

Суперсоветы для всей семьи

16+

плюс
ВНУТРИ
5 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 20 (134), октябрь 2018 г.

МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ:
полгода стр. 3
плохая погода

**Утепляем
жилье** стр. 9

Пределы прощения

- ❖ «А безгрешных не знает природа»
- ❖ Почем искупление?
- ❖ Шаг за красную черту

стр. 25

Сэкономьте!

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

ISSN 2305-5693

18020>



Слово за слово

Избавьте супруга от упреков

стр. 24

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

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Шапка и Сенька

В разгар подписной кампании хочу напомнить читателю, зачем и для кого мы делаем «Сваты».

Что нужно человеку для счастья? Шура Балаганов точно знал: ему на свете будет очень хорошо с 6400 рублями в кармане. Остап Бендер ради той же цели рвался к миллиону. И что, получив эти суммы, оба персонажа стали-таки сильно счастливыми? Чтобы да — так нет.

Я думаю, ощутить кайф от жизни помогают минимум три источника: осмысленность того, что делаешь; мастеровитость; умение радоваться даже мелочам.

Поэтому, например, мне всегда были симпатичны Геракл и Василий Теркин. Куда бы ни бросала их судьба, чем бы ни заставляла заниматься (воевать с гидрой или с «юнкерсом», чистить Авгиевы конюшни или ремонтировать ходики) — оба мужика все делали продуманно, толково и с настроением. И добивались желаемого. Перестань завтра Геракл быть сыном бога, смени Теркин солдатскую шинель на гражданский костюм — эти ребята все равно не пропадут в житейских буднях: ведь смекалка, навыки и настроение останутся.

«Сваты» никому не гарантируют счастья, но вполне могут подсобить читателю обзавестись тройным умением: видеть смысл, делать дело и не унывать. А дальше — сами! По крайней мере, в шапке, сшитой по такому лекалу, любому Сеньке проще топтать по жизни. Выбор за вами.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

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».

Внимание: по дополнительному индексу «Почты России» П8152 можно подписаться сразу на целый год — так еще выгоднее!

Продлите дружбу со «Сватами»: мы найдем, чем вас удивить!

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

Наш эксперт — врач
Антон Сурнов, г. Москва



Метеозависимость: полгода плохая погода

Осень — это всегда резкие колебания дневной и ночной температуры за окном, скачки атмосферного давления, сырость... У некоторых людей внутренний «барометр» реагирует на погодные катаклизмы ухудшением самочувствия и обострением хворей. Холод вместе с повышенной влажностью тяжело переносят «хроники» с заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, с воспалительными процессами в легких и бронхах. А гипертоники, пациенты с желчекаменной, мочекаменной болезнями, спастическим колитом страдают от сочетания холодного воздуха с высоким атмосферным давлением.

Сегодня метеозависимость все больше «молодеет» — этому способствуют работа под кондиционерами (искусственный микроклимат не требует адаптации организма), переутомление и стрессы, малоподвижный образ жизни, нездоровое питание.

Что делать?

1) Следите за прогнозами: если синоптики обещают резкую смену погоды, постарайтесь снизить физические и психоэмоциональные нагрузки. Но не отказывайтесь от прогулок, дыхательных упражнений. Например, такого: сделайте глубокий вдох через нос, максимально увеличив объем грудной клетки, затем — полный выдох. Всего 6-10 раз.

2) Метеочувствительным людям дважды в год (осенью и весной) рекомендовано по 8-10 сеансов масса-

жа. А при постоянных головных болях — курс мануальной терапии.

3) Для спокойного сна пейте на ночь стакан теплого молока с сушеным листиком мяты.

4) В период ненастья нежелателен контрастный душ: перепады температур могут вызвать резкие изменения тонуса сосудов.

5) Повысилось артериальное давление? Поможет самомассаж шейно-плечевого пояса. Вечером сделайте ванночку для ног с горчичным порошком (из расчета 1 ст.л. на 1 л терпимо горячей воды), поставьте горчичники на затылок.

6) При гипотонии рекомендую аптечную настойку элеутерококка, лимонника, женьшеня (2-3 раза в день за полчаса до еды по 20-30 капель на рюмку воды). А для нормализации нервной системы — настойку корня валерианы.

7) Не пере едайте! В случае погодных неурядиц ограничьте в меню количество соли, откажитесь от жирной, острой, копченой пищи. Ешьте продукты, богатые кальцием, калием и магнием (молочка, картофель, бананы, курага, гречка). Кстати придутся и аптечные добавки с витаминами С, РР, группы В.

8) Сигареты и алкоголь при смене погоды — не для вас.

«Сваты на пенсии»

подарят вам веселую недельку!

Любой, кто подпишется на первое полугодие 2019 г. на издания «Сваты на пенсии» и «Психология и Я», пришлет копию двух квитанций на адрес редакции или по электронной почте SnP@toloka.com, получит в подарок от «Толоки» подборку лучших сканвордов и головоломок на каждый день недели: развлечение и польза + бонус для годовых подписчиков!

Подробности — в «Сватах на пенсии» № 10.



«Антихворь»

Такая вкусная заготовка укрепит иммунитет и поможет скорее избавиться от недугов.

Ошпарила кипятком по одному лимону и лайму, удалила косточки, нарезала цитрусовые вместе с кожурой. Измельчила очищенный кусочек имбиря длиной 4-5 см и мякоть тыквы (200 г). Поместила все в чашу блендера, добавила по 150 г меда и сахара (можно взять один мед, увеличив его количество в 2 раза), пюрировала. Переложил в стеклянную банку с крышкой, храню в холодильнике.

Ежедневно съедаю по 1 ч.л. полезного лакомства, запивая теплым чаем — чувствую себя бодрой и энергичной.



Юлия ЖУКОВСКАЯ,
Ленинградская обл.

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



Хотите сэкономить силы и время при заготовке даров природы, получить вкусный и полезный продукт? Не нужно ничего чистить, резать, колдовать у плиты над вареньем, стерилизовать банки. Вспомните опыт дедов — мочите!

1) Размягченная клетчатка. При заболеваниях кишечника сырые овощи и фрукты вызывают раздражение слизистой, вздутие живота, а моченные — нет. Врачи рекомендуют их в небольших количествах пациентам с такими проблемами.

3) Меньшее содержание сахара, чем в свежих фруктах (часть его уходит на питание дрожжей в процессе брожения), — могут включать в меню диететики.

яблоках (особенно вместе с калиной или клюквой) количество аскорбиновой кислоты увеличивается.

Минусы: избыток соли и кислоты, из-за чего они не рекомендуются при язвенных болезнях желудка и 12-перстной кишки, повышенной кислотности.

❖ самый ароматный моченый продукт получается в деревянных кадках и бочках;

✦ если заготавливаете в эмалированном ведре, подсыпьте в него немного опилок — появится «вкус бочки»:

- ❖ утварь из нержавеющей стали, алюминия и меди не подойдет: кислота разъедает металл, продукт может испортиться.

Людмила ДЕНИСЕНКО,
диетолог, г. Киев

(Рецепты моченых яблок
см. на стр. 21)



**Наш эксперт — терапевт
Лада Ступакова, г. Омск**



Я перенесла операцию, врач прописала на реабилитационный период витамины и микроэлементы. Правда ли, что эффективность препаратов зависит от того, в какое время их принимать?

— Да, это так. Более того, важно еще и то, в «компании» с какими продуктами и напитками мы поглощаем эти вещества.

Итак, что когда лучше усваивается?

Препараты железа — за 2 часа до еды. Чтобы снизить вероятность побочных явлений, разрешается совмещать добавку с пищей, не содержащей кальция. Не запивать чаем, кофе или молоком.

Витамин С — после еды и в небольших дозах (до 200 мг 3-4 раза в день).

Йод — после завтрака.

**Витамин D₃,
Омега 3 жир-
ные кислоты,
лецитин** — в
утренние часы
вместе с пи-
щей, содержа-
щей жир.

Витамин Е тоже жирорастворимый, но плохо сочетается со многими микроэлементами (см. инфографику) — лучше его пить отдельно.

Кальций — перед сном: обмен веществ костной ткани активнее ночью.

Галина ЖУРОВА, г. Архангельск

Магний — вечером (улучшает качество сна). Если врач выписал препарат в большой дозировке — разделить по времени с приемом кальция. **Внимание:** выбирайте препараты в хелатной форме (можно узнать по дополнительным словам рядом с микроэлементом или витамином — хелат, глицинат, бисглицинат). Они лучше усваиваются.

Совместимость основных витаминов и микроэлементов представлена в инфографике.

[illegible]



афала

Героям сидячего
образа жизни



КУРСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

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

Рег.№000371/01 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Стол: второй шанс

Выбросить обшарпанный, но прочный стол было жалко — решили с мужем обновить.

Из «лежалых» досок вырезали заготовки нужного размера, отшлифовали и закрепили поверх старой столешницы при помощи столярного клея ПВА и нейлера. Чтобы сохранить текстуру древесины, покрыли ее маслом Osmo (не дает желтизны). «Двойную» столешницу опоясали кромкой из сосновых реек: напилили планки и зафиксировали по периметру тем же клеем.

Отшлифовали подстолье и ножки стола, покрыли их, а также кромку столешницы, мебельной эмалью Tikkurila — она хорошо выдерживает чистящие средства.

Получилось просто, но стильно!



Юлия РУКИНА, д. Редькино
Калужской обл. Фото автора

Кожух за полтора часа

Сделал в туалете ремонт, но всю картину портил стык сливного отвода унитаза с канализационной трубой: пазы соединительной гофры забивались пылью — поди, подступись! Решил прикрыть стык кожухом из пластика под цвет плитки на стенах. Силой нагрузки кожух не несет, поэтому сделал его легким и съемным (вдруг гофротруба даст течь).

Купил в магазине стройматериалов заготовки из перфорированного дюралевого профиля толщиной 2 мм, собрал из них каркас на болтах и гайках: четыре стойки соединил поперечинами. По высоте стойки подогнал так, чтобы между кожухом и отводком остался зазор в 1 см. На полочках профиля и стойках смонтировал вырезанные из пластика верхнюю панель и боковины кожуха. Установил конструкцию над стыком — получилось аккуратно и удобно: на верхней панели жена пристроила флаконы с бытовой химией. А потратил на работу всего полтора часа.

Сергей МОРОЗОВ, г. Кривец



Винил или флизелин?



Какие обои посоветуете выбрать для обновления квартиры — виниловые или флизелиновые?

Валерий Максимович, г. Жодино

— У **виниловых** два слоя: основа бумажная или флизелиновая, сверху поливинилхлорид. Наружное покрытие — вспененное, гладкое, шелкография.

Плюсы:

- богатая палитра для дизайнерских решений (имитация плитки, дерева, штукатурки, ткани);
- устойчивость к механическим повреждениям и воздействию прямых солнечных лучей;
- обои можно мыть.

Минусы:

- плохая воздухопроницаемость;
- из-за наличия синтетики больше подходят для нежилых комнат (ванной, кухни, прихожей).

Флизелиновые изготовлены из волокнистой целлюлозы, иногда с добавлением полиэстера. В основном это обои под покраску.

Плюсы:

- экологичность;
- обои «дышат»;

- меньшая требовательность к подготовке поверхности стен — обои скроют неровности;
- можно не раз перекрашивать.

Минусы:

- небольшое дизайнерское разнообразие;
- неустойчивы к воздействию влаги (не подойдут для кухни и ванной);
- подвержены механическим повреждениям (учтите, если в доме есть маленькие дети или животные);
- высокая стоимость.

Клеим правильно

- Виниловые на бумажной основе — наносим специальный клей («для тяжелых обоев») и на стену, и на полотно. Полосу складываем, через 3-5 минут наклеиваем.

- Флизелиновые. Клей наносим только на стену, к ней прикладывается сухое полотно. Но при неровной поверхности советуем промазывать клеем и полотно, и стену, иначе образуется много пузырей.

Алеся АБУХОВИЧ, маляр, г. Могилев

Плед «Нежность»



Понадобились: 36 мотков акриловой пряжи шерстяного типа 100% (100 г/230 м); крючок № 4.

Размер готового изделия — 200x240 см.

По схеме выполнила 196 мотивов (размер каждого — 14x14 см). Соединила между собой с изнаночной стороны ст. б/н. Длина пледа составила 17 квадратов, ширина — 14. Обвязала изделие следующим образом: 1 р. — ст. б/н. 2 р. — *1 ст. с/н, 1 в. п.*. 3 р. — ст. с/н. 4 р. — ст. б/н. 5 р. — «рачий шаг».

Елена ТРОФИМОВА, г. Пермь. Фото автора



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

Наш эксперт — кандидат биологических наук Евгений Матвиенко, г. Кинель



«Антибиотик» для картошки

Слышала, что есть растения, помогающие дольше сохранить картофель. Подскажите, какие?

Тамара Сергеевна, Тюменская обл. — Речь о растениях, которые выделяют фитонциды — вещества, подавляющие развитие бактерий. В присутствии таких природных «антибиотиков» можно защитить картофель от преждевременного гниения. Например, каждый слой клубней в подвале переложить свежими листьями рябины, ветками ели или полыни (сухими). Либо во все ящики с картофелем насыпать по несколько горстей луковой шелухи. Клубни дольше не прорастают, если пересыпать их сухими листьями мяты перечной. Поможет сохранить урожай и корень имбиря.



