серьги «Защита ангела»
 Кольцо и серьги «Нежная любовь»

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.
 Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»

Кольцо и серьги «Нежная любовь»
 Кольцо и серьги «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы

Цена одного изделия позолота 24к.: 999р.

«Грация»
 «Малахит»
 «Агат»
 «Коралл»
 «Нежный жемчуг»

Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней
 Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Бирюза, Коралл, Сердолик, Гранат, Горный хрусталь, Яшма, Нефрит и др.

Браслеты от глаза для детей и взрослых «Красная нить»
 ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Нормализует давление цена: 499р.

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Бусы ПРИРОДНЫЙ ЯНТАРЬ 4х видов:
 вес: 15г 899р., 35г 1399р., 50г 1899р., 60г 2399р.

Белый жемчуг Длина 50см, вес 50г, диаметр 10мм

Черный жемчуг 1999р.

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.

Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы ширина 3 и 6 мм
 Кольцо обручальное (размеры: 15-25)

Бесплатный звонок по всей России:
 8-800-200-15-57
 Viber +375-25-735-71-71

Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к.: Цепочка: 899р. Длина 60 см и 70 см Браслет (20 см) 599р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Мужские, женские и детские крестики

В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р. цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

Овощ в помощь?

Летом раз в 2 недели, а зимой — раз в месяц подкармливаю свои цветочки овощным отваром. Остужаю жидкость, разбавляю (1:1) отстоянной водой комнатной температуры и поливаю зеленых питомцев.

Елена СТУДНИК, г. Уфа



Комментарий специалиста

Подкормка комнатных растений овощными отварами пользуется популярностью у некоторых цветоводов. Однако научного подтверждения эффективности этого способа нет. Раньше, когда в магазинах не было широкого выбора минеральных удобрений, хозяйки использовали это средство для подкормки не только домашних цветов, но и огородных культур. В отваре таких овощей, как картофель, морковь, цветная капуста, содержатся аминокислоты, ценные органические кислоты, витамины А, С, Е, РР, К, группы В, что теоретически способно ускорить рост и развитие растений.

При подкормке овощным отваром помните главное: он должен быть свежим и несоленым.

Поливать цветы можно только разбавленным средством (1 л отвара на 10 л воды). Рекомендую такую периодичность: раз в месяц в период роста растений. Зимой подкормки следует прекратить.

Привозные, экзотические растения овощными отварами лучше не удобрять.

Эффективно воздействует на цветы подкормка отваром луковой шелухи: залейте пол-литровую банку сырья 1 литром воды, держите на водяной бане или на слабом огне, не доводя до кипения, 15 минут. Дайте настояться 1-2 часа, разбавьте водой в пропорции 1:10. Поливайте не чаще 1 раза в месяц в период вегетации.

И все же для гармоничного роста и развития растений рекомендую чередовать органику с минеральными удобрениями.

Елена ТЮРИНА, специалист по уходу за растениями «Фитокорпорации Мир цветов», г. Москва



Мой рео...

Увидела у родственников этот цветок и влюбилась в него! Массивные темно-фиолетовые листья заворочили настолько, что не смогла удержаться: отломил росточек и дома поставила в воду. Долго не появлялись корешки. Зато как теперь радуется!

Рео неприхотлив в уходе и, как утверждают многие цветоводы, почти не восприимчив к болезням и вредителям.

Любит яркое освещение, но если подоконник южный — обязательно притеняйте. «Полумрак» же может поспособствовать тому, что листья потеряют яркость, приобретут темно-зеленую окраску. Оптимальная температура воздуха для этого цветка летом — +20 °С, зимой — не ниже +15 °С.

Предпочитает увлажненную почву, поэтому ничего страшного не произойдет, если лишний раз польете его. Но старайтесь, чтобы вода не попала между листьями и стеблем, а так-

же в центр розетки. Зимой поливаю рео только теплой водой 1-2 раза в неделю.

Молодое растение быстро разрастается, поэтому пересаживать его нужно каждый год, взрослые экземпляры — раз в 3 года. Новый горшок лучше брать шире предыдущего, а не глубже. Дренаж обязателен, поскольку вероятность загнивания корней все же существует.

Людмила БАТЫРШИНА, г. Янаул. Фото автора



На заметку:

В народной медицине препараты на основе рео используют при ревматизме, повреждениях кожи, проблемах с кишечником.

Хотите — верьте, хотите — нет

- * Рео наделяет людей творческой энергией, нацеливает на результат, снижает напряженность в отношениях, защищает от недоброжелателей.
- * Полезно заводить этот цветок тем, кто с трудом завершает начатые дела.
- * Положительно скажется присутствие рео в доме и на здоровье — растение помогает справиться с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.



Внучка-первоклассница не хотела учиться. А я где-то вычитала, что лимонное дерево развивает любознательность, усидчивость, самостоятельность. «Поселила» его в детской комнате. Совсем другое дело!

Чеснок — враг щитовки

В прошлом году мою драцену одолела щитовка. Справиться с напастью помогла соседка. По ее рекомендации первым делом убрала растение подальше от других. Затем развела измельченное хозяйственное мыло в воде (1:3), смочила в растворе ватный диск, протерла листочки, налет аккуратно сняла зубной щеткой, ополоснула драцену под душем.

Для закрепления эффекта опрыскала растение настоем чеснока (4 зубчика пропустила через пресс, залила в банке литром теплой воды и дала настояться под крышкой в темном месте в течение суток).

Елена СЕРГЕЕВА, г. Киев



Курица в банке

4 куриных бедрышка, 5 картофелин, помидор, свежий огурец, морковь, болгарский перец, луковица — по 1 шт., лавровый лист, кинза, соль, перец черный молотый и горошком — по вкусу.

Тщательно вымыла 3-литровую банку без сколов и трещин. Удалила с бедрышек кожицу, посолила, поперчила, добавила зелень, все перемешала и плотно уложила на дно банки. Нарезала овощи и выложила слоями: лук, морковь, картофель, кинзу, лавровый лист, перец болгарский, помидор, огурец, несколько горошин черного перца и снова зелень. Укупорила горлышко банки фольгой в три слоя и поставила в холодную духовку. На решетке под банкой разместила миску с водой, выставила температуру 180 °С. Запекала 1,5 часа. Нашей семье такой способ приготовления курицы пришелся по вкусу: мясо легко отстает от косточек и просто тает во рту. Попробуйте!

