

Суперсоветы для всей семьи

16+

плюс  
**ВНУТРИ**  
5 полезных  
**СХЕМ**

# Сваты

№ 1 (139), январь 2019 г.

ТОЛОКА

## НОЛЬ РЕАКЦИИ

Антибиотики  
не работают

стр. 4

## Почему «плачут» окна?

стр. 11

## ОХ УЖ ЭТИ СОСЕДИ!

- ❖ Остановить Терминатора
- ❖ Жизнь в проходном дворе
- ❖ Код доступа

стр. 28

## Счастье без суеты

3 ошибки супругов, мешающие ладу в семье

стр. 24

ISSN 2305-5693

19001>



9 772305 569995



Всегда с вами!

## Наши добрые знакомые



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



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

## Каучуковая душа

Перед Новым годом бегал по магазинам в поисках подарков и поймал себя на мысли: смысла названий доброй трети товаров я не понимаю. И была бы проблема только в товарах. Хотите вогнать меня в ступор — спросите про разницу между хайпером и хейтером...

Говорят: чудак, чем сложнее мир — тем мудренее язык. Но растолкуйте, бога ради, почему за крутыми словами мы часто стремимся спрятать убогость мыслей и поведения? Спрашиваю молодого родственника: «Почему отцу не звонишь? Почему могилку матери не навещаешь?». А в ответ: «Ой, дядя Саша, у меня с работой сплошной дедлайн!». Объяснил, да? Помнится, в «Золотом теленке» у главы конторы «Геркулес» Польшаев был набор резиновых штампов с резолюциями на все случаи жизни: «Согласен. Польшаев». «Что они там, с ума посходили? Польшаев». «Не морочьте мне голову. Польшаев»... Не надо думать: приложил каучуковую нашлепку к бумаге — и готов ответ на любой вопрос. Сдается мне, что спустя 88 лет после написания романа у нынешних польшаевых только надписи на штампах поменялись.

Знаете, почему слова «люблю», «жалею», «помогаю» не ложатся на резиновые штампы? Потому что эти понятия требуют душевного сопереживания и действий. А с хайпера и хейтера — какой спрос?

Вместе со «Сватами» уходите от каучука в душе. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

## И снова — здравствуйте!

Вот уже шестой год «Сваты» дважды в месяц спешат на встречу с читателями. Несут в ваш дом проверенные советы и подсказки, как отремонтировать мебель и сэкономить деньги, вылечить радикулит и не поссориться с невесткой, вырастить добрый урожай и прекрасные цветы, связать модную обновку, порадовать родню вкуснейшим шашлычком и пышными пирогами.

С нашим уютным изданием вы сможете найти друзей по переписке или свою половинку, получить дельные консультации медиков, юристов и психологов, встретиться с кумиром, посмеяться над анекдотами и забавными житейскими историями, спеть любимую песню, разгадать сканворд...

**Девиз «Сватов»:** интерес плюс польза!

## Подписывайтесь с любого месяца:

**83420** — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

**82621** — «Пресса России»;

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

## Остаемся друзьями: нам есть чем вас удивить!

Скажите: ну какие могут быть секреты в овощах? Ошибаетесь! Даже внуки с аппетитом уплетают мой винегрет, потому что сырую луковицу в салат я всегда нарезаю не на деревянной доске, а на стеклянной — блюдо выйдет сочнее. Картошку, свеклу и морковь закладываю не в холодную воду, а в слегка подслащенный кипяток и варю под крышкой: овощи получаются нежнее на вкус и сохраняют больше витаминов.



Гости всегда удивляются гладкой и блестящей шерстке моей кошки-британки Соньки. Дело не только в правильном питании. Я трижды в неделю вычесываю свою любимицу специальной щеткой с деревянными зубьями. Не вздумайте использовать металлическую: она портит структуру шерсти и электризует ее — кошка нервничает. А нервы с красотой не стыкуются ни у людей, ни у животных.



В нашем садовом домике всегда сухо, какая бы ни была погода на дворе. Дольше служат деревянный пол и балки перекрытия, лучше сохраняются овощи в погребе. А все потому, что перед постройкой дома грунт под ним я выстлал слоем рубероида — он и не пускает сырость.



У меня на дачном участке рядом с обложенным кирпичом очагом стоит невзрачное, обшарпанное оцинкованное ведро. Сколько раз Любаша порывалась выбросить его («Перед соседями стыдно»)! Но я даю супруге укорот: в это ведро складываю головешки от прогоревших на костре березовых дровишек — уголь для мангала получается из них в сто раз лучше фасованного магазинного. Потому и шашлычок вкусный!







## Январь пахнет мандаринами

**Ах, как они манят кисло-сладким вкусом и оранжевой кожурой! Кстати, не выбрасывайте ее после того, как съели сам цитрус. Используйте с выгодой для здоровья.**

❖ В цедре мандаринов много **витаминов С и Р** (укрепляют стенки кровеносных сосудов), **К** (нормализует свертываемость крови и ускоряет заживление ран).

❖ Богата **эфирными маслами и фитонцидами** — они подавляют рост патогенной микрофлоры в горле и кишечнике.

❖ Снять воспаление в ротовой полости поможет регулярное полоскание **настоем цедры** (2 ст.л. сухих корочек залить 2 чашками кипятка, настаивать около часа, процедить). При хронических гастритах с пониженной кислотностью такое средство уменьшает отрыжку, активизирует выработку желудочного сока и желчи (принимать по полстакана 2 раза в день).

❖ А **настойку на мандариновых корочках** издавна используют как жаропонижающее при лихорадке. 50 г сухого измельченного сырья залить в

банке 0,25 л водки, настаивать под крышкой в темном месте 2 недели, процедить. Принимать 3 раза в день по 1 ч.л. за полчаса до еды.

❖ Благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта **клетчатка** цедры: ускоряет продвижение пищи по кишечнику, способствует выведению «плохого» холестерина.

❖ **Флавоноиды** цедры замедляют старение и оказывают онкопротективный эффект, а **гесперидин** способствует снижению артериального давления.

**Как заготовить мандариновые корочки?**

Снятую кожуру (предварительно вымытую) нарезаем на квадратики 5х5 мм. Выкладываем тонким слоем на противень и сушим при комнатной температуре 2-3 дня, периодически переворачивая. Храним в плотно закрытых банках.

Евгения ЧАЙКИНА, травница, г. Москва

Наш эксперт — врач  
Гульнара Шайхутдинова,  
г. Казань



## Цинковая терапия

**?** После приема витаминно-минерального комплекса, содержащего кальций, у меня усилилось выпадение волос, ногти стали ломкими. Врач посоветовал препараты цинка. Но зачем, если этот микроэлемент входил в состав принимаемых мной добавок?

Ирина Васильевна, г. Орел

— Препараты кальция и железа, мочегонные, гормональные контрацептивы ухудшают усвоение организмом цинка. Недостаток этого элемента (суточная норма для женщин — 12 мг, для мужчин — 15 мг) может развиваться из-за заболеваний щитовидной железы, диабета, чрезмерного употребления кофе (более 3 чашек в день), психоэмоционального перенапряжения, вегетарианства. Симптомы дефицита цинка: ломкость ногтей и выпадение волос, длительное заживление ран, необходимая нервность, ослабление иммунитета, дрожание рук, измененное восприятие вкусов и запахов, преждевременная седина.

### Мои советы

❖ Введите в рацион продукты не только с цинком (говядина, яйца), но и с витаминами группы В, которые помогают организму «принять» микроэлемент. В<sub>2</sub> (говяжьи почки и печенька) увеличивает доступность цинка, а В<sub>6</sub> (подсолнечные семечки, скумбрия, тунец, горбуша) препятствует его потере.

❖ Если по рекомендации врача принимаете добавки, обращайтесь внимание на форму соединения цинка (указана на упаковке). Лучшее всего усваиваются цитрат (61,3%), пиколинат, ацетат и глюконат (60,9%).

❖ Выпили чашечку кофе — цинковые добавки можно принимать не ранее, чем через час. Это касается и продуктов, содержащих фитиновую кислоту (злаки, орехи).

❖ Не превышайте дозировку: длительный прием цинка снижает иммунитет и уровень «хорошего» холестерина.

## Корица + мед

После долгих новогодних праздников пью напиток для очищения организма от шлаков. Вечером завариваю стаканом кипятка 1/2 ч.л. молотой корицы. Утром подмешиваю 1 ч.л. меда. Выпиваю половину стакана утром натощак (остаток ставлю в холодильник), вторую часть — за полчаса до сна. Принимать буду до конца месяца.

А еще это средство помогает улучшить самочувствие и сбросить лишний килограмм веса.

Елена МЕРЗЛОВА,  
г. Смоленск. Фото автора



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





Наш эксперт — хирург-проктолог  
Денис Глущенко, г. Одинцово

## Анемия: почему к проктологу?

**?** Анализ крови показал низкий уровень гемоглобина, но терапевт направила меня к проктологу. Почему?

Светлана, г. Иркутск

— Дело в том, что железодефицитная анемия может быть первым симптомом хронической скрытой кровопотери. Задача проктолога — исключить патологию (главным образом — опухоли) толстой кишки. Нередко в течение длительного времени анемия — единственное внешнее проявление злокачественных новообразований в этом отделе кишечника.

Для постановки диагноза назначаются дополнительные исследования (при отсутствии противопоказаний): анализ кала на скрытую кровь, колоноскопия, ФГДС («зонд»). Для женщин еще — консультация гинеколога: причинами железодефицитной анемии могут быть также миома матки, эндометриоз. Кроме того, низкий уровень гемоглобина иногда свидетельствует об опухоли почки, геморрагическом нефрите и других патологиях.

Тактика лечения зависит от результатов обследования.

## Советы эксперта

**Как повысить уровень гемоглобина при различных видах анемии:**

- \* питание должно быть с высоким содержанием животного белка (до 120 г в день) и витаминов. Пополните рацион свежими овощами, фруктами, ягодами, зеленью, мясом (курица, индейка, кролик), яйцами, печенкой;
- \* ограничьте потребление жиров (до 40 г в день);
- \* эффективен витаминный чай: сушеные плоды рябины и шиповника (по 1 ст.л.) залить в термосе 200 мл кипятка, настоять 30 мин. Выпивать в 2-3 приема в течение дня. Можно приготовить чай из шиповника с ягодами черной смородины (по той же схеме). Курс — месяц;
- \* полезен напиток из сушеных листьев земляники: на 1 ст.л. — 200 мл кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ,  
терапевт, г. Ногинск

Наш эксперт — врач  
Гульнара Шайхутдинова,  
г. Казань



## Ноль реакции! Антибиотики не работают



На свой страх и риск лечила инфекционное заболевание антибиотиками согласно инструкции, однако симптомы болезни остались. Что не так?

— Эффективность лекарств зависит от правильности их применения. Почему антибиотики не помогают?

**1) Эти препараты уничтожают только бактерии.** Поэтому бесполезно пытаться лечить антибиотиками болезни, вызванные вирусами (ОРВИ, грипп, ветряная оспа и пр.). Исключение: если вирусное заболевание вызвало бактериальное осложнение, с которым организм не может справиться самостоятельно.

**2) Обязательна консультация врача!** Иногда он даже проводит бактериальный посев (анализ на чувствительность к антибиотикам), чтобы определить вид возбудителя инфекции. При бесконтрольном приеме препаратов организм привыкает даже к тем из них, что помогали ранее.

**3) Нельзя прерывать курс, ощутив облегчение:** инфекция будет дальше распространяться. А это чревато выработыванием устойчивости возбудителя болезни к антибиотику и появлением новых штаммов.

**4) Антибиотик принимать регулярно и через равные промежутки времени.** В случае пропуска выпей-

те таблетку как можно скорее (если не подошло время приема следующей порции). Но не удваивайте дозу: это увеличивает риск побочных реакций и снижения иммунитета.

**5) Запивайте пилюлю водой.** Молоко, чай, кофе, соки могут нейтрализовать действие активного вещества.

**6) При некоторых заболеваниях кишечника лекарство всасывается хуже.** Поэтому сообщайте врачу о своих недугах.

**На заметку:**

- \* сперва врач назначает антибиотик послабее — чтобы бактерии не приспособились к сильному. Если эффекта нет, то в ход идет более тяжелая «артиллерия»;

- \* препараты узконаправленного действия (в отличие от антибиотиков широкого спектра) работают в отношении определенного инфекционного агента, не затрагивая другие, в том числе полезные бактерии организма;

- \* для нормализации микрофлоры кишечника доктор выписывает пробиотики.

Пока не закончился сезон хурмы, стараюсь каждый день съедать по одной ягоде. Это кладезь полезных веществ для женщин! Калий и магний укрепляют сердце, уменьшают отечность. А йод нормализует работу щитовидки.





# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

## Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

### с дисплеем + ДУШ

2490 руб.

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



## Швейная мини-машинка

2790 руб. 1990 руб.

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



В ПОДАРОК "РУЧНАЯ ШВЕЙНАЯ МАШИНКА"

## Отпугиватель грызунов и насекомых

1 шт - 990 руб. 2 шт - 1490 руб.

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



## Новейший автоматический веник

1200 руб. 990 руб.

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



## Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.

990 руб.

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



3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

## Набор посуды Kaiserhoffs (Кайзерхофф)

(Германия)

4990 руб. 3990 руб.

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



## Ледоходы для обуви

1390 руб. 790 руб.

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



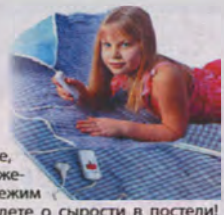
## Электропостель

1990 руб. 1790 руб.

## Электроплед

2990 руб. 2490 руб.

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



## Многофункциональный парогенератор

2500 руб.

990 руб.

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



## Усилитель звука

1190 руб.

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



## Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.

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



## Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

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



## Нервущиеся японские колготки

(черные или телесные)

1290 руб. 790 руб.

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



## Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90 x 200 2990 руб.

140 x 200 3390 руб.

160 x 200 3690 руб.



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

## Самогонный аппарат «Маруся 1300»

1990 руб.

1290 руб.

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



ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ  
КОНЬЯКА КАЖДОМУ В ПОДАРОК!

## Говорящий хомяк

1790 руб.

990 руб.



## Маша-повторяша

1790 руб.

1190 руб.



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

## Часы – музыкальный проектор звездного неба

1290 руб. 990 руб.

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



## Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторах акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 15.01.19 по 04.02.19 г. Реклама. ООО «Топ-Шоп», ОГРН 117746729115, юр.адр. 115191, г.Москва, 2-я Рошинская ул., д.4, офис 503

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

**8 (499) 213-03-16** (многоканальный)





## Мигрень: найти причину

Часто страдаю от мигрени. Что может спровоцировать этот вид головной боли?

— Мигрень можно заподозрить, если:

- \* боль связана минимум с 2 из 4 признаков: а) преимущественно односторонняя; б) пульсирующая; в) средней или выраженной интенсивности; г) усиливается при физической активности (ходьба, подъем по лестнице);
- \* приступ сопровождается тошнотой и/или рвотой, повышенной чувствительностью к свету, звукам;
- \* повторение не менее 5 типичных приступов боли длительностью без лечения свыше 4 часов.

Для постановки точного диагноза обратитесь к врачу.

**Факторы (триггеры), способные спровоцировать приступ:**

- \* психофизиологические — стресс, тревога, физическая или психическая усталость, напряжение мышц шеи, подъем тяжестей, недосыпание или избыточный сон;



- \* экзогенные — изменение погоды, яркий свет, шум, длительный просмотр телевизора, сильные запахи, курение, горячая ванна;
- \* гормональные и соматические — менструация, повышение давления, оральные контрацептивы, боль в области лица;
- \* диетические — недостаточное/нерегулярное питание, употребление шоколада, цитрусовых, сыра, алкоголя, орехов, бобов, соленых, копченых, маринованных продуктов, помидоров, кофе, газировки.