Чайный «Котик»

Наслаждаться чаем с такой подставки для чашки гораздо приятнее!

Понадобились: фетр четырех цветов; нитки; игла; ножницы; термоклеевой пистолет; синтепон.

Распечатаала найденные в Интернете выкройки. С помощью мела перенесла их на лоскуты фетра. Из салатного вырезала по 2 заготовки головы, туловища, по 4 — передних и задних лап. Из белого — детали животика, накладки на лапы, уши, хвост и мордочку кота. Пятно вокруг глаза и треугольники по бокам туловища — бежевого цвета, нос и глазки — коричневого.

На одну деталь головы нашла все элементы мордочки. Черными нитками вышила усы по заранее про-

рисованным линиям. Сложила изнаночными сторонами обе заготовки головы, обметала по периметру, не забыв наполнить эту часть подставки синтепоном.

На передние и задние лапы наклеила накладки. Сшила попарно детали лапок, предварительно наполнив синтепоном. Тремя стежками выполнила коготки. К одной детали туловища пришила «белый животик», по бокам — бежевые треугольники, на кончик хвоста — накладку. Детали туловища соединила обметочным швом. Набивать не нужно! Голову и лапы пришила потайным швом.

Валентина РУДИЧЕВА, г. Могилов.
Фото автора

Смотрите схему № 5 на стр. 18



«СаганДали» в подарок каждому!

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 23 НОЯБРЯ

ПРОСТО ПОЗВОНТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0520

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: **8-800-100-24-91**
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

«СаганДали» — самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Восстановится деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), организм очистится от шлаков, восстановится работа мочеполовой системы, укрепится иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию онкологических процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписывают мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Советует
Александр Лепендин,
генеральный директор
ООО «Центр по защите
прав», г. Тюмень



У меня претензия

Мой мобильный телефон (находится на гарантии) отремонтировали в сервисном центре, после чего проблема только усугубилась. Я хочу вернуть деньги. Как правильно составить претензию?

Михаил ГУРОВ, г. Владивосток
— Составлять претензию необходимо в 2-х экземплярах (один, с отметкой продавца о принятии, остается у вас). Также следует приложить копии документов, подтверждающих покупку телефона и его предыдущий гарантийный ремонт. Кроме того, необходимо по образцу самостоятельно составить акт приема-передачи мобильного (здесь отражается его комплектация и внешний вид). Если же продавец предоставит вам готовые бланки для подписания, то внимательно ознакомьтесь с их содержанием. С чем-то не согласны — вычеркивайте эти пункты, указывая верную информацию.

Согласно ст. 22 Закона «О защите прав потребителей» (далее — Закон) срок для добровольного удовлетворения вашего требования о возврате уплаченной за телефон суммы — 10 дней. Если по истечении данного периода вы не получите свои деньги, обращайтесь в суд. Отмечу, что продавец несет ответственность за несвоевременное выполнение требования покупателя — согласно ст. 23 Закона уплачивает за каждый день просрочки неустойку (пеню) в размере одного процента от цены товара.

Спецвыпуск «Домашний» № 3 «Юридический справочник потребителя»

ЮРИДИЧЕСКИЙ
СПРАВОЧНИК
ПОТРЕБИТЕЛЯ



В издании вы найдете ответы на многие вопросы, с которыми ежедневно сталкиваются потребители, а также советы компетентных специалистов по защите ваших прав.

Уже в продаже!

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



Чем болею?

Должны ли медработники предоставлять пациенту полную информацию о его заболевании?

— Обратимся к Федеральному закону «О правах пациентов». В ст. 15 данного документа указано: пациент пользуется правом на получение информации о состоянии его здоровья, диагнозе, прогнозе, лечении заболевания, способах профилактики, возможном риске, связанном с медицинским вмешательством. А также — о преимуществах предлагаемых и альтернативных методов и форм оказания ему медицинской помощи. Такое право не подлежит никаким

ограничениям, за исключением случаев, когда сведения могут нанести серьезный вред состоянию здоровья пациента. Информация сообщается врачом, иным медицинским работником, оказывающим помощь пациенту, в доступной для него форме, в устном или письменном виде. Если пациент не говорит на русском языке, ему должен быть предоставлен переводчик. Также у больного есть право назначить лицо, которое будет информировать о его состоянии.



Шпик с «паспортом»

Как убедиться в том, что продаваемое на рынке сало — качественное?

Светлана ЕФИМОВА, г. Омск

— Реализация на продовольственных рынках пищевых продуктов непромышленного изготовления допускается только после проведения ветеринарно-санитарной экспертизы и получения продавцами заключений о соответствии таких продуктов требованиям ветеринарных правил и норм (согласно п. 3 ст. 20 Федерального закона «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 г. № 29-ФЗ). Согласно ст. 10 Закона «О защите прав потребителей» продавец обязан своевременно предоставлять покупателям необходимую и достоверную информацию о товарах: попросите предъявить вам копии документов о качестве продукта. В противном случае обращайтесь к администрации рынка.



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





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

Стоп, вода!

Как сэкономить воду, используя особенности сантехники?

❖ Для душа выбирайте насадку с устройством «экоструя»: поворотное кольцо регулирует диаметр отверстий в «дожде», а значит, и количество проходящей через него воды.

❖ Эту же задачу решают и насадки со встроенными силиконовыми кольцами. Под напором воды упругие вставки становятся более плоскими, частично перекрывая сливные отверстия.

❖ Эффективна душевая «лейка» с аэратором: наполняя струю пузырьками воздуха, она способна втрое уменьшить потребление воды.

❖ Система «двойной смыв» для унитаза. На бачке установлены две кнопки: одна выпускает стандартный объем воды, вторая — вполукну меньший.

❖ Функция «смыв-стоп» — повторное нажатие на кнопку слива останавливает поток воды из бачка унитаза.

Не выпускайте градус из дома

Тепло сегодня обходится недешево, и не хочешь, а подумаешь, как сберечь каждый его градус в сезон холодов.



Совет дня

Не спешите «клевать» на рекламу, сулящую решить проблему утеплением стены квартиры многоэтажки изнутри. Нарветесь на горе-«специалистов», заплатите большие деньги, а через пару лет обнаружите на обновленных стенах черную плесень. Она появляется за счет конденсации водяных паров между утеплителем и холодной стеной.

Напомним некоторые более дешевые способы сохранения тепла.

❖ Даже в качественных входных дверях со временем усыхает резиновый уплотнитель, дверное полотно перестает плотно прилегать к коробке — тепло «утекает» наружу. Замените уплотнитель или оклейте дверную коробку по периметру полосками герметика — и вы уменьшите теплопотери на 10%.

❖ Другая «черная дыра» — не заделанные строителями щели под подоконниками. Дефект поможет устранить баллончик с монтажной пеной. Только не забудьте зашпаклевать либо закрасить обработанные поверхности.

❖ Жильцам первых этажей советуем запенить и щели под плинтусами между стеной и напольным покрытием — это добавит 2-3 °C в квартире.

❖ Прикройте вентиляционные каналы копейными решетками с регулируемыми отверстиями — поднимете температуру на 3-5 °C.

❖ Если в квартире не застеклен балкон или лоджия, 15% тепла теряется через наружную и внутреннюю балконные двери. Поток холоду перекроет простейший экран из фольгированного изолонa в нижней части междверного пространства.

❖ О модной новинке — теплоотражающей пленке на окна. Даже если она эффективнее обычных оконных стекол не на 65% (как обещает реклама), а хотя бы наполовину, — уже хорошо. Но это возможно лишь при условии: если клеить пленку на стекло между рамами! «Лепить» такое покрытие на стеклопакет со стороны комнаты — зря тратить деньги.

Игорь КЛЮШЕВ, инженер, г. Гомель



Смотрите схему № 1 на стр. 16



Кофточка «Элегант»

Понадобились: 2 мотка полушерстяной пряжи с козьим пухом «Марго» (100 г/250 м) и около 15 г пряжи «Дундага» (100 г/550 м) бордового и зеленого цветов; крючок для вязания в технике нукинг № 3,5; нитка с иглой; пуговицы.

Возраст ребенка: 6 лет.

Основное полотно — платочной вязкой. Разделила количество п. начальной цепочки (у меня 60) на 10 частей: по 2 — на рукава, по 3 — на перед и спинку. Добавила с каждой стороны заготовки по 2 п. реглана и для удобства отметила их маркером.

Прибавления делала через ряд, удваивая каждую из п. по обе стороны от отмеченной маркером п. Реглан сформировала из 38 рядов. Разделила работу на рукава и основу. Для рукавов связала еще по 40 рядов без уб. и по 10 рядов — с уб. (в 7-м ряду этой части уб. через каждые 4 п., то есть 5-ю и 6-ю петли провязала вместе, в 9-м ряду провязала вместе каждые 2 п.). Поочередно сшила рукава с изнанки и выполнила манжеты (4 ряда — ст. б/н, 1 ряд — 3 ст. б/н, 1 пико).

Для основы — еще 50 рядов без уб. В 51-54-м рядах сделала уб. через каждые 4 п. Обвязала нижнюю часть кофты и полочки 3-мя рядами ст. б/н. На левой полочке сделала 8 отверстий для пуговиц (6 ст. б/н, 1 в. п.).

По схеме связала и прикрепила к кофточке брошку-розу. Пришила пуговицы.

Екатерина КАРЕЛИНА, г. Ялта. Фото автора



Мошенник в Интернете



В социальной сети наткнулась на группу по продаже детской одежды. Сделала крупный заказ (чтобы получить скидку) и перевела продавцу деньги. Он обещал на следующий день отправить товар, а также указать трек-код для отслеживания маршрута посылки. Через 3 дня страница пользователя была удалена. Есть ли шанс вернуть деньги?

Лилия К., по электронной почте — Не существует конкретной статьи, по которой наказывают за мошенничество в Интернете. Но это не значит, что обманщика нельзя привлечь к ответственности. Можно сослаться на ст. 159 Уголовного кодекса РФ (мошенничество). Согласно ч. 1 данной статьи мошенничеством считается хищение имущества путем обмана или злоупотребления доверием. При этом неважно, обман был в Интернете или в реальной жизни. Главное — доказать, что конкретный пользователь выманил у вас деньги.

В отделении полиции по месту жительства вам нужно написать заявление о привлечении к ответственности неустановленного лица по ст. 159 УК РФ. При этом следует указать все имеющиеся у вас сведения о мошеннике: адрес сайта (дополнительно — название группы, ссылку на нее), номер счета или электронного кошелька, на который были перечислены деньги. Кроме того, потребуется выписка банка о переводе ваших средств на счет мошенников.



Больничные вопросы

Дочка вышла из декретного отпуска. Однако малыш часто болеет, из-за чего ей приходится оставаться с ребенком. Подскажите, сколько дней дочь может находиться на оплачиваемом больничном?

— Согласно ч. 5 ст. 6 ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством» № 255-ФЗ застрахованному лицу выплачивается пособие по временной нетрудоспособности при необходимости осуществления ухода за больным членом семьи. Количество оплачиваемых календарных дней зависит от возраста ребенка. Так, если он младше 7 лет — полагается до 60 дней (за весь период лечения) в год. Воспользоваться таким правом может каждый из родителей по отдельности: то есть 60 дней в году с малышом на оплачиваемом больничном приходится мама и столько же — папа. Если детей в семье несколько, то лимит (напомню, что он зависит от воз-



Тамара Евгеньевна, Смоленская обл. раста) действует отдельно на каждого ребенка.

В соответствии с ч. 3 ст. 7 данного Федерального закона при лечении малыша в амбулаторных условиях пособие выплачивается за первые 10 календарных дней в размере, определяемом в зависимости от продолжительности страхового стажа застрахованного лица (то есть в том же размере, как если бы родитель взял больничный в случае собственной болезни), за последующие дни — в размере 50% среднего заработка.

Если же ребенок лежит в больнице и ему необходим уход родных, то пособие выплачивается за все дни в таком же размере, как при собственной болезни родителя (исходя из стажа).



Зять, работая на стройке, получил производственную травму и попал в больницу. Сколько времени займет лечение — неизвестно. Как зятю будут оплачивать больничный лист, учитывая что стажа у него мало?

— При наличии акта о несчастном случае на производстве больничный лист оплачивается в размере 100% среднего заработка пострадавшего независимо от стажа работы (п. 1 ст. 9 Федерального закона от 24.07.1998 г. № 125-ФЗ в редакции от 07.03.2018 г. «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний»). При этом больничный подлежит оплате за весь период временной нетрудоспособности работника либо до установления стойкой утраты профессиональной трудоспособности. Кроме того, если учреждение медико-социальной экспертизы

установило стойкую утрату профессиональной трудоспособности, то пострадавшему полагаются единовременная и ежемесячная страховые выплаты. После их назначения требуются личное заявление пострадавшего в отделение Фонда социального страхования и документы, подтверждающие право на получение страхового обеспечения.

Если возникнут споры, конфликты при расследовании и оформлении несчастных случаев на производстве, можно обратиться с жалобой и за консультацией в Государственную инспекцию труда, а также в региональное отделение Фонда соцстрахования.



Смотрите
схему № 3
на стр. 17

Светильник из тубуса

Стиль хай-тек осовременит ваш рабочий стол.

Понадобятся: картонный тубус длиной 46 см, $d=6,5$ см (купил в магазине хозяйственных товаров); светодиодная лампа 6 Вт с цоколем E27; электропатрон E27; электропровод; вилка; выключатель; черная матовая краска в аэрозольном баллоне; диск из поликарбоната толщиной 1 см, $d=6,5$ см; диск из оргстекла; клей «Момент столярный»; канцелярский нож; карандаш.

