

Суперсоветы для всей семьи

ПЛЮС
ВНУТРИ
5 ПОЛЕЗНЫХ
СХЕМ

16+

Сваты

Толока

№ 23 (137), декабрь 2018 г.

Омолодимся...
семечками?

стр. 3

ЗИМНИЕ УГРОЗЫ
СЕРДЕЧНИКУ

стр. 4

Почему протекла
«стиралка»

стр. 11

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ:
ВКУСНО И СЫТНО

стр. 28

- ❖ Щи «Душевные» — обойдемся без мяса
- ❖ Грибная запеканка
- ❖ Соте из замороженных баклажанов

Сэкономьте,
деньги —
подпишитесь
на год!

(подробности
на стр. 2)

Радоваться сегодня!

стр. 24

5 причин, по которым не стоит откладывать удовольствия

ISSN 2305-5693

18023>



9 772305 569995

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

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Вдохните добра

Декабрь только начался, но уже пахнет Новым годом. Еще в помине нет елочных базаров с их обалденным запахом хвои, еще не щекочат ноздри искристый аромат мандаринов и теплая волна от свежей выпечки, еще жена не достала из тумбочки заветный флакончик любимых духов... Но в воздухе уже — приближение праздника.

Знаете, почему Новогодье переживает любые политические катаклизмы, технические прогрессы и моральные деградации? Потому что оно напрямую связано с обонянием — самым древним из человеческих чувств. Появившийся на свет малыш начинает различать голос матери на третий день после рождения, ее лицо — через неделю, а ее запах — практически сразу! Ученые доказали: информация об ароматах проскакивает в мозг мгновенно — куда быстрее звуковых и зрительных сигналов. Но карапузу нет дела до науки, он интуитивно чувствует: мама пахнет теплом, молоком, защитой.

А разве у Нового года не тот же запах — детства, мамы и добра? Вдохнул — и забыл на время о ценах и зарплатах, о фальши и даже о дурацкой погоде. На сердце — легко и светло, словно опять слышишь ласковый мамин голос: «Все будет хорошо, сынок!».

Предновогодняя ароматерапия пробуждает в нас настоящих — чуть более искренних и щедрых душой, чуть менее испорченных жизнью и карьерой. Дышите глубже. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Любовь, аппетит и «Сваты»

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

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



И получите подарок — набор лучших кулинарных рецептов от «Толоки» + удобная «Рабочая тетрадь кулинара» + фирменный календарик! Отpravку подарков завершим до **20 февраля 2019 г.**

Почтовый адрес редакции:

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

Наши подписные индексы:



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

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



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

А тех, кто выпишет НА ГОД «Сваты» (индекс П8152) и «Кухоньку Михалыча» (индекс П8172), ждет ДВОЙНОЙ ПОДАРОК!



Наш эксперт — травница
Татьяна Щербакова, Московская обл.



Омолодимся... семечками?



Слышала, что в семечках подсолнуха есть вещества, которые помогают женщинам отсрочить наступление климакса. Это правда?

— До менопаузы женский организм находится под защитой эстрогена. Гормон регулирует деятельность репродуктивной системы, снижает уровень «плохого» холестерина, поддерживает прочность костей, здоровое состояние кожи и волос. Поэтому эстроген называют гормоном красоты и молодости. А безопасно компенсировать его дефицит можно с помощью фитоэстрогенов — растительных аналогов женского гормона.

Где искать?

- ❖ Лидеры по содержанию фитоэстрогенов — **семена льна и кунжута**. Достаточно съедать в день по 1 ст.л. смолотых семечек: натошак или подмешивать в кашу (если нет острых заболеваний почек, желчного пузыря, поджелудочной железы).
- ❖ **Семечки подсолнуха и орехи (фисташки, грецкие, арахис)**. Важно не превышать рекомендуемую дозу калорийных продуктов — до 50 г в сутки семян или 25 г орехов.
- ❖ **Фасоль**. Норма: по горсти отварного продукта дважды в неделю.

Лариса Е., г. Киров

❖ **Шалфей**. 1 ч.л. сухой травы залейте 100 мл кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1 дес.л. 3-5 раз в сутки (зависит от выраженности симптомов климакса) в течение 10 дней. Через 2 недели можно повторить курс. Противопоказан шалфей при приеме препаратов от диабета, а также при опухоли молочной железы, поликистозе, воспалении почек, дисфункции щитовидной железы.

❖ **Душица**. Готовят настой аналогично. Пропорции: 1/2 ст.л. сухой травы на стакан кипятка, принимать равными дозами трижды в день до еды. Курс — такой же. Противопоказания: повышенная кислотность желудка, гипертония, мочекаменная и желчекаменная болезни.

❖ **Боровая матка**. 1/2 ст.л. сухой травы залейте 100 мл кипятка и варите минут 5, дайте настояться полчаса, процедите. Принимайте 2 недели по 1 ст.л. трижды в день перед едой. Противопоказания: проблемы со свертываемостью крови, непроходимость маточных труб.

Целебный мед



Изжога, отрыжка, тяжесть в желудке — это мне знакомо. Слышала, при повышенной кислотности желудка способен помочь натуральный мед. Какой лучше выбрать?

Ирина Степановна, г. Тамбов



Комментарий специалиста

Мед действительно очень полезный продукт. В том числе и для пациентов, имеющих проблемы с желудочно-кишечным трактом. В зависимости от температуры воды, в которой разведен, мед оказывает различное действие на ЖКТ. Так, теплый медовый «раствор» (35-40 °С) обладает ощелачивающим действием, поэтому снизит кислотность желудка, в то время как холодный (13-15 °С), наоборот, ее повысит. Кроме того, раствор меда способствует сокращению желчного пузыря, разжижению желчи. Продукт пчеловодства показан пациентам с эрозиями и язвами различных отделов ЖКТ.

Любой мед обладает целебными свойствами. Хотя предпочтительнее все же темные сорта (каштановый, грецкий), а также липовый, акациевый.

Как правильно принимать

- * В лечебных целях медовый раствор готовят так: 30 г продукта разводят в 100 мл воды.
- * Для снижения кислотности следует 2 раза в день выпивать теплый раствор меда за 40-60 минут до приема пищи, для повышения — холодный, за 5-10 минут до еды.
- * Для улучшения моторной функции желчного пузыря: 25 г меда разведите в 50-70 мл прохладной воды (13-15 °С), выпивайте непосредственно перед приемом пищи.