У каждого — свой индивидуальный перечень триггеров. Поэтому во время приступа рекомендуемо вспомнить и записывать все возможные факторы, имевшие место накануне. Постепенно вы научитесь определять свои «болевые точки» и исключите те, что могут провоцировать мигрень. Очень важно не допускать комбинации нескольких триггеров!

Ольга В., г. Липецк

## Личный опыт

Приступ мигрени снимаю так:

- \* сразу же — смоченное в прохладной воде полотенце на тот участок головы, где боль;
- \* горячий крепкий зеленый чай. А нагретую в чашке ложку прикладываю к крылу носа (с проблемной стороны);
- \* кладу голову на специальную «подушечку» — полотняный мешочек, наполненный сбором сухих трав душицы, кипрея, мяты, лаврушки и эвкалипта. Аромат расслабляет — боль уходит;
- \* эффективен «энергетический» напиток: разбиваю куриное яйцо в стакан, доверху заливаю кипящим молоком, хорошо взбалтываю, выпиваю за один прием;
- \* для профилактики дважды в неделю перед сном принимаю ванну: цветки ромашки аптечной (1 стакан) и календулы (1/2 стакана) заливаю литром кипятка, держу на водяной бане 20 минут, настаиваю час, процеживаю, выливаю в ванну (температура воды — 36-38 °C).

Виктория К., по e-mail

## Вслух о геморрое

Согласно статистике в возрасте 45 лет каждый 7-й мужчина и каждая 5-я женщина сталкиваются с геморроем. На вопросы читателей «Сватов» отвечает специалист.



Есть ли взаимосвязь между застольем и возникновением патологии?

Леонид ЕФИМОВ, г. Чита

— Самая непосредственная! Неправильное питание (в том числе избыток в меню острой, копченой, жирной пищи, алкоголя), нарушение питьевого режима, дефицит в рационе клетчатки могут спровоцировать развитие острого геморроя. Другие причины: тяжелая физическая, а также сидячая или требующая длительного пребывания в положении стоя работа; гиподинамия; привычка подолгу сидеть в туалете; беременность и роды; заболевания толстого кишечника, других органов; старческие и иные дегенеративные изменения тканей.

холь, какого бы размера они ни были и как бы долго ни существовали. Но геморрой вполне может сосуществовать с другими заболеваниями и даже успешно маскировать их. Поэтому, прежде чем списывать появление «привычных» симптомов на очередное обострение, обратитесь за консультацией к проктологу.

\*\*\*



Основной симптом патологии — кровотечение?

Ирина Т., г. Омск

— Этот симптом встречается у 76% пациентов. Другие признаки, указывающие на патологию: выпадение

геморроидальных узлов, боли, дискомфорт и анальный зуд, перианальный отек, выделение слизи. Симптомы острого геморроя — прямое показание к лечению. Оно направлено на устранение болевого синдрома, снятие отека и воспаления, «растворение» тромба.

Вместе с тем каждый из перечисленных симптомов может быть проявлением других заболеваний толстой кишки, в том числе онкологических. Поэтому не занимайтесь самолечением, а при необходимости обратитесь к проктологу или хирургу.

Наш эксперт —  
хирург-проктолог  
Денис Глушенко,  
г. Одинцово



Может ли геморрой переродиться в рак?

Виктор, по e-mail

— Патология не относится к предраковым заболеваниям. Геморроидальные узлы никогда не трансформируются в злокачественную опу-

## Кстати

Облегчить болезненные ощущения при геморрое (в комплексе с основным лечением) мне помогает известное упражнение «Березка». Лежа на спине и опираясь на локти, поднимаю ноги и нижнюю часть туловища как можно выше. Делаю глубокий вдох, затем медленный выдох ртом, задерживаюсь в таком положении на 2-3 минуты. Выполняю упражнение 3-4 раза в день (последний раз — перед тем как лечь в кровать).

Виктор Р., г. Москва





Наш эксперт — диетолог  
Инна Подрядова, г. Москва

## С пылу с жару



Так ли уж вредны жареные блюда, как об этом часто говорят?

Алла Игоревна, г. Омск

Во-первых, при жарении продуктов повышается их калорийность. Сравните: в 100 г вареной картош-

ки 70-80 ккал, в жаренной на масле — 250, а в картофеле фри — до 400! Во-вторых, при такой высокотемпературной обработке продуктов свойства жиров изменяются, образуются токсичные вещества и канцерогены. Например — акролеин, который заставляет нас кашлять и утирать слезы над дымящейся сковородкой. А многие полезные вещества при высоких температурах, напротив, разрушаются.

### Что делать?

- постепенно снижайте количество жареного в своем рационе;
- приобретите качественную антипригарную сковороду — можно будет использовать меньше жиров;
- если без масла все-таки не обойтись, то берите его с высокой температурой дымления, за пределами которой начинается образование канцерогенов (например, качественное оливковое);
- масло не лейте на сковородку, а смазывайте ее дно с помощью бумажной салфетки.



## Вязаные серьги «Нуар»

Понадобились: остатки пряжи «Сосо» (100% мерсеризованный хлопок); крючок № 1,5; полубусины черного цвета — 4 шт.; швензы для сережек — 2 шт.; клей.

Заготовки сережек связала так.

1-й ряд: замкнула 10 ст. б/н в кольцо амигуруми.

2-й ряд: выполнила 3 в. п. подъема, в каждый ст. 1-го р. провязала 2 ст. с/н. Вязала так до конца ряда, затем закрыла петли.

Подобным образом изготовила четыре детали. Сложила попарно кружочки тыльной стороной внутрь и соединила их между собой «рачьим шагом». В середину каждой детали с обеих сторон клеила по полубусине и прикрепила швензы. Можно примерять сережки!



Наталья ВЕРЕСОВА,  
г. Валуйки. Фото автора

## Батник «Нежный-снежный»



Мягкая, удобная об-  
новка для ребенка.

Понадобились: лоскут искусственного меха 115x150 см; швейная машинка с оверлоком; нитки; ножницы. Рост: 128-134 см (8-9 лет).

- 1) Перенесла выкройку на мех, вырезала.
- 2) Соединила плечевые швы.
- 3) Втачала в открытые проймы рукава. А затем одновременно выполнила боковой шов основы и рукава (с обеих сторон заготовки).
- 4) Стачала центральную и боковые детали капюшона. После — обметала его переднюю кромку, подогнула на изнаночную сторону, отстрочила. При желании перед отстрочкой можно установить на мех люверсы и вставить шнурок-утяжку.
- 5) Соединила капюшон по центральной метке (см. схему). Затем вшила в воротник батника.
- 6) Обметала подгибку нижней части изделия и рукавов. Отстрочила с изнаночной стороны. Готово!



Смотрите  
схему № 3  
на стр. 17

Вера ВИНОГРАДОВА,  
г. Краснознаменск. Фото автора

## Вышивальные приметы

Опытные вышивальщицы знают: в нашем деле есть свои приметы и символы. Поделюсь некоторыми из них с начинающими рукодельницами.

- ❖ С первым стежком вышивки обязательно загадайте желание. Повторите его с последним стежком — точно сбудется!
- ❖ Не украшайте комнату вышивкой рисунков на тему заката — выглядят красиво, но «заберут» удачу и счастье.
- ❖ В спальню нелишне повесить картину с изображением бабочек — наступит гармония в отношениях с супругом.

- ❖ Символ здоровья — сюжет с журавлями на фоне дерева.
- ❖ Удачу в делах принесут заботливо вышитый парусник, а также скачущая по полю лошадь, с деньгами поможет золотая рыбка.
- ❖ Ну а если желаете избавиться от лишних килограммов, обязательно вышейте женщину в шляпке.
- ❖ И главное: вам должна понравиться будущая картина, влюбитесь в нее в процессе создания! Тогда все обязательно получится.

Елена СЕРГЕЕВА, г. Киев





## Разносить обувь?

**Носила новую обувь два дня и поняла, что она мне тесновата. Могу ли вернуть деньги?**

*Анастасия Е., г. Борисоглебск*

— Потребитель имеет право на обмен непродовольственного товара надлежащего качества в течение четырнадцати дней, не считая дня его покупки (согласно ст. 25 Закона «О защите прав потребителей» — далее Закон). Важное условие: товар не должен быть в употреблении. Это значит, если вы носили обувь дома или в офисе и она не потеряла товарный вид, то есть шанс на возврат. Если же обувь носили на улице, что сказалось на внешнем виде, — получить обратно свои деньги не выйдет. Исключение возможно в случае, когда в изделии есть какой-либо производственный брак (согласно ст. 18 Закона).



## А у вас дубленка полиняла

**Сдала в химчистку дубленку, а когда пришла забирать вещь, заметила, что она полиняла. В ответ на мои претензии приемщица сказала, что мною подписана квитанция, в которой есть предупреждение о возможности потери окраса дубленкой. Однако в этой квитанции все написано неразборчивым почерком. Кто прав?**

*Лариса М., Ленинградская обл.*

— Действительно, приемщица обязана заранее предупредить о возможных дефектах, вызванных чисткой вещи. Все это обозначается в квитанции, с текстом которой клиент должен внимательно ознакомиться. Ваша подпись в таком документе означает, что вы предупреждены и не будете иметь претензий в случае возникшего и оговоренного в квитанции дефекта.

Но не спешите огорчаться: правда на вашей стороне. Обратимся к Правилам бытового обслуживания населения в Российской Федерации, утвержденным Постановлением Правительства от 15.08.1997 г. № 1025 (в редакции от 04.10.2012 г.). В п. 11 этих Правил указано, что исполнитель обязан немедленно предупредить потребителя и до получения от него указаний приостановить выполнение работы (оказание услуги) при обнаружении возможных неблагоприятных последствий. В ст. 10 Закона «О защите прав потребителей» (далее — Закон) идет речь об обязанности изготовителя (исполнителя, продавца) своевременно предоставлять клиенту необходимую и достоверную информацию об услугах. А из ст. 8 Закона следует, что

она должна быть в доступной форме доведена до потребителя. Так как информация была недоступна для ознакомления, исполнитель несет ответственность за порчу вещи и обязан в трехдневный срок заменить ее аналогичной качественной (ст. 35 Закона).



## Бутерброд с икоркой

**Красная икра «кусается» ценой, поэтому и к выбору стоит отнестись серьезно.**

★ Наиболее приятна на вкус икра кеты и горбуши. А кижуча — самая полезная, но ее горечь нравится не всем.

★ В магазине потрясите баночку: если слышен всплеск жидкости внутри — откажитесь от покупки. Если продукт в стеклянной таре, есть возможность рассмотреть икринки: должны быть одинакового окраса и размера. Покупать деликатес на развес — рискованно: товар не защищен от вредных бактерий.

★ Идеальный состав баночки: икра и соль. Допустимо добавление расти-

тельного масла, но не вредных консервантов.

★ Искусственная (имитированная) икра сэкономит ваши деньги, но не принесет пользы — в ней нет ценных жиров. По вкусу — более соленая и жесткая, приклеивается к зубам. Отличительный признак от натуральной: в икринках нет глазка-зародыша.

★ Сомневаетесь, какую икру купили — настоящую или искусственную? Бросьте в стакан с кипятком пару икринок: искусственная растворится или окрасит воду.

*Виталий*

**ИГНАТЬЕВ,**

*диетолог, г. Москва*



## Срок вышел

**Заказали в известной фирме входные двери, установить которые нам обязались в течение 14 дней. Прошло 3 недели, однако работа так и не выполнена. Можно ли отказаться от покупки, тем более, что мы нашли более выгодный вариант?**

*Василий Иванович, г. Мурманск*

— В первую очередь советую вам внимательно перечитать договор. Многие производители для страховки указывают в нем более длительный срок (с учетом форс-мажорных обстоятельств). Если все-таки в документе для установки дверей определен период не более 14 дней, то вам в помощь ст. 28 Закона «О защите прав потребителей». Если исполнитель нарушил сроки выполнения работы или ее отдельных этапов, то вы имеете право расторгнуть договор. Кроме того, можете потребовать полного возмещения убытков, связанных с «просрочкой».





## Взглянем на потолок

Въехали в новую квартиру — на «волнистые» потолки смотреть страшно. Хочу заказать натяжные. А жена уперлась: мол, «химия»...

— Идеально ровными потолками строители нас не балуют: там — наплывы бетона на плитах перекрытия, здесь — арматура выступает... Можно, конечно, выровнять штукатуркой, но это — долго, да и не всегда реально. Спрятать дефекты за натяжными потолками быстрее и дешевле. Монтаж — всего за 3-4 часа, без шума и грязи; потолки просты в уходе; не боятся повышенной влажности; широкая дизайнерская палитра...

Но есть и минусы: восприимчивость к механическим повреждениям; сокращение высоты помещения; необходимость привлечения квалифицированных специалистов.

**Натяжные потолки могут быть из:**

- ★ **ПВХ-пленки** — идеальны для ванной, туалета. Легко моются, выдерживают высокие температуры. На свой вкус можно выбрать поверхность любых оттенков и принтов — глянцевую, матовую либо с имитацией фактуры сатиновой ткани;
- ★ **тканевые** — хороши для спален,

детских комнат. Монтаж их проще, чем пленочных. Зато уступают ПВХ-покрытиям разнообразием дизайна. Кроме того, тканевые потолки нельзя мыть — можно только пылесосить. Один из важных вопросов — **экологичность**. Тканевые натяжные потолки «дышат», а вот пленка ПВХ — нет (исключение — виниловые с перфорацией). Кроме того, пространство между основным потолком и ПВХ натяжным — идеальное место для развития микроорганизмов: на поверхности пленки из-за разницы температур может появляться конденсат, влага просачивается внутрь строительных конструкций. В итоге — неприятный запах, аллергия у домочадцев, а иногда — и астма.

Выход из положения — установка вентиляционных решеток. Их легко смонтировать даже на готовое потолочное покрытие. Все, что нужно, — работающая система вентиляции и грамотный монтажник. Решетки могут быть незаметными либо стать дополнительным элементом декора.



Смотрите  
схему № 1  
на стр. 16

## Плед «Молочные берега»



Мягкий детский плед украсит кроватку вашего внука.

Понадобились: 5 мотков пряжи Alize Lanagold Fine (50% шерсть, 50% акрил, 100 г/390 м); крючок № 3.

Размер: 116x116 см.

Набрала 250 п. (раппорт узора составляет 5 п.) и вязала по схеме 1 вверх прямым полотном 94 ряда. После обвязала плед по периметру узором (схема 2). Отпарила изделие через марлю. Готово!

Екатерина КАРЕЛИНА,  
г. Ялта. Фото автора

## Подсветите интерьер

Жизнь все активнее заставляет нас заменять в квартирах лампы накаливания на энергосберегающие (галогенные, светодиодные, компактные люминесцентные). Выбирая ту или иную их разновидность, важно учитывать не только экономичность и безопасность источника света, но также его влияние на восприятие интерьера помещения.

Если на упаковке указана **цветовая температура в пределах 2700-3500 К**, такая лампа больше подойдет для гостиной и спальни. Теплый белый свет, приближенный к естественному, поможет расслабиться, создать подходящую атмосферу для отдыха и комфортного сна. Он подчеркнет цветовую насыщенность мягких тонов обоев, обивки мебели, штор. Уютно собраться и за семейным столом под таким светильником: блюда будут смотреться аппетитнее. Лампы нейтрального белого све-

та (**3500-5000 К**) больше подойдут для прихожей, кухни, в торшере над креслом, где вы любите почитать, для локального освещения туалетного столика женщины (точнее передают в зеркале оттенок кожи). Учтите: в этом диапазоне красный, оранжевый и желтый цвета приобретут соответственно фиолетовый, коричневый и зеленоватый оттенки. А зеленые тона интерьера станут выглядеть более сочными.