Рисуя шаблон (см. схему), вырезаю его и, склеив края по вертикали, надеваю на тубус — так, чтобы верх выемки шаблона совпал с краем картонной трубы. Обвожу карандашом контуры шаблона и под углом 75 градусов разрезаю тубус на две части (детали № 1 и № 2). В основании заготовки № 2 вырезаю сектор радиусом 1 см (для провода). Вклеиваю в нижнюю часть детали № 2 диск из оргстекла — он обеспечит светильнику устойчивость. С помощью клея фиксирую среднюю часть детали № 1 в выемке детали № 2 (как на схеме).

Покрываю конструкцию краской из баллончика, даю высохнуть. Монтирую на электропроводе вилку и выключатель. Через полукруглый сектор в основании детали № 2 пропускаю свободный конец провода к вершине детали № 1. В центре диска из поликарбоната вырезаю отверстие под диаметр патрона. Провожу сквозь отверстие провод, соединяю его с патроном. Плотнo вставляю электропатрон в полимерный диск и фиксирую клеем внутри детали № 1. Вкручиваю лампу. Можно зажигать свет!

Михаил ШАПОШНИКОВ,
г. Москва. Фото автора

Мой сосед
считает,
что под утро
бетонные стены
квартиры легче
поддаются
перфоратору.



Липовая «экономия»

Сосед, автолюбитель-первогодок, хвалился, что экономит 2-3% бензина, перекачивая шины на 0,3 атмосферы. Пришлось разочаровать парня: вместо экономии он скоро получит солидные расходы на новые покрышки!

При перекаченных шинах уменьшается площадь их сцепления с дорожным полотном — значит, быстрее изнашивается центральная часть протектора. А на «лысых шинах» — какая безопасность? Кстати, контролировать степень износа покрышки можно так: приложите к канавке спичечную головку — если она не выступает над рисунком протектора, то ездить еще можно. Но изношенные шины — это не единственный результат горе-«экономии». На высоких скоростях водитель хуже чувствует руль, зато сам автомобиль болезненно реагирует на любую колдобину на дороге, выше становится нагрузка на подвеску и элементы кузова, возрастают вибрация и шум.

Напомню старый шоферский совет по эксплуатации машины осенью и зимой: холодные шины накачивайте с запасом в 0,2 атмосферы. Ведь после начала движения воздух в них нагревается, а давление — растет.



Дмитрий ВОЛОШИН, г. Орша

Спасибо герметику!

Старенькую чугунную ванну с обшарпанной эмалью заменил на современную стальную. Но у изделия из стали две беды: когда наполняешь ванну — грохот разносится по всей квартире, да и вода остывает довольно быстро.

Обе проблемы я решил с помощью герметика «Герлен Д» — самоклеющейся ленты на каучуковой основе. Вообще-то ее прямое назначение — герметизировать стыки, но я убедился: материал так же отлично справляется с шумо- и теплоизоляцией.

Наружную поверхность ванны хорошенько обезжирил, а после с помощью фена и малярного валика покрыл ее «Герленом Д». В итоге шум падающей воды снизился в разы, а остывает наполненная стальная ванна почти так же долго, как чугунная. Только советую брать материал с индексом 180/3: широкие полосы ленты удобнее клеить, да и толщина (3 мм) дает больший эффект шумопоглощения.

Николай ИНИН, Витебская обл.

Старые стулья, табуретки, остатки строительных материалов в умелых руках становятся настоящими произведениями искусства. Как изменить обычные вещи — читайте в издании «Толока. Делаем сами» № 20. Уже в продаже!



Спасите ангелов

Театр-студия, где занимались мои внуки, задумал костюмированную вечеринку на Хэллоуин — это нынче модно. И старшее поколение — родителей, бабушек-дедушек — тоже решили задействовать в массовке. Руководитель студии Татьяна Михайлова велела:

— Тыквы на голову и чтобы к 17.00 — как штык!

Мы с 8-летними внуками-близнецами еще дома облачились в черные балахоны с развевающимися фалдами, нанесли на лица подходящий грим (черно-белый оскал с красными полосками). В руках — тыквы из папье-маше с дырами-«глазницами». Вид — жутковатый.

Приезжаем в Дом культуры, входим в лифт, чтобы подняться в студию. А лифт проехал метра два и — застрял между этажами! Лихорадочно тычем во все кнопки — бесполезно. Кричу в микрофон диспетчеру:

— Вытащите нас отсюда, опаздываем на концерт.

Диспетчер попался с юмором:

— Танец маленьких лебедей исполняете?

— Нет, — говорю, — ангелов добра изображаем.

— Ну, ангелы, ждите спасителя...

Духота внутри кабины сгустилась, «хэллоуинский» грим потек, в слабом свете лампочки мы уже и впрямь выглядели вурдалаками. Вскоре по ту сторону двери лифта послышался бодрый бас:

— Вы, что ль, ангелы будете? Предупреждаю: освобожу при условии, что исполните три желания.

— Исполним, не сомневайтесь! — заискивающе затараторил я.

Вскоре двери лифта разъехались, и в проеме показалась веселая физиономия монтера. Но, увидав в полумраке наши жутковатые фигуры, лифтовик заорал, замахаивая руками и дал деру! Мы потом смеялись, представив картину: по лестнице ДК несется перепуганный дядька, а за ним «черт» с головной тыквой под мышкой: «Подожди-те, я же просто хотел отблагодарить!».

Дмитрий И., по e-mail

Фото с разницей в 30 лет...

На фото слева — далекий 1982-й год, 22-летний папа со мной на руках. А справа — 2012-й, тридцать лет спустя, он же, но уже с моей дочкой. Кстати, пластмассовый крокодил у дочурки — похож на моего, из прошлого.

Смотрю на эти снимки и вспоминаю рассказы о том, «черно-белом» времени. Мои будущие родители учились в Кораблестроительном институте: он — на четвертом курсе, она — на третьем. Однажды под Новый год маме, которая хорошо рисовала, поручили расписать красками стекла в окнах, чтобы

хоть как-то украсить унылую типовую «общагу». И вот стоит юная художница на стремянке, все любят, но только один парень предложил помощь. Так они и познакомились, потом стали встречаться.

В сентябре следующего года поженились, а потом появилась я. А через 30 лет, почти день в день, у меня родились дочки, одна из них — на фото на руках у дедушки.

Ольга ЯРОСЛАВЦЕВА,
г. Санкт-Петербург.
Фото из архива автора



«Рыба» по имени Светка

Любили мы с приятелями по молодости в домино резаться. Собирались компанией в дворовой беседке и допоздна при свете фонаря с наслаждением забивали «козла» под возгласы: «Рыба!». Это домино, кстати, Лешке и жену помогло найти. ...Октябрь тогда выдался промозглым и дождливым. Но что нам погода: в субботу засели в своей беседке. И глазом, кажется, не успели моргнуть, а на часах — одиннадцать вечера. У нас был уговор: кто больше партий проиграет — тот под окнами ближайшей многоэтажки 50 раз кукарекает. Да не для блезиру, а голосисто!

В тот вечер Леха продулся в пух и прах — попелся наказание отбывать. Старательно выводит: «Ку-ка-ре-к-у-у-у!».

А мы притаились в кустах метрах в 30 и считаем. Когда приятель слегка ошип на третьем десятке, видим, на балконе третьего этажа показалась фигура. Одно движение — и Леху окатили из ведра. Он ежится, мокрый до нитки, а с балкона женский голос издается: «Попей водички, а то в горле у тебя пересохло!».

Но дружан наш был малый не промах — задрал голову и кричит: «Мне бы сейчас потеплее чего — от чайку не откажусь». «Так поднимайся, угошу!» — игриво пригласил «балкон». Короче, к нашему изумлению, через три минуты Лешка уже грелся чайком в уютной кухне в квартире на третьем этаже, приткнувшись мокрыми брюками к теплой батарее. А назавтра приперся туда с букетом цветов.

С того дня прошло более 30 лет. Курьезную историю своего знакомства Леха со Светланой рассказывают уже внукам. Такая вот «рыба» получилась...

Виктор Петрович, г. Тверь



АртроФоон

РЕКЛАМА

**Двигаться,
а не передвигаться!**



- Артрофоон предназначен для курсового лечения ревматоидного артрита, остеоартроза и других заболеваний суставов
- Удобно принимать - таблетки для рассасывания, не нужно запивать

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Сладкое без сахара

Вкусная и полезная шоколадная паста. стакан фиников без косточек блендером измельчаю в пюре. Добавляю 1-2 ст.л. какао-порошка, хорошенько перемешиваю. Пора намазывать пастой хлебцы и подавать к чаю!

Ангела КРУЖИЛИНА, г. Брест

Магазинному печенью предпочитаю домашнее, которое готовится на раз-два. Разминаю толкушкой 2 спелых банана. Постепенно добавляю в полученное пюре овсяные хлопья, стараясь не забить ими тесто и не приглушить банановый вкус. Руками формую печенки. Выкладываю их на силиконовый коврик, отправляю в духовку, разогретую до 180 °С. Минут через 10 аккуратно переворачиваю печенки и выпекаю еще столько же времени.



Дешево

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев. Фото автора



Смотрите схему № 4 на стр. 17



Легкие и практичные

Понадобились: 300 г трикотажной пряжи; крючок № 10; 2 пушистых помпона.

Размер: 35.

Набираем цепочку из 14 в. п. и, начиная со 2 п., вяжем 13 ст. б/н. Завершаем 3 ст. б/н в последнюю п. Поворачиваем работу и снова — 13 ст. б/н. Обрабатываем 2 п. соедин. ст., делаем п. подъема и 1 полуст. с/н, 7 ст. с/н и 1 полуст. с/н. Заканчиваем ст. б/н, вывязывая пятку соединением 2 п. в одну. Вторая сторона — идентична первой.

4 ряд: провязываем ст. б/н за заднюю косичку п.

5 ряд: начинаем от центра со 2 ст. с/н, далее — 2 ст. с/н с общей верхушкой, 1 полуст. с/н, на пятке делаем одно сокращение п. по центру. Аналогично — вторую сторону. Обрезаем нитку и прячем концы.

6 ряд — от середины тапочки. Провязываем 1 ст. б/н, 1 полуст. с/н, 1 ст. с/н, 4 ст. с/н с одной верхушкой, далее 1 ст. с/н, 1 полуст. с/н., ст. б/н до начала этого ряда. Обрезаем нить и прячем концы.

Тапочки готовы. Помпоны можно пришить или прикрепить булавкой (чтобы снимать на время стирки обуви).

Тамара ЧАЛЕЙ,

г. Минск. Фото автора

Чтобы вязание случайно не распустилось, а петли не слетели, насаживаю на кончики спиц винные пробки. Надежная защита!



«Кусачий» свитер

Решила связать на зиму теплый свитер. Подскажите, какая шерстяная пряжа меньше «кусается»?

Арина КРУПКИНА, г. Пенза

— Мелкие ворсинки в шерстяной нити дают ощущение покалывания при соприкосновении с кожей, массируют ее, улучшают кровообращение и прогревают тело человека. Но не всем комфортно в колючем свитере.

Все виды **чисто шерстяной** пряжи (овечья, козья, собачья) — колючие, за исключением мериносовой: она мягкая и нежная.

Альпака, лама — ворсинки колются гораздо меньше, чем в овечьей.

Ангора (пух кроликов и коз особой породы) — не колет, но стоит долго и капризна в уходе.

Мохер. Если на упаковке указано Kid Mohair — не «кусается». Goating

Mohair — немного грубее, но тоже не вызывает дискомфорта. Adult Mohair — самый дешевый и колючий вариант.

Кашемир («королевская пряжа»). В чистом виде в продаже встречается редко из-за дороговизны. Будет ли колюче изделие из смесового состава — зависит от качества сырья и технологии производства. Мой совет: попросите у продавца образец, слегка потрите шею. Если неприятного ощущения не возникло — вам подходит эта пряжа.

Дарья КУКАРСКИХ, вязальщица, г. Екатеринбург



«Кулинарные хитрости от «Сватов»

Прочитайте этот спецвыпуск — и вы научитесь выбирать в магазине «на глазок» хорошие крупы и макароны, молочку и консервы, чай и кофе. Освойте тонкости разделки мяса и рыбы. Узнаете, как приготовить деликатесы из субпродуктов. Приручите самое непослушное тесто.

Возьмете на заметку простые идеи, как с минимальными усилиями содержать кухню в идеальной чистоте.

В продаже с 23 октября.