Ирада ПАЛВАИ,
г. Мытищи. Фото автора



Рулет «Полено»

Тесто: 80 г муки, 40 г какао, 4 яйца, 120 г сахара, 1 ст.л. коньяка, 1 ч.л. разрыхлителя.

Ореховый крем: 300 мл охлажденных сливок (33%), 100 г грецких орехов, 2 ст.л. сахарной пудры.

Шоколадный крем: 250 г темного шоколада (55%), 100 г сливочного масла.

Для бисквита взбила желтки с сахаром, добавила коньяк. Постепенно ввела просеянную смесь из муки, какао, разрыхлителя и осторожно — взбитые белки. Вылила тесто на устеленный пекарской бумагой и смазанный маслом противень. Выпекала 12 минут в разогретой до 170 °С ду-

ховке. Бисквит перевернула на влажное полотенце, покрытое пергаментной бумагой. Свернула в рулет вместе с полотенцем, остудила, развернула. Взбила сливки с сахарной пудрой, подмешала дробленые орехи — смазала бисквит, свернула в рулет, убрала в холодильник, обернув пергаментной бумагой. Растопила на водяной бане масло и измельченный шоколад, остудила и покрыла кремом поверхность бисквита. Вилкой сделала узор, посыпала сахарной пудрой. Украсила «грибами» из марципана, клюквой и веточками розмарина.

Анжелика ЗОРКИНА,
по e-mail. Фото автора



БРОСОК КОБРЫ



«Спецмазь Змеиная»
БРОСОК КОБРЫ® крем-бальзам для тела

ПОМОГАЕТ КОЖЕ:

- защищает;
- питает;
- смягчает;
- увлажняет.

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ

SPEZMAZ
BRAND

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

+7 (925) 004-85-16

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

УДО ХАШ

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ СПИРТОМ



MIRACLE-HUSH

ПОЗВОНОЧНИК СУСТАВЫ



8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

+7 (925) 004-85-16

Гель-бальзам для тела УДО-ХАШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАС № RU Д-РУА018.В.08733. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Россия.

Пора подумать, чем вкуснейшим побаловать близких в новогодние праздники. «Сваты» делаются идеями читателей!



Утка с мандаринами

Утка (2-2,5 кг), 2 мандарина, 1 яблоко, 5 шт. чернослива, 2 ст.л. соевого соуса, по 1 ст.л. меда и сладкой горчицы, 4 зубчика чеснока, черный молотый перец и соль — по вкусу.

Промыла тушку утки, обсушила. Для маринада смешала соевый соус, мед, горчицу, измельченный чеснок, перец и сок одного мандарина. Натерла утку солью, обмазала маринадом, обернула пекарской бумагой и оставила на ночь в холодильнике. Нарезала яблоко (сердцевину удалила) и черно-

слив без косточек. Мандарин в кожуре разрезала на несколько частей. Нафаршировала утку фруктами, скрепила края брюшка зубочистками, кончики крыльев обернула пищевой фольгой. Еще раз обмазала тушку маринадом, положила в рукав для запекания и отправила в разогретую до 180 °С духовку. Через 1,5 часа разрезала рукав и каждые 15 минут поливала утку образовавшимся соком. Всего держала тушку в духовке 2,5 часа.

Елена МУРКИНА,
г. Москва. Фото автора



«Карнавальная маска»

1 копченый куриный окорочок, вареные свекла, 2 морковки и 2 яйца, 100 г свежих шампиньонов, 50 г твердого сыра, 1 маленькая луковица, майонез, укроп, зерна граната.

Окорочок разделила на мелкие волокна. Свеклу, морковь, яйца и сыр натер-

ла на крупной терке. Грибы мелко нарезала и обжарила с измельченным луком. На дно блюда поставила две рюмочки, вокруг которых, формируя маску, выложила ингредиенты слоями: курица-грибы-сыр-яйца-морковь-свекла. Все слои, кроме второго и последнего, смазала майонезом. Аккуратно убрала рюмочки. Украсила салат зернами граната и зеленью.

Валентина ЯСИНЕЦКАЯ,
г. Москва. Фото автора

Лосось под сырным «одеялом»

По 150 г филе слабосоленого лосося и сыра в пластинах, 100 г сливочного масла комнатной температуры, 60 г сметаны, 1/2 ч.л. быстрорастворимого желатина, 2-3 веточки свежего укропа.

Масло взбила со сметаной и рубленым укропом. Кухонную доску застелила пищевой пленкой и выложила немного внахлест пластины сыра — прямоугольником 3х2 шт. Желатин залила 2 ст.л. горячей воды, размеща-

ла до растворения гранул и кулинарной кисточкой смазала этой массой поверхность сыра. Потом выложила нарезанную пластинами рыбу, поверх разровняла масляную намазку. Свернула в рулет, плотно обмотала пищевой пленкой, убрала в холодильник на 3 часа. Сняла пленку, нарезала рулет кусочками.

Наталья ЛЕБЕДЕВА,
г. Смоленск. Фото автора

Рождественское печенье

500 г муки, по 100 г сахара и сливочного масла, 125 мл жидкого меда, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1/2 ч.л. сухого молотого имбиря, по 1/4 ч.л. соды, корицы, гвоздики, кардамона, душистого перца.

Для глазури: 180 г сахарной пудры, 1 яичный белок, несколько капель лимонного сока.

В ступке растерла специи. Просеянную муку смешала с содой. В глубокой миске венчиком взбила мед, яйцо и масло. Смешала «сухие» и «влажные» ингредиенты, замесила упругое эластичное тесто. Завернула в пищевую пленку, поставила на ночь в холодильник.