Лампы холодного белого цвета (**5000-5400 К**) в жилых помещениях лучше не использовать: они сильно искажают оттенки сине-зеленой («прохладной») зоны спектра.

Матвей ФЕЙГИН,  
дизайнер,  
г. Москва



## Реанимация гардины



Порвалась тюлевая штора на окне? Дам несколько советов, как спасти ее.

● Маленькую дырочку в полотне я маскирую бесцветным лаком для ногтей — если разрыв не на самом видном месте, чтобы дефект не «поехал» дальше. А можно использовать аппликацию — только советую равномерно «разбросать» несколько штук по всей поверхности шторы, уравновесив композицию.

● Если разрыв горизонтальный, попробуйте сделать вставку из кружева, тесьмы (как с одной стороны, так и с обеих).

● При вертикальном дефекте можно сшить из одной гардины две, аккуратно обработав края.

Тамара СОЛОВЬЕВА,  
г. Мозырь



Отвечает юрист  
Ольга Моисеева,  
г. Смоленск



## Уходи, бывший!



Как выписать из квартиры бывшего гражданского мужа?

Ирина Е.,  
Ленинградская обл.

— В случае, если он зарегистрирован по месту пребывания, выписать его может лицо, предоставившее жилье для временного проживания (согласно п. 30 Постановления Правительства РФ «Об утверждении правил регистрации <...>» от 17.07.1995 г. № 713, в редакции от 25.05.2017 г.). Если же это постоянная регистрация (по месту жительства), то бывший гражданский муж должен сам написать заявление на снятие с регистрационного учета по вашему адресу. Отказывается это делать? Имеете право обратиться с исковым заявлением в суд (на основании пп. «е» п. 31 вышеназванного Постановления, а также п. 1 ст. 35 Жилищного кодекса Российской Федерации). Однако важно, есть ли у мужчины другая жилплощадь. Если он докажет в суде, что проживать ему больше нигде, то могут вынести решение о сохранении права пользования квартирой на определенный срок (в соответствии с п. 4 ст. 31 ЖК РФ и п. 15 Постановления Пленума Верховного Суда «О некоторых вопросах, возникших в судебной практике при применении Жилищного кодекса Российской Федерации» от 02.07.2009 г. № 14). Как правило, такой срок составляет от 3 месяцев до 1 года.



Отвечает юрист  
Светлана Делич, г. Москва



## Налог с минусом



Может ли дочка получить налоговый вычет за платные роды из суммы налогов, которые высчитывали с нее годом ранее? Сейчас дочь не работает и, соответственно, не платит налоги.

Мария Николаевна, г. Пермь

— Из п. 2 ст. 219 Налогового кодекса Российской Федерации (далее — НК) ясно, что социальные налоговые вычеты предоставляются при подаче декларации по окончании налогового периода, в котором была оказана медицинская услуга. Такую декларацию подают не позднее 30 апреля года, следующего за истекшим налоговым перио-

дом, если иное не предусмотрено ст. 227.1 НК.

В случае, когда медицинская услуга была оказана позже указанного периода, вычет не производится. Отмечу, что гражданин может обратиться за вычетом в течение 3 лет после получения медицинской услуги при наличии налогооблагаемой базы (дохода).



Имею ли право несколько раз обратиться за налоговым вычетом по лечению?

Светлана РЮМИНА, г. Омск

— Законодательством установлены ограничения не по количеству обращений для налогового вычета за оказанные медицинские услуги, а по его денежной сумме. В соответствии с ч. 7 п. 2 ст. 219 НК социальные налоговые вычеты, предусмотренные пп. 2-6 п. 1 настоящей статьи (за исключением указанных в пп. 2 п. 1 вычетов в размере расходов на обучение детей, а также перечисленных в пп. 3 п. 1 затрат на дорогостоящее лечение), предоставляются в размере фактически произведенных расходов, но в совокупности не более 120 000

рублей за налоговый период. Предположим, в течение одного такого периода производились расходы на обучение, медицинские услуги, затраты по договорам негосударственного пенсионного обеспечения и страхования, добровольного страхования жизни (на срок не менее пяти лет) и (или) по уплате дополнительных страховых взносов на накопительную пенсию... В этом случае налогоплательщик самостоятельно выбирает, какие виды расходов и в каких суммах учитываются в пределах максимальной величины социального вычета.

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







**Совет  
дня**

## Почему «плачут» окна?

**Влага на оконных рамах не только портит конструкцию, но и вызывает появление плесневого грибка. Из-за чего образуется конденсат?**

### 1) Плохая система вентиляции

Поднесите к вентиляционной решетке в квартире горящую спичку: если пламя не втягивается в канал потоком воздуха, значит, есть проблемы. В результате приготовления пищи, стирки и сушки белья, принятия душа воздух в помещении становится сырым, влага конденсируется на оконных стеклах, попадает на элементы рам и на подоконники.

Кстати, современные стеклопакеты герметичнее деревянных рам, естественный приток воздуха в квартиру отсутствует. Поэтому нужно проветривать комнаты по 10 минут минимум дважды в день.

### 2) Разгерметизация стеклопакета

Ее признак — образование льда на стеклах. Необходимо либо промазать силиконовым герметиком стыки стекла и рамы, либо заменить уплотнительную резинку в стеклопакетах.

В деревянных окнах — заделать стыки самоклеющимся уплотнителем.

### 3) Слишком широкий подоконник

Он нарушает конвекцию воздуха от радиатора отопления, в результате чего на холодном стекле появляются капли влаги. Конечно, можно заменить подоконник, но дешевле — смонтировать на нем вентиляционную решетку. Вырежьте лобзиком в панели подоконника отверстие и вставьте в него решетку.

### 4) Некачественные откосы

Сквозь щели в них с улицы проникает воздух и чрезмерно охлаждает оконные стекла. Выход: демонтировать пластиковые панели, заполнить монтажной пеной пространство между оконной рамой и проемом, затем вернуть все в исходное положение.

### 5) Проблемы с теплоизоляцией

Однокамерные стеклопакеты с неудовлетворительной теплоизоляцией подойдут только в качестве разделительных — например, между комнатой и застекленной лоджией. В противном случае стекла будут «потеть» регулярно. Решение проблемы: после сезона холодов заменить стеклопакеты на двухкамерные или мультифункциональные.

### 6) Домашние растения

Обилие горшков с цветами на подоконнике перенасыщает воздух влагой — начинают «плакать» стекла. Постарайтесь зимой свести к минимуму в квартире «ботанический сад» рядом с оконными рамами.

Александр СУХАНОВ,

директор компании «СВОИ ОКНА»,  
г. Екатеринбург



## Потенция даже в 90 лет

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

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

веществ. Соединений железа, меди и цинка в нем в 1000 раз больше, чем в устрице. Это делает его смертельно ядовитым для любой рыбы и невероятно полезным для мужчин с сексуальными проблемами, обеспечивая мощную и стойкую эрекцию, яркий оргазм!

В 2015 году на кафедре урологии Нижегородской медицинской академии исследовали действие трепанга на потенцию. С трепангом 67% мужчин возвращают потенцию. 85%

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

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





## Звездные байки

## Тест на артистизм

Великий мхатовец Владимир Белокуров любил и умел выпить. Не раз сиживал над заветным графинчиком в ресторане московского Дома актера.

В 1960-е в Москву приехал популярнейший Марчелло Матростройни. Именитый гость, неожиданно для организаторов визита, пожелал посмотреть, где «руссо артисто» выпивают. Итальянца повели в Дом актера, из ресторана которого экстренно эвакуировали выпивох-завсегдатаев, чтоб «не позорили страну». Матростройни изумился, увидев пустые залы, но ему пояснили: артисты заняты на репетициях или в спектаклях.

Лишь в дальнем углу в одиночестве доходил до кондиции Белокуров: кто ж посмеет эвакуировать народного артиста СССР? Увидев Матростройни, Владимир Вячеславович молча налил полный стакан водки и показал рукой: пей. Матростройни обреченно выпил. Белокуров задумчиво положил руку на затылок итальянцу и одобрительно пробасил: «Ты хороший артист, сынок!».



Валерий СОРОКИН,  
по электронной почте



## Запасной вариант

Жить вдовцом одному — худо, а встретить человека, близкого душой, когда тебе за 50, — еще труднее. Сын подсказал искать спутницу жизни на сайте знакомств.

Лариса на фото выглядела заманчиво: легкий макияж, стильная прическа, добрая улыбка... Началась переписка в Интернете, за которой забывал и про любимый футбол по телеку, и про остывший кофе. Но ведь как все совпало с этой женщиной! Выяснилось, что мы с Ларисой фанатеваем от одних и тех же фильмов, обожаем пирожки с капустой и не считаем заторным наравне с «молодняком» нарезать на коньках круги на катке.

А вот и первое свидание. В выходной я в чате пригласил Ларису на ужин в уютное кафе. Она отвечает:

— Ой, а мне зарплату задерживают...  
— Я же джентльмен! — успокаиваю.  
При встрече с удовольствием подумал: «А в жизни Лариса не хуже, чем

на фото!». Когда официант принес меню, дама робко шепнула мне: — А что можно выбрать? Сейчас все такое дорогое...

Я с улыбкой предложил не стесняться — не хотелось выглядеть жмотом. И Лариса не постеснялась: заказ потянул на полсотни долларов! Но я постарался не подавать виду: время, проведенное с этой женщиной, было волшебным! Лариса оказалась веселой, разговорчивой, умной. Наконец, засобиравшись домой.

— Как, уже? — удивился я, не заметив, что пролетели два часа.

— Да. Признаться, у меня сегодня... еще одно свидание. С мужчиной с того же сайта, — потупила она глаза. И тут же успокоила: — Но, думаю, что выберу вас.

Снова дом. Остывший кофе. И в компьютере — пять безответных писем от Ларисы. Как ей деликатно сообщить, что я выбрал не ее?..

Сергей, г. Минск

## Белка-учительница

Было мне тогда годика три с половиной, но историю эту помню отчетливо. Мы с отцом учили буквы по кубикам. Папа рассыпал их на ковре, а затем по очереди брал в руки, показывал картинку с буквой и спрашивал: — Это какая?

И я отвечала: «Эм», «и», «пэ»...

После пяти-шести таких вопросов отец отправлялся на кухню со словами: «Посмотрю, может, тебе что-нибудь белочка принесла». Возвращался непременно с карамелькой.

На одном из «уроков» мне стало лень называть буквы, но карамелек очень хотелось.

— Папа, — говорю, — посмотри на кухне: может, белочка еще что-нибудь принесла?

Отец рассмеялся, вышел из комнаты. А вернулся с мягкой игрушкой:

— Белочка увидела, как хорошо ты буквы знаешь, и сама захотела с тобой познакомиться

ся. Пусть она тебе всегда помогает учиться!

...Та игрушка уже совсем обтрепалась, мех вытерся, одно беличье ухо обвисло. Но с этим талисманом после мои дети алфавит выучили, а теперь белка и внучатам конфетки «за буквы» приносит. А я счастливые моменты детства вспоминаю...

Юлия Л., г. Могилев.

Фото автора





**В январе дарим скидку**  
**9% - на второй товар и**  
**19% - на третий и последующие товары!**

### Электрический измельчитель «Молния»

1990 руб. **1599 руб.**  
 • Нож с 4-мя или 2-мя лезвиями измельчит овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи за 5-10 секунд;  
 • безопасное включение; • большой объем чаши – 1,8 л. В комплекте – 2 ножа; 250 Вт; длина шнура – 90 см; пластик, нерж.сталь. Пр-во: КНР.

### Пельменница

Пельменница **2490 руб. 1990 руб.**  
 Лапшерезка **2490 руб.**

**Пельменница:** • раскатывает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределяет начинку;  
 • делает пельмени-равиоли; **Лапшерезка:**  
 • раскатывает тесто (9 уровней толщины);  
 • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

### Набор посуды (12 предметов)

3990 руб. **3290 руб.**  
 • Для всех типов плит;  
 • равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш – 1,9 л; кастрюли – 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода – 3,3 л; крышки – 6 шт. Пр-во: КНР.

### Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

от 1 шт. **1190 руб. 990 руб.**  
 Золушка-стерео\* **1390 руб. 1190 руб.**  
 \* - в комплекте два излучателя.  
 Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.

### Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) **1690 руб. 1490 руб.**  
 Фотопленка (100x60 см) **1990 руб. 1590 руб.**  
 • Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух;  
 • безопасен – не обжигает (t=75°). Россия.

### Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) **3190 руб.**  
 2,6 кВт (на 60 м³) **3480 руб.**  
 Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже филилы.

### Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ  
 36 яиц **4310 руб. 5230 руб.**  
 63 яйца **4460 руб. 5550 руб.**  
 104 яйца **5480 руб. 6500 руб.**  
 ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.  
 • Сам переворачивает яйца каждый час;  
 • создает оптимальную температуру. Россия.  
 Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

### Измельчитель кормов электрический

**3790 руб.**  
 Измельчает: • зерно – до 300 кг/ч; • траву, сено – до 150 кг/ч; • овощи – до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Пр-во: Россия.

### Отпугиватель клопов, моли, муравьев

**2190 руб.**  
 • На площади до 185-230 м²;  
 • действует ультразвуком;  
 • срок исчезновения насекомых – 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 220 В; 1,5 Вт; 30000-65000 Гц; 140 дБ.

• Мы с вами уже 18 лет!  
 • Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!  
 • Даем гарантию на товары до 3 лет!  
 • Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

### Форма Мечта хозяйки

**790 руб.**  
 Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки);  
 • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы – 23 см.

### Электропечь

**2720 руб.**  
 • Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно);  
 • заменяет электроплитку;  
 • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

### Аппарат для приготовления качественного самогона

«Эконом». Охлаждение водопроводное **6590 руб.**  
 «Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода **6990 руб.**  
 «Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник **7290 руб.**  
 Полная комплектация: термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость – 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Нерж. сталь. Россия.

### Изоленга Супер Фикс

**990 руб.**  
 Советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким (до 100С) и низким температурам, ультрафиолету. Длина изоленги 150 см. Не продается в розницу!  
 Изоленга (от 2 шт.) - 790 руб./шт.

### Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**  
 Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**  
 Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**  
 Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: СО2. Мощность: до 3 Дж.

### Ледоступы

**790 руб.**  
 • Для ходьбы в гололед;  
 • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.  
 Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./пара.

### Складной парник-теплица

1,2 (Ш)х4 (Д) м 1,2 (Ш)х6 (Д) м  
 высота 1,2 м **1940 руб. 2290 руб.**  
 • Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам;  
 • складной (удобно хранить!). Пр-во: Россия.

### Наколенники садовые

**580 руб.**  
 Вещь №1 при работе на грядках! Защитят колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.  
 Наколенники (от 2 шт.) - 490 руб./пара.

### Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика).  
 Усилитель «Супер Слук» (при потере слуха до 90%) - **3890 руб. 2990 руб.**

### Пояс «Вулкан»

890 руб. **590 руб.**  
 С поясом «Вулкан» вы:  
 • похудеете, выполняя дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.

### Очки-лупа

**790 руб.**  
 Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке или вденьте нитку в иголку с очками-лупами:  
 • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • небьющиеся, прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см.  
 Очки-лупа (от 2 шт.) - 495 руб./шт.

### Бабушкофон

**2990 руб.**  
 Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Мб памяти; SIM-карта – 1; есть камера, радио, фонарик. Зарядное устройство – в комплекте.

### Фонарь Феникс

**1280 руб.**  
 Выручит в экстренной ситуации, отпугнет злоумышленников;  
 • светит в 22 раза ярче на расстоянии 3 км; 5 режимов работы; водонепроницаемый; авиационный алюминий; 13,5х3 см. От 3 батареек AAA (в комплект не входят).  
 Фонарь Феникс (от 2 шт.) - 945 руб./шт.