Но помните о противопоказаниях: аллергия, сахарный диабет, диарея, обострение заболеваний поджелудочной железы, пищевой режим с ограничением углеводов.
Элина ХЛЕВНАЯ, гастроэнтеролог,
г. Москва



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





Царь-горох

Осенью застудила почки, долго лечилась. Для профилактики пиелонефрита посоветовали отвар стручков зеленого горошка. Горсть размороженного сырья заливала стаканом воды, доводила до кипения и проваривала на слабом огне минут 5. Давала настояться до остывания, процеживала. Пила по 1/3 стакана трижды в день. Курс — 10 суток.

Людмила, г. Москва



Комментарий специалиста

Этот рецепт хорош для профилактики как пиелонефрита, так и цистита. Зеленый горошек способствует ощелачиванию мочи, что важно при вашем заболевании. Поэтому советуем включить бобовые в свой рацион, а также обогатить его другими продуктами с данным свойством (капуста, кабачки, тыква, огурцы, яблоки, груши). Зеленый горошек полезен еще и тем, что при регулярном его употреблении снижаются уровень «плохого» холестерина и риск развития атеросклероза, улучшается самочувствие при аритмии.

Но не стоит есть овощ в большом количестве: он вызывает дискомфорт в желудке. Горошек способен спровоцировать и осложнение гастрита. Не рекомендуем его пожилым людям, которые ведут малоподвижный образ жизни: пуриновая кислота, содержащаяся в горошке, может откладываться в суставах, сухожилиях. Пациентам, страдающим подагрой, разрешено иногда употреблять этот овощ в отварном виде и в малом количестве.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ, медсестра, г. Великий Устюг

Зимние угрозы сердечнику

Морозная погода, может, и в радость любителям лыжных прогулок или подледного лова, но для людей с ишемической болезнью сердца, стенокардией, гипертонией, для перенесших инфаркт или инсульт она представляет достаточно серьезную опасность.

На холоде у человека начинают рефлекторно сужаться кровеносные сосуды, из-за чего сердцу приходится работать интенсивнее, чтобы не допустить переохлаждения. Стоит сердечнику выйти за порог теплого дома на мороз, как напоминает о себе стенокардия: боль сковывает грудь. При холодной и влажной погоде у гипертоников возрастает риск гипертонического криза. А гипотоникам несет угрозу пониженное атмосферное давление, при котором организм испытывает кислородное голодание.

Как защититься

1) Синоптики обещают морозы?

Заранее проконсультируйтесь у терапевта или кардиолога, какими препаратами регулировать артериальное давление, что из лекарств принимать в экстренных случаях, а что — для постоянной терапии.

2) Перехитрите погоду. Подготовьте организм к холоду, постояв пару

минут на балконе перед выходом из дома. А на улице не неситесь сломя голову по своим делам, передвигайтесь (особенно поначалу) спокойно, размеренно. Иначе можете спровоцировать спазм сосудов.

3) Для профилактики приступа стенокардии перед физическими нагрузками на морозе не забудьте положить под язык таблетку нитроглицерина или подобного препарата.

4) Не засиживайтесь дома! Находите возможность прогуляться на свежем воздухе хотя бы 30-40 минут ежедневно. Если обстоятельства не позволяют — выполняйте простые физические упражнения в проветренной комнате.

5) Откорректируйте питание. Ешьте больше овощей, фруктов, орехов и зерновых, а также рыбы. Будьте здоровы!

Николай НОВИЦКИЙ,
член Европейского общества кардиологов, г. Калуга



Шум в голове

В моем случае он дает о себе знать в результате сильной усталости, недосыпа. Чтобы избавиться от проблемы, принимаю такое средство.

4 ст.л. измельченной сухой коры красной рябины заливаю двумя стаканами воды, довожу до кипения и томлю на слабом огне час. Процеживаю и принимаю трижды в день по 1/2 стакана перед едой. А если шум в голове докучает в офисе, завариваю зеленый чай, добавив в чашку пару листиков Melissa и 1/2 ч.л. меда.

Светлана, г. Уссурийск

Вам — подарок!

Хотите получить заряженную на здоровье и защиту красную нить?

Подпишитесь на издания «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на 1-е полугодие 2019 г. Отправьте в редакцию до 25 декабря 2018 г. (контроль — по почтовому штемпелю) ксерокопии подписных абонементов, а также конверт с маркой и обратным адресом.

И ждите подарок!

Подробности — в «Народном докторе» № 20.





Травы против стресса

Какие растения помогают успокоить нервы?

Анастасия Е., г. Чита

— Травы, разумеется, — не «скорая помощь», но их воздействие на организм более щадящее, а эффект — длительнее.

Предлагаю на выбор средства на основе следующих растений.

Корень валерианы. 1 ч.л. измельченного сухого сырья залейте 100 мл воды, подержите на водяной бане минут 20, процедите. Принимайте по 1-2 ст.л. перед сном, максимальный курс — 2 месяца. Противопоказания: энтероколит, гипертония, заболелания печени.

Чабрец (тимьян ползучий). Используется при отсутствии гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарного диабета (с осторожностью — при астме и туберкулезе). Перед сном заварите стаканом кипятка 1 ч.л. измельченной сухой травы, добавьте немного меда и выпейте малыми глотками. Норма на неделю — не более 3-х порций.

Лабазник (таволга). На 1/2 ст.л. сухой измельченной травы — 1/2 стакана кипятка, настаивайте 1 час,

процедите. Принимайте по 1 ст.л. 3-4 раза в день курсом до 2-х недель. Не рекомендуется при гипотонии, плохой свертываемости крови.

Подмаренник настоящий. Заварите 100 мл кипятка 1 ч.л. измельченных сухих цветков и травы, через 30 минут процедите. Теплый настой принимайте по 1 ст.л. 3-4 раза

в день. Не увеличивайте дозировку (растение содержит яд в малом количестве), не используйте дольше недели. Откажитесь от средства при гипотонии, сахарном диабете.

Бархатцы.