Наутро достала тесто, дала ему возможность «согреться» в течение часа, вымесила. На присыпанном мукой столе раскатала в пласт толщиной 0,5 см. Формочками вырезала заготовки в виде звездочек, ангелочков и других фигурок. Выложила их на противень, застеленный пергаментной бумагой (смазала ее маслом). Выпекала до золотистого цвета в духовке, разогретой до 180 °С.

Приготовила глазурь: все компоненты взбила венчиком в течение 10 минут, выдержала полчаса в холодильнике. С помощью корнетика украсила глазурью печенье.

Если хотите повесить сладость на елку, перед выпечкой проделайте в заготовке отверстие соломинкой для коктейля.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,
Закарпатская обл.



Еще больше рецептов блюд на новогодний стол — в изданиях «Толоки»: «Наша кухня. Выпечка», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Сваты на кухне», «Золотые рецепты наших читателей».



REDMOND
SkyCooker RMC-M903S

Обед в один клик!

Чтобы попробовать особенное блюдо, не обязательно отправляться в лучшие рестораны или ехать в другую страну – достаточно, чтобы на вашей кухне появилась умная мультиварка RMC-M903S.

17 автоматических программ открывают широкий простор для кулинарного творчества. Вы сможете приготовить конфи из утки по-французски, итальянское ризотто, индийское кушанье чикен тикка масала и многое другое.

Рулет свиной с шампиньонами

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| Свинина (филе) – 450 г | Масло сливочное – 20 г |
| Шампиньоны свежие – 50 г | Масло растительное – 20 мл |
| Лук репчатый – 50 г | Соль |
| | Специи |

Нарежьте свинину на стейки толщиной 2–2,5 см, отбейте до толщины 0,5 см. Измельчите грибы и лук, смешайте со сливочным маслом, солью и специями. Выложите начинку на стейки и сформируйте рулеты. Налейте в чашу растительное масло, выложите заготовки швом вниз. Установите программу ЖАРКА, вид продукта «Мясо», время приготовления 20 минут. За 10 минут до завершения приготовления переверните рулеты.



Дистанционное управление

Контролируйте приготовление в SkyCooker через мобильное приложение Ready for Sky на смартфоне. Во встроенной кулинарной книге приложения вы можете выбрать, что сделать на обед или ужин, и запустить программу в любой момент прямо со страницы с рецептом. А также – установить или изменить температуру и время приготовления, отложить старт автоматической программы, отключить подогрев готового блюда.



Мультивар

Если вы любите экспериментировать и готовить необычные блюда, воспользуйтесь програм-

мой МУЛЬТИПОВАР. Установите необходимые настройки температуры и времени приготовления самостоятельно и готовьте так, как нравится именно вам! Также МУЛЬТИПОВАР позволяет готовить по ресторанной технологии су-вид (фр. sous-vide, «под вакуумом»).



МАСТЕРШЕФ Лайт

Решили повторить блюдо по рецепту именитого шеф-повара, но заметили, что ингредиенты в мультиварке готовятся быстрее или медленнее, чем вы ожидали? В приложении Ready for Sky доступна функция МАСТЕРШЕФ Лайт, с помощью которой увеличите время приготовления или измените температуру.





Что подложим Свинье

Знак будущего года символизирует успех и финансовые блага — так что встречайте Хрюшку подобающе!

Цвета одежды: желтый, зеленый, оливковый, коричневый, кофейный. А вот красного и синего лучше избегать. Свинка не такая скромница, как Собака (символ уходящего года), потому не бойтесь экспериментировать с нарядом.

Интерьер: Желтая Свинья любит все натуральное — глиняные и деревянные изделия (вазочки, посуда), живые цветы. Под елку, на подоконники, на предметы мебели можно положить желуди, каштаны, апельсины или орехи — Хрюша будет рада таким гостинцам!

Праздничный стол: салаты, фрукты и овощи — желателен желтого оттенка. Особо по вкусу Свинке придутся зелень (кинза, базилик, укроп, петрушка), бобы и сыр. Она обожает трюфели, но, учитывая цены на них, можно обойтись любыми другими грибами.

Подарки: практичные и функциональные — Свинья не любит бесполезных побрякушек. А поскольку хозяйка праздника ценит домашний уют, то задобрят ее полезные предметы для дома. Копилка в виде хрюшки тоже подойдет!

Добрая примета: если оставить под елкой очищенный мандарин без одной дольки — ждите счастья в доме.

Игорь ПЛЕТНЕВ, дизайнер,
г. Могилев

Как «задобрить» 2019-й?

5 главных правил удачного нового года

Приметы восточного календаря — повсюду: в витринах магазинов, на страницах журналов, в интерьерах, в одежде... Желтая Земляная Свинья вступит в свои права лишь 5 февраля 2019-го, но уже сейчас многие пытаются свои привычки и образ жизни приладить под капризы символа будущего года. Чем можно «задобрить» Свинку, с точки зрения психолога?

1) Семья. На Востоке Желтая Свинья — самое семейное животное, готовое на все ради близких. Постарайтесь не просто встретить Новый год в кругу родных, но и сделать их жизнь чуточку комфортнее, защитить от невзгод, добавить благополучия. А любителям флирта советую не дразнить Хрюшу: преданность и верность — в числе ее главных качеств.

2) Надежность. В отношениях с друзьями и коллегами вам предстоит постоянно находить баланс между открытостью и искренностью, с одной стороны, и риском пострадать из-за чрезмерной доверчивости — с другой. Следуйте принципу Желтой Свиньи: имейте друзей немного, но надежных. Так меньше шансов стать жертвой чьей-то манипуляции.

3) Хозяйственность. Земляная Свинья — символ трудолюбия и целеустремленности. Не терпит показухи, предпочитает не бросать деньги на ветер. Ни в новогоднюю ночь, ни в остальные дни 2019-го не пытайтесь поразить окружающих богатством стола и подарков, пышностью нарядов — ожидаемого эффекта не дождетесь. В чести — рачительность: ремонт вещей и отно-

шений лучше, чем готовность легко избавиться от них.