### Электропрямка

**4980 руб.**  
 • Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики;  
 • скручивает нити в одну;  
 • бесшумная; • компактна (25х22х12 см, вес – 2,7 кг). Пр-во Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.

### Электрогрелки

«Canor 3 в 1» **1590 руб.**  
 Электропростынь **2290 руб.**  
 • Согреть в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

### Антенна цифровая

**1690 руб.**  
 • Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; пульт д/у.

### Чудо-дорога

**1590 руб. 990 руб.**  
 Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со скасками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте.  
 Дополнительная машинка – 230 руб./шт.



Доставка по всей России и Казахстану

www.mir-c.ru

Предложение действительно до 31 января 2019 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Лутанская 57А, кабинет 210, отдел 20.

реклама

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)

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

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



## Хитрости на кухне

Никакой магазинный майонез не сравнится с моим домашним! Измельчаю в блендере стакан очищенных подсолнечных семечек с разбавленным водой соком половинки лимона (2:1), 1 ч.л. горчичного порошка и щепоткой соли. Нерафинированное масло из семян дает неповторимый аромат, и ни одной вредной добавки!

Дарья, г. Санкт-Петербург

\*\*\*

Внуку хочется похрустеть чипсами? Сделайте их сами — вкуснее и без вредных добавок. Сварила три картофелины в мундире, остудила, очистила от кожуры и натерла на мелкой терке. Подмешала 150 г размягченного сливочного масла и стакан муки. Замесила тесто и раскатала в пласт толщиной около 0,5 см. Смазала желтком, нарезала на длинные полоски, присыпала солью. Выпекла в духовке при 180 °С до золотистого цвета. Вкусно!

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев

\*\*\*

В стакане пива размешала 1 ч.л. соевого соуса — пикантный маринад для мяса готов.

Мария СЕМЕНОВА, г. Оренбург

\*\*\*



Поделюсь рецептом богатого витаминами сырого «варенья» из калины. Ягоды протираю через сито, смешиваю с сахаром или жидким медом (1:2), раскладываю по стерильным банкам, закрываю капроновыми крышками. Храню при температуре не выше +10 °С.

Мария КУРСЕНКОВА, г.п. Богушевск  
Витебской обл.

\*\*\*

Гости в восторге от моих отбивных. А все потому, что за час до жарки замачиваю слейсы в рассоле от квашеной капусты. Солить, кстати, мясо больше не нужно.

София МИХАЙЛОВА, г. Минск

\*\*\*

Накопилось дома много компьютерных лазерных дисков! Выбрасывать — жаль, а места занимают немало. Выход нашлся. С помощью акриловых красок превратила их в яркие подставки под чашки и цветочные горшки. Смотрятся эффектно!

Мария Андреевна, по e-mail



## Мистер желатин

И в использовании такого популярного продукта есть нюансы.

○ Гранулированный желатин дешевле, но с листовым работать удобнее и быстрее. У каждой пластинки — точная масса (указана на упаковке), а если нужно меньше — разрезаю лист кухонными ножницами.

○ Перед замачиванием гранул ополаскиваю посуду холодной водой — крупинки не прилипнут ко дну.

○ Чем холоднее вода для разведения желатина, тем лучше. В ледяной не

разрушаются протеины, от которых зависит желеобразующая способность вещества.

○ Для приготовления «дрожащего» желе заливаю стаканом воды 20 г желатина, после добавляю еще 3 стакана жидкости. А если удвоить количество желатина при том же объеме воды, получится блюдо плотной консистенции.

Елена ЧИСТОБАЕВА, г. Витебск

## «Золотое» яйцо

Хотите удивить гостей необычным блюдом? Например, вареным куриным яйцом в «золотой» оболочке? Попробуйте мой способ.

Сырое яйцо обмотала скотчем (меньше шансов, что скорлупа треснет при варке) и поместила внутрь капронового чулка, зафиксировав узлами с обеих сторон. Взяла чулок за концы и интенсивно раскручивала яйцо в течение 2-3 минут. Секрет в том, что по текстуре желток плотнее, и за счет центробежной силы во время враще-

ния он перемещается к скорлупе, а белок, наоборот, — к центру. После этого яйцо вместе со скотчем опустила в подсоленный кипяток и варила 10 минут. Остудила, очистила — золотисто-желтая оболочка яйца изумляет гостей!

Наталья ЛУКОВСКАЯ,  
г. Минск



## Мешочек счастья в подарок!

Такая вышивка обязательно принесет в новом году в ваш дом счастье и удачу.

Понадобились: канва «Аида» № 14; нити мулине (цвета указаны на схеме). Использовала следующие техники: полный крест, полукрест, шов «назад иголку». Внимательно следите за тем, какие места нужно прошивать в технике полукрест. Шов «назад иголку» выполняйте в самом конце работы — черным цветом в две нити.

Готовую вышивку отутюжила с изнанки и вставила в рамку.

Клара ИВАНОВА, г. Казань. Фото автора



Смотрите  
схему № 5  
на стр. 18





## Рыбья семейка

Мойва, барабулька, корюшка... Даже такая простая рыбка может роскошно выглядеть на обеденном столе. Мою и потрошу рыбу, солю и перчу, добавляю приправу. Оставляю на 30 минут. Осторожно нанизываю тушки (плотно одну к другой) на деревянные шпажки. Обваливаю рыбешек в муке и обжариваю на сковороде. Подаю прямо на шпажках — аппетитная красота!

Валентина ЯСИНЕЦКАЯ,  
г. Москва. Фото автора



## Комфорт для цветка

Раньше комнатные цветы «обитали» у меня в пластиковых горшках: не разбивались, если случайно смахивал их на пол школьный кот, да и выбор в магазине — на любой вкус. Но на собственном опыте убедилась: пластмасса интенсивно вбирает тепло — и под прямыми солнечными лучами летом, и от радиатора отопления зимой. А это ска-

зывается на корневой системе растения. Поэтому перешла на вазоны из неглазурованной керамики. Когда же на зиму выношу цветочки в застекленную лоджию, наоборот, защищаю корни от переохлаждения: укутываю вазоны газетной бумагой и ставлю их на «коврики» из пенопласта.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев



## Очечник с драконом

Выдавший виды очечник буквально преобразился в моих руках, превратившись в стильную вещицу!

Понадобились: акриловые лак и грунт; акриловые художественные краски (красная, черная, оттенков темного и светлого золота); паста структурная (шпаклевка); строительный клей ПВА; бесцветный воск для обуви.

Заклеила малярной лентой все петельки и замочки на поверхности, зашпаклевала надписи. Покрывает очечник лаком, высушила и загрунтовала. Распечатала на принтере 2 изображения дракона размером 9x13 см, зафиксировала на бумаге аэрозольным лаком для волос, чтобы картинка не потекла. Вырезала изображения по контуру и истончила края мелкой наждачкой. Наклеила драконов на изделие.

Смешала 1 ст.л. шпатлевки и 1 ч.л. клея. Наполнила получившейся массой пустой флакончик из-под кан-

целярского ПВА. Водя по рисунку узким носиком открытого флакона, нанесла на очечник слой рельефа. Высушила и той же пастой добавила объема, давая каждому слою высохнуть, затем немного подшкурила. Окрасила изображения драконов под темное золото. После просушки сухой кистью декорировала рельеф светлым золотом.

Фон и замочки покрывала красной краской, а поверхность всего изделия — тремя слоями лака с промежуточной просушкой. Вклеила внутреннюю подложку, окрасила ее в красный колер. После полного высыхания натерла наружную поверхность очечника воском.

Юлия ФОМКИНА-ЕРЕМЕЕВА,  
г. Санкт-Петербург.  
Фото автора

Смотрите  
схему № 4  
на стр. 17



## Мотылек, прилетевший из лета

Такое украшение (брошь, подвеска или брелок) добавит тепла вашему образу в зимние дни.

Понадобились: бисер желтого, фиолетового, черного, золотистого цветов; отрезок проволоки длиной 90 см.

Работу начала с нижней части тельца мотылька. Нанизала черную бусину (б.) на середину проволоки, во 2-м и 3-м рядах добавляла по 2 б. черного цвета, фиксируя их свободным концом проволоки.

В 3-м р., выполняя правое крыло, на один конец проволоки нанизала 2 желтые

и 7 фиолетовых б., продела проволоку в 1-ю фиолетовую. Образовался круг, добавила 8 жел-

тых, продела проволоку в 5-ю и 6-ю б. «фиолетового круга». Нанизала еще одну желтую б., продела в 1-ю деталь «желтого круга». Аналогично — левое крыло.

Продолжила плести тельце, фиксируя в 4-м и 5-м рядах по 2 черные б.

В 5-м р. выполнила 2-ю пару крыльев. На один конец проволоки нанизала 3 желтые и 9 фиолетовых б., продела проволоку в 1-ю фиолетовую — образовался круг. Добавила 12 желтых, продела проволоку в 6-ю и 7-ю б. «фиолетового круга».

Нанизала 2 желтые б., продела проволоку в 1-ю б. крыла. Вторая деталь — аналогично.

Глаза. В 8-м р. нанизала на проволоку 3 б. (фиолетовая, черная, фиолетовая), зафиксировала.

Усики: нанизала на каждый отрезок по 1 золотистой б., отодвинула от основной работы на 2 см, сложила проволоку пополам, скрутила, излишки отрезала у основания усиков.

Ольга СУРЕЛО,  
г. Запорожье.  
Фото автора



Смотрите  
схему № 2  
на стр. 16

## Бальзам на душу

Увлажнитель воздуха — отличная штука в зимнее время. А чтобы получить от этого прибора еще больше пользы, в его резервуар с водой добавляю совсем немного — буквально со спичечную головку — бальзама «Звездочка». Зачем? Воздух в комнате дезинфицируется — раз, профилактика респираторных заболеваний — два, бодрее себя чувствую с таким ароматом — три.

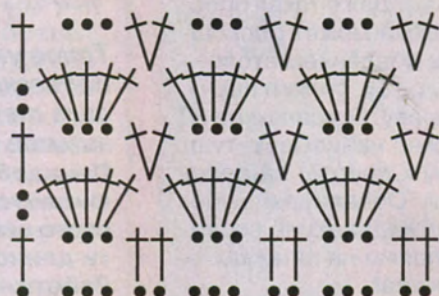
Татьяна, по e-mail



# 1

Плед  
«Молочные  
берега»  
(стр. 9)

Схема 1



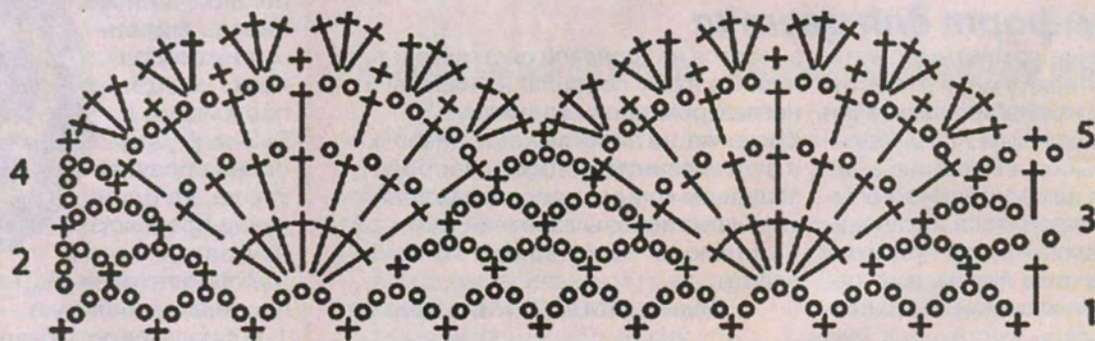
Условные обозначения:

○, ● = в. п.

⊥ = ст. с/н

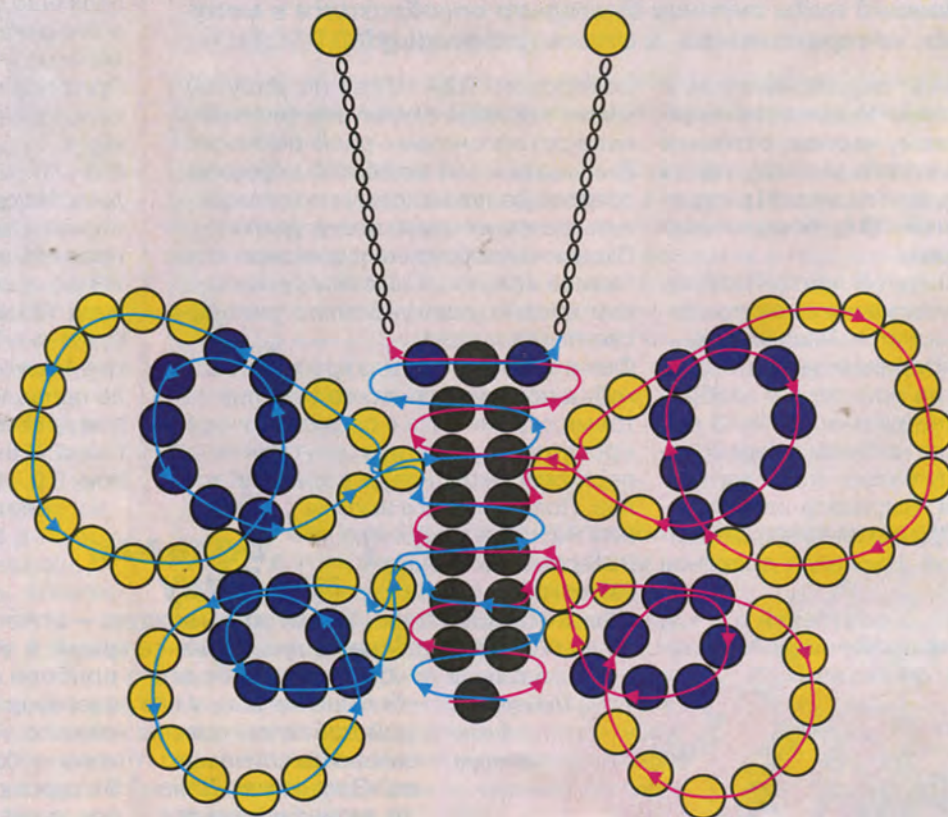
⊕ = ст. б/н

Схема 2



# 2

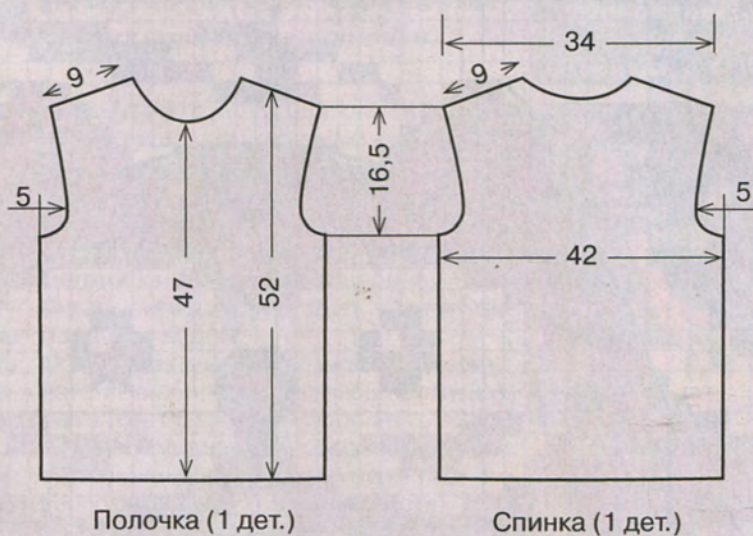
Мотылек,  
прилетевший  
из лета  
(стр. 15)





## 3

Батник  
«Нежный-  
снежный»  
(стр. 7), см



## 4

Очечник  
с драконом  
(стр. 15)





## 5

Мешочек  
счастья  
в подарок!  
(стр. 14)



### Условные обозначения:

Полный крест в две нити

- = светло-коричневый
- = рыжий
- = ярко-красный
- = охра
- = черный

= вишневый

= светло-зеленый

Полукрест в две нити

- = песочный
- = голубой
- = светло-зеленый

= серый

= светло-песочный



Монетка, пришивать в три нити ярко-красным цветом

Шов «назад иголку» в три нити

= ярко-красный

Шов «назад иголку» в две нити

= черный



# Большой урожай с маленькой грядки

(Продолжаем разговор о вертикальных грядках, начатый в предыдущем номере).