1 ч.л. измельченных сухих цветков залейте стаканом кипятка, настаивайте 30-40 минут.

При отсутствии индивидуальной непереносимости пейте по полстакана дважды в день в течение 2-х недель.

Татьяна ЩЕРБАКОВА, травница, Московская обл.



«Холодное варенье»



Фейхоа люблю не только за вкус и аромат, но и за пользу. В этой ягоде йода больше, чем в морепродуктах, к тому же он здесь лучше усваивается.

Тщательно вымыла 1 лимон и 1 кг фейхоа. Ягоды с обрезанными кончиками пропустила через мясорубку вместе с кожурой. Добавила 800 г сахара. Через 15 минут, когда он растворился, перемешала массу, разложила по стерилизованным баночкам с крышками твист-офф. Хранить в холодильнике можно до весны, но обычно мы съедаем полезное лакомство гораздо раньше.

Людмила СЕМЕНЮК, г. Москва. Фото автора



Чтобы моя Марго была в добром здравии и в хорошем настроении, выписал ей сразу на весь год комплект изданий «Сваты» плюс «Народный доктор» (индекс П8189).

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.

Плаывая 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**

ПОТЕНЦИЯ ВЫЖИВАЕТСЯ ТЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Добрый гномик



Пора загадывать желания к Новому году! А сбыться им поможет этот милый талисман.

Понадобились: лоскуты флиса красного и серого цветов (по 20х30 см), искусственный мех для бороды, лоскут ткани телесного цвета — 5х5 см, 150 г холлофайбера.

1) Перевела на бумагу шаблон колпака (см. схему). Сложила вдвое красный флис по длине изнаночной стороной вверх, обвела по контуру шаблон (без припусков) и вырезала. Декорировала заготовку колпака, вышив снежинку (можно украсить бусинами). Прострочила по бокам, вывернула деталь и не очень плотно набила холлофайбером.

2) Аналогично перенесла на красный флис выкройку ножек, а на серый — тельца гномика. Прострочила каждую часть и вырезала с припуском 0,5 см (верх тельца — без

припуска). Вывернула детали ножек и набила их наполнителем.

3) Приметала ножки к лицевой части туловища, ближе к боковым швам. Из серого флиса выкроила основание и пристрочила его к тельцу. Вывернула готовую деталь, плотно набила и зашила верхнее отверстие.

4) Пришила бороду к фигурке, надела на нее колпак, закрепила потайным швом по нижнему краю.

5) Вырезала кружок для носа из ткани телесного цвета, выполнила наметку средними швами по кругу и присобирала нить, набила носик наполнителем, крепко стянула, зафиксировала узелком. Пришила носик к бороде, с заходом на колпак.

Гномик готов исполнять ваши желания!

Алиса ЛУНГУ,
г. Истра. Фото автора



Смотрите
схему № 1
на стр. 16

В туалете квартиры появился неприятный запах: растрескалась изоляция на стыке труб канализационного стояка. Ремонт выполнил за 5 минут. Загерметизировал стык, обмотав трубу слоями битумной ленты-самоклейки (ширина 7,5 см) с алюминиевым покрытием. Быстро, надежно и недорого.



Шкатулка «В гостях у сказки»

Из стеклянных банок (2 поллитровые и 1 — литровая) с винтовыми крышками сделала шкатулку для хранения мелочей.

1) Покрывает банки массой папье-маше, оставив нетронутыми места для будущих окон и дверей. Дала высохнуть.

2) Промазала горячим клеем доньшко литровой банки и зафиксировала на крышке меньшей емкости. Полосками из гофрокартона оклеила по окружности крышку малой банки, имитируя черепицу.

3) Из фольги сделала детали кровли и прикрепила к крышкам двух оставшихся банок, оклеила малярным скотчем. Приклеила трубу из проволоки и обернула фольгой.

4) Дважды (с промежуточной сушкой) промазала массой папье-маше все элементы кровли и один раз — трубу. Повторно нанесла массу, расчертила стеклом черепицу. Картонную подложку для домиков покрыла тем же составом, установила на нее банки, пространство между ними заполнила фольгой и задекорировала папье-маше. Высушила.

5) Двери, оконные рамы, камушки сделала из глины для моделирования (можно из соленого теста).

6) Черепичный навес над дверью сформировала из фольги, обмазала папье-маше.

7) Раскрасила шкатулку акриловыми красками.

Если вложить внутрь домика светодиодный фонарик — получится уютный ночник.

Елена БАБУШКИНА,
г. Можга, Удмуртская Республика.
Фото автора



до

после

Модная старина

В мои руки попал буфет из 1960-х — покрытый клеенкой, с окрашенными в красный цвет дубовыми стойками, с бронзовыми накладками... Решила «адаптировать» его к нашим дням. Остатки клеенки сняла с помощью ацетона, «бронзулетки» — гвоздодером, краску сначала размягчила смывкой APS M-10, а после удалила шпателем. Поверхность буфета покрыла двумя слоями морилки (с промежуточной сушкой), затем — полиуретановым лаком. Заменяла фурнитуру на современную. Можно везти мебель в загородный дом!

Катерина ЛАВКАРЕЗНОСТЕЙ,
реставратор мебели. Фото автора

Пена вместо герметика

Прочел в «Сватах» № 20 совет Николая Инина, как в домашних условиях с помощью герметика «Герлен Д» уменьшить шум от льющейся воды и улучшить теплоизоляцию стальной ванны. Рекомендация дельная, но, на мой взгляд, использование такого способа стоит немалых денег. Я ту же проблему решил проще и дешевле. Обработал снаружи корпус ванны монтажной пеной — понадобилось 2 баллончика. А когда пена высохла, поверх внахлест наклеил полосы армированного скотча. За стандартным экраном покрытия ванны не видно. Шума почти нет, вода долго не остывает.

Алексей ШЕВЧУК, Брестская обл.

Заценило!



Пончо «Веселая геометрия»

Понадобятся: 3 мотка зеленой полушерсти с козым пухом «Марго» (100 г/250 м); по 40-50 г пряжи такого же метража мятного и голубого цветов; крючок № 4; нитка с иглой.

Возраст ребенка: 6 лет.