4) Миротворение. Хотя восточная мифология считает желтый цвет признаком храбрости, Свинья — знак добра и гибкости. Сохраняя принципиальность в главном, не бойтесь идти на компромисс в мелочах. Помните: фраза «Нормальные герои всегда идут в обход» из старого детского фильма про Айболита не только забавна, но и мудра.

5) Чуткость и милосердие. Даже если вы уверены в благосклонности Свинки к вам в новом году, не забывайте о тех, кому повезло меньше. Сострадание — тренд 2019-го. Позвоните в новогоднюю ночь далекой тетушке или давнему другу, поздравьте пенсионера, с которым работали бок о бок много лет, отнесите кусочек торта небогатой соседке... Как говорят на Востоке: «В добрых делах не делай меньше доступного тебе». Вернется сторицей.

А теперь подумайте: даже если вы скептически относитесь к восточному гороскопу, разве от всего перечисленного кому-то станет хуже?

Артем ВАРЕНИКОВ, психолог, г. Киев



Перед праздником люблю цитировать домочадцам старину Марка Твена: «Новый год — это такое ежегодное мероприятие, которому не придумали никакого особого применения, кроме как обоснования для всяческих попок, повода позвонить друзьям и для принятия решений, которые никогда не будут выполнены».





Наш собеседник — психотерапевт
Александр Бобылев, г. Могилев



Перехитрить депрессию

— **Александр Алексеевич, почему так: чем взрослее женщина, тем меньше поводов для оптимизма? Или мы после 50-ти впадаем в депрессию?**

— Депрессия часто приходит вместе с климаксом: идет гормональная перестройка организма. Могут начаться проблемы с сердцем, нарастает риск гипертонической болезни, неврозов... Одни женщины переносят этот период достаточно легко. Но у некоторых наступает так называемый патологический климакс — это может случиться и в 45 лет, и даже раньше. В Европе и США занимаются гормональной профилактикой таких состояний. У нас же существует расхожее мнение: «Ой, это опасно! Располнеть можно! А эстрогены повышают риск онкозаболеваний!».

— **Разве это не так?**

— Современные препараты для заместительной гормональной терапии — комбинированные, содержат и эстрогены, и гестагены, и андрогены, позволяя женщинам продлить молодость и улучшить качество жизни.

— **Моя 58-летняя знакомая говорит: а зачем «продлевать молодость»? Мол, дети выросли, пенсию заработала...**

— Ваша знакомая явно не задумывается о том, что впереди у нее еще 20-30 лет жизни. И что: все эти годы сидеть на табуретке и смерти ждать?! Многие из нас не готовы к выходу на пенсию. Проводили на заслуженный отдых — и вроде как никому не нужен. А

тут еще — болезни, смена ритма сексуальной активности... И винят во всем климат, а не себя. Почему, например, многие старики в Германии жизнерадостные, заводят романы, путешествуют? Они готовились к пенсии, делали накопления, следили за здоровьем. Ладно, пусть не получилось с накоплениями. Но разве пенсионер не может давать консультации молодым коллегам, заниматься репетиторством? Или найти себе хобби, которое поможет еще и денег заработать? Или семью завести?

— **На пенсии-то?..**

— Ко мне однажды обратилась вдова-пенсионерка: страдала от одиночества, жаловалась на депрессию, даже в отделении пограничных состояний пролежала. Обмолвилась: найти бы себе пару. Чтобы поддержать даму, я предложил: оставьте телефончик, вдруг найдется подходящий человек. Спустя время приходит ко мне мужчина лет 60-ти с той же проблемой: одиночество. Тут я и вспомнил про телефонный номер. Говорю: позвоните женщине, посидите в кафе, поговорите — все веселее будет. А года через полтора ко мне является пара: она — в модной шляпке, он — как с картинки. Счастливые, благодарят: оказывается, расписались!

Не замыкайтесь в своих придуманных или настоящих горестях. Жить радостно можно в любом возрасте!

Беседовала

Надежда АНТОНОВА

Бывало всякое

Мы с мужем более 20 лет в браке. К сожалению, есть у супруга привычка, которая чуть было не стоила нам нашей семьи. И привычка эта — выпивать. Проблема в том, что под воздействием спиртного он начал терять над собой контроль. Отношения супруга с алкоголем начинались относительно прилично — иногда он пил пиво вечером после работы, а что-то покрепче — только по праздникам или в гостях. Со временем дурная привычка стала набирать обороты: пиво сначала стало ежевечерним, потом постепенно заменилось крепким спиртным, а после — стало утренним напитком после «вчерашнего» по выходным дням. Кстати, про выходные — отдельная история, как вспомню, волосы шевелятся. Начиная день с пенного на «старые дрожжи», к вечеру муж становился невменяемым, приставал ко мне, ругался на ребенка, задибался с соседями, матери моей хамил. После таких выходных я была измученной, потом и по будням началось нечто подобное...

С работой тоже начались проблемы — мало того, что каждый день муж являлся на работу с перегаром, так еще и понедельники через один пропускать начал «по болезни, за свой счет» после пьяных выходных. Коллеги начали избегать взаимодействия с ним, потому что мог подвести. Проекты интересные начальство давать перестало, и я уверена, что от него ждали очередного прогула, чтобы уволить. Забегая вперед, порадоюсь, что все обошлось, мы сохранили не только семью, но и работу.

Из-за регулярной выпивки характер у мужа изменился, он стал раздражительным, резким, без алкоголя долго существовать не мог — начиналась, как он сам себе диагностировал, депрессия. На мои просьбы взяться за ум и отказаться от спиртного муж отвечал агрессией и криком. Доходило до того, что в выходные дни мы с ребенком были вынуждены собираться и на целый день уходить гулять, потому что папа дома уже с утра был на взводе. Протрезвев же, каждое утро он обещал, что вчера был последний раз, и каждый вечер все снова повторялось, и снова были грязь и ругань. В один из дней моему терпению пришел конец и я решила подать на развод. И только после этого муж согласился отправиться к врачу, зависимость от алкоголя он признал и был согласен, что надо что-то в жизни менять.