Если решили выращивать на вертикальных грядках различные культуры, правильно их расположите: крупноплодные — пониже, с мелкими плодами — сверху.

Учтите: каждая культура предпочитает свой тип почвы. Так, для редиса, зелени подойдет рыхлый, легкий грунт, нейтральный по уровню pH. Почвосмесь можно приготовить самостоятельно: смешайте в равных частях торф, вермикулит и садовую землю. А вот садовая земляника любит слабо кислую песчаную почву с хорошей воздухопроницаемостью (смесь дерновой земли, опилок, торфа и перегноя).

Важно: если основа вертикальных грядок из дерева, предварительно обработайте контейнер антисептиком — он защитит материал от гниения. Дополнительную защиту создаст также полиэтиленовая пленка (не забудьте сделать в ней дренажные отверстия!), размещенная между деревянной основой и грунтом.

Один из минусов вертикальных грядок — недостаток в них влаги. Чтобы не «засушить» будущий урожай,

добавьте в грунт гидрогель. Поливать нужно чаще, чем обычные грядки. Но при этом не заливайте!

**Как заполнить грядку:**

- на дно уложите дренаж (в среднем на 1/4 высоты грядки) — керамзит, мелкий камень, гравий, щебень;
- засыпьте до верха грунт, уплотните, пролейте водой;
- субстрат в вертикальной грядке желательно обновлять (хотя бы частично) раз в год. Осевший — пополнять перегноем и плодородной садовой землей.

Удобрения сразу не вносите — иначе можно сжечь корневую систему растения. Подкармливайте по мере необходимости, в зависимости от того, как произрастает культура.

Если хотите, чтобы вертикальные грядки не боялись морозов, подходили для теплолюбивых культур (огурцы, кабачки), заложите послойно (снизу вверх): мелкие ветки, траву, кору, стружки, листья, перепревший навоз, сено, плодородную почву. Не перемешивайте!

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



## Лунный календарь садовода-огородника

с 15.01 по 28.01

- Сею на рассаду семена баклажана, перца, томата: **15, 16.**
- Высаживаем луковичные цветы на выгонку: **17, 18.**
- Занимаемся посадкой на выгонку зелени (лук на перо, салат, петрушка): **19, 20.**
- Проводим листовую подкормку комнатных цветов: **21, 22.**
- Пересаживаем растения; подготавливаем луковичные цветы к выгонке: **23, 24.**
- Осуществляем посадку цветов на выгонку, сею семена гвоздики Шабо на рассаду: **25, 26.**
- Поливаем растения: **27, 28.**

Валерий МАТБЕЕВ, астролог



## Плохой или хороший?

Самое время задуматься над тем, какие культуры где выращивать на участке весной. Расскажите подробнее о правилах севооборота.

Ольга ЕГОРОВА, г. Гомель

— Зачем чередовать культуры на грядках? Во-первых, в этом случае в почве селится меньше вредителей, во-вторых, проще бороться с сорняками, а главное — земля обогащается питательными элементами.

При севообороте следует учитывать не только то, к какому семейству относится культура, но и ее потребность в питательных веществах. У одних растений она высокая (капуста, картофель, сельдерей, тыква), у других — средняя (баклажан, кольраби, фасоль, редька, свекла, томат, хрен), у третьих — низкая (лук, редис, салат, кустовая фасоль).

В первый год на грядке посадите самую «прожорливую» культуру, в следующем — растения из второй группы, далее — из третьей. Затем — снова возврат к растениям с высокой потребностью в питательных веществах.

Планируя посадки, возьмите на вооружение вот эту полезную табличку, в которой обозначены хорошие и плохие предшественники для различных культур.

КУЛЬТУРА	ЛУЧШИЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ	ВОЗМОЖНЫЕ	НЕДОПУСТИМЫЕ
Томат	Горох, капуста цветная, морковь, огурец, сидераты, сельдерей, петрушка, укроп	Бобовые, капуста белокочанная, лук, чеснок, свекла	Баклажан, перец, томат, картофель ранний
Огурец	Бобовые, картофель, капуста цветная, лук, чеснок, кукуруза	Картофель ранний, свекла, зелень	Баклажан, томат, морковь, перец, тыквенные
Капуста	Картофель ранний, лук, морковь, огурец, кабачок, бобовые, салат	Томат, салат, горох, баклажан, перец	Капуста, свекла, тыква, редис
Морковь	Патиссон, тыква, зелень, капуста, кабачок, огурец	Томат, редис, чеснок, бобовые, баклажан, лук	Морковь, свекла
Лук	Капуста белокочанная, ранняя, картофель ранний, бобовые, кабачок, огурец, сидераты	Баклажан, свекла, томат, чеснок, кукуруза, лук	Пряно-вкусовые травы, морковь, зелень
Картофель	Бобовые, кабачок, лук, огурец, тыква, чеснок, сидераты	Свекла, морковь, зелень, кукуруза, капуста среднеспелых и поздних сортов	Перец, баклажан, томат
Бобовые	Кабачок, лук, огурец, клубника, картофель ранний, капуста, чеснок	Баклажан, сидераты, свекла, томат, морковь, зелень	Бобовые, кукуруза

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







### «Мясная вода»: ни пользы, ни вреда?

В качестве подкормки домашних цветочков использую жидкость от размороженного мяса. Разбавляю ее в соотношении 1:3 водой комнатной температуры и раз в месяц поливаю растения. Подкормка богата азотом (зеленые любимцы лучше растут), способствует образованию хлорофилла — листочки приобретают более насыщенный цвет.

Инна СУХОДОЛЬСКАЯ, г. Гродно



#### Комментарий специалиста

Если «мясная вода» без жира, частичек мяса, то вреда растениям она не принесет. Но есть ли польза? Я не вижу ее для комнатных цветов, растущих в горшках с ограниченным объемом почвы (здесь формируется другая микрофлора в отличие от открытого грунта).

Если же использовать такую подкормку с различными остатками, то при комнатной температуре в почве начнут «работать» гнилостные микроорганизмы, что приведет к появлению неприятного запаха, в летнее время — и мошки. А вот применение «мясной воды» в открытом грунте может принести положительные результаты. Это своего рода органическое удобрение. Но сейчас на рынке широкий выбор подобных средств, есть возможность подобрать подкормку для любого растения. Я бы посоветовала присмотреться к жидким гуматным удобрениям: их польза давно доказана.

Наталья МАКЕДОНСКАЯ, кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник Центрального ботанического сада, г. Минск

### Неприхотливая «выскочка»

Зефирантес (розовый) живет в нашем доме около 10 лет. Растение не только неприхотливо, но и необыкновенно красиво. А появление цветков — всегда приятная неожиданность (не зря в народе зефирантес именуют «выскочкой»). Для меня образование новых «стрелок» — хороший знак. Если случились какие-то неприятности, а цветок уже «проклюнулся», верю: все обязательно наладится!

Долгое время «выскочка» не радовала цветением. Позже выяснилось: ей не хватает света. Зефирантес любит яркое освещение, хорошо переносит прямые солнечные лучи (оптимальная температура летом — до +26 °C), поэтому комфортно чувствует себя не только на восточных и западных, но и на южных подоконниках. А у нас в квартире окна выходят на север, только одно — восточное. Перенесла туда горшок с растением — и месяца не прошло, как появились первые цветочки!

Поливать летом зефирантес нужно часто, отстоянной водой. Но ни в коем случае не заливать! Растение

устойчиво к вредителям и болезням, однако в большинстве случаев гибнет именно из-за обильных поливов. Летом раз в 2-3 дня опрыскиваю листья.

Как правило, сентябрь-ноябрь — период покоя у «выскочки», она сбрасывает листья (хотя многое зависит от вида растения). В это время полностью прекращаю полив, переносю горшок в самое прохладное (оптимальная температура — до +15 °C) место в квартире.

Пересаживаю раз в два года, осенью (перед периодом покоя). Не берите слишком просторный горшок — зефирантесу нравится теснота. Обязательно на треть заполняю вазон дренажем — керамзитом, он не дает воде застаиваться. Луковицы при пересадке не делю — «выскочка» этого не любит! В первый месяц после процедуры поливаю редко во избежание загнивания.

Помните: все части растения — ядовиты! Держите зефирантес подальше от маленьких детей и домашних животных.

Ирина ЛИЗИНА, г. Могилев.  
Фото Александра ЛИТИНА



### Атака табаком

**Не так давно мой гибискус поразила тля. Возможно, причина в том, что я часто поливала растение. Избавиться от напасти помогли народные средства.**

Первым делом изолировала цветок от «соседей», тщательно осмотрела, проверила не только листья — каждый бутон. К счастью, вредителей было немного, я вовремя забила тревогу, поскольку регулярно осматриваю растения.

Ежедневно мыла гибискус под теплой проточной водой, удаляя пораженные участки, затем аккуратно обрабатывала листья мыльным раствором (хо-

зяйственное мыло измельчила на терке, разбавила теплой водой в соотношении 1:3).

Дополнительно опрыскивала цветок настоем табака (40 г сырья залила литром кипятка, настаивала двое суток, процедила, разбавила водой в соотношении 1:1). Перед процедурой грунт прикрывала — попадание раствора в почву может навредить корням растения.

София МИХАЙЛОВА, г. Минск

Согласитесь, сложно сохранять позитивный настрой, когда видишь, что молоденькие саженцы облепила тля, листья на плодоносящих деревьях «пошли пятнами», а ягодники укутала паутина. Как же не растеряться и учесть все нюансы ухода за садом? На выручку придет выпуск «Усадьбы» «Календарь подкормок и защиты садовых культур от болезней и вредителей», который поможет составить на весь сезон график подкормок и защиты ваших зеленых питомцев. В продаже с 15 января!

Календарь подкормок и защиты садовых культур от болезней и вредителей







## Сытная «корона»

**Бараньи или свиные ребрышки (2 полосы по 7-12 шт.), 2-3 зубчика чеснока, 2 ст.л. оливкового масла, соль, приправа для мяса — по вкусу.**

**Начинка: по 1/3 стакана маша, булгура и кускуса.**

Мясо вымыла, убрала лишний жир и пленки. Срезала мясо с кончиков ребер (примерно 4 см). Сделала надрезы между позвонками, чтобы полосы хорошо гнулись. Смешала в миске оливковое масло, пропущенный через пресс чеснок, приправу, соль. Тщательно натерла этой смесью ребра, накрыла миску с ними пищевой пленкой и поставила на ночь в холодильник. Ошпарила кипятком

плотные нитки (у меня — «Ирис») и с помощью цыганской иглы туго сшила мясные полосы по крайним ребрам, замыкая заготовку в кольцо. Смазала противень маслом, поставила заготовку, в ее центр — банку с водой (для придания формы), концы ребер обернула пищевой фольгой. Отправила в холодную духовку, выставив температуру 180 °С. Через 15 минут убрала банку и запекала мясо еще 1 час 15 минут. Готовую «корону» выложила на блюдо, начинила (слоями) отварным машем, булгуром и кускусом. Убрала фольгу. Украсила овощами.

Амина ФАИЗОВА,  
г. Самара. Фото автора

## Куриное суфле в духовке

**600 г куриного филе, 2 яйца, 1/2 стакана молока, по 1 ст.л. растопленного сливочного масла и сушеного лука, 2 ст.л. муки, соль, укроп, черный молотый перец — по вкусу.**

Мясо нарезала на небольшие куски, перемолола в фарш, добавила желтки, перемешала. Ввела сливочное масло и молоко комнатной температуры, добавила специи и пряности, муку, все хорошенько перемешала. Аккуратно внесла в фарш взбитые белки.

Разогрела духовку до 180 °С. Смазала форму маслом, выложила массу, запекала около 40 минут.



Елена КАЛАЙДА,  
г. Воронеж. Фото автора



## Бутерброды с баклажаном

**Хлеб пшеничный, 1 крупный баклажан, 3 средних помидора, майонез (или сметана), зеленый лук, соль, перец — по вкусу.** Нарезала мытый баклажан ломтиками не толще 7 мм и обжарила с двух сторон до золотистого цвета, добавив соль и перец. Затем выложила на бумажную салфетку, чтобы убрать излишки жира. Нарезала хлеб ломтиками, смазала каждый майонезом, сверху — 2-3 кружочка помидора, укрыла все жареным баклажаном. Посыпала бутерброды мелко нарезанным луком.

Ирада ПАЛВАИ,  
г. Мытищи. Фото автора

Когда жарить рыбу в сухарях, рискуешь не угадать со временем: недодержал на сковороде — кусочки получатся сыроватыми внутри, передержал — мякоть сухая. А я не ошибаюсь: слегка недожариваю рыбку, а после минут 15 довожу до готовности в духовке, разогретой до 180 °С.



## «Ленивые» беляши

**Тесто: 240 мл воды, 1 яйцо, 2 ст.л. растительного масла, 500 г муки, 1 ч.л. соли, 1,5 ч.л. сухих быстрых дрожжей.**

**Фарш: 300-400 г куриного мяса (голени или бедрышки — для сочности), 1 луковица, размоченный в молоке хлебный мякиш.**

Тесто замесила в хлебопечке, достала после звукового сигнала, выложила на присыпанный мукой стол и дала отдохнуть минут 20. Приготовила

фарш. Из половины теста раскатала пласт, выложила на него фарш, не доходя до краев, свернула в рулет. Нарезала на цилиндрики высотой

7-8 см, каждый прищипнула снизу, смазала желтком.

Повторила действия со вторым пластом теста. Выставила заготовки на устеленный пергаментной бумагой противень и выпекала в духовке 20-30 минут при 180 °С.

Наталья ШЕМЧУК,  
г. Москва.  
Фото автора







## Варенье «Объединение»

**На банку 0,5 л: 0,5 кг мелких мандаринов, 600 г обычного сахара и пакетик ванильного, 1 ст.л. соли, 0,5 л воды.**

Мандарины с кожурой хорошо помыла щеткой и каждый в нескольких местах наколола зубочисткой. Залила фрукты в кастрюле водой, добавила соль, довела до кипения и проварила 15 минут. Слила жидкость, остудила цитрусовые. Затем влила свежую воду. Сахар (на 0,5 л жидкости — 600 г) разделила на 5 частей и одну добавила к мандаринам. Варил на слабом огне 30 минут. Выключила огонь и дала варенью остыть. Подмешала следующую порцию сахара и повторила действия. Проварила это еще трижды (при последней закладке сахара добавила еще и ванильный). Проварила около часа. Горячее варенье перелила в стерилизованную банку, закрутила крышку, перевернула емкость вверх дном до полного остывания.

Людмила СЕМЕНЮК,  
г. Москва. Фото автора

## «Пряничная башня»

**500 г пряников, 3-4 банана, 400 г 20% сметаны.**

Верхушку пряников срезала и измельчила в крошку. Нарезала кружочками остальную часть пряников и бананы. Форму устелила пищевой пленкой, поверх — толстый слой сметаны, далее чередовала слои: пряники-сметана-банан-пряники. Последний слой — пряничный, смазала его сметаной, закрыла верх свободными краями пленки. Немного уплотнила торт рукой и поставила в холодильник на 5-6 часов для пропитки. Готовый десерт перевернула на тарелку, смазала края сметаной и посыпала пряничной крошкой.