Для кокетки голубой нитью набираем 97 в. п. (0-й ряд) и вяжем по схеме 1, меняя цвета пряжи: 1 р. — голубой, 2-4 — зеленый, 5 — голубой, 6-7 — мятный, 8 — голубой, 9-12 — зеленый.

Формируем прорези для рукавов: с каждой стороны кокетки оставляем по 35 п. и продолжаем по схеме 1, соединяя петли в районе подмышечных впадин. Выполняем так 15 рядов, чередуя цвета: 13-20 р. — зеленый, 21 — мятный, 22 — зеленый, 23 — голубой, 24 — мятный, 25 — голубой, 26-27 — зеленый. Зеленой пряжей обвязываем «рачьим шагом» последний ряд основы и рукава, а горловину — 4-мя рядами «резинкой» (1 лиц. рельеф. ст. с/н, 1 изн. рельеф. ст. с/н).

Для капюшона набираем 80 в. п. и вяжем 24 р. узором «шахматка» (схема 2). Получившийся прямоугольник пришиваем к пончо. Зеленой нитью обвязываем капюшон ст. с/н, 2-й р. — узором «бабушкин квадрат» (схема 3). 3-й — голубым

цветом, 4-5 — мятным, 6 — голубым, 7 — зеленым. Обвязываем «рачьим шагом». По желанию пришиваем кисточку.

Для шарфа зеленой нитью набираем 90 в. п., 91-ю — привязываем к одной из сторон капюшона и продолжаем ст. б/н по его нулевому ряду. С другой стороны набираем 90 в. п. и вяжем узором «бабушкин квадрат»: 1-3 р. — зеленым цветом, 4 — мятным, 5 — голубым, 6 — мятным, 7-9 — зеленым. Готово!

Екатерина КАРЕЛИНА, г. Ялта

Фото автора



Смотрите схему № 3 на стр. 17

Без термометра

Любая бабушка согласится со мной:

если маленькие внуки болеют, сама ночь не спишь — тревожишься, как бы температура не подскочила. Чтобы лишний раз не беспокоить градусником 5-летнюю девочку, я осторожно кладу палец на внучкино запястье и включаю таймер на мобильнике. В нормальном состоянии у спящей девочки частота пульса около 100 ударов в минуту. Опытный педиатр подсказала: с каждым градусом повышения температуры тела пульс у детей возрастает в среднем на 10 единиц. Так что, если мои манипуляции показывают у внучки пульс в районе 120 ударов в минуту, пора давать лекарство.

Нина Ивановна, г. Могилев

БРОСОК КОБРЫ

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

ПОМОГАЕТ КОЖЕ:

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

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

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

«Спецмазь Змеяная» БРОСОК КОБРЫ® крем-бальзам для тела
Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.А018.В.09303. Действительна по 20.12.2020 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Россия

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

ЧУДО ХАИШ

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ С ХОНДРОИТИНОМ И МУРАВЬИНЫМ СПИРТОМ



MIRACLE-HUSH

ПОЗВОНОЧНИК СУСТАВЫ



Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАИШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.А018.В.08733. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Россия.

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

+7 (925) 004-85-16

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

+7 (925) 004-85-16

SPETZMAZ BRAND



Микроволновка со «стажем»

Если я буду покупать в магазине микроволновку, бывшую в употреблении, дадут ли на нее гарантийный талон?

Юлия МИРОНОВА, г. Владивосток
— При передаче технически сложных бытовых товаров, бывших в употреблении, покупатель одновременно получает (при наличии у продавца) технический паспорт или иной, заменяющий его документ, инструкцию по эксплуатации, а также гарантийный талон на изделие, подтверждающий право потребителя на использование оставшегося гарантийного срока. Это зафиксировано в п. 133 Правил продажи отдельных видов товаров, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 19.01.1998 г. № 55 (в редакции от 30.05.2018 г.).

Бесплатный суд

Слышал, что пенсионеры освобождаются от уплаты госпошлины при подаче иска в суд. Это правда?

Илья ТЕРЕЩЕНКО, г. Москва
— Список категорий граждан, которые освобождаются от уплаты государственной пошлины по делам, рассматриваемым Верховным Судом РФ в соответствии с гражданским процессуальным законодательством и законодательством об административном судопроизводстве, судами общей юрисдикции, мировыми судьями, указан в ст. 333.36 Налогового кодекса Российской Федерации. Среди прочих отмечены пенсионеры — по искам имущественного характера, по административным искам имущественного характера к Пенсионному фонду РФ, негосударственным пенсионным фондам либо к федеральным органам исполнительной власти, осуществляющим пенсионное обеспечение лиц, проходивших военную службу.

Что упало, то пропало?



Внук потерял в междугороднем автобусе дорогостоящую игрушку, пропажу обнаружили только дома. Есть ли шанс вернуть вещь?

— Обратимся к Правилам перевозок пассажиров и багажа автомобильным транспортом и городским наземным электрическим транспортом, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 14.02.2009 г. № 112 (в редакции от 28.04.2015 г.). В п. 127 указано: если по окончании поездки в междугородном сообщении пассажир обнаружит, что им забыты вещи, он вправе обратиться с письменным заявлением к дежурному любого автовокзала или автостанции, где осуществляется остановка этого транс-

Любовь Георгиевна, г. Великие Луки порта. Дежурный обязан немедленно отправить телеграмму, факс, сообщение по электронной почте или телефонограмму в адрес ближайшего автовокзала (автостанции) на пути следования транспортного средства с указанием в них места, которое занимал пассажир, описанием забытых вещей и требованием их пересылки. В таких случаях все расходы, связанные с возвратом вещей (отправка телеграммы, факса или телефонограммы, упаковка, перевозка и др.), производятся за счет их владельца.



Срок годности в часах

Почему на упаковке одних продуктов дата изготовления указана вплоть до часов, а на других обозначены лишь месяц и год?

Маргарита Петровна, г. Чита

— Разъяснение дано в п. 3.1.2 санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.1324-03». Так, информация, наносимая на этикетку, о сроках годности пищевых продуктов должна предусматривать указание:

- часа, дня, месяца, года выработки для особо скоропортящихся изделий, а также товаров для детского и диетического питания;
- дня, месяца и года — для скоропортящихся продуктов;
- месяца и года — для нескоропортящихся.