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

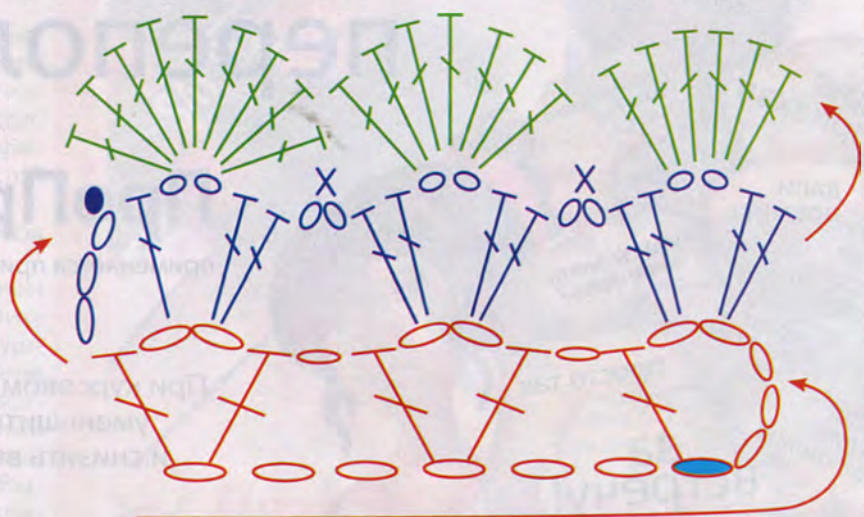
1

Кофточка
«Элегант»
(стр. 9)

Условные
обозначения:

○ = в. п.

⊥ = ст. с/н



2

Плед
«Нежность»
(стр. 6)

Условные
обозначения:

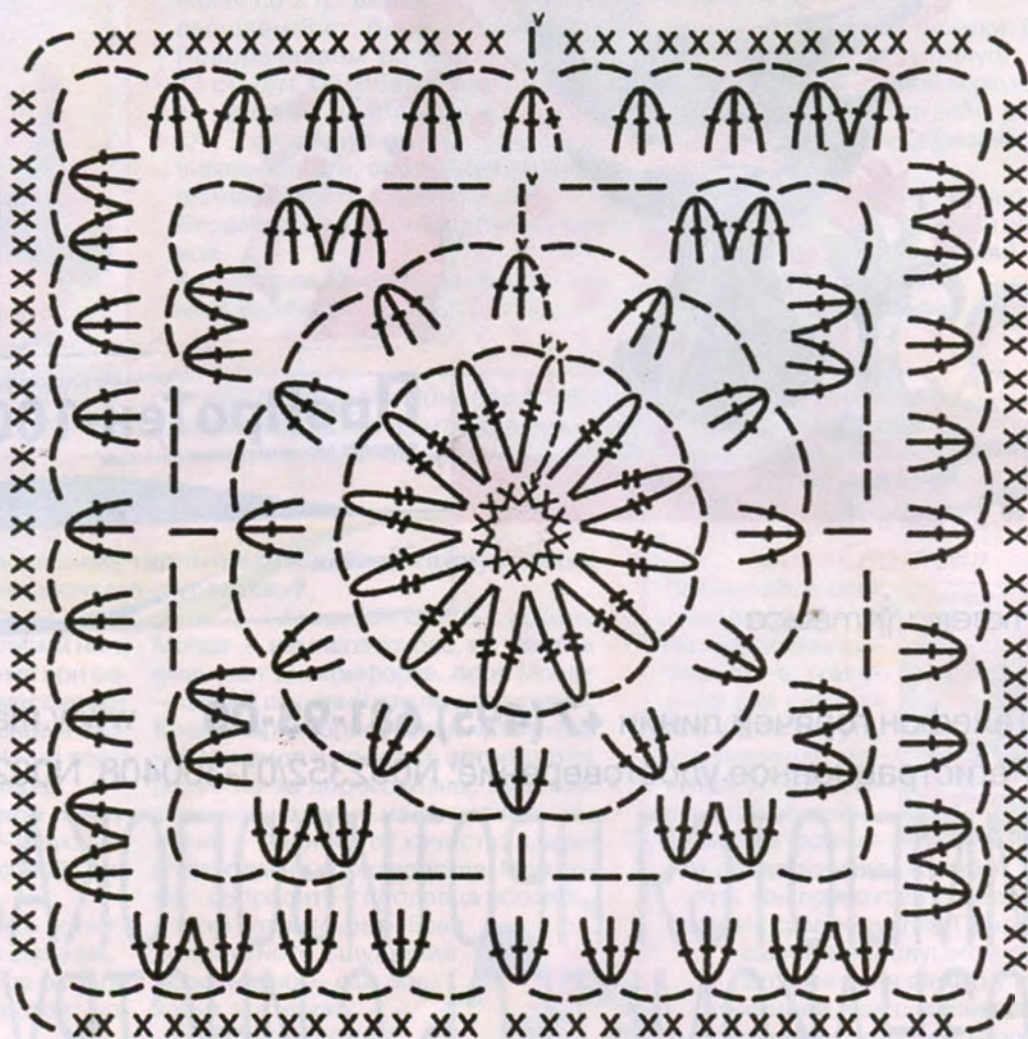
— = в. п.

X = ст. б/н

| = полуст.

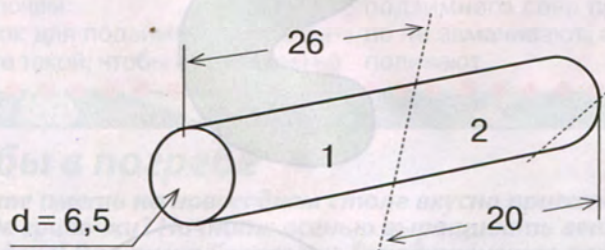
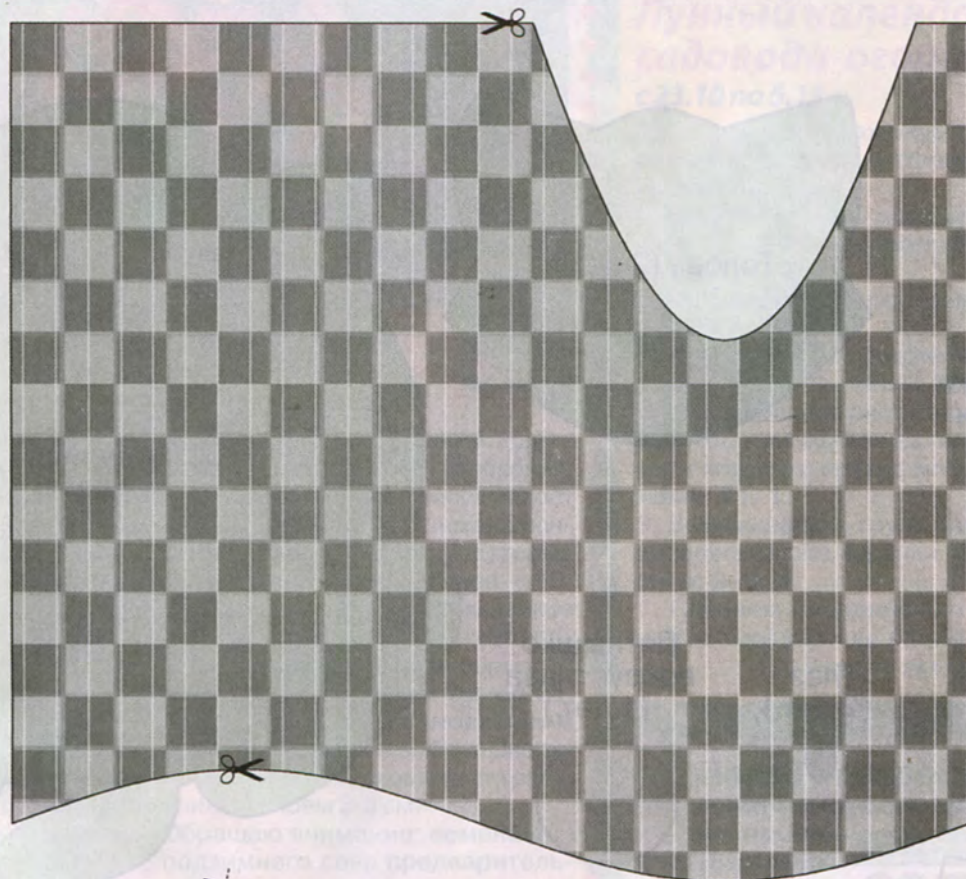
⌞ = 2 ст. с 2
накидами с общей
вершиной

⌞ = 3 ст. с/н
с общей вершиной



3

Светильник
из тубуса
(стр. 11), см



4

Легкие и
практичные
(стр. 14)

Условные
обозначения:

○ = в. п.

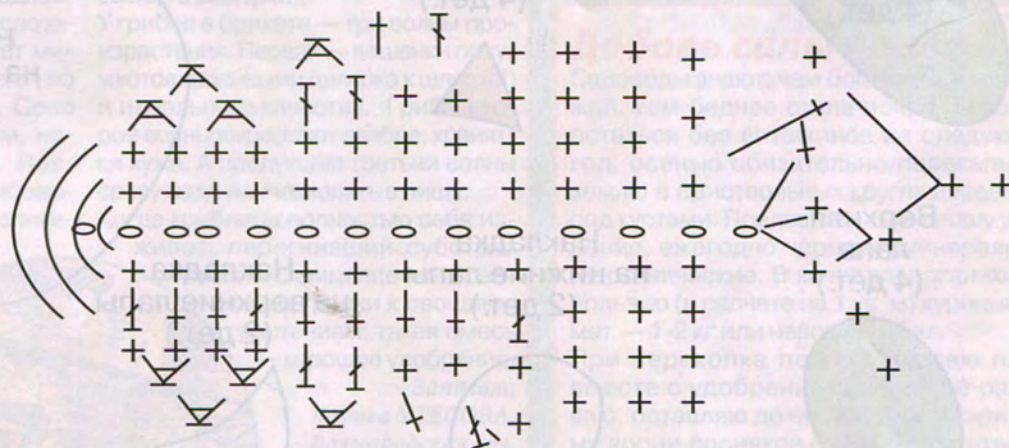
⊥ = ст. б/н

⌋ = полуст. с/н

⊥ = ст. с/н

⌋ = ст. с/н с общей
в. п.

⌋ = соед. ст.



5

Чайный
«Котик»
(стр. 7)

Накладка
на уши
(2 дет.)



Нос
(1 дет.)

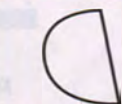


Голова (2 дет.)

Глаз
(2 дет.)

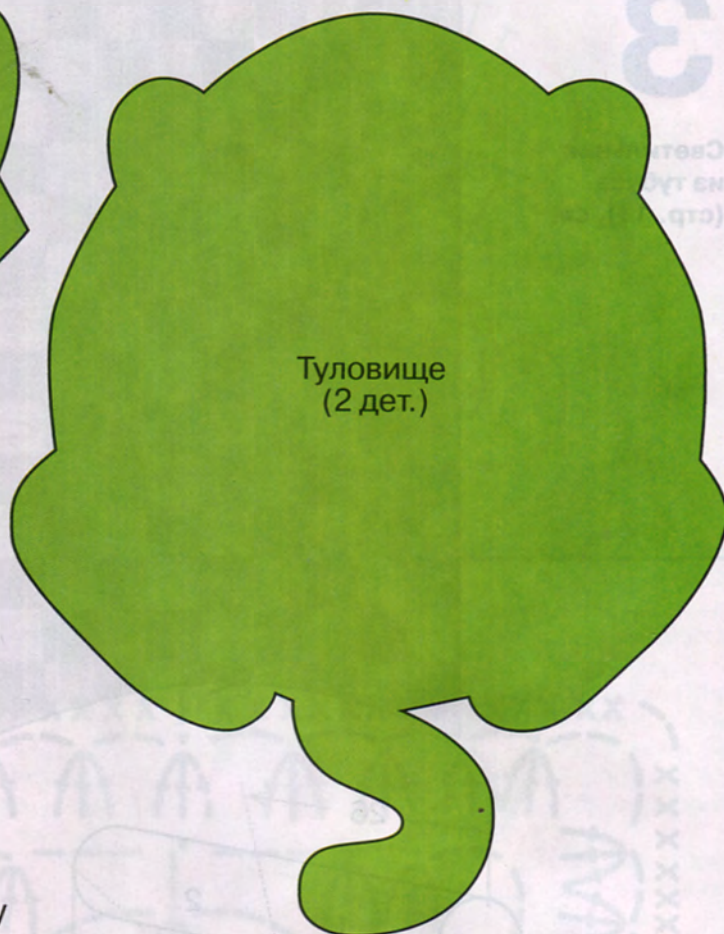


Пятнышко
вокруг глаза
(1 дет.)



Накладка
на хвост
(1 дет.)

Накладка
на мордочку
(1 дет.)



Туловище
(2 дет.)



Нижняя
лапа
(4 дет.)

Треугольники по
бокам туловища
(4 дет.)



Верхняя
лапа
(4 дет.)



Накладка
на нижние лапы
(2 дет.)



Накладка
на верхние лапы
(2 дет.)



Накладка
на туловище
(1 дет.)



Наш эксперт — Татьяна Беляева, директор ОДО «Аграрно-Промышленный Дом», г. Минск



Подзимний посев

Конец октября-начало ноября — самое время подумать о подзимнем посеве на дачных грядках. Рекомендую листовую сельдерей, салат, рукколу, укроп, петрушку, шпинат, редис, свеклу, морковь, листовую горчицу.

Проводить работы лучше при установившейся холодной погоде, когда нет риска, что из-за внезапного потепления ростки из семян проклянутся, а затем погибнут. Начинать посев можно уже при нулевой температуре. Хороший ориентир — подмерзающий по утрам верхний слой почвы.

Участок для подзимнего сева выберите такой, чтобы весной там не

застаивалась влага. Перекопайте землю, внесите в почву удобрения: органические (например, компост — в зависимости от состава почвы 3-5 кг/кв. м) или комплексные (азотно-калийно-фосфорное — 15-20 г/кв. м либо фосфорно-калийное — 30-40 г/кв. м). Выровняйте поверхность, подготовьте бороздки глубиной 3-5 см, посейте в них семена, засыпьте подготовленным сухим грунтом или торфом. Сверху — мульча (сено, скошенная трава, опилки) слоем 2-3 см.