Ирина РЯБЦЕВА,  
создатель YouTube-канала «Проеду»,  
г. Толочин

## Ирисовый чизкейк

**Основа: 250 г сахарного печенья, 150 г сливочного масла.**

**Заливка: 300 г ирисок, 160 мл сливок жирностью 33%.**

**Начинка: 600 г творога, 3 яйца, 1/3 приготовленной заливки.**

Ириски со сливками в кастрюльке поставила на слабый огонь, помешивая, уварила до однородной консистенции. Процедила через сито, оставила остывать. Для начинки слегка подогрела творог (можно в микроволновке), перемешала с 1/3 заливки и яйцами.

Подготовила основу: измельчила печенье в крошку и перемешала с растопленным маслом. Устелила форму для выпечки фольгой, сформировала

бортики и наполнила основой. Поверх выложила творожную начинку, разровняла и немного потрясла форму, чтобы избавиться от пузырьков.

Поставила чизкейк в духовку при температуре 220 °C на 5-7 минут — пока начинка схватится, не изменяя цвета.

Обернула форму фольгой и выпекала 40-45 минут при 160 °C.

Определяла готовность пирога так: встряхнула его: если колыхнется середина, а края неподвижны — можно выключать плиту.

Оставила чизкейк на 1 час в духовке с приоткрытой дверцей. В конце положила оставшейся заливкой.

Кристина БАНЬКОВСКАЯ,  
г. Витебск. Фото автора



## «Страна Лимония»

**Тесто: 400 г муки, 200 г сливочного масла, 150 мл воды, 6 г сухих дрожжей, 20 г сахара, щепотка соли.**

**Начинка: 2 лимона, 350 г сахара, 2 ст.л. кукурузного крахмала.** В теплой воде размешала дрожжи и сахар, оставила до появления пенной шапочки. В чаше миксера прокрутила муку и соль 1-2 минуты. Добавила масло комнатной температуры и дрожжевую болтушку. При помощи лопатки в течение 3-5 минут замесила тесто — пока не соберется в ком. Оставила в теплом месте для подъема. Лимоны опустила

в кипяток и проварила 1-2 минуты (чтобы ушла горечь). Нарезала цитрусовые кусочками, удалила косточки. Вместе с сахаром и крахмалом взбила лимонную массу в блендере. Тесто разделила на две равные части, раскатала и одну уложила на противень, покрытый бумагой для выпечки. Наверх — начинку и второй пласт теста. Защипнула края. Выпекала в разогретой до 180 °C духовке около 30 минут. Остудила, нарезала на прямоугольники и присыпала сахарной пудрой.

Дарья КОЛГАНОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



## «Сваты. Заготовки» № 1

- ❖ Зачем нужна нитритная соль?
- ❖ Как приготовить чешские «утопенцы» — лучшую закуску под пиво?
- ❖ Спасает ли квашеная капуста от анемии, токсикоза и лишних килограммов?
- ❖ Вас ждет подарок — красочный настенный лунный календарь.

**В продаже  
с 15 января!**



## А орешки не простые...

**При обострении подагры муж места себе не находил от боли в суставах. Пока приятель не подсказал рецепт настойки на кедровых орешках.**



40-50 г неочищенных орешков несколько раз промыл кипятком (чтобы избавиться от смолистых веществ), залил в банке из темного стекла 0,5 л водки, закрыл капроновой крышкой. Поставил на 2 недели в шкафчик, ежедневно встряхивал. Процедив, принимал настойку трижды в день по 1 ч.л. перед едой — хватило на месяц. Суставы после этого стали беспокоить гораздо реже.

Ирина Юрьевна, Тульская обл.



### Комментарий специалиста

Такая настойка снимает болевой синдром при подагре (особенно на ранней стадии), предупреждает отложение солей, нормализует обмен веществ. При этом важно соблюдать специальную диету: отказаться от жирных мяса и рыбы, бобовых, субпродуктов, сделать упор в меню на овощи и фрукты, обезжиренную молочку, отварную курятину. Для настойки используют только свежие плоды насыщенного темно-коричневого окраса. Начинать лечение советую с 5 капель средства, разбавленного рюмкой кипя-

ченой воды (трижды в день перед едой). Ежедневно прибавляйте по 1 капле, а через 3 недели — убавляйте. Сделайте трехдневный перерыв и повторите курс по этой схеме 2-3 раза. Если нет облегчения, обсудите с врачом возможность увеличения дозировки, но не больше 50 мл в день. Противопоказания: патология печени и почек, непереносимость ингредиентов, беременность. Также от приема средства лучше отказаться водителям.

Виктор ЛОГИНОВ,  
терапевт, г. Казань



**Соседке врач диагностировал атеросклероз. В дополнение к назначенным препаратам посоветовал принимать настойку из перегородок грецкого ореха.**

Соседка очистила орехи от скорлупок, извлекла перегородки и оставила их на 3 дня сушиться на столе. Потом 70 г сырья залила 0,7 л водки и неделю настаивала в теплом темном месте. Трижды в день перед едой принимала по 1 ч.л. средства в течение 1,5 месяца.

**Противопоказания:** наличие кожных заболеваний — экземы, нейродермита, дерматита, псориаза; острый гастрит; склонность к аллергическим реакциям.

Ирина ЗАХАРЕНКОВА, г. Минск



## Малое семечко — большая польза

При цистите выручает проверенное народное средство (использую его в дополнение к основному лечению). Семена укропа измельчаю в кофемолке, 1 ч.л. порошка заливаю в термосе стаканом кипятка, настаиваю ночь. Выпиваю эту дозу утром за один прием. Курс — неделя.

Правда, лечащий врач предупредила, что средство нельзя принимать гипотоникам, а также при наличии камней в почках и проблем с желчным пузырем.

Светлана К., г. Могилев



### «Наслаждение»

**Так я называю витаминный напиток, который здорово согревает после зимней прогулки.**

Заливаю в кастрюльке полтора стаканами горячего черного чая пару долек яблока, 1 ст.л. замороженной клюквы, кусочек палочки корицы и немного тертого имбиря. Довожу до кипения, провариваю на слабом огне минут пять и снимаю кастрюлю с плиты. Даю немного остыть под крышкой. В теплый отвар подмешиваю мед по вкусу — и наслаждаюсь.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев

## И волос с головы не упадет

**Мужа начало беспокоить выпадение волос. Узнал один рецепт, воспользовался — помогло!**

Пропустил через мясорубку 100 г свежих листьев комнатного вьющегося плюща и головку чеснока. Получившуюся кашицу втирал в кожу головы и оставлял на 10 минут (можно надеть шапочку для душа), после мыл волосы с шампунем. Повторял процедуру через сутки в течение месяца. А в промежутке ополаскивал волосы теплым отваром цветков ромашки: 20 г сухого сырья заливал 0,5 л кипятка, держал на слабом огне 10 минут, процеживал.



Ольга АЛЕКСАНДРОВА, г. Скадовск





Наш эксперт —  
психолог Анна Быкова,  
г. Екатеринбург



## Всем шампанского!

**?** Сватья решила приобщить внуков к семейной традиции — в этот Новый год прикупила ребятишкам бутылочку детского шампанского. А я считаю подобное недопустимым. Кто из нас прав?

Жанна Л., г. Тула

— Безусловно, каждая семья вправе сама решать, какие традиции, в том числе новогодние, прививать своим детям. Некоторые считают забавным налить ребенку газировку из бутылки, по форме имитирующей шампанское. Но это — игра не только во взрослую жизнь, но и в употребление алкоголя. Если задуматься, что в такой традиции главное? Вид напитка? Или все-таки желание поздравить близких и загадать желание под бой курантов?

Я вовсе не утверждаю, что детское шампанское — прямой путь к алкоголизму в будущем. Есть много других весомых факторов, влияющих на это. Но тем не менее, имитация употребления спиртного в детстве может способствовать формированию убеждения, что алкоголь — обязательный атрибут праздника. Пускай сватья спросит у себя: «Я покупаю детское шампанское потому, что считаю его полезным напитком? Или внуки очень хотят попробовать? Или мной управляет традиция?». И даст себе же честный ответ.



Совет  
дня

## Счастье без суеты

3 ошибки супругов, мешающие ладу в семье

**?** Долгие годы я, не жалея здоровья, горбатилась на двух работах, отказывала себе во всем. И муж «пахал» в две смены, мотался по «шабашкам», забывая об отпусках. Зарабатывали деньги: сначала — на квартиру, после — на приличную мебель, автомобиль, образование детям... Вроде достигли всего, чего хотели. Но взрослые дети разъехались, а нам остались опустевшая квартира и тоска в душе: столько радостей промелькнуло мимо!

Мария Н., г. Минск

— Умение обеспечить достаток семье — законный повод для гордости. Но только до тех пор, пока гонка за материальными благами не перерастает в манию. Вспомните старую истину: можно купить прекрасный дом, но не семейное счастье в нем.

### 1) Расплата за комфорт

Расхожие стереотипы, нацеливающие на достижение комфортной жизни *любой ценой*, умалчивают о том, что расплачиваться зачастую приходится не только деньгами. Да, хорошая квартира, автомобиль, качественная мебель — важные компоненты семейного благополучия. Но если в зрелые годы выясняется, что в предъявленном к оплате «счете» — язва желудка, больные суставы, издерганные нервы, то не слишком ли высока цена? А ведь теряется не только здоровье. В гонке за комфортом недосуг было навесить старушку-мать — и этот грех уже не перед кем искупить. Со старыми друзьями все некогда было повидаться — и они забыли дорогу в твой дом. В «упакованной» квартире почему-то — атмосфера гостиничного номера: не хватает домашнего тепла. Шкафы ломается от модных нарядов, а выйти в них некуда...

### 2) «Товарно-денежная» любовь

Родителям, чрезмерно занятым добы-

ванием денег, легче обеспечить детей материально, чем помочь духовно. Лучшие игрушки, модная одежда, платное обучение в престижном вузе — чего еще надо? Но за поездками на «шабашку» отец не заметил, как сын вырос эгоистом, — и разрушить стеночку отчуждения в отношениях с ним ой как непросто: в дефиците доверие, сопереживание, нет общих тем для разговоров. Велико-возрастный сынок звонит раз в месяц — попросить денег... А начни его учить уму-разуму, слышишь в ответ: «Поздно! Раньше надо было меня воспитывать, но у тебя вечно на это времени не хватало...». И что тут возразить?

### 3) Завышенные ожидания

Иногда вместо того, чтобы наслаждаться минутами душевного тепла в семейном кругу, мы сравниваем собственную жизнь — с соседской, настоящей — со своими прежними ожиданиями и... разочаровываемся. Полсотни лет за плечами, а ты вроде и не жил. Все казалось, что впереди — вечность, что это еще не жизнь, а черновик: успеешь переписать, исправить. Но кто виноват, что твоя судьба написана неразборчивым почерком? Разве не мы сами выбираем, какого цвета будет наше счастье?



Наш эксперт — психолог  
Елена Панасенко, г. Челябинск



# Не кричи!



Часто не могу совладать с эмоциями, срываюсь на близких, а потом виню себя за это. Что делать?

Тамара, г. Орел

— Жизнь современного человека переполнена стрессами. Но рано или поздно наступает момент, когда требуется сбросить негатив. И порой мы срываемся, чаще всего на близких — родителях, детях, супруге. А потом корим себя за несдержанность. Возвращаясь с работы, вы понимаете, что «кипите» после трудного дня? Сделайте все возможное, чтобы порог дома переступить в добром расположении духа. Зайдите по пути в зоомагазин, постоит у клетки с забавными пушистыми кроликами или у аквариума с рыбками; полистайте новинку в книжном магазине; загляните в отдел игрушек в торговом центре и вспомните детство... Все это позволит снять напряжение.

Если чувствуете, что готовы сорваться в стенах своей квартиры, попро-

буйте справиться с ситуацией другими способами.

● Сместите фокус внимания каким-то ранее спланированным действием (переставьте кастрюли на плите или чашки в кухонном шкафу).

● Даже если очень хотите прикрикнуть на кого-то, постарайтесь взять паузу хотя бы на 3-5 минут и в словах, и в мыслях! Не накручивайте себя, подбирая фразы побольнее. Отключитесь от ситуации.

● Примите контрастный душ. Если нет такой возможности, просто вымойте руки или выпейте стакан холодной воды.

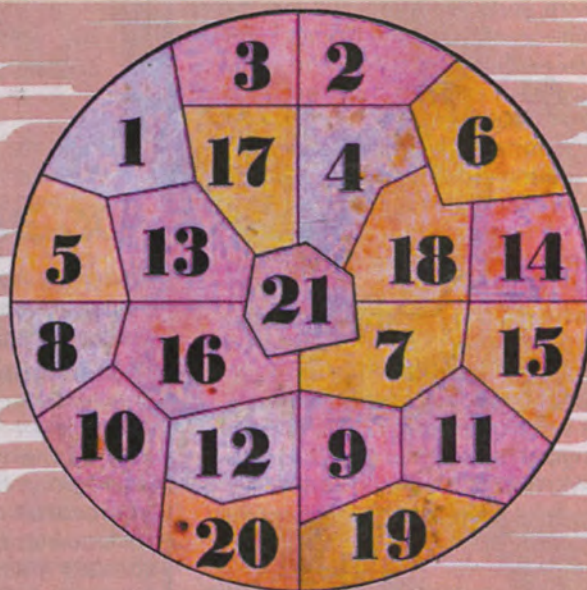
● Некоторым помогает «остыть» причинение себе небольшой боли (прикусить язык, палец).

● Возможно, кому-то это покажется смешным, но желание накричать быстро снимают физические упражнения — отжимания и приседания.



## Круг Нострадамуса

Говорят, что когда-то сам провидец пользовался этим методом. Не можете принять решение или гадаете, сбудется ли запланированное? Закройте глаза и ткните пальцем в круг — «случайное» число даст вам ответ.



1. Удача с вами! 2. Кто-то вставляет вам палки в колеса. 3. Не бойтесь действовать! 4. Вам могут лгать: будьте осторожны. 5. Не торопите события. 6. Не пускайте дела на самотек. 7. Доверяйте интуиции. 8. Все пройдет не так гладко, как ожидаете. 9. Осталось приложить немного усилий. 10. Не бросайте начатое. 11. Уймите злобу и зависть. 12. Избегайте пустых переживаний. 13. Этот период подарит вам бесценный опыт. 14. Обращайте внимание на мелочи и на людей, которые постоянно находятся рядом. 15. Все получится, но не так, как вы это представляли ранее. 16. Вас ждут неожиданные повороты судьбы. 17. Поступайте по совести и без эгоизма. 18. Не принимайте поспешных решений. 19. Никаких ярких событий не предвидится. 20. Все зависит только от вас. 21. Не отступайте.

Ирина ПУЗИК, социальный психолог, г. Москва

## Мысли вслух

Аль Пачино, актер:

1) Меня часто называют занудой, зазнайкой и мизантропом. Предупреждаю всех: на самом деле я гораздо хуже.

2) Театр больше похож на настоящую жизнь: свои достижения вы выносите на сцену и показываете в течение двух-трех часов.

3) Гордость и высокомерие — слуги дьявола. Если ты не сможешь управлять ими, они начнут управлять тобой.

4) Зачем мне другие? Я не хочу быть вагоном, в который входят и выходят. Мне нужен один пассажир... с которым я доеду до конечной!

5) Я косноязычен. Со мной нужно прожить 50 лет, чтобы начать осознавать, о чем я говорю.