«Закрытый» ИПэшник

С индивидуальным предпринимателем заключил договор на изготовление дивана, внес предоплату в размере 50% от стоимости. Срок исполнения заказа вышел, а вместе с ним и срок действия свидетельства о государственной регистрации данного ИП. Могу ли я подавать иск в суд?

— В случае прекращения действия госрегистрации гражданина в качестве индивидуального предпринимателя потребитель может обратиться в суд к указанному лицу с требованиями, связанными с осуществляющейся им ранее деятельностью по продаже товара (выполнению работы, оказанию услуги). Это

Александр, по электронной почте право указано в п. 18 Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 28.06.2012 г. № 17 «О рассмотрении судами гражданских дел по спорам о защите прав потребителей». Также советую вам внимательно изучить заключенный с ИП договор — обычно в нем указывается размер неустойки, которую обязуется выплатить продавец, допустивший просрочку.

Совет дня



«Умный» смеситель

Пока в ванной отрегулируешь нужную температуру воды из крана, несколько литров ее «убегают» зря. Решил установить термосмеситель. Какой выбрать?



— Термостатический смеситель действительно поможет сэкономить воду. Стоит он дорого, но со временем полностью себя окупает. Правда, если напор в водопроводе ниже 0,5 бар, термосмеситель — не ваш вариант.

Такие устройства бывают механические и электронные. Первые — проще и дешевле: одним рычагом выставляем нужную температуру, другим регулируем напор. Электронный работает от сети либо на батарейках.

Обратите внимание на материал корпуса:

- керамика — выглядит красиво, но хрупкая;
- силумин (сплав кремния с алюминием) и пластик —

Иван ПЛАТОНОВ, г. Пермь бюджетные варианты, но хватает ненадолго;

• латунь, бронза, медь — самые прочные, но и дорогие.

А вот клапан термостата лучше выбирать керамический — он долговечнее резинового.

При покупке обязательно смотрите на схему разводки труб у термосмесителя. В евромоделях труба для горячей воды идет слева, в отечественных — справа. Ошибка в подключении может вывести из строя все устройство! Не забудьте про фильтры: для термостатического смесителя это вопрос жизни и смерти.

Кирилл АКСЕНОВ, генеральный директор ООО «Аксенов Сервис», г. Москва

Уютных вечеров!

Зимние вечера — время для рукоделия, о чем и напоминает эта милая вышивка.

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

Размер: 12x12 см. Вышивала картину в технике полный крест нитью в два сложения. Окантовку выполнила швом «назад иголку», в одну нить. Готовую работу оформила в рамочку и повесила на стену.

Ирина ПОПОВА, Тульская обл. Фото автора



Смотрите схему № 4 на стр. 18

Забудьте про диабет: Диабеталь вернет здоровье!



«Я диабетик с 15-летним стажем. Услышала от дочери, что в своей газете Вы писали о новом средстве Диабеталь, которое помогает быстро нормализовать сахар и борется с осложнениями. Газету найти не смогла. Поэтому прошу вас еще раз рассказать о Диабетале».

Ольга Васильева, 62 года

Ольга Васильевна, Диабеталь — это не имеющий аналогов натуральный лечебно-диетический продукт, созданный российскими учеными специально для нормализации уровня сахара в крови. Благодаря своему уникальному составу он повышает эффективность лечения диабета, позволяет отсрочить или уменьшить прием инсулина, укрепляет иммунитет, а также уменьшает риск появления таких осложнений, как заболевания сердечно-сосудистой системы, диабетическая нейропатия и т.д.

В чем же секрет эффективности Диабетала? В его составе! Диабеталь создан на основе бурой морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 42 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. А самое главное, он содержит редкое вещество L-фукозу, которая не встречается только в женском грудном молоке и водоросли фукусу. Благодаря ему происходит нормализация сахара в крови.

+1 упаковка БЕСПЛАТНО*
Только для читателей «Сватов»



L-фукоза проникает внутрь клеток организма и запускает нарушенные реакции синтеза инсулиновых рецепторов. В результате борьба ведется не с последствиями и симптомами диабета, а непосредственно с источником заболевания!

В запатентованной технологии производства Диабетала не применяются химия и высокие температуры, поэтому все активные вещества сохраняются в натуральном виде. А благодаря молекулярной гелевой форме они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках. Уже через 2 часа после приема Вы почувствуете улучшение самочувствия! Диабеталь хорошо сочетается с лекарственными препаратами** и не вызывает побочных эффектов.

Звоните по бесплатной горячей линии и назовите код акции «СВАТ»

8 (800) 100-55-60

*При покупке 3-х упаковок, 4-я бесплатно. **При соблюдении часового временного интервала. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354. Р/д. 12/28/17 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. С/р № 79.19.004. Е 003436.02.16 от 12.02.2015 г. Акция действует с 01.09.2016 по 31.12.2018 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА.



Дарю тебе... кредит

После расторжения брака всегда ли кредиты делятся пополам между бывшими супругами?

Валерия П., г. Воронеж

— Исходя из положений ст. 39 Семейного кодекса Российской Федерации, кредиты действительно делятся пополам между бывшими супругами.

Однако есть исключение. 13 апреля 2016 г. Президиумом Верховного Суда был утверждён «Обзор судебной практики Верховного Суда Российской Федерации № 1 (2016)». Раздел III данного документа посвящён спорам, связанным с семейными отношениями. И, согласно ст. 5, долги по кредитным (и другим) договорам признаются общими только в том случае, если денежные средства были использованы для семейных потребностей. Причём доказывать, что именно семейные потребности стали причиной возникновения долга, придётся тому супругу, который хочет разделить долг поровну.



Отвечает юрист
Ольга Моисеева, г. Смоленск



«Секретная» история болезни

Хотела забрать из поликлиники свою медицинскую карту, чтобы врач частной клиники смог ознакомиться с историей болезни. Однако в регистратуре получила отказ. Это правильно?