Обращаю внимание: семена для подзимнего сева предварительно не замачивают, а грядки — не поливают.

Грибы в погребе

Хотите иметь на новогоднем столе вкусно приготовленные свежие грибочки? Начните осенью выращивать вешенки в погребе на даче! Владимир Гоголев из Городищенского района делится секретами «грибного урожая».

Оптимальная температура в погребе в пределах +5-15 °С — от этого зависит качество урожая. Вешенки выращиваю в брикетах, которые изготавливаю сам. Для субстрата запасую сеном и шелухой от семечек подсолнуха (можно приобрести на маслозаводе), закупаю через Интернет мицелий. На 3 кг мицелия требуется по 10 кг сухой шелухи и сена. Сено с шелухой заливаю кипятком, настаиваю в котле 3-5 дней. После этого раскладываю и утрамбовываю смесь в метровые полипропиленовые мешки с дырочками — здесь будет расти грибница. Добавляю мицелий, делаю прорезы — через них станут прорастать вешенки. Внутри мешка должна сохраняться влага, поэтому брикет пе-

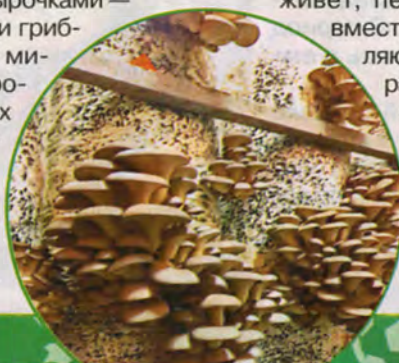
риодически поливаю водой из лейки. Субстрат начинает гнить, грибница внутри него — размножаться. Через 2 недели из пакетов «выползают» вешенки. Важен постоянный приток свежего воздуха.

У грибов в брикете — три волны произрастания. Первая — вешенки получаются красивыми (шляпка к шляпке!) и идеального качества. Грибы второй волны вырастают слабее, хранятся хуже. А продукцию третьей волны сразу надо использовать в пищу.

Когда грибница полностью себя изживает, перегнивший субстрат вместе с мицелием отправляю на грядки к овощным растениям: такая смесь — хорошее удобрение.

Записала
Лариса УТЕСОВА,
Волгоградская обл.

Фото
из личного архива
Владимира ГОГОЛЕВА



Лунный календарь садовода-огородника

с 23.10 по 5.11

1) Высаживаем саженцы плодовых деревьев и ягодных кустарников, озимый чеснок: 23.

2) Вносим в почву органические и минеральные (фосфорно-калийные) удобрения: 25, 26.

3) Укрываем теплолюбивые растения на зиму: 27, 28.

4) Осуществляем подзимний посев семян овощных растений: 29, 30.

5) Опрыскиваем раствором аммиачной селитры или мочевины плодовые деревья и ягодники против зимующих вредителей: 31, 1.

6) Высаживаем в грунт для укоренения одревесневшие черенки черной смородины: 2, 3, 4.

7) Срезаем плодоносящие побеги ремонтантной малины: 4 (после обеда), 5.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

«Садовод и огородник» № 20

Из свежего выпуска вы узнаете:

• как провести генеральную уборку в теплице;

• чем и когда белить деревья;

• как подготовить в ноябре теплую грядку;

• нужно ли менять сорт картофеля, если урожай не радует.

Не пропустите!

В продаже с 23 октября.



Добавь силы почве

Садоводы знают: чем богаче выдался урожай, тем беднее стала почва. Чтобы не остаться без витаминов на следующий год, осенью обязательно перекапываю землю в приствольных кругах деревьев и под кустами. Предварительно вношу удобрения, ежегодно чередуя минеральные и органические. В качестве органики использую (в расчете на 1 кв. м) куриный помет — 1-2 кг или навоз — 3-5 кг.

При перекопке переворачиваю пласт вместе с удобрением, комья не разбираю, оставляю до весны. Благодаря этому корни сорняков будут разлагаться, а личинки и яйца вредителей, спрятавшихся «на зимовку», погибнут.

Галина БОРСЯК, г. Чаусы



Эти чудесные колючки

Первый кактус поселился в моей квартире семь лет назад. А сегодня его окружает дружная семейка из колючих «собратьев» — ребуций, эхинопсисов, гимнокалициумов...

Новое растение обязательно пересаживаю в более просторный, но не слишком глубокий горшок, иначе субстрат начнет гнить (корни долго не оплетают земляной ком). На дно вазона насыпаю слой керамзита, поверх — покупную почвенную смесь для кактусов. Чтобы она лучше пропускать воздух, добавляю разрыхлители (1:1) — речной песок (30%), вермикулит (25%) и древесный уголь (5%). Впервые поливаю новичка через неделю после пересадки.

Держу растение на западном подоконнике. Некоторые ставят горшок у компьютера: мол, под воздействием электромагнитных волн кактус лучше растет. Но если на рабочий стол не попадает достаточно солнечного света, растение теряет свою красоту. Лето мои кактусы проводят на свежем воздухе: вечерние перепады температур стимулируют цветение. Полив — раз в неделю. С октября по март взрослые экземпляры не поливаю и держу при температуре +10-15 °C — растения отдыхают. Если кактус стоит над теплой батареей — увлажняйте раз в месяц.

Не переставляйте суккуленты — они не любят «переездов». Парадокс: можно на время забыть о существовании кактуса, но он не «обидится» на хозяйку, а отблагодарит за покой цветением.

Кстати, одно из поверий гласит: своими колючками растение защищает дом от негативной энергии. Кажется, это правда...

Анастасия ЗАКАРЯН, коллекционер суккулентов, г. Самара. Фото автора

Сенполии на удачу

Моя бабушка увлекалась разведением фиалок. Особое значение придавала их колеру, и каждый для нее что-то обозначал.

Если жена и муж часто ссорятся, в семье нет ладу — подходит фиалка с фиолетовыми цветками.

Для детских комнат хороши белые сенполии.

Подругам, которые боролись с лишним весом, дарила сенполии красного и розового цветов: говорила, что именно они заставляют лентяев двигаться.

А вот моему мужу-музыканту она презентовала сорт с цветками голубых оттенков: считала, что такие помогут творческим людям.

Ирина КУЗЬМЕНКОВА, г. Могилев

Яркие краски гибискуса

При правильном уходе гибискус может радовать своими бутонами круглый год.

Растение это — светолюбивое, но под прямыми лучами солнца оставлять его нельзя. Моему цветку комфортно на восточном подоконнике: солнце заглядывает в квартиру до обеда.

Гибискус любит регулярный полив — утром и отстоянной водой. Правда, переувлажнение может навредить: на мой цветок в свое время напала тля — вылечила, дважды в день протирая листочки с обеих сторон тряпочкой, смоченной в растворе хозяйствен-

ного мыла. Теперь поливаю своего любимца, лишь когда грунт у края горшка подсохнет. Зато опрыскиваю растение регулярно, дополнительно увлажняя воздух в помещении: при излишней сухости даже сформировавшиеся бутоны не раскроются.

Оптимальный температурный режим — +23-25 °C.

Во время цветения подкармливаю гибискус раз в 7-10 дней комплексным минеральным удобрением Master для роз.

Галина ЯКОВЕНКО-БУДАЙ, г. Киев. Фото автора



«Огород на подоконнике» — этот спецвыпуск № 4 издания «Садовод и огородник» даст массу подсказок, как получить урожай в собственной квартире, какой микроклимат создать для каждой культуры, какие нюансы учесть при подготовке почвы и семян. Не пропустите! В продаже с 23 октября.



«Яичная» подкормка

Подкормку для комнатных растений готовлю сама. Измельченную скорлупу сырых куриных яиц складываю в литровую банку, заливаю холодной водой до плечиков, прикрываю марлей и ставлю на две недели на балкон (запах с каждым днем становится все более неприятным). В период «выдержки» можно добавлять в емкость новую скорлупу.

В 2-литровой пластиковой бутылке смешиваю 0,5 л «яичной» жидкости и 1,5 л отстоянной воды комнатной температуры. Поливаю этим средством свои цветочки раз в месяц с ранней весны до поздней осени.

Светлана КАРПОВА, г. Могилев



Дешево

Моченая антоновка

10 кг яблок, 11 л воды, 150-200 г меда, 150 г соли, 100 г сухого ржаного солода, листья черной смородины.

Приготовила сусло: солод (либо такое же количество ржаной муки/сухого кваса) размешала в 1 л воды, довела до кипения. Поставила на сутки созревать, процедила. В ошпаренный кипятком бочонок складывала слоями листья и яблоки.

Последний слой — листья.

В холодный рассол (вскипятила 10 л воды с солью, остудила, раст-

ворила мед) добавила солод, залила яблоки. Накрыла гнетом. Держала бочонок 8-10 дней при температуре +22-25 °С. Как только

на поверхности перестали образовываться пузырьки, долила рассол, накрыла бочонок смоченной в водке полиэтиленовой пленкой, завязала веревкой. Храню моченые яблоки в притененном месте при температуре не выше +15 °С и не ниже +6 °С.

Галина ЯРОЧКИНА,
г. Санкт-Петербург.

Фото автора



10 л воды, 200 г сахара, 100 г соли, 3 ст.л. порошка горчицы, пучок мяты, листья черной смородины и вишни, ягоды калины.

На дно каждой 3-литровой банки уложила листья смородины и вишни, затем яблоки до середины емкости, мяту, веточку калины, снова листья. Чередовала слои до плечиков. Вскипятила воду с солью, сахаром и горчицей, остудила. Часть холодного рассола в отдельной емкости убрала в холодильник, остальной — залила яблоки. Накрыла банки капроновыми крышками, оставила на 5 дней при комнатной температуре. После брожения добавила оставленный ранее рассол. Закатала банки и убрала в погреб. Через 1,5 месяца ароматные яблочки готовы.

Елена ЗУБАТЕНКО,
г. Воронеж. Фото автора

«Сливка» к морозам

Для засолки выбираю сорт помидоров «Сливка».

На 3-литровую банку: 2,5 кг томатов, 2 средние моркови, 3 болгарских перца, 6-7 зубчиков чеснока, 8 горошин черного перца, 2-3 — душистого, пучок укропа, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли (нейодированной), 0,5 ч.л. 70% уксусной эссенции.

На дно простерилизованной банки положила укроп, чеснок, душистый перец и перец горошком. Сверху — томаты, перемежая их кружочками моркови и ломтиками болгарского перца. Осторожно

залила кипятком до горловины, прикрыла банку крышкой, оставила на 15 минут. Слила жидкость в кастрюлю, добавила сахар и соль, закипятила и снова залила в банку, добавила эссенцию, закатала крышкой. Банку перевернула вверх дном, укутала и оставила до полного остывания.

Важно! Выбирайте не крупные томаты, с плотной кожицей и мякотью — такие не «расползутся».

Мария АМИРОВА,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора



Закуска «Из синеньких»

5 средних баклажанов, 200 г адыгейского сыра, 2-3 помидора, 2 сладких перца, 50 г крахмала, соль — по вкусу.

Для заправки: по 50 мл соевого соуса и оливкового масла, 1 ч.л. меда, сок половинки лимона.

Нарезала баклажаны кусочками (2-2,5 см), посолила, дала настояться 10 минут. Сладкий перец, очистив от семян и перегородок, нарезала полукольцами, сыр — кубиками, помидоры — кусочками. Баклажаны обваляла в крахмале, обжарила на растительном масле до румяной корочки.

Когда остыли, переложила в салатник, добавила помидоры, сыр, перец, перемешала. Соединила мед, соевый соус, лимонный сок и оливковое масло, заправила салат перед самой подачей на стол.

Елена КАЛАЙДА,
г. Воронеж. Фото автора



Янтарное варенье

1 кг земляничного физалиса, 0,5 кг сахара, 150 мл воды, 1 ст.л. лимонного сока, веточка мяты, 7-10 г порошка яблочного пектина.

Очищенные ягоды помыла, засыпала сахаром, добавила воду, веточку мяты и довела массу до кипения. Варила 15 минут на слабом огне, аккуратно помешивая и снимая пенку. Убрала мяту. Добавила к ягодам пектин, перемешала и проварила еще минуты 3. Заполнила готовым вареньем стерилизованные банки, закатала крышками и поставила остывать.

Анжелика ЗОРКИНА,
по e-mail. Фото автора

Королева осени — капуста

Хороша закуска, если в ней капустка! Квашеная, тушеная, сдобренная маслицем и пряностями — это идеальный гарнир к мясу и отличное отдельное блюдо. Скорее к нам на «капустник»!



Почти бигус

По 400 г белокачанной капусты и мясного фарша, 1,5 стакана длиннозерного риса «Индики», по 1 моркови и луковице, 3 помидора, соль и черный молотый перец, сливочное масло для жарки, зелень для подачи. Очистила и измельчила морковку, нарезала лук и помидоры, нашинковала капусту (не очень крупно). На сковороде спассеровала лук на сливочном масле (4-5 минут), добавила морковь, обжарила до мягкости. Подмешала фарш, посолила и поперчила. Когда из фарша выпарился мясной сок, добавила помидоры, держала на огне 5-7 минут. Положила капусту (если даст мало сока, подлейте воды) и тушила до готовности под крышкой. Отварила рис, добавила к капусте с фаршем, тушила еще 5-7 минут. При подаче посыпала блюдо рубленой зеленью.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. Фото автора

Больше рецептов салатов и закусок из капусты читайте в № 20 издания «Золотые рецепты наших читателей». Уже в продаже!