## Прическа под шапкой...

**Зимой из дома не выйдешь без головного убора. Как сохранить под ним прическу?**

○ Перед выходом на улицу зачешите волосы на другую сторону и наденьте шапку. После того как вы ее снимите и вернете свой привычный пробор, прическа не утратит пышности.

○ Отделите пару прядей в теменной и височно-боковой зонах головы и слегка начешите. Пройдитесь по начесу щипцами-гофре, а потом аккуратно расчешите волосы. Так следы от гофре не будут заметны, а объем никакая шапка не «убьет».

○ Прежде чем надеть головной убор, соберите уложенные волосы в нетугой пучок. Когда вы его распустите, локоны будут иметь легкую и естественную волну.



Инна ХАЛАЙДОВА,  
парикмахер, г. Могилев



## Ах, эти губки алые!

**Красная помада добавит шарма губам, но она и коварна. Чтобы не прогадать с оттенком и подчеркнуть свою неотразимость, прислушайтесь к советам.**

❖ **Учитывайте тон кожи.** «Белоснежкам» подойдут как теплые, так и холодные оттенки красного: первые сделают образ мягче, вторые подчеркнут белизну кожи. Если у вас желтоватый оттенок лица, остерегайтесь помад с рыжим подтоном: морковные и коралловые лишь усилят желтизну. При сероватой коже лучше отказаться от сливовых тонов.

❖ **Цвет волос.** Блондинкам порекомендую клюквенный, малиновый оттенки. Внешность шатенок выгодно подчеркнет алый цвет. Брюнеток преобразят вишневые или бордовые тона. Рыжим стоит обратить внимание на амарантовый или красно-розовый оттенок помады, но только не классический красный.

❖ **Улыбка.** От природы светлые зубы? Ликуйте: вам подойдут любые оттенки! А вот при желтизне зубной эмали помаду с рыжеватым подтоном советую не использовать, лучше выбирайте из холодной гаммы.

❖ **Состояние кожного покрова.** При наличии купероза, акне, темных кругов под глазами красная помада подчеркнет дефекты кожи.

❖ **Объем губ.** От этого также зависит выбор текстуры. Для пухлых губ подойдет любой вариант, для тонких — блеск или увлажняющая помада, поскольку матовые средства «украдут» объем.

### Кстати

Чтобы определить подтон помады, растушуйте ее на руке. Если дает розовый оттенок — холодный подтон, если коралловый или персиковый — теплый.

Перед использованием косметики нанесите на губы питательный бальзам и через 15-20 минут смойте. Затем обведите контур губ карандашом в тон помады, так она не будет «растекаться» и продержится дольше.

Елена КАМЕГУНОВА, визажист,  
руководитель салона красоты  
«The Beauty Club», г. Могилев

## Гормональный бум

**Это правда, что гидрокортизоновую мазь можно использовать как средство от морщин? И еще: действительно ли женщинам после 50 лет нужна косметика с фитоэстрогенами?**

Светлана Игоревна, г. Одесса

— С возрастом кожа теряет упругость, а гидрокортизон ненадолго возвращает ей мнимую молодость. Входящий в состав мази вазелин образует пленку на поверхности кожи и удерживает влагу — это женщины и расценивают как домашний лифтинг. Но эффект — на несколько часов, а расплата может быть весьма серьезной! Почему? Потому что это — лечебное противовоспалительное

средство, применяемое по назначению врача; при постоянном использовании истончает эпидермис, имеет ряд противопоказаний. В основе гидрокортизоновой мази лежит глюкокортикоид — естественный человеческий гормон. После долгого применения препарата организм может привыкнуть к постоянному поступлению этого гормона извне. В результате надпочечники начнут вырабатывать глюкокортико-

Наш эксперт — косметолог  
Юлия Гаврилова, г. Киев



ид в меньшем количестве, что скажется на состоянии здоровья. А теперь о фитоэстрогенах — веществах, извлеченных из растений. Рецепторы нашего организма реагируют на них примерно так же, как и на свои собственные гормоны (эстрогены). То есть запускают процессы регенерации и синтеза коллагена. Такая косметика может выручить в период менопаузы, когда уровень эстрогенов снижается.





Светлана Бень:

# «Чудеса — это маленькие фонарики»

Наш гость — лидер потрясающей группы, кабаре-бэнд «Серебряная свадьба». Автор и исполнитель песен, режиссер, человек прекрасной души.

— Светлана, зиму любите?

— По-моему, все люди любят зиму: время-то сказочное!

— На санках в детстве нравилось кататься?

— На санках, лыжах и на полиэтиленовых пакетах!

— А бывает так, что совсем не хочется ехать на концерт: погода плохая, дети хнычут, лень...

— Случается. Хотя сцена быстро выводит из этого состояния: плохое настроение улетучивается мгновенно.

— Помню, на одном из «Славянских базаров» вы тихонько сидели на пресс-конференции рядом с Олегом Скрипкой, и журналисты задавали вопросы только ему. В конце концов, Олегу стало неловко, он сам что-то спросил у вас в микрофон. Слово «обидно» — не из вашего репертуара? Не обидно сидеть в сторонке и наблюдать за чужой славой?

— Сидеть в сторонке и наблюдать — мое любимое состояние. Созерцать и изучать. Так что слово «обидно» здесь совсем ни при чем.

— Кстати, о словах. А почему, собственно, — «Серебряная свадьба»?

— Во-первых, это понятие обозначает что-то добротное, долгоиграющее. Как вы лодку назовете, так она и поплывет. Во-вторых, название — для такого... коммуникативного диссонанса. Человек совершенно не ожидает увидеть то, что ему предложат. А когда увидит, то уже неважно, как это называется...

— В ваших композициях жгучая смесь безудержного веселья, которое превращает зрителей в беспечных детей, и драматизма, понимания всех законов жизни... Чего стоит хотя бы песня «Старая падла». Вы сидели одна вечером, представляли свою старость — и вот оно, родилось?

— «Старая падла» написана под влиянием рассказа Бертольда Брехта о беспутной старушке. Женщина, отдавшая всю жизнь семье, после смерти мужа решила пожить для себя. И провела три совершенно безумных года. Промотала наследство, влюблялась, разъезжала на экипажах, обеда-

ла в ресторанах... И эти три прекрасных года истинной свободы компенсировали все ее предыдущее безрадостное семидесятилетнее существование. Я думала: как прекрасно когда-то позволить себе все! Возможно, именно для этого старость и существует. Потому что позволять себе все, когда у тебя маленькие дети и пожилые родители, — большое свинство. И только когда ты станешь совершенно свободной, можно жить, не оглядываясь. Лучше умереть от удовольствия, чем от скуки.

— С трудом представляю вас у плиты с поварешкой. Вот на сцене с поварешкой — сколько угодно!

— И не представляйте! Пусть в вашем воображении я буду только на сцене!

— Трудно с двумя дочками при вашей работе? Вторая ведь — еще малышка!

— Ну не маленькая уже: шесть лет, бутерброд с колбасой себе сделает (смеется)! А вообще, мама, которая занимается творчеством, — трудноразрешимая проблема. Это какой-то бесконечный процесс, в котором нет выходных или отпуска. Но стараюсь находить время для детей — для совместного творчества, дружбы, поездок. Бывает очень трудно, но это приятная тяжесть. Потому что дети — невероятные наши учителя, энергетическая подпитка.

— У вас есть песня, моя самая любимая, — про маленький городок. В детстве, наверное, мечтали жить в «городе больших огней» — в Париже или Лондоне? Где ваше любимое место на земле?

— Я выросла в Витебске, он и не большой, и не маленький город — среднего размера (смеется). Там хватало огней и ярких событий... Было интересно побывать в Париже, в Москве, в Петербурге. Очень люблю Берлин и Мюнхен. Но мое внутреннее состояние определяется количеством событий и друзей, которые есть в том или ином городе. Даже столица может показаться провинциальным местечком, если ты в ней одинок. А если у тебя насыщенная жизнь, то и в крошечном городке или поселке можно построить свой чудесный увлекательный мир. Больше всего

хотелось бы жить на хуторе, где нет никого, кроме близких людей.

— Это правда, что в детстве вы испытывали себя на прочность, даже прищемляли дверью палец, чтобы понять: выдержите ли пытки, как Зоя Космодемьянская?

— В моем детстве все было пронизано героизмом, мы смотрели фильмы о разведчиках. Хотелось соответствовать... Какие проблемы доносили нас раньше? Недостаток денег. Или кто-то кого-то не любит. Или ты чувствовал себя никому не нужным. Или у тебя что-то не получалось. Все это легко преодолевать, погружаясь в маленькие чудеса. Приготовить вкусное печенье и раздавать его, приправляя сказочными историями. Отправиться в замечательный сад и лепить там снежные фонари. Запускать воздушного змея... Делать массу прекрасных нелепостей, которые спасают от рутины и позволяют видеть в жизни красоту. В последнее время это, увы, не всегда помогает: ощущение от ситуации в мире очень тревожное. Но все равно практику «маленьких чудес» нельзя прекращать ни на минуту! Они — как фонарики: если мы их погасим, планета окончательно погрузится во тьму. Надо напитаться чем-то очень теплым, милосердным, основанным на взаимовыручке. Потому что, мне кажется, могут настать времена, когда проявление тепла, поддержки друг другу будет считаться большим мужеством.

Беседовала Ирина ТОРПАЧЕВА.

Фото с сайта группы «Серебряная свадьба»





# Ох уж эти соседи!

Дом — это место, где, помимо всего прочего, хочется расслабиться после рабочего дня, отдохнуть телом и душой. Так нет же! В квартире рядом снова скандалят, этажом ниже — дети орут без конца, этажом выше — перфоратор с грохотом взгрызается в стену...



**Что делать, если с соседями не повезло? Разбираемся вместе с психологом Еленой Мороз из Санкт-Петербурга.**

## Остановить Терминатора

Для начала честно ответим на вопрос: а в нашем доме не бывает шумно, мы сами ни разу не затевали ремонт? Бежать с разборками к соседям после единичного «инцидента» — не самое мудрое решение: постарайтесь быть снисходительнее.

Другое дело, если скандалы с битьем посуды, пляски в 2 часа ночи, разборки в стиле Терминатора становятся в квартирах по соседству будничным явлением — такое мало кому придется по душе. Одни сразу звонят с жалобами в дежурную часть; другие начинают мстить (включают на всю мощь музыку-«ответку», перекачивают гантели на полу); третьи идут выяснять отношения чуть ли не на кулаках; четвертые ругаются себе под нос и пьют корвалол... Но вряд ли подобные тактики приведут к желанному результату.

А что если соседи, особенно молодые, даже не догадываются о доставляемых неудобствах? И наши претензии зачастую воспринимают с неподдельным изумлением: «Разве вам слышно?».

## Код доступа

Чтобы попробовать решить проблему, рекомендуем (как бы банально это ни звучало) для начала поговорить с нарушителями вашего спокойствия. Да, такой метод не всегда эффективен, но

ведь вы ничего не теряете! И если позже придется «объявлять войну», ваша совесть чиста: вы сделали все, что могли... Отважившись на принципиальный разговор, заранее продумайте тактику действий.

★ **Никогда не начинайте с упреков или оскорблений, не учите соседа жить** — его первая реакция будет даже не на смысл ваших слов, а на тон. В итоге рискуете испортить отношения навсегда.

★ **Не давите с ходу на чувство вины** («У вас музыка гремит, а у меня ребенок больной!») — это все равно что пытаться поджечь зажигалкой сырые дрожки. Попробуйте психологически «подсушить» ситуацию, встать не напротив собеседника (тем более, по другую сторону баррикад!), а рядом с ним, расположите его к себе. Улыбнитесь: да, вы понимаете, что у соседа могут быть свои интересы и поводы для веселья: все мы — люди. Но нельзя ли сделать так, чтобы подобные гулянки проходили чуточку тише и чуточку реже? Поверьте, если оппонент — не законченный алкоголик-дегенерат, ваше уважительное отношение в 90% случаев произведет на него впечатление и настроит на миролюбивый лад.

★ Если у соседей ремонт, **уточните сроки его проведения и оговорите оптимальное время** самых «шумных» работ.

★ Действия в одиночку не дали эффекта? **Объедините усилия с другими жильцами** — коллективное мнение удивительным образом влияет на сознание людей.

★ Если же все способы испробованы, а результата нет — **подключайте коммунальные службы или участкового инспектора**. Впрочем, к их помощи придется прибегнуть и без предварительных бесед, когда агрессивное поведение соседей может нанести вред здоровью или жизни окружающих.

Комментирует психолог  
Наталья Левченко, г. Могилев



## Жизнь в проходном дворе

Ну что у нас за подъезд такой?! Дверь открываешь — аромат, как на свалке. Соседка с третьего этажа повадилась пакет с мусором выставлять на лестничную площадку: в квартире он ей, видите ли, мешает! К моему соседу-выпивохе постоянно собутыльники шастают — весь пол на площадке заплыван и окурками забросан. А старушка на первом этаже — сердобольная кошатница, всех дворовых Мурок и Барсиков в подъезде кормит. Идешь и думаешь: как бы блох в квартиру не принести! Что делать — ума не приложу...

Ольга Федорова, г. Минск

— Пробелы в воспитании в зрелые годы устранять нелегко. Попробуйте побеседовать с этими людьми — без лишних эмоций. Не зря говорят: худой мир лучше доброй ссоры. И определите для себя, как долго вы готовы терпеть такое поведение соседей? К примеру, дайте им три «попытки» — этого вполне достаточно, чтобы адекватный человек изменил

свое поведение. Бабуле-кошатнице помогите пристроить ее любимцев на время холодов в приют для животных — она станет вашей надежной союзницей! Но если проблема не разрешится, не делайте «148-е китайское предупреждение», чтобы не прослыть бесхребетным мямлей. Зовите на помощь санитарную службу и органы правопорядка.



# Отзовитесь

**Николай**, 44/183/89. Симпатичный, верный, трудолюбивый и заботливый, без в/п, вдовец. Есть дочь (17 лет), живет отдельно. Ценю взаимопонимание, мечтаю завести еще детей. Для серьезных отношений ищу женщину до 40 лет, можно с ребенком. Согласен на переезд. **Тел.: 8-905-688-45-17. Адрес: г. Липецк, п/о № 398005. До требования Александрову Николаю Михайловичу.**

\*\*\*

**Вдова**, 68/165/70. Приятной внешности и с хорошим здоровьем, без в/п. Живу в поселке Краснодарского края, детей и внуков нет. Если вы одиноки, ищите подругу и спутницу жизни — звоните. Согласна на переезд. Пьющих и судимых прошу меня не беспокоить. На смс не отвечаю. **Тел.: 8-989-758-12-70.**

\*\*\*

**Андрей**, 38 лет. Симпатичный, заботливый, добрый и хозяйственный. Веду здоровый образ жизни, люблю

животных и природу. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной из г. Курска или Курской обл. **Адрес: 242700, Брянская обл., г. Жуковка, ул. Зои Космодемьянской, д. 21, кв. 3. Бушуеву А.А.**

\*\*\*

**Вдова**, 51 год. Приятной внешности, добрая, хозяйственная, верная, без в/п. Люблю животных и рыбалку. Познакомлюсь с добрым и порядочным мужчиной, желательно с личным авто. Главное — чувствовать себя надежно и тепло с человеком. Со своей стороны обещаю любовь, заботу и понимание. Иждивенцев и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-900-014-59-58.**

\*\*\*

**Мужчина**, 35/176. Шатен, по гороскопу — Лев, есть проблемы со спиной. Работаю, плаваю, люблю баню, книги и театр. Живу недалеко от Екатеринбурга. Познакомлюсь со скромной женщиной до 40 лет, без в/п и без детей. **Тел.: 8-922-226-85-76.**

\*\*\*

**Ольга**. По гороскопу — Скорпион, живу в г. Ростове-на-Дону. Инвалид с детства, передвигаюсь на коляске, пишу стихи. После смерти гражданского мужа пытаюсь встретить такого же доброго и нежного человека. Если вы так же, как и я, ищите любовь и счастье — пишите или звоните. Буду рада и друзьям по переписке. Из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-929-**

**815-35-27 или 8-918-542-65-37 (с 10.00 до 20.00). Адрес: 344114, г. Ростов-на-Дону, ул. Беляева, д. 20/1, кв. 213.**

\*\*\*

**Вдовец**, 67/173. Живу в г. Краснодаре. Не судим, инвалид II группы (прихрамываю), неконфликтный. Познакомлюсь с одинокой женщиной для серьезных отношений. **Адрес: 350058, г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 199, ОПС, а/я 4268. Вячеславу Ивановичу.**

\*\*\*

**Дама**, 67/173/60. Хорошая хозяйка, симпатичная, серьезная и добрая, детей нет. Увлекаюсь живописью, историей, музыкой. Осталась без своего жилья, сейчас снимаю квартиру. Хочу встретить серьезного, порядочного, общительного мужчину 62-80 лет, ростом 175 см и выше, без в/п, желательно с собственным жильем. Звонить только с серьезными намерениями, на смс не отвечаю. **Тел.: 8-985-528-08-95.**

\*\*\*

**Светлана**. Увлекаюсь творчеством актеров Алекса Петтифера и Лоурен Джермана, собираю их фото. Люблю читать фэнтези, буду очень рада новым книгам этой тематики. Ищу друзей по переписке, из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-912-344-72-95. Адрес: 460040, г. Оренбург, ул. Алтайская, д. 2/1, кв. 169.**



## Люди встречаются

Музыка В. Гаваша  
Стихи О. Жукова

Люди встречаются,  
люди влюбляются, женятся...  
Мне не везет в этом так,  
что просто беда.  
Вот, наконец, вчера вечером  
встретил я девушку  
Там, где тревожно гудят,  
стучат поезда.