Светлана ЖУКОВСКАЯ, г. Оренбург

— Пациент либо его законный представитель имеет право на основании письменного заявления получать отражающие состояние здоровья медицинские документы (или копии) и выписки из них. Основания, порядок и сроки предоставления таких документов устанавливаются уполномоченным федеральным органом исполнительной власти (согласно ст. 22 Закона от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об

основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»). Возникли проблемы с получением на руки медицинской карты? Настаивайте, чтобы вам дали её для снятия копии необходимой информации. Если и это не поможет — напишите главврачу заявление и обязательно зарегистрируйте документ. В случае, если получите письменный отказ, можно жаловаться в прокуратуру.



Можно без нотариуса?



Разрешена ли законодательством без нотариального удостоверения купля-продажа доли в квартире?

Максим Л., г. Санкт-Петербург

— Отчуждение доли в праве общей собственности подлежит нотариальному удостоверению (согласно ч. 1 ст. 42 Федерального закона № 218 от 13.07.2015 г. «О государственной регистрации недвижимости»). А в соответствии с Законом от 02.06.2016 г. № 172-ФЗ «О внесении

изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» запрещено дарить, менять, покупать и продавать жильё в долевой собственности без участия нотариуса. Если сделка с долями квартир или домов не будет заверена нотариусом, то Росреестр не зарегистрирует её.



Чужие штрафы

Продал по договору машину. Новый хозяин, видимо, не оформил её на себя, и на мой адрес пришли уведомления о штрафах за нарушения правил движения. Что теперь мне делать?

Игорь Анатольевич, г. Брянск

— О сделке необходимо проинформировать сотрудника ГИБДД. Уполномоченное лицо регистрационного подразделения внесёт в базу данных Госавтоинспекции информацию о том, что у автомобиля другой хозяин — для начисления транспортного налога и направления уведомлений о наложенных штрафах.

Новый собственник обязан перерегистрировать машину на себя в течение 10 дней после совершения покупки (даты, указанной в договоре купли-продажи). Данную обязанность предписывает Приказ МВД от 26.06.2018 г. № 399 «Об утверждении Правил государственной регистрации автотранспортных средств <...>» (п. 8.2).

Советую вам связаться с покупателем и предложить ему срочно перерегистрировать автомобиль. Если новый собственник просьбу проигнорирует и в течение 10 дней не поставит машину на учёт, обратитесь в любое подразделение МРЭО ГИБДД с договором купли-продажи и паспортом, чтобы подать заявление о прекращении регистрации. После вы можете проверить всю информацию о машине по VIN-коду на сайте ГИБДД. Что делать с наложенными штрафами? Обжалуйте их на основании договора купли-продажи согласно ст. 2.6.1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

Отвечает Борис Корнилов,
специалист сервисного центра, г. Минск

Почему протекла «стиралка»?

При каждой стирке под нашей машинкой появляется лужица воды. Машина не на гарантии. Обязательно ли вызывать мастера для ремонта?

— Даже при небольшой протечке не советую пользоваться машинкой: это может грозить затоплением соседей или коротким замыканием!

❖ Первым делом проверьте **шланги** — наливной и сливной. Обмотайте их туалетной бумагой, чтобы выявить место разрыва. В этом случае замените шланг на новый, от той же фирмы-производителя. Обматывать поврежденный участок изолентой не рекомендую: напор воды легко сорвет такую «заплату». Если же вода протекает в местах сочленения корпуса со шлангом, отсоедините его, поменяйте прокладку и осторожно затяните, чтобы не сломать пластиковую гайку.

❖ Еще одна возможная причина протечки — неплотная затяжка **сливного фильтра**. Выкрутите его из горловины, очистите резьбу и вновь установите на место до плотного прилегания.

Олег Викторович, г. Гомель

❖ Вода может протекать из **дозатора для моющих средств** — из-за засора бункера. Снимите дозатор, очистите от налипшего порошка и промойте. Перед новым включением уменьшите напор воды.

❖ На машинке с фронтальной загрузкой течь в районе люка? Нарушена целостность резиновой **манжеты**. Причины — острые предметы в карманах одежды, загруженной для стирки; либо случайно защемили манжету люком, либо виноваты домашние животные. При небольшом проколе дефектный участок манжеты можно заклеить резиновой заплатой. При серьезном порыве зовите мастера — сами вы манжету не замените.

❖ Не обойтись без вызова специалиста и при повреждении **патрубков, сальников** (тогда вода течет при отжиме) или при возникновении **трещины в баке**.



После холодной ночи иногда нелегко открыть машину — морозом прихватывает влагу по периметру дверей. Проблему устраняю, обработав резиновые уплотнители силиконовой смазкой. Она отталкивает воду — и утро начинается без нервов!



НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе — вот что приходит на смену былой решимости и героической браваде. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит — есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

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

- ❑ облегчению акта мочеиспускания;
- ❑ уменьшению болевого синдрома;
- ❑ улучшению эректильной функции, повышению потенции (нарушенной на фоне простатита);
- ❑ усилению полового влечения;
- ❑ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ❑ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.



ЦЕРНИЛТОН® и **ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

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

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

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте**: 50 капсул.

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии.
Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

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



Зайцы вверх ногами

Уроки труда я в школе не любила. Нет, не из-за учительницы: наша добрая и деликатная Ольга Степановна умела все: шить, вязать, готовить. А у меня ничего не выходило! Учимся нарезать овощи для салата — пальцы в крови. Пробую выполнить строчку на швейной машинке — нить рвется без конца! Чуть не плачу от досады.

Помню, нужно было к следующему уроку сшить ночную сорочку. Ольга Степановна, видя мои страдания, говорит:

— Наденька, не расстраивайся. Давай поступим так: дома сними мерки и сделай выкройку. А шить детали я помогу.

Обрадовавшись, я побежала домой, старательно раскроила простынку с изображением забавных зайчиков. Утром довольная влетаю в школьный кабинет труда:

— Вот, принимайте работу!

Учительница разворачивает ткань, и тут только я соображаю: на передней части будущей сорочки все мои несчастные зайцы — вверх ногами!

— Да, видно, шитье — все же не твое, — с улыбкой пробормотала учительница. — Но давай сделаем из того, что есть. «Ночнушка» та по сей день у меня на антресолях хранится. А работаю я, кстати, уже 20 с лишним лет портнихой в ателье...

Надежда Т., по e-mail

Без котика жизнь не та

Дети выросли, разъехались — жена заскучала: «Пусто в доме, хоть бы котенка завести». Ну, уж нет! Обдерет когтями обои в гостиной, а переключать — мне.