Общение со специалистом принесло облегчение всей семье, мы нашли компромиссное решение. Доктор рекомендовал мужу капли «Мидзо» — это не радикальная кодировка, действуют мягко, продаются в аптеках. Эти капли принимают дважды в день, одновременно с приемом этих капель никакой алкоголь пить нельзя. Если же на фоне приема средства попробовать выпить алкоголь, пьяной эйфории не возникнет, а сразу сформируется неприятная реакция на прием алкоголя. Постепенно к мужу вернулась способность радоваться и расслабляться без алкоголя, на работе появились новые перспективы, отношения наши наладились.

Наш эксперт —
дерматолог-косметолог
Елена Зяброва, г. Алчевск



Секреты депиляции

Устала бороться с «вросшими» волосками на ногах после депиляции. Подскажите, каким образом избавиться от проблемы?

Анжела, по e-mail

— Добиться желаемого результата можно разными способами.

1) Используйте скраб или жесткую мочалку раз в 3 дня — не чаще, иначе истончите кожу! Но и не реже: из-за слоя ороговевших клеток волоски не смогут прорасти наружу. Эффект от скрабирования станет заметен после трех недель процедур.

2) Дважды в день смазывайте ножки лосьоном или сывороткой против вставания волос.

Отдайте предпочтение составам с содержанием кислот: они мягко отшелушат «мертвые» частички эпидермиса. Когда пройдутся первые волоски, можно отставить баночки в сторону до следующей депиляции.

3) Если пользуетесь воском, наносите его на ноги нужно строго по направлению роста волос, а удалять — против. Та же техника применяется и при использовании бритвы.

4) Волоскам легче пробиться через увлажненный эпидермис, поэтому не забывайте после душа пользоваться кремом для тела.

5) Не распаривайте ножки перед бритьем, чтобы случайно не снять лезвием размягченный верхний слой кожи. Просто приподнимите волоски легким скрабированием. Если проблема все равно регулярно напоминает о себе, обратитесь за помощью к дерматологу: он подберет подходящие препараты либо предложит иную технику проведения процедуры (фото- или лазерную эпиляцию).



Совет
дня

5 правил каре

Каре — классика, которая не выйдет из моды еще много лет. Но если вы соблюдаете некоторые правила, даже классика выглядит эффектнее!

1) Гармонично смотрится каре, при котором длина прядей по бокам на 2 см ниже подбородка, а сзади они прикрывают шею минимум на две трети.

2) Кончики тонких волос лучше подстричь ровно, как под линейку: прическа будет выглядеть пышнее. Если же у вас локоны густые от природы, попросите мастера облегчить стрижку при помощи филировочных ножниц или бритвы.

3) Каре не терпит мелированных прядей — волосы должны быть однотонными. Допускается окрашивание в стиле омбре, шатуш или балаяж.

4) При кудрявых волосах классическая стрижка может выглядеть неряшливой пирамидой. Но если подстричь их спереди не выше уровня подбородка и слоями сзади — прическа идеально повторит форму головы. Имейте в виду: чем короче стрижка, тем объемнее она выглядит!

5) Решились на челку? Сделайте ее густой и тяжелой. Подстригите волосы прямо до бровей или оставьте челку длинной, уложив наискосок, — сегодня это самые популярные варианты.

Инна ХАЛАЙДОВА,
парикмахер, г. Могилев

В сезон холодов у женщин перхоть на волосах под шапкой — не редкость. Улучшить питание кожи головы мне помогает кокосовое масло. Кончиками пальцев втираю его в корни волос, надеваю шапочку для душа и укрываю голову полотенцем. Через полчаса смываю масло с шампунем. И никакой перхоти!



Дело техники

Подскажу, как грамотно использовать содержимое вашей косметички.

★ **Помада** продержится дольше, если между первым и вторым слоями слегка припудрить губы. Но этот совет не подойдет для матовых текстур: иначе шелушения не избежать. А чтобы оттенок губ выглядел естественно, нанесите помаду пальцами, слегка растушевав.

★ **Тушь** на ресницы наносите, используя технику зигзага: делайте щеточкой движения влево-вправо. Так реснич-

ки прокрасятся равномерно, тушь ляжет без комочков.

★ **Румяна.** Сухие текстуры эффектно смотрятся только поверх пудры или на чистой коже. Если нанести румяна на кожу, смазанную кремом, пигмент может неравномерно распределиться — ваше лицо будет напоминать пятнистого далматинца.

★ **Карандаш для глаз** поможет добавить густоты ресничкам. Прокрасьте им линию роста ресниц (по внутреннему краю века).

Виктория АЛЕКСЕЕВА,
визажист, г. Чаусы

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

с дисплеем + ДУШ

2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.

Матрас-топпер

с ортопедическим эффектом

90 x 200

2990 руб.

140 x 200

3390 руб.

160 x 200

3690 руб.



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

Самогонный аппарат

«Маруся 1300»

1990 руб.

1290 руб.

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

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ
КОНЫЯКА КАЖДОМУ В ПОДАРОК!

Говорящий хомяк

1700 руб.
990 руб.

Маша-повторяша

1700 руб.
1190 руб.

Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ней. Если у вас отсутствует настроение, просто поговорите с говорящим хомяком. Он повторит за вами все произнесенные слова и звуки, произносит их на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, он жует с вами, отлично имитирует хохот. Эта интерактивная игрушка поднимет вам настроение и поможет развеселить друзей, надолго покориет сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Часы – музыкальный проектор звездного неба

1290 руб. 990 руб.

Календарь до 2099 года показывает полную дату и время, год и день недели. С помощью встроенного комнатного термометра можно измерять температуру по Цельсию, и по Фаренгейту. Будильник проигрывает 10 мелодий: журчание воды, шум морской волны, шум ветра и классическую музыку. Компактный. Проецирует звездное небо. Отличный подарок детям!



Швейная мини-машинка

2790 руб. 1990 руб.

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

В ПОДАРОК "РУЧНАЯ ШВЕЙНАЯ МАШИНКА"

Отпугиватель грызунов и насекомых

1 шт – 990 руб. 2 шт – 1490 руб.

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



Новейший автоматический веник

1800 руб. 990 руб.