Квашеная оригинальная

6 кг белокачанной капусты, по 1,5 кг моркови и винограда без косточек, 7-8 сладких перцев, 2 яблока («Антоновка»), 5 ст.л. соли.

Нашинковала капусту, пересыпала солью и слегка перетерла руками. Морковь измельчила на крупной терке, перец очистила от семян и нарезала соломкой. Смешала овощи, добавила виноград и яблоки дольками. Переложила в эмалированную посуду, придавила гнетом. Держала при комнатной температуре до закисания (2-3 суток), 3-5 раз в день прокалывала массу деревянной палочкой до дна емкости. Разложила капусту по банкам, закрыла крышками и убрала на холод.

Оксана ТИХОМИРОВА, г. Шахты
Ростовской обл.

Салат «Сельский»

На 2 л: 1 кг белокачанной капусты, по 0,5 кг болгарского перца и помидоров, по 250 г моркови и репчатого лука.

Маринад: 125 мл подсолнечного масла, 75 мл 9% уксуса, 60 г сахара, 30 г соли, 10 горошин черного перца.

Нашинковала капусту и посыпала солью (0,5 ст.л. от общего количества). Нарезала соломкой очищенный от семян перец и тонкими кружочками — морковь. Помидоры — четвертинками, лук — полукольцами. Сложила овощи в кастрюлю, добавила оставшуюся соль и остальные ингредиенты для маринада. Перемешала руками, накрыла крышкой и оставила на 1 час. За это время еще несколько раз перемешала. Плотно разложила салат по стерилизованным пол-литровым банкам, залила до верха выделившимся соком, прикрыла крышками (не закручивать). Дно широкой кастрюли покрыла вафельным полотенцем. Поставила на него банки, налила воды по плечики. На среднем огне довела до кипения и держала 8 минут (литровые банки — 10 минут). После закрутила крышки «твист-офф», перевернула вверх дном, накрыла одеялом и оставила остывать.

Людмила СЕМЕНЮК,
г. Москва. Фото автора



Дешево

«Пикантная нотка»

По 200 г куриной печенки и свежих шампиньонов, 3 отварных яйца, 2 плавленых сырка, по 1 моркови и луковице, по 2 соленых огурца и зубчика чеснока, 2 горошины душистого перца, черный молотый и соль — по вкусу, лавровый лист, майонез+натуральный йогурт, соль. Печенку отваривала в подсоленной воде с лавровым листом и душистым перцем. Остудила и измельчила. Добавила немного майонеза, перемешала. Обжарила очищенные и нарезанные пластинками шампиньоны, отдельно — из-

мельченный лук с натертой на крупной терке морковью. Овощную зажарку откинула на сито, чтобы удалить излишки масла. Натерла яйца и отдельно — сырки. Приготовила заправку из майонеза с йогуртом, молотым перцем, измельченным чесноком. Заправила этим составом сырную и яичную массы. Нарезала кружочками огурцы. В салатник уложила слоями: печенку-лук с морковью-грибы-сырную массу-яйца-огурцы. Дала настояться час.

Юлия ВЕЛИГОДСКАЯ,
г. Краснодар. Фото автора

РАННЕЕ ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ



ООО "НПФ "Материа Медика Холдинг"
Россия, 127473, г.Москва, 3-й Самотечный переулок дом 9
Тел./факс: 8(495) 684-43-33
Рег.№006227/10 010710 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



«Тебе никто ничего не должен»

Сейчас Рождество, и у меня обычная проблема — какой подарок тебе выбрать... Я подарю тебе одну простую правду, которую мне пришлось усваивать много лет. Так вот: тебе никто ничего не должен.

Это значит, что никто не живет для тебя, дитя мое. Потому что никто не является тобой. Если поймешь, что никто не должен организовывать тебе счастье, ты освободишься от ожидания невозможного.

Это значит, что никто не обязан тебя любить. Если кто-то тебя любит — значит, в тебе есть что-то особенное, что делает его счастливым. Выясни, что это, постарайся сделать это сильнее — и тогда тебя будут любить еще больше.

Когда люди что-то делают для тебя, это происходит только потому, что они сами хотят это сделать. Потому что в тебе есть что-то важное для них — что вызывает у них желание понравиться тебе. Но вовсе не потому, что они тебе должны.

Никто не должен тебя уважать. И некоторые люди не будут к тебе добры. Но в тот момент, когда ты усвоишь, что никто не обязан делать тебе добро, и что кто-то может быть с тобой не-добр, ты научишься таких людей избегать. Потому что ты им тоже ничего не должна.

(Из письма
финансового
аналитика
и литератора
Гарри Брауна
9-летней дочери).

Слово за слово. Избавьте супруга от упреков



Вроде я и человек приличный, уважают коллеги, соседи, собственные дети. А от жены — постоянно град упреков: свет в ванной не выключил, чашку за собой не вымыл, рубашку не там повесил. Буркнет супруга вроде и без злости, но мне от этого не легче. Иногда срываюсь в ответ — и пошло-поехало! Хоть домой не иди.

Юрий З., г. Волга

— Никто из нас не ангел, а потому и поводов для упреков каждый день можно найти вагон и маленькую тележку. Вопрос в том: надо ли искать? Ведь вымыть грязную чашку — минутное дело, а осадок на душе от постоянных претензий (пускай даже и справедливых) остается надолго...

Что посоветовать?

1) Прежде чем реагировать на упрек, определите его суть. Что именно вас раздражает: непомерные требования жены, их количество, прокурорский тон? Или то, что супруга скомандовала вам вынести мусор в разгар телетрансляции футбольного матча? Это как на карте: знаете координаты — проще определиться на местности.

2) Снизьте градус накала. Вам лень съездить к теще, а жена вспылила из-за этого? Приглушите назревающий конфликт: «А помнишь, какие драки мы жарили в студенческом общежитии? В ближайшие выходные — к теще за картошкой!».

3) Сделайте поправку на разницу в характерах. Женщины в большей степени подвержены эмоциям, мужчины — закливаются на путях решения проблемы. Мать может би-

тый час отчитывать провинившегося сына, а отец в это время молча читает газету и... думает, как исправить промашку отпрыска. Справедлив ли тогда упрек в отцовском безразличии к судьбе ребенка?

4) Бревно в своем глазу. Заведите в семье правило: ни один из супругов не должен упрекать другого в невыполнении им обязанностей, если не справляется с собственными.

5) Не выносите сор из избы. Обмен упреками на людях портит не только семейные отношения, но и репутацию. А несдержанность при детях способна еще и нанести серьезный удар по родительскому авторитету.

6) Включите смекалку. «Ну вот, как всегда!» — ругает жена за купленный кефир вместо «заказанного» молока. Не доводите ситуацию до ссоры, а схитрите: «Мне так захотелось твоих оладушек! А за молоком я — мигом!».

7) Годы — лекарство. И вам, и жене глупо злиться на вторую половинку. Вспомните лучше, как много вас связывает и сколько вы пережили вместе за минувшие годы. Это ли не повод избавить партнера от упреков?



Хотите
получить заряженную
на здоровье и защиту
красную нить? Подпишитесь
на издания «Народный доктор» и
«Лечитесь с нами» на 1-е полугодие
2019 г. Отправьте в редакцию до
25 декабря 2018 г. (по почтовому
штемпелю) ксерокопии подписных
абонементов, а также конверт с
маркой и обратным адресом.
Иждите подарок!
Подробности — в «Народном
докторе» № 20.



Пределы прощения

Как писал Расул Гамзатов?

«Если верный конь, поранив ногу,
Вдруг споткнулся, а потом опять,
Не вини его — вини дорогу
И коня не торопись менять».

Основа прочной семьи — доверие и умение прощать. Но прощение — не прямая автострада, ведущая к семейному счастью. Скорее, это извилистый коридор, ширину которого каждый определяет сам.

«А безгрешных не знает природа»

Даже совершенная статуя Венеры Милосской не укладывается в параметры «90-60-90». Зачем же требовать идеальности от спутников жизни? Мы не высекали их из мрамора, а получили готовыми — из плоти и крови, из добродетелей и ошибок. Как и они нас.

Ну, забыл супруг поздравить тещу с именинами. Ну, показалось вам, что он чересчур любезен с соседкой на вечеринке. А разве не этот же человек разрывался между больницей, куда вы свалились с пневмонией, и домом, где ждал 3-летний сынишка? Разве не муж с юмором прощает вам пересоленный борщ и многочасовые хождения по магазинам? Если супругов связывают родство душ и общность ценностей — все «перетопчется», досадные мелочи выпадут в осадок.

Почем искупление?

Прощение — результат обоюдного труда. Для отпускающего «грех» важно переступить через уязвленное самолюбие, вернуть отношениям тепло и искренность. А сам «грешник» обязан вымаливать «амнистию»? Платить дань за искупление вины (новыми сапожками, колечком, бутылкой шампанского)? Или достаточно улыбки и тех слов, кото-

рые растопят в сердце партнера лед отчуждения, заставят довериться как прежде? Общего рецепта нет. Важно лишь, чтобы «амнистирование» не превратилось в психологическое унижение провинившегося, а ваша радость от модных сапожек не навела его на мысль о цене индальгенции на будущие прегрешения.

Шаг за красную черту

Коль мы вспомнили о «коридоре прощения», то где в нем рубеж, шаг за который становится роковым? Нет в мире ни «ГОСТА» на праведность, ни весов для измерения тяжести «греха». Для одних красная черта — измена супруга. Другие же, пережив боль и унижение, находят силы поверить в искренность раскаяния, дают партнеру второй шанс и после живут счастливо. А иногда даже мелкая ложь мужа или пощечина жене становятся поводом для разрыва. В любом случае важно не стать заложником — ни предательства, ни случайной ошибки. Прощаете — значит, навсегда; не доверяете — расстаньтесь с достоинством. Прав был Конфуций: «Если в повозке нет оси, как можно в ней ехать?».

Марина ЯРЦЕВА, психолог, г. Москва

ТЕСТ

Логика или интуиция?

То, что вы первым делом увидели на этой картинке, подскажет некоторые особенности вашего мышления.



Лимонные деревья

Обладаете уникальной интуицией: раньше других чувствуете опасность, можете легко «раскусить» скрытые мотивы недоброжелателей, чтобы противодействовать им.

Стол

Склонны все подвергать анализу, чтобы иметь возможность контролировать ситуацию. Умело собираете факты, выстраивая логическую цепочку. Проблемы с интуицией побуждают вас тщательнее оценивать препятствия на пути к достижению цели.

Чайная чашка

Ваши наблюдательность, аналитическое мышление в сочетании со способностью предвидеть позволяют вам замечать любую деталь. Помогая другим, будьте осторожны: окружающие могут использовать вас в ущерб вашим же интересам.

Печенье

Часто принимаете спонтанные решения, целиком полагаясь на удачу и интуицию. Советую более тщательно обдумывать свои планы, а не искать подсказки извне.

Ирина ПУЗИК,
социальный психолог, г. Москва

Мысли вслух

Лев Ландау, физик, нобелевский лауреат:

- 1) Если зануда не разъярен — это позор для окружающих.
- 2) Из толстых книг нельзя узнать ничего нового. Толстые книги — это кладбище, в котором погребены отслужившие свой век идеи прошлого.
- 3) Если бы у меня было столько забот, сколько у женщины, я бы не смог стать физиком.
- 4) Физик стремится сделать сложные вещи простыми, а поэт простые вещи — сложными.
- 5) Телевизор — это мусоропровод, работающий в обратную сторону.
- 6) Удачно жениться — все равно, что вытащить с завязанными глазами ужа из мешка с гадюками.
- 7) Гуси и дураки созданы, чтобы их дразнили.

Напоить кожу кефиром

Дважды в неделю смешиваю обезжиренный кефир с овсяными хлопьями до получения массы наподобие каши-размазни. Держу маску на лице 5-7 минут и смываю теплой водой.

Юлия К., г. Курск



Комментарий специалиста

Молочные кислоты, которые входят в состав кефира, мягко отшелушивают верхний слой эпидермиса. А овсянка делает кожу гладкой.

Но в такой процедуре есть важные моменты.

1) Обезжиренный кефир рекомендован лишь женщинам с жирным типом кожи. Если это не про вас, то берите продукт с соответствующим показателем не менее 2%.

2) Овсянку предварительно измельчите до состояния муки — чтобы ее частички не стали причиной микротравм. У вас жирная кожа? Берите рисовую муку.

3) Советую обогатить состав маски, добавив в нее перепелиное яйцо.

Желток — при сухой коже (содержит ценные липиды, лецитин), белок — при жирной (стягивает поры, выравнивает структуру). С такой добавкой время выдержки маски на лице нужно увеличить до 10-15 минут.

4) За счет молочной кислоты будет ощущение пощипывания. Однако, если его нельзя назвать легким, — смывайте все с лица.

5) Подсохшую маску проработайте круговыми движениями, собирая ее пальцами, как пилинг-скатку (косметическое средство для очищения кожи).

6) Смочите чистое полотенце в теплой воде, приложите его на полминуты к лицу, снимите остатки маски.