Но удача улыбнулась супруге: поздней осенью идем мы из магазина, а у подъезда жалобно мяукает рыжий котенок, дрожа как осиновый лист.

— Не оставлять же на улице, — с мольбой взглянула на меня Лариса. Короче, с того вечера котенок прижился в нашей квартире. Кстати, и я был признателен «новоселу»: в заботах о нем жена перестала пилить меня по мелочам и даже не цокала языком из-за «внеплановой» бутылочки пива!

Но через неделю случилось ЧП. Уходя на работу, я, видно, случай-

но выпустил котенка на улицу. Возвращаюсь вечером, а наш Рыжик на крыльце с расцарапанной мордой! Ох, и влетит же мне от жены! От греха подальше понес котенка к знакомому ветеринару.

— Лариса, только не ругайся! — начинаю каяться, едва переступив порог дома. — Наш Рыжик...

— ...подумаешь, разбил вазон, — беспечно прервала меня жена. — Я все равно хотела новый купить!

У ног Ларисы подхалимски урчал ее любимчик. А у меня за пазухой отозвалась такая же рыжая бестия, но без пятнышка на грудке... Как же я обознался!

Теперь у нас живут два котенка.

Не оставлять же на улице.

Виталий Г., г. Витебск



Коротко

Тот, кто старается не проиграть, заикливается на риске и опасностях. Тот, кто нацелен на выигрыш, видит перед собой возможность победы. Как вы думаете, кто из этих людей счастливее?

Бодо ШЕФЕР, бизнесмен

Одно слово: женщины!

Смотрела старую добрую мелодраму и незаметно для самой себя пустила слезу.

— Бабушка, ты чего? — подбегает ко мне трехлетний внук Владик.

— Все нормально с твоей бабулей, — успокоил его зять. — Женщины — что с них возьмешь?

На следующий день пришла забирать Влада из детского сада. Вижу: у своего шкафчика хлюпает носом Полянка — девчушка из соседнего дома.

— Ей так не нравится в саду? — тихонько спрашиваю внука.

— Женщины — что с них возьмешь? — со вздохом отвечает тот заученной фразой.

Людмила Николаевна, г. Гомель

Звездные байки

Обыкновенное чудо

Игорь Костолевский, актер:

Журналисты нередко задают вопрос: не кажется ли мне, что историю любви со второй женой, французской актрисой Консуэло, я сыграл за много лет до нашей встречи? Не склонен к чрезмерной мистике, но факт обыкновенного чуда отрицать не могу. В детстве Консуэло прочитала рассказ о декабристах, и так он ее впечатлил, что маме полусерьезно заявила: «Выйду замуж только за декабриста!». Узнав об этом после нашего знакомства, я пошутил: «Все, пути назад нет — я же декабрист!». Имел в виду роль Ивана Анненкова, которую сыграл в «Звезде пленительного счастья».

Чудеса чудесами, но с женой мы прожили уже почти два десятка лет. Бывает, конечно, всякое, но я безмерно благодарен Богу за этот подарок — мою супругу.

Записала Ольга УЛАСЕВИЧ.
Фото с ресурса krasunja.ru





РЖД-ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

**Зимуйте
на здоровье!**

Реклама



г. Лиски

Санаторий расположен вблизи реки Дон, в окружении соснового леса. Живописная природа, благоприятный для здоровья климат и радоновые источники сделают ваш отдых насыщенным и полезным.



г. Светлогорск

Санаторий "Янтарь" располагает современным оборудованием, квалифицированными специалистами. Здесь красота и умиротворение природы сочетается с прекрасной инфраструктурой.



г. Анапа

Климат здесь уникальный – степной, горный и морской одновременно. Отдыхая здесь, можно пройти курс грязелечения, озонотерапии, косметологических и SPA-процедур.

Бесплатный телефон по России

8 800 555 27 77

rzdz.ru

Хозяйке на заметку

Люблю пить зимой чай с сушеным шиповником! А чтобы плоды дольше сохраняли полезные свойства, держу их в стеклянной банке, горловина которой обвязана сложенной в несколько слоев марлей.

Светлана Ш., по e-mail



Крем-сыр для десертов готовлю сама. В чашу мультиварки вливаю 1 л молока и выбираю режим «Мультиповар». После закипания добавляю 0,5 л жирного кефира, перемешивая, пока масса не створожится, и отжимаю ее через марлю. Блендером взбиваю яйцо со щепоткой лимонной кислоты, солью и сахаром (по 1 ч.л.), добавляю творог и еще раз взбиваю. Готово!

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев



Для панировки рыбы вместо муки предпочитаю использовать манную крупу. Она лучше прилипает к тушке, при жарке образует ровную хрустящую корочку, не пригорает к сковороде. А сама рыбка получается сочнее!

Алина ГОЛЬДИНА, г. Казань



Оформите годовую подписку на издание «Толока. Делаем сами» и получите два подарка! Рукодельницам — набор заготовок из фоамирана «Цветочное настроение» с мастер-классом по сборке броши. Хозяевам — инструкцию по изготовлению автоматического устройства для проветривания теплиц.

Жакет «Воздушный»



Размер: 44-46.

Понадобились: 3 мотка пряжи YarnArt Angora De Luxe (100 г/520 м); спицы № 2,5; игла с широким ушком.

На схеме указаны лиц. р., изн. р. выполнять по рисунку.

Спинка: набрала 116 п., вязала «резинкой» 2x2 (2 лиц. п., 2 изн. п.) 4 см. Далее — по схеме, пока длина не достигла 36 см. После с обеих сторон для рукавов прибавила по 12 п., провязала еще 16 см, выполнила росток (36 п., 3 см), отдельно закрыла п. плеч (по 40 п.).

Правая полочка: набрала 82 п., вязала 4 см «резинкой» 2x2. Затем распределила: 1 кром. п., 49 п. основной схемы, 31 п. планки (вязала 1 лиц. п., 1 изн. п.). Выполнила так 17 см.