По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Веник работает без батареек или электричества. Прикасаясь к поверхности, щетки начинают двигаться. Боковые щетки собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.



Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.
990 руб.

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

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Набор посуды Kaiserhoff (Кайзерхофф)

(Германия)

4990 руб. 3990 руб.

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



Ледоходы для обуви

1390 руб. 790 руб.

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



Электроростов

1990 руб. 1790 руб.

Электроплед

2990 руб. 2490 руб.

Дома, в квартире, в коттедже, на даче и на природе вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Вы забудете о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреться почти даром (1 коп. в час). Позволяет спать в помещении с температурой около 0 градусов. Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии. Покройте из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше 3-4 месяцев в году! Отличный подарок для всей семьи! Сделано в России.



Многофункциональный парогенератор

2500 руб.

990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. «Аврора» вырабатывает непрерывный поток пара, который хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Прибор уничтожает пылевых клещей и бактерий. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Хорошо борется с неприятными запахами одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.



Усилитель звука

1190 руб.

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



Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до ледореза и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пирирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).



Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная температура 60-70°C.



Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1290 руб. 790 руб.

Чудо-колготки представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, которые отличаются повышенной прочностью и эластичностью. Прекрасно держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно это касается апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутонения благодаря специальным вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 18.12.16 по 06.01.19 г. Реклама. ООО «Тон-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр.адрес: 115191, г.Москва, 2-я Рошинская ул., д.4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16

(многоканальный)



Астрологический прогноз на январь

Большая часть января проходит под влиянием энергетики знака Козерога, который побуждает нас к самодисциплине и трезвости рассудка. Звезды советуют задуматься о том, чего вы достигли в жизни и что еще необходимо сделать в наступившем году для себя и других людей.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Для импульсивных Овнов январь — время экспериментов в личной и семейной жизни. Но это не значит, что можно бросаться в омут с головой. Любое начинание потребует тщательной подготовки. Например, у вас появились свободные средства и вы решили вложить их в бизнес? Звезды советуют вспомнить пословицу: «Поспешишь — людей насмешишь».



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Представители этого знака не склонны выставлять душу напоказ. Но в январе вам не следует скрывать свои чувства. В сложных ситуациях берите инициативу на себя. Вас не только услышат, но и примут идеи с благодарностью. Особенно это касается проведения досуга и планов на отпуск.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

В первом месяце года Близнецы склонны поверить любым сомнительным слухам, а богатая фантазия и яркое воображение способны дорисовать «ужасающую картину». Будьте осторожны в обвинениях близких. Ситуация прояснится к концу января, а вот насколько быстро будут приняты ваши извинения — неизвестно.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Начало года принесет Ракам пусть и не очень заметные, но достаточно приятные изменения в семейных делах. Вы мыслите в одном направлении с близкими, поэтому без особых колебаний соглашайтесь на то, что вам предложат.



Лев

(23 июля — 23 августа)

Львы в январе будут востребованы и дома, и на работе, и в кругу друзей. Череда звонков вынудит вас поддерживать активный образ жизни. Вам сложно будет выбрать тактику поведения. Рискуйте, так как звезды не советуют отказываться от перспективных предложений.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Первый месяц года для Девы — время позитива. Если что-то до сих пор тормозилось, не складывалось или препятствовало вашим замыслам, то в январе ситуация сдвинется с места и развитие событий станет набирать обороты. Но помните: для завершения начатого придется приложить еще немало усилий.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Люди, рожденные под знаком Весов, не склонны рисковать. Но в январе вы способны проявить себя в авантюрных мероприятиях. Мало того, найдете поддержку со стороны представителей разных поколений. Главное — при осуществлении инициатив не заигрывать с близкими, а твердо придерживаться своего решения.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Внутренняя эмоциональная заикленность Скорпионов не позволяет им смириться с тем, что их планам противодействуют другие члены семьи. Но в январе разрешить возникшее противостояние в лоб невозможно. Если попытаетесь справиться с проблемой с наскока — рискуете проиграть и окончательно испортить отношения.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Семейные дела и заботы будут отнимать в январе много времени. По этой причине друзья могут жаловаться, что вы им не уделяете должного внимания. Но звезды подсказывают, что с друзьями вы быстро наладите отношения, а вот то, что упустите в семейных вопросах, — не вернется. Что для вас важнее?



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Январь для Козерогов — критический месяц. Он определяет перспективы на весь ближайший год. Только учтите: вашим оппонентом в этот период может стать лень в разруливании домашних проблем. Но, к счастью, есть шанс, что родственники воспримут это вполне терпимо и не будут напрягать вас заботами.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

В начале года Водолеи способны более четко определить свою роль в семейной жизни и тем самым сделать ее комфортнее. Но постарайтесь обойтись без диктата: ведь большого сопротивления со стороны родственников вы не ощутите, хотя во второстепенных делах придется пойти на уступки.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Людей, рожденных под знаком Рыб, часто обвиняют в подверженности чужому влиянию. Но в январе вы способны развить своими идеями кого угодно. Главное — ухватиться за возможность, которую предоставила судьба. А справиться с трудностями вам обязательно помогут друзья.

ВНИМАНИЕ, КОЗЕРОГИ! ЯНВАРЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПЕРСПЕКТИВЫ НА ВЕСЬ БЛИЖАЙШИЙ ГОД. ВАШИМ ОППОНЕНТОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЕНЬ В РАЗРУЛИВАНИИ ДОМАШНИХ ПРОБЛЕМ. НО, К СЧАСТЬЮ, РОДСТВЕННИКИ ВОСПРИМУТ ЭТО ВПОЛНЕ ТЕРПИМО И НЕ БУДУТ НАПРЯГАТЬ ВАС ЗАБОТАМИ.

Говорят, под Новый год...

Герой Андрея Мягкова из легендарного фильма «Ирония судьбы» после традиционного похода с друзьями в баню неожиданно для себя встретил Новый год в чужой квартире в далеком городе. В реальной жизни у знаменитостей тоже хватало курьезов и приключений, связанных с этим добрым праздником...



«Елочка не нужна?»