7) Не забудьте увлажнить кожу тоником, а затем нанести питательный крем.

Татьяна ЗЕНЕВА,
косметолог, г. Воронеж

Совет дня



Наш эксперт — косметолог
Ольга Михайлова, г. Курск



«Темные очи»

Помогут ли кремы избавиться от темных кругов под глазами?

Нина РУМЯНЦЕВА, г. Борисоглебск

— Оттенок кожи вокруг глаз придает просвечивающие сосуды. Причинами такого состояния могут быть:

- ❖ чересчур тонкая кожа;
- ❖ заболевания внутренних органов;
- ❖ прием некоторых лекарств;
- ❖ стресс или недосыпание;
- ❖ нехватка витамина С;
- ❖ возрастные изменения;
- ❖ длительное напряжение глаз (при работе за компьютером, шитье и т.п.);
- ❖ курение.

Обследуйтесь у врача. Вдобавок к его рекомендациям советую использовать косметические кремы с содержанием эсцина, витаминов А, С, Е, феруловой кислоты, экстрактов розмарина и иглицы — эти компоненты укрепляют капиллярные стен-

ки, улучшают микроциркуляцию. Для маскировки синевы используйте консилер.

Можно дважды в неделю накладывать на проблемную зону специальные патчи (после предварительного массажа).

По вечерам делайте травяные компрессы. Заварите 1/2 стакана кипятка 1 ст.л. сухих листьев шалфея или подорожника, цветков ромашки или василька. Дайте настояться полчаса, процедите. Смоченные в жидкости ватные диски приложите к закрытым глазам на 10 минут. Можно из отвара делать ледяные кубики и использовать при утреннем умывании (противопоказания: чересчур чувствительная кожа, аллергия на холод).

Ах, какая шейка!

2 ст.л. домашнего творога протираю через сито, добавляю 1 ст.л. сока арбуза или апельсина и 1 ч.л. подогретого льняного или оливкового масла. Перекалываю на отрез сложенной в несколько слоев марли и обертываю ею шею. Через 20-30 минут снимаю компресс и удаляю остатки ватным диском, смоченным в зеленом чае. Делаю процедуру дважды в неделю. Через месяц заметила, что кожа стала более упругой, а морщинки уже не так заметны.

Наталья ДЕМИНСКАЯ, Быховский р-н

Дрожжи для лица

Время от времени мне не дают покоя угри на лице. Чтобы не стыдно было показаться на людях, пользуюсь дрожжевой маской — она снимает воспаление и нормализует жировой баланс.

1 ч.л. меда и 2 ч.л. прессованных дрожжей развожу в 3 ст.л. теплого молока и размешиваю. Через 5 минут ватным диском нахожу на проблемные участки кожи лица. Когда маска высохнет, смываю теплой водой. Использую 1-2 раза в неделю — кожа становится гораздо чище.

Татьяна М.,
г. Быхов



Выглядеть моложе ровесниц мне помогает еженедельная маска. Смешиваю по 1 ч.л. пюре из мякоти авокадо и жидкого меда, загущаю массу овсяной мукой. Держу на лице 25 минут и смываю теплым травяным чаем. Кожа становится более упругой и свежей.



Наталья Фатеева: не родись красивой?

Эффектная внешность порой напоминает занавес, скрывающий от окружающих все остальные качества.

Попробуйте задать вопрос: насколько хороша как актриса Мэрилин Монро? «Конечно! Раз снимали в кино!» — ответит абсолютное большинство. Да и кто мог думать о таланте, глядя на совершенный овал лица, ровные зубки, очаровательные глазки, белокурые локоны и на пикантно летящий вверх подол платья, под которым открывались ножки кинозвезды?

Порой кажется, что несомненные актерские данные Натальи Фатеевой тоже не всегда интересовали тех, кто смотрел в синие глаза роковой красавицы из популярнейшего фильма «Три плюс два». «Какая фигурка!» — откровенно завидовали дамы Советского Союза. «Вот это женщина!» — с тоской вздыхали их мужья и ревновали к наглицам, которые крутились возле этой великолепной брюнетки. «Наглецов» хватало — возможно, их было даже больше, чем знамени-

тых фильмов с участием Фатеевой. Самые известные картины с большой ролью, наверное, — «Три плюс два» и «Песни моря». Самая известная лента с крошечной ролью — «Джентльмены удачи». Помните сияющую Людмилу в красной куртке, дочь профессора-археолога? Она приезжала на отцовскую дачу, где жили рецидивисты (они же — «научные сотрудники»), и мгновенно покоряла их своим бесконечным очарованием.

Почему же в кино востребована лишь малая толика актерского таланта Фатеевой? Не приглашали сниматься режиссеры? Не ценили критики? Посмотрите фильмографию Светланы Крючковой или великой Инны Чуриковой. Что ни роль — то шедевр, как говорится, вклад в кинематограф. Хотя талант таланту рознь.

Кто знает, как сложилась бы киносудьба Фатеевой, если бы не ее бесспорная красота — «занавес». Тем более, что способностей у Наташи с детства было не счесть. Играла на фортепиано. Серьезно занималась спортом. В театральный вуз в Харькове поступила легко. А в Московский ВГИК ее зачислили сразу на 4-й курс по ходатайству знаменитого режиссера Сергея Герасимова!



В фильме «Три плюс два» Наталья Фатеева снималась вместе с Натальей Кустинской и Андреем Мироновым.

Из досье «Сватов»:

Наталья Фатеева — народная артистка России. Родилась в г. Харькове в семье кадрового военного и директора ателье мод. В 1958 году окончила ВГИК (мастерская С. Герасимова и Т. Макаровой). Служила в Театре-студии киноактера и Театре им. Ермоловой. Снялась более чем в 100 фильмах.

Звание народной артистки России Наталья Николаевна получила в неполные 46 лет. Но сама она в уже довольно зрелом возрасте обмолвилась о своих картинах: «Зря прожила жизнь». Конечно, обидно, если, говоря о талантливой актрисе, чаще вспоминают одну-две ленты или раскрученный скандал с Натальей Кустинской — де-



скать, «не поделили мужика», космонавта Бориса Егорова. Детали (кто у кого увел мужа?) — уже не так и важны, но многие помнят, что Кустинская успела выставить красавицу и умницу Фатееву в не самом выгодном свете.

Позже масла в огонь подлила Валентина Титова (ах, как хороша она была в фильме «Щит и меч»!), супруга режиссера Владимира Басова, бывшего мужа Фатеевой. А потом еще сын Владимир в популярном журнале расписал свои отношения с матерью в мрачных красках... Возможно, ошибок по молодости, из-за особенностей характера и по причине «звездности» (как же, знакома была с самой Элизабет Тейлор!), Наталья Николаевна и впрямь наделала предоста-

точно, но кто из нас чист перед Богом?

Выдержать весь этот прессинг Фатеевой помог лишь стальной спортивный характер. Воля у нее до сих пор железная, хотя тяжелая травма бедра, несколько сложных операций, нехватка денег кого угодно способны вывести из себя. Но удивительное дело: несмотря на свои 83 года, актриса до сих пор выглядит красавицей. До болезни занималась йогой, проповедовала вегетарианство, сейчас подкармливает бездомных кошек.

А знаете, кто еще в свое время добивался руки и сердца знаменитой брюнетки? Андрей Миронов. Но Фатеева ему отказала: он тогда казался ей слишком юным...

Ирина БЕРЕСТОВА, г. Минск.

Фото с псупсов showbizdaily.ru и 1kino.com



Астрологический прогноз на ноябрь

Солнце, проходя зодиакальный знак Скорпиона, выявляет внутреннюю суть природы. Деревья и кустарники лишились листьев, от однолетних растений остались только корни. Небесное светило побуждает и нас заглянуть внутрь себя и определить, что мешает личностному росту.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Люди, рожденные под знаком Овна, не склонны к компромиссам. Но в ноябре во избежание осложнений в семье и на работе вам лучше не обострять ситуацию: окружающих не переделаешь. Ищите у них положительные качества и не заостряйте внимание на тех, которые вам не нравятся.



Лев

(23 июля — 23 августа)

Для Львов ноябрь — удачный месяц. Вы способны легко находить контакт с родственниками и друзьями, что позволяет гармонизировать как семейную, так и личную жизнь. Вы можете позволить себе многое, в том числе и в интимной сфере.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

В конце осени Стрельцам будет не хватать такта и выдержки. Поэтому что-то радикально менять в своей жизни нежелательно. Ближайший месяц подойдет для того, чтобы заняться домашними делами — начиная от перестановки мебели и заканчивая ремонтом.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Представители этого знака в ноябре раздвигаются на разрешение собственных проблем и трудностей близких. Поэтому действовать лучше за компанию. Главное при этом — не попасть под чужое влияние, не потерять лицо. Инфантильность — не лучшее качество для взрослого человека.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Люди, рожденные под знаком Девы, всегда немножко сплетники: любят обсуждать или поучать окружающих. В ноябре вы сможете узнать многие секреты из жизни друзей и родственников. Постарайтесь ко всему относиться без предвзятости, иначе новые знания могут выбить вас из колеи.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Козероги в ноябре могут ощутить холодок в отношениях с супругом (-ой). Покажется, что с вами недостаточно открытвенны, а ваши дела никого не заботят. Увы, в этом вините себя. Ведь в прошлом месяце, отстаивая свои интересы, вы мало считались с мнением близких.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

В предстоящий период вам не следует ловить журавля в небе, когда держите синицу в руках. Такое расчетливое поведение убережет от ошибок, которые вы могли бы совершить из-за импульсивных, необдуманных действий.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Конец осени — благоприятное время для переезда и обустройства на новом месте. Это может быть как давно запланированное мероприятие, так и внезапный порыв. Рискуйте — и вы не пожалеете. Но сохраняйте инициативу в своих руках, не доверяя окружающим.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

У большинства Водолеев в этот период проявится бунтарский характер, что вызовет недовольство близких и может привести к серьезной ссоре. Постарайтесь быть терпимее с родственниками. Вы их не измените, да они не так уж плохи, а на отдельные недостатки лучше закрыть глаза.



Рак

(22 июня — 22 июля)

По своей природе Раки не склонны к скоропалительным действиям. Но в ноябре может сложиться ситуация, когда такого рода решения необходимо будет принять. Положитесь на свою интуицию. Поступайте так, как подсказывают разум и сердце, не копаясь в подробностях.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Если вы стали старше на год, это не означает, что прошлые проблемы не вернуться. Что бы ни происходило, что бы вам ни казалось — это только середина истории и без продолжения не обойтись. Поэтому в ноябре ищите союзников как из числа родственников, так и среди друзей.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Рожденным под знаком Рыб звезды советуют в конце осени расслабиться. Бразды правления нюансами семейной жизни в ваших руках. Вы знаете, чего хотите и какими возможностями располагаете. Гните свою линию, и вашу инициативу поддержат домочадцы.

СКОРПИОНАМ НУЖНО ПОМНИТЬ: ХОТЯ ВЫ СТАЛИ СТАРШЕ НА ГОД, ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ПРОШЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ НЕ ВЕРНУТСЯ. ЧТО БЫ НИ ПРОИСХОДИЛО ВОКРУГ — ЭТО ТОЛЬКО СЕРЕДИНА ИСТОРИИ. ПОЭТОМУ ПОРА ИСКАТЬ СОЮЗНИКОВ СРЕДИ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ.

Совет дня



Наш эксперт — психолог
Елена Панасенко, г. Челябинск



Папа у колыбели

Моя дочь днями возится с годовалым сынишкой, а зять лишь изредка нехотя ее «подменяет». Не желаю вмешиваться в жизнь молодых, но, по-моему, это перекося.

— Действительно, такая проблема очень распространена. Но решать ее «в лоб» — неэффективно. Вместо того чтобы заставлять папу общаться с ребенком (а так чаще и происходит), лучше поощрять его любое взаимодействие с малышом, давать возможность почув-

ствовать гордость от отцовства. Обязательна система «бонусов». Ваша дочь отлучилась на часок для встречи с подругами? Вернувшись, пускай похвалит супруга: «Какой же ты умница: со всем управился без меня!».

Проблема в том, что многие женщины стараются максимально интегрировать отца в жизнь ребенка; считают нормой, чтобы он дублировал их самих (кормил, менял подгузники, гулял с коляской, пел колыбельные...). У мужчин и женщин разные функции, в том числе и воспитательные: так сложилось исторически. Но если муж с упоением занимается всем этим с ребенком — тем важнее похвалить его!

Наш эксперт — психолог
Анна Быкова,
г. Екатеринбург



Пойдем в садик?

Дочка хочет отдать ребенка в детский сад с 2-летнего возраста. Не рановато ли?

Лидия ЕРЕМИНА, г. Орел

— Если вашей дочери нужно выходить на работу, тогда — без вариантов. Но если такой необходимости нет, советую не спешить, а подождать, когда малыш сам потянется к сверстникам.

Например: вы заметили, что внук не хочет уходить с детской площадки во дворе. Сынишка моей знакомой, проходя с мамой мимо детского сада с играющей ребятней, однажды с тревогой в голосе спросил: «Почему меня к ним не берут? Я что — плохой?».

К тому же есть дети-интроверты, которые и в 4-летнем возрасте прекрасно обходятся без сверстников: сами придумывают себе игры и не любят «вторжения».

Поэтому внимательно наблюдайте за малышом и, если это возможно, отправляйте его в садик тогда, когда ему станет интересно не только с мамой и бабушкой, но и с ровесниками.