### Припев:

В свой вагон вошла она,  
Улыбнулась из окна.  
Поезд тронул, а я вслед  
Лишь рукой помахал ей в ответ.

\*\*\*

Волосы русые, в косы сплетенные,  
а в глазах —  
Неба бездонного синь, в улыбке —  
весна.  
Стройная, милая, очень красивая  
девушка —  
Может быть, рядом,  
где-то рядом она.

### Припев.

\*\*\*

Люди встречаются,  
люди влюбляются, женятся...  
Мне не везет в этом так,  
что просто беда.  
Что просто беда...  
Что просто беда...  
Что просто беда...

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.



## Анекдоты

Мужчины как ложатся спать красивыми, так красивыми и просыпаются. А женщины почему-то портятся за ночь...

\*\*\*

— Яша, а вы как симпатию проявлять будете — карточкой или наличными?

\*\*\*

Когда мне говорят: «Будет и на твоей улице праздник», создается впечатление, что я все время переезжаю.

\*\*\*

Муж — жене:  
— Дорогая, у тебя новая прическа?

Скажи, пожалуйста, кто тебя стриг?

— Мастер...

— Я понимаю, что мастер. А по профессии он кто?

\*\*\*

Пациент — врачу:

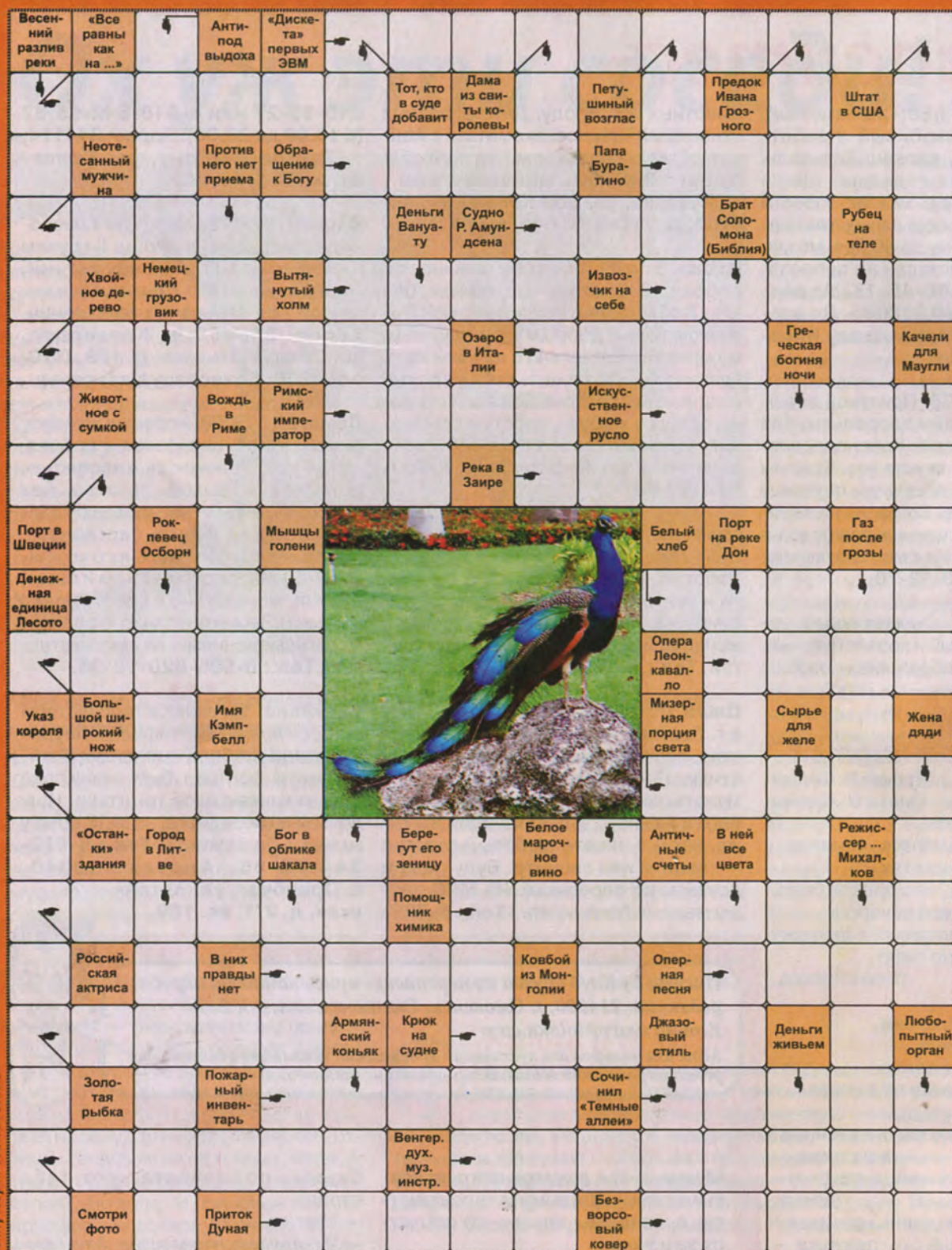
— Ой, не морочьте мне голову! Я давно понял, что большинство болезней прекрасно лечится калькулятором!

\*\*\*

— Света, как ты балуешь своего мужа?

— Иногда молчу.





**По горизонтали:** Перфокарта, Подбор, Отче, Карло, Вахлак, Йоа. Увал, Рикша, Даммара, Изео, Отон, Канал, Кенгуру, Арувими, Лоти, Батон, Резак, Заза, Руины, Квант, Спиак, Лаборант, Ноги, Ария, Ран-чу, Гак, Багор, Бунин, Павлин, Тарогат, Сирет, Палас, По вертикали: Вдох, Прокурор, Фрейлина, Кукареку, Рюрик, Айова, Паводок, Лом, Вату, Иоав, Шрам, Ман, Никта, Лиана, Евле, Гета, Оззи, Икры, Азов, Озон, Рескрипт, Нив, Агар, Тетя, Око, Алиготе, Абак, Ио-нава, Анупис, Радуга, Никита, Арат, Ани, Боп, Нал, Нос.

## СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний»  
«Народный доктор»  
«Толока. Делаем сами»  
«Сваты «Заготовки»  
«Цветок»  
«Волшебный»  
«Золотые рецепты наших читателей»  
«Садовод и огородник»  
«Лечитесь с нами»  
«Кухонька Михальча»  
«Наша кухня»  
«Домашние цветы»  
«Психология и Я»  
«Домашние деликатесы»  
«Календарь подкормок и защиты садовых культур от болезней и вредителей»

## «Сваты» 16+

№ 1 (139), 15 января 2019 г.

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

Шеф-редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:

Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а

Адрес редакции: Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания». Официальный

каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России»

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

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

Тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 28.12.2018 г. в 16.00

Тираж 123 000 экз. Зак. № 04298

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 не-  
сет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны

только с письменного разрешения редакции. Рукописи не

рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For

distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и

распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется

только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой

адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт

пересылки означает согласие их автора на передачу редакции

прав на использование произведения в любой форме и любым

способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

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

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

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

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

Издается с апреля 2013 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет

29 января 2019 года



# «ЦЕЛИТОН»

## возвращает здоровье

Легко ли смириться с тем, что здоровье с годами только убывает? Когда со временем начинает болеть то одно, то другое. Вам это знакомо? Головные боли, давление, ноющая поясница, негнущиеся колени, беспокоящие суставы... А как вы с этим справляетесь? Наверное, как и все, ходите по врачам, больницам и поликлиникам. Все вроде бы логично, но диагнозы копятая, болезни нарастают как снежный ком. А что в итоге? Каждый день надо пить кучу таблеток, а цены в аптеках?! Они же кусаются так, что сторожевой пес позавидовал бы! Бойтесь, что станет только хуже, а на лучший исход уже не надеетесь? А ведь вы еще можете сделать правильный выбор!

Как же все-таки стремительно течет жизнь! Замечали, как все быстро меняется? В суте успеть бы самое важное: вырастить внуков, помочь им встать на ноги, передать опыт, а может, и дело всей своей жизни подрастающим поколениям, да и просто пожить в свое удовольствие. Разве вы этого не заслуживаете? Работа, дача, внуки – дел невпроворот, и все хочется успеть. И только забота о близких держит нас на плаву! А они ждут нашей отдачи, внимания, любви. Тут здоровье нужно отменное! Так зачем же забывать про себя любимых? Стареть раньше времени совершенно необязательно. Да, годы идут, но кто вас заставляет отказываться от здоровья и жизнелюбия? Ваши болячки? Не бойтесь с ними превратиться в обузу для окружающих. Не опускайте руки, не ставьте крест на своем здоровье! К счастью, медицина идет вперед семимильными шагами. Многие проблемы со здоровьем становятся решаемыми. А нужно-то всего лишь заставить кровь бежать по венам быстрее. Ведь наша кровь – это носитель жизни!

### Запад и Восток против болезни

Вы верите в отечественную науку? А ведь она способна удивлять по-настоящему стоящими открытиями. Одна из последних разработок российских ученых по-своему уникальна. В небольшом аппликаторе «ЦЕЛИТОН» соединились лучшие традиции западной и восточной медицины. Этот на первый взгляд простой аппарат был создан для борьбы с десятком болезней! Не верите? Но это действительно так!

Аппликатор помогает организму мобилизовать все свои силы. Как? Представьте, что у вас болит колено. Вы знаете, что проблема в суставах. «ЦЕЛИТОН» вы будете прикладывать к больному месту, но благодаря своим свойствам аппликатор может

помочь всему организму. Каков секрет? Все очень просто: ученым удалось найти эффективное сочетание магнитной стимуляции и акупунктуры (по-нашему – иглоукалывания). На Востоке такое точечное воздействие на организм используется веками и по-прежнему остается популярным. Более того, в восточной медицине так лечат практически любую болячку!

А вам известно, что воздействие магнитного поля улучшает микроциркуляцию крови? Нормальное кровообращение – залог долголетия и здоровья всех органов. Почему? Потому что именно нарушение кровообращения зачастую приводит к многочисленным серьезным заболеваниям. И наоборот, если его восстановить, то заболеваний можно избежать, вылечить от имеющихся недугов и улучшить состояние организма в целом. Недаром о людях, которые пышут здоровьем, говорят, что у них «кровь кипит».

### Всесторонняя помощь организму

Получается, чем лучше кровь «бежит» по венам, тем лучше функционирует организм и все органы? Так и есть – все очень просто. Наладили кровообращение – и тело вновь способно само противостоять всевозможным заболеваниям. Больное сердце, сахарный диабет, язва желудка? Магнито-стимулирующий аппликатор «ЦЕЛИТОН» обладает широким диапазоном действия. Также аппарат помогает при нервных расстройствах, бессоннице, ушибах, зубной боли, насморке. «Послужной» список болезней аппликатора «ЦЕЛИТОН» весьма внушителен. Причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря и половой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожных покровов, челюстно-лицевой области, эндокрин-

ной системы зачастую становится именно плохое кровообращение. Ведь все эти органы снабжаются кровью, от текучести которой зависит состояние организма в целом. А что поможет улучшить кровоток? Правильно! Магнитная стимуляция и акупунктура.

### Просто и своевременно

Аппликатор «ЦЕЛИТОН» – это небольшая капсула на эластичном резиновом шнурке. Аппарат снабжен понятной и подробной инструкцией. Вы без труда поймете, что, как и когда нужно делать. Для использования аппликатора не нужна посторонняя помощь. Сеансы с аппликатором «ЦЕЛИТОН» можно проводить как дома, так и в любом другом месте. Разве это не здорово? Представьте, что для того чтобы искоренить недуг, вам достаточно просто прикладывать капсулу к больному месту или к определенным точкам на теле. Как вам такое? При этом «ЦЕЛИТОН» можно носить на шее. А еще это прекрасный массажер!

### Подарите себе будущее без боли

«ЦЕЛИТОН» прошел ряд клинических испытаний и показал отличные результаты. В частности, в одном из них эффективность аппликатора была зафиксирована на уровне 78%. Всего после 10-дневного курса магнитотерапии (час в день, при воздействии аппаратом лишь на одну точку) у всех без исключения пациентов (24 человека) были отмечены улучшения. Суставы стали более подвижными, а боль уменьшилась. Вы устали бороться с болезнями и недомоганиями в одиночку? Ваше здоровье нуждается в действительно эффективных вещах? Стоимость аппликатора «ЦЕЛИТОН» невелика, а пользы он может принести во сто крат больше. Помните, Вы достойны лучшего, поверьте в это! Подарите себе заслуженное здоровье и долголетие!

## В НОВЫЙ год со СТАРЫМИ ценами? Легко!

Оформите заказ и получите уникальный каталог со старыми ценами!

**Мы заморозим их для вас до марта 2019 г.!**

Позаботьтесь о своем здоровье и будущем ваших детей и внуков, пока это выгодно!



### Заказывайте «ЦЕЛИТОН»

☎ 8-800-777-40-18

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ А-29

Только до 26 февраля 2019 года

Цена аппликатора **2030 руб.**

**«ЦЕЛИТОН» 870 руб.**

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.



**LIBRE  
DERM**  
LABORATORIES

# АЕВИТ

## ЗАРЯД ВИТАМИНОВ КРАСОТЫ!

Актриса, певица Настя Задорожная

Насыщает кожу полезными витаминами-антиоксидантами, восстанавливает и защищает ее от холода и ветра в межсезонье и зимний период.

Питает, тонизирует и наполняет кожу жизненной энергией благодаря растительным экстрактам малины и розмарина.

Покупайте АЕВИТ в бутиках Librederm, в аптеках и на сайте [www.librederm.ru](http://www.librederm.ru)

Скидка 10% на средства Аевит по промокоду [aevit2019](http://www.librederm.ru) с 01.01.19 до 31.03.19 на сайте [www.librederm.ru](http://www.librederm.ru)