Лев Дуров рассказывал: однажды так закрутился с неотложными театральными делами, что вспомнил об отсутствии дома елки только в 10 часов вечера 31 декабря! Само собой, в это время нигде зеленых красавиц уже не продавали. В расстроенных чувствах артист побрел к троллейбусной остановке возле сквера у Киевского вокзала.

Дальнейшие события лучше самого Дурова не опишешь:

«И вдруг слышу из темноты сквера: «Тебе елку? Иди сюда!». Вижу, стоит какой-то подвыпивший мужичок и держит за верхушку красавицу-елочку. «Сколько?» — «Трояк». Я, изне-

могая от счастья, отдаю ему последние три рубля. Он мне сует верхушку своей елки-красавицы. И вдруг кинулся бежать. Я машинально сделал шаг за ним. А елка не пускает. Оказывается, она просто растет в этом сквере, безотносительно к Новому году. Я растерянно стоял и продолжал ошалело держаться за елку...».

Актёр решил было наказать мошенника: дожидаться, когда тот вернется к елке, мануть очередного незадачливого покупателя. Но напрасно Дуров стоял, мстительно спрятавшись за сугробом: жуликоватый «продавец» елок давным-давно уже угощался на вырученный трояк. Лев Константинович так и встретил Новый год у сугроба, под бой курантов Киевского вокзала...



В такси и в тапочках

А Евгению Веснику однажды довелось отмечать самый народный праздник в... такси. В тот день он задержался на срочной предновогодней записи в радиостудии вместе с коллегами — Ростиславом Пляттом, Никитой Подгорным, Анатолием Папановым... Чтобы новенькие скрипучие ботинки не жали, Весник снял их и поставил в угол. Запись закончили за 10 минут до Нового года, но Евгений Яковлевич не переживал: до ресторана «Арагви», где актера ждали за праздничным столом родня и друзья, от студии — метров 200. Он в угол, за ботинками — нету! Глянул в другом углу — ничего! Выскочил на лестницу, а пожилой пожарный протягивает ему старые тапочки: «Вам!». Ошарашенный Весник не стал допытываться, откуда и зачем такая обувка. Сунул ноги в тапки — и бегом к ресторану. А на улице возле студии две машины такси

отчаянно сигналили ему, мигают фарами и подфарниками. Весник присмотрелся: из распахнутых дверей авто на него пялятся три знакомые лыбящиеся физиономии!

«В одной руке Плятта — мой скрипучий ботинок, в другой — полный бокал шампанского; в левой руке Подгорного — второй ботинок, в правой — тоже бокал; в руках Папанова — два фужера: один себе, другой — мне... В радиоприемнике одной из машин бьют куранты: «С Новым годом, дорогие товарищи!». Мы чокаемся, осушаем бокалы, целуемся, хохочем, снова наполняем сосуды из бутылок, стоящих прямо на тротуаре».

Оказывается, друзья-актеры решили перехватить Евгения Яковлевича по пути в ресторан — стащили его ботинки и затарились: купили восемь бутылок шампанского, бутылку водки, восемь ирисок и один соленый огурец...



Допрыгался!

У известного театрального критика, телеведущего и бывшего министра культуры России **Михаила Швыдкова** этот праздник связан среди прочего и с... прощанием с министерским портфелем.

Однажды чиновнику позволили телевизионщики и передали большую просьбу Людмилы Гурченко: сняться с нею в новогоднем «Огоньке». Предлагалось в кадре пропеть нехитрые слова: «Прыг-скок, это кто такой?». А Людмила Марковна отвечала: «Это — сам Швыдкой». Михаил Ефимович в это время должен был скакать зайчиком вокруг знаменитой актрисы. Швыдкой, хоть и важный чиновник, но человек с юмором и без комплексов — тут же согласился!

«Огонек» пошел в эфир. А сразу после сюжета с «попрыгушками» Швыдкому позвонил его давний друг Полад Бюль-Бюльоглы. Смеясь, пророчествовал: «Это последний Новый год, который ты встречаешь в ранге министра. Я тебе даю максимум полгода».

Швыдкова освободили уже через полтора месяца! Но он не горевал: «Понял, что министров было много, а скакал зайчиком вокруг Людмилы Марковны я один».



Подготовил Андрей БУЛЫГИН.

Фото с ресурсов 1Kino.com, 1obl.ru/news

Отзовитесь

Наташа, 40/159/60. Симпатичная блондинка с карими глазами, верная, скромная. По гороскопу — Рак. Разведена, без в/п, увлекаюсь кулинарией, люблю природу. Для создания семьи хочу познакомиться с надежным, добрым, серьезным, непьющим, несудимым мужчиной 37-44 лет. Из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-961-748-91-03, 8-912-706-78-72.**

Светлана. Одинока, очень не хватает общения. Хочу найти друзей. Буду признательна за фото Алекса Петтифера и фильмы с его участием, также давно ищу книгу А. Флинн «Страшно красив». **Адрес: 460040, г. Оренбург, ул. Алтайская, д. 2/1, кв. 169. Давыдовой Светлане Анатольевне.**

Пенсионерка, 64 года. По гороскопу — Рак. Живу и работаю в Москве, спокойная, умею готовить, чистоту в доме гарантирую. Ищу друга или мужа на всю оставшуюся жизнь — мужчину 60-75 лет, здорового, работающего, со своим домом и садом. При взаимной симпатии согласна на переезд. **Тел.: 8-968-521-50-69 (Татьяна).**

Наталья, 55 лет. Вдова, устала от городской суеты и переехала жить в деревню. Люблю животных, природу, уют и порядок в доме. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной близкого мне возраста, с умелыми руками, автолюбителем, в/п — в меру. Из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-911-382-42-77.**

Николай, рост — 172 см, среднего телосложения. Спокойный, непьющий, небогатый. Занимаюсь строительными работами, воспитываю 14-летнего сына. Хочу встретить умную, рассудительную женщину 45-60 лет, можно с детьми. Главное — понимать и уважать друг друга. Буду рад каждой отозвавшейся, желательна из г. Татарска, Ульяновской или Нижегородской обл., Мордовии. **Адрес: Чувашская Республика, г. Алатырь, ул. Первомайская, д. 111-а. Тел.: 8-927-851-75-81.**