Веселая копилка

Она поможет малышу научиться ценить деньги.

Боковину жестяной банки из-под кофе оклеил полосой из цветного картона. Нижнюю часть емкости окантовал двусторонним скотчем, а поверх него — атласной лентой. Распечатал на принтере изображения героев мультфильма «Щенячий патруль» и надпись «На игрушки». Картинки наклеил на картонный фон, надпись — на ленту.

Канцелярским ножом сделал прорезь для монет в пластиковой крышке банки и посадил ее на клей, чтобы ребенок не смог вскрыть копилку раньше времени. Готово!

Василий БАРАНОВ, г. Москва.

Фото автора



Наш эксперт —
психолог
Мария Вишнякова



Мамин «хвостик»

Внуку 2,5 года, а он боится посторонних, старается всегда держаться за мамину руку. Это нормально?

Людмила Игоревна, г. Можайск
— Нередко у детей до 3-х лет есть боязнь посторонних, чужих для них людей. Именно это заставляет следовать по пятам за мамой. Однако гиперпривязанность может затянуться — из-за особенностей нервной системы ребенка, условий его воспитания.



Мои советы

● Не пугайте малыша: «Будешь плохо себя вести — отдам чужому паде». Хвалите за маленькие достижения: «Какой ты молодец — подружился с тетей Машей!».

● Пусть с мальчиком чаще остаются бабушки, дедушки, отец. Если же ребенок все время проводит с мамой, без нее привычный детский мир рушится.

● Иногда дети прячутся за матерью из-за чрезмерной отцовской строгости — в таком случае стоит пересмотреть методы воспитания.

● Не допускайте излишней опеки ребенка, иначе он растеряется в отсутствие родных и не научится обходиться без их помощи.

● Расставаясь с сыном даже на короткое время, мама не должна превращать этот факт в серьезную проблему — детям передаются эмоции взрослых. Лучше с улыбкой сказать: «Ты не успеешь и мультфильм досмотреть, как я вернусь».

● Если внук сторонится даже близких родственников, обратитесь к детскому психологу. Он проанализирует поведение малыша и поможет решить проблему.

Отзовитесь

Юрий, 47/180. Заботливый, надежный. Инвалид III группы. Женат не был, детей нет. Живу в доме со всеми удобствами. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой женщиной-инвалидом. Переезд ко мне. В письме укажите номер телефона. **Тел.: 8-903-859-42-19. Адрес: 397713, Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Семеново-Александровка, ул. Красное Знамя, д. 9. Гуртовому Юрию Николаевичу.**

Мужчина, 62/177/76. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой порядочной женщиной. Звоните и пишите СМС. **Тел.: 8-958-263-07-00 или 8-950-489-98-40.**

Ирина, 37 лет. Добрая, спокойная, без в/п, люблю домашний уют. Хотела бы познакомиться с мужчиной старше меня для создания семьи. На переезд не согласна. **Тел.: 8-983-306-68-89. Пишите по адресу: 630105, г. Новосибирск, ул. Кропоткина, д. 106, кв. 30. Кайзер И.В.**

Вдовец, 43/183/87. Стройный, симпатичный, без в/п. По гороскопу — Телец. Познакомлюсь с женщиной

33-40 лет для создания семьи и рождения детей. Буду ценить и уважать. Жильем обеспечен, есть автомобиль. Согласен на переезд. В письме обязательно — номер телефона. **Адрес: 398005, г. Липецк. До востребования. Симонову Николаю Владимировичу.**

Татьяна, 64/176, порядочная, без в/п, по гороскопу — Рак. Живу в Москве с дочерью, зятем и внучкой. Ищу заботливого мужчину 60-75 лет, с жильем и без материальных проблем. Вкусно готовлю, обещаю чистоту и уют в доме, готова на переезд. Звоните, пишите СМС. **Тел.: 8-968-521-50-69.**

Женщина, 68/164/74. Без в/п, хозяйственная, трудолюбивая, люблю домашний уют и порядок. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной 68-75 лет, без в/п, чтобы жить в любви и согласии. Переезд ко мне (Калужская обл.). **Тел.: 8-953-466-13-06 (с 19.00 до 22.00).**

Людмила, 40 лет. Порядочная, скромная, добрая, детей нет. Познакомлюсь с порядочным, добрым и надежным мужчиной для серьезных отношений. **Тел.: 8-916-998-78-14. Адрес: 140204, Московская обл., г. Воскресенск, ул. Перво-**

майская, д. 19, кв. 61. Титовой Людмиле.

Татьяна, инвалид II группы, без в/п, воспитываю 5-летнюю дочь. Люблю стряпать, слушать музыку. Хочу найти свою вторую половинку. **Тел.: 8-937-857-95-96.**

Мужчина, 40/177. Блондин, не судим, женат не был. Живу с родителями в просторном доме со всеми удобствами. Есть фруктовый сад, огород, небольшое хозяйство. Приглашаю к себе будущую жену до 34 лет. Жду только серьезных писем (фото обязательно). **Адрес: 303857, Орловская обл., Ливенский р-н, с. Барково, ул. К. Маркса, д. 28.**

Полина, 69/155/65. Живу в Московской обл., в своем доме. Познакомлюсь с мужчиной близкого возраста, согласным на переезд. Надеюсь увидеть верного друга и помощника. **Тел.: 8-903-104-45-99.**

Денис, 33 года. Добрый, заботливый, работающий, непьющий. Люблю семейный уют, природу, рыбалку и животных. В женщине ценю верность и порядочность. Хотел бы встретить свою вторую половину. **Тел.: 8-985-855-24-44.**

А мы случайно повстречались

Музыка А. Экимяна
Стихи Е. Долматовского

А мы случайно повстречались,
Мой самый главный человек.
Благословляю ту случайность
И благодарен ей навек.

Припев:

Представить страшно мне теперь,
Что я не ту открыл бы дверь,
Другой бы улицей прошел,
Тебя не встретил, не нашел.

И это, кажется, не тайна,
Что люди с болью и мечтой
Всегда встречаются случайно —
На равных грешник и святой.

Припев.

Любовь и нежность излучая,
Храни тревогу про запас,
Чтоб никогда уже случайность
Не разлучила в жизни нас.

Припев.

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

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

Наблюдизмы

Для образования нужны деньги. Образование нужно для работы. Работа нужна для денег. Интересно: кто придумал эту гениальную схему?

Маркес и Коэльо — самые популярные авторы среди тех, кто их никогда не читал.

До женитьбы у меня все валялось на своих местах, а теперь все аккуратно сложено — черт знает где.

Стереть из своей жизни ничего нельзя. Но дорисовать то можно!

Одиночество — это когда ты не знаешь, что храпишь.

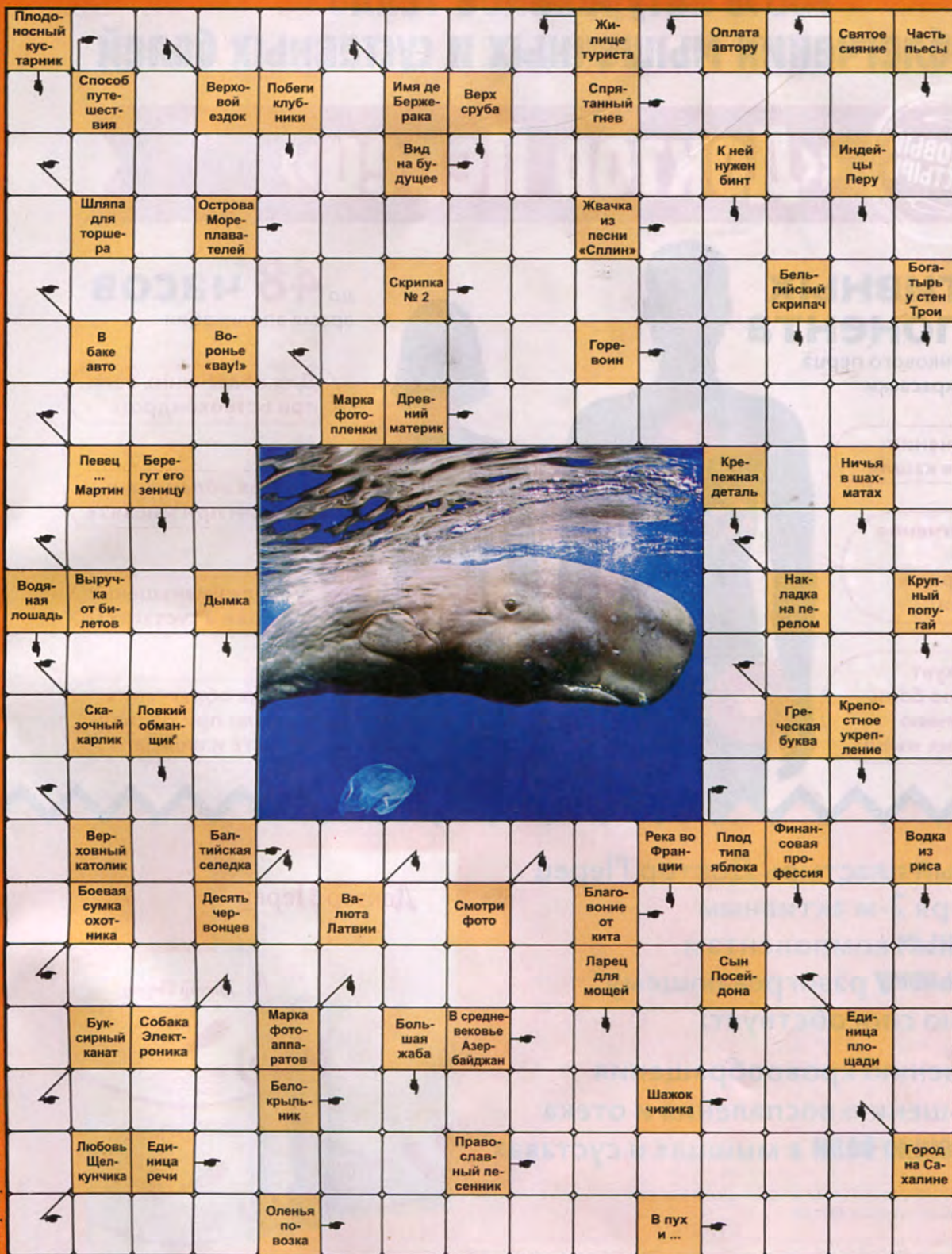
Благодарность тоже может быть черной. Как баночка икры.

Жить надо проще — поэтому усложняй жизнь не себе, а другим.

Утром в понедельник понимаешь, почему Робинзон назвал своего друга Пятницей.

Не так важно, наполовину полон стакан или наполовину пуст. Гораздо важнее, сколько осталось в бутылке!





По горизонтали: Автостоп, Обида, Абахур, План, Самоа, Орбит, Бен-зин, Втора, Кодак, Аника, Рикки, Лавразия, Сбор, Гипс, Гном, Йота, Папа, Айва, Салака, Амбра, Патронташ, Акр, Арран, Трос, Калла, Скок, Слог, Октоих, Мари, Нарта, Прах.

По вертикали: Всадник, Сирано, Палатка, Гонорар, Нимб, Барбарис, Акт, Усики, Повал, Рана, Инки, Изаи, Аякс, Кар, Око, Гайка, Пат, Гип-попотам, Мга, Ара, Плут, Верх, Сто, Лат, Кашалот, Авр, Банкир, Арак, Росси, Никон, Рака, Асоп, Ага, Оха.

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»
«Кулинарные хитрости от «Сватов»»
«Огород на подоконнике»
«Встречаем Новый год: 25 талисманов на удачу»

«Сваты» 16+

№ 20 (134), 23 октября 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»

11215 «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 12.10.2018 г. в 16.00

Тираж 137 400 экз. Зак. № 03500

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 права на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При нечислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

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

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

Издается с апреля 2013 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет 6 ноября 2018 года

100% натуральное тепло¹ для облегчения мышечных и суставных болей



«Доктор Перец»

2 активных компонента

плоды стручкового перца
и экстракт красавки

до **48 часов**
время аппликации

Для облегчения
симптомов кашля

Для облегчения
боли при
межреберной
невралгии

Способствует
облегчению боли
и уменьшению
напряжения мышц

Для облегчения боли
при остеохондрозе

Для облегчения
боли при миозите

Для уменьшения
боли в суставах

Для облегчения
боли при радику-
лите и люмбаго

Перцовый пластырь Доктор Перец
благодаря 2-м активным
натуральным компонентам
и **длительному** разогревающему
действию способствует:

- улучшению кровообращения
- уменьшению воспаления и отека
- **облегчению боли** в мышцах и суставах

¹Обусловлено свойствами входящих в состав
натуральных компонентов

Показания: радикулит, боли в суставах, невралгия, миозиты, люмбаго, простудные заболевания.

Способ применения: Приложить к сухой и чистой коже на период до 48 часов.

Противопоказания: Индивидуальная непереносимость (возможны аллергические реакции в местах приклепления, сильное жжение - пластырь следует снять, поверхность обработать), нарушение целостности кожного покрова в местах применения пластыря, заболевания кожи.

АО «Верофарм», 107023, Россия, Москва, Барабанный пер. д. 3.

Тел.: (495) 792-53-30, факс: (495) 792-53-28,

e-mail: info@veropharm.ru, VERDPC180643 от 10.09.2018. Реклама



veropharm

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