Светлана, 61 год. Добрая, отзывчивая, хозяйственная, люблю спорт и путешествия, живу в Санкт-Петербурге. Ищу мужчину близкого возраста, доброго, без в/п, надежного и несудимого. **Тел.: 8-911-767-34-35.**

Михаил, 40 лет. Увлекаюсь дизайном, архитектурой, книгами по астрономии и о путешествиях, фантастикой. Поклонник театра, цирка и эстрады. Хочу найти женщину высокого роста, которая станет любящей и понимающей женой, сможет поддержать интеллектуальные беседы. Интересуют только жительницы города. **Тел.: 8-968-171-35-40.**

Валерий, 55 лет. Невысокого роста, инвалид II группы. Добрый, скромный, не пью, не курю. Могу многое починить в доме, люблю готовить. Для создания семьи познакомлюсь с одинокой, порядочной, доброй женщиной 45-63 лет, инвалидом, без жилищных проблем. Согласен на переезд. **Тел.: 8-912-597-87-54, 8-922-301-29-46. Адрес: 617766, Пермский край, г. Чайковский, ул. Декабристов, д. 5-а, к. 393.**

Анекдоты



Аптекарь вводит в курс дела молодого практиканта:

— А вот из этой бутылочки мы наливаем, когда рецепт совсем уж неразборчивый...

— Мадам, сколько вам лет?

— Ну, я вам скажу так: таблетки от давления мне уже прописали, но запиваю я их коньяком!

Мало кто из мужиков в курсе, но с женской сумочкой можно выжить на необитаемом острове.

Жена — мужу:

— В это воскресенье у нас разгрузочный день!

— А что случилось? У нас пустой холодильник?!

— Нет! Нас никто не пригласил в гости!



Блондинка едет в автомобиле, включает радио и слышит: «Вы слушаете радио «Европа плюс».

— Господи, и откуда они все знают?!

— Мы с тобой, Вася, дружбаны не разлей вода! Придешь ко мне: я сижу, пью чай — и ты садись пить чай; я ем котлеты — и ты садись пить чай.

— Фима, ты забыл, что под Новый год занял у меня сто баксов?

— Я забыл? Да что ты, Яша! Это таки мое самое яркое новогоднее воспоминание!



Две дороги

Музыка и стихи
Б. Окуджавы

Не сольются никогда
зимы долгие и лета:
у них разные привычки
и совсем несхожий вид.
Не случайны на земле
две дороги — та и эта,
та натруживает ноги,
эта душу берedit.

Эта женщина в окне
в платье розового цвета
утверждает, что в разлуке
невозможно жить без слез,
потому что перед ней
две дороги — та и эта,
та — прекрасна, но напрасна,
эта, видимо, всерьез.

Хоть разбейся, хоть умри —
не найти верней ответа,
и куда бы наши страсти
нас с тобой ни завели,
неизменно впереди
две дороги — та и эта,
без которых невозможно,
как без неба и земли.

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: Ездок. Астра. Брасс. Надлом. Иона. Вояж. Вниз. Мабу. Дракс. Астана. Речь. Авр. Рабица. Барку. Ирак. Бант. Унига. Жуков. Роксана. Итка. Срыв. Аларда. Инь. Гира. Акела. Коврига. Таврия. Овал. Тик. Икебана. Снегурочка. Анод.

По вертикали: Зарево. Каса. Эталон. Алмаз. Снежок. Дива. Онис. Водосбор. Парик. Марабут. Боценок. Ачар. Струна. Амрита. Вкус. Ара. Базар. Акаси. Тварь. Инари. Жива. Крещение. Сая. Ананас. Агату. Древко. Нагано. Вояка. Проба. Киик. Иван. Алад. Аир.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Наша кухня.
Салаты и закуски»
«Наша кухня.
Выпечка»
«Сваты на даче»
«Сваты на кухне»
«Сваты на пенсии»
«Цветок»
«Народный доктор»
«Домашний»
«Садовод
и огородник»
«Золотые рецепты
наших читателей»
«Толока. Делаем
сами»
«Волшебный»
«Счастливая
и красивая»
«Саша и Маша.
1000 приключений»
«Вяжем летние
женские обновки»

«Сваты» 16+

№ 24 (138), 18 декабря 2018 г.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-51460 от 19 октября 2012
выдано Федеральной службой по надзору в
сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Шеф-редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:

Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а

Адрес редакции: Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск,
Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com svaty@toloka.com

Подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания». Официальный

каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 07.12.2018 г. в 16.00

Тираж 121 800 экз. Заказ № 04130

отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214000,
г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18,

8 (903) 615-56-07. E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет

рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны

только с письменного разрешения редакции. Рукописи не

рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For

distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и

распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется

только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой

адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт

пересылки означает согласие их автора на передачу редакции

прав на использование произведения в любой форме и любым

способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получе-

ния, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого

устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публи-
кации и при наличии следующих персональных
данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый
адрес (в случае его отличия от регистрационного), номер
телефона, серия и номер паспорта, когда и кем
он выдан, дату рождения, номер свидетельства госу-
дарственного пенсионного страхования, ИНН. При
наличии вознаграждения последний рабочий
день месяца публикации материала включается в
страховой пенсионный срок.

Предоставлением своих персональных данных
субъект персональных данных выражает свое
согласие на сбор, хранение и обработку его пер-
сональных данных для осуществления и выполнения
функций и обязанностей, возложенных на оператора
законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com,
Rusmediabank.ru.

Издается с апреля 2013 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет

15 января 2019 года

Чаша терпения переполнена?

ПроПроТен-100

применяется при алкогольной зависимости

При курсовом приёме может помочь
уменьшить влечение к алкоголю
и снизить вероятность рецидивов



Телефон горячей линии **+7 (495) 681-93-00**

www.materiamedica.ru

Регистрационное удостоверение: N002352/01-300408, N002352/02-040508

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