Далее в каждом лиц. р. в месте соединения планки и полочки меняла п. основной схемы на п. схемы планки — всего 5 п. После в каждом лиц. р. прибавляла по 1 п. в месте соединения планки и полочки, чередуя 1 лиц. п., 1 изн. п., расширяя планку до 50 п. Но количество п. основной схемы (49 п.) не меняется. Провязав 36 см, с правой стороны детали прибавила 12 п. Провязала еще 19 см. Закрала 40 п. плеча. Выполнила еще 10 см планки, отложила п. на вспомогат. спицу.

Левая полочка — в зеркальном отображении. Соединила спинку и полочки плечевыми швами. Пришила верх планки к ростку, соединила иглой края планок по рисунку.

Манжеты: набрала 112 п., вязала 4 см «резинкой» 1x1. Прикеттлевала к рукавам. Выполнила боковые швы.

Елена ТРОФИМОВА, г. Пермь. Фото автора



Смотрите схему № 5 на стр. 18



Подставка «Пестрые деньки»



Пригодится под горячий чайник.

Понадобились: швейная машинка; отрезки хлопчатой ткани — белой (для основы) и разных оттенков зеленого, оранжевого, красного цветов (для аппликации); лоскут льняной ткани; клеевой флизелин; синтепон; водорастворимый маркер; линейка; ножницы; карандаш; картон; булавок; атласная лента.

1) Из картона сделала шаблон подставки, расчертила на нем шестиугольники (см. схему), вырезала их из ткани — 13 зеленых и 6 красно-оранжевых. Также вырезала несколько кругов: по 2 из синтепона и 1 из клеевого флизелина — без припусков, 2 из

белой ткани и 1 из льняной — с припусками 1,5 см.

2) На белый хлопковый круг наложив флизелин, сверху — шестиугольники в виде цветка. Осторожно проутюжила. Заполнила заготовку остальными лоскутками, закрепила булавками. Собрала «сэндвич»: второй белый круг-синтепон-заготовка с лоскутками.

3) Декоративной строчкой начала стегать лоскутный верх, проходя по всем срезам шестиугольников. Затем при помощи шаблона и водорастворимого маркера очертила контур подставки, среза лишнее.

4) Снова сложила «сэндвич»: лентинтепон-лоскутный верх. Сколола булавками, простегала четко по швам по всем сторонам шестиугольников (удобно монотитью — она почти не видна с лицевой стороны изделия).

5) Для косой бейки использовала оставшуюся зеленую хлопковую ткань. Вырезала полосу 3,5x62 см, булавками прикрепила к заготовке, прострочила по краю, подогнула и пришила вручную открытый срез.

Из кусочка атласной ленты сделала петельку. Подставка готова!

Елена ДРУГАЛЕВА, г. Орел. Фото автора



Смотрите схему № 2 на стр. 16

В декабре дарим скидку 10% - на второй товар и +5% на последующие товары!

- 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!

Чудо-дорога 1590 руб. 990 руб.

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

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.

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.

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.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич 2280 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна – сделана из алюминия. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

Домашний «Спиртзавод» 3990 руб. 1990 руб.

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.

Электропечь 2720 руб.

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

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка от 1 шт. от 2 шт.
Золушка-стерео* 1190 руб. 990 руб. 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.

Домашняя копильня 2740 руб.

• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5×32,5; вес – 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок – брошюра с рецептами. Россия.

Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см) 1690 руб. 1490 руб.
Фотопленка (100×60 см) 1990 руб. 1590 руб.
• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен – не обжигает (t = 75°). Россия.

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-печь 1,8 кВт (на 40 м²) 3190 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м²)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

Мобильный телефон «Прайм» 2 в 1 3990 руб.

• Это встроенный телевизор с мгновенной настройкой каналов (работает без интернета и без sim-карты); • FM-радиоприемник и музыка в формате MP3; • батарея держится несколько дней; • 2 sim-карты; • крупная клавиатура, фонарик, диктофон. 32 Мб; камера 1,3 Мп; Пр-во: Китай; есть слот для карты памяти.

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 гусят и перепелиных яиц, ovosкоп.
• Сам переворачивает яйца каждый час;
• создает оптимальную температуру. Россия.
Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

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.

Измельчитель кормов электрический 3790 руб.

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

Отпугиватель собак «Кобра» 1390 руб.

Отпугнет собак с помощью ультразвука! Эффективен на расстоянии до 10 м! Справится даже ребенок. Работает от батареек «Крона». Россия. Гарантия 12 мес.

Пересъемная насадка

для куриц 2190 руб.
для гусей 3420 руб.
Оциплет 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на шурупверт или дрель. 18×18×13 см; 100 г; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.
В продаже **Бильные пальцы – 30 руб./шт.**

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) 1590 руб.
«Турбо» (до 400 м²) 1790 руб.
Прогонит крыс и мышей на площади до 200 – 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Россия.

Копилка-панда 1190 руб.

Копилка панда-воришка вызывает умиление и поднимает настроение. Положите монетку – хитрая панда тут же утащит ее в коробку! Отличная идея для подарка! Монетки легко извлечь через клапан. Копилка устойчива не опрокидывается. Работает от батареек типа AA (не входят в комплект); 12×10×9 см.

Усилитель звука заушный 1990 руб. 2540 руб.

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

Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) – 3890 руб. 2990 руб.

Аппарат магнитотерапии 3590 руб.

Лечит магнитным полем: • облегчает боль, укрепляет иммунитет; • воспаления, раны, швы; • успокаивает нервную систему. Рекомендован врачами для лечения более 40 заболеваний. 30 Вт; Амплитуда индукции 30 мТл; 0,6 кг; 110×60×250 мм.

Белье с медью 880 руб. 780 руб. 650 руб. 560 руб.

• Облегчит давление на связки, мышцы и сухожилия, снимет усталость; • создаст антибактериальный эффект; • очень мягкое и мега-удобное; • поглощает влагу и дарит ощущение сухости и комфорта на весь день. Состав: бамбук, волокна с ионами меди, спандекс.

Электропрямка 4980 руб.

• Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики; • скручивает нити в одну; • бесшумна; • компактна (25×22×12 см, вес – 2,7 кг). Пр-во Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.

Изолента Супер Фикс 990 руб.

Изоленту 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 изоленты 150 см. Не продается в розницу!

Изолента (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: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

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

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.

Предложение действительно до 31 декабря 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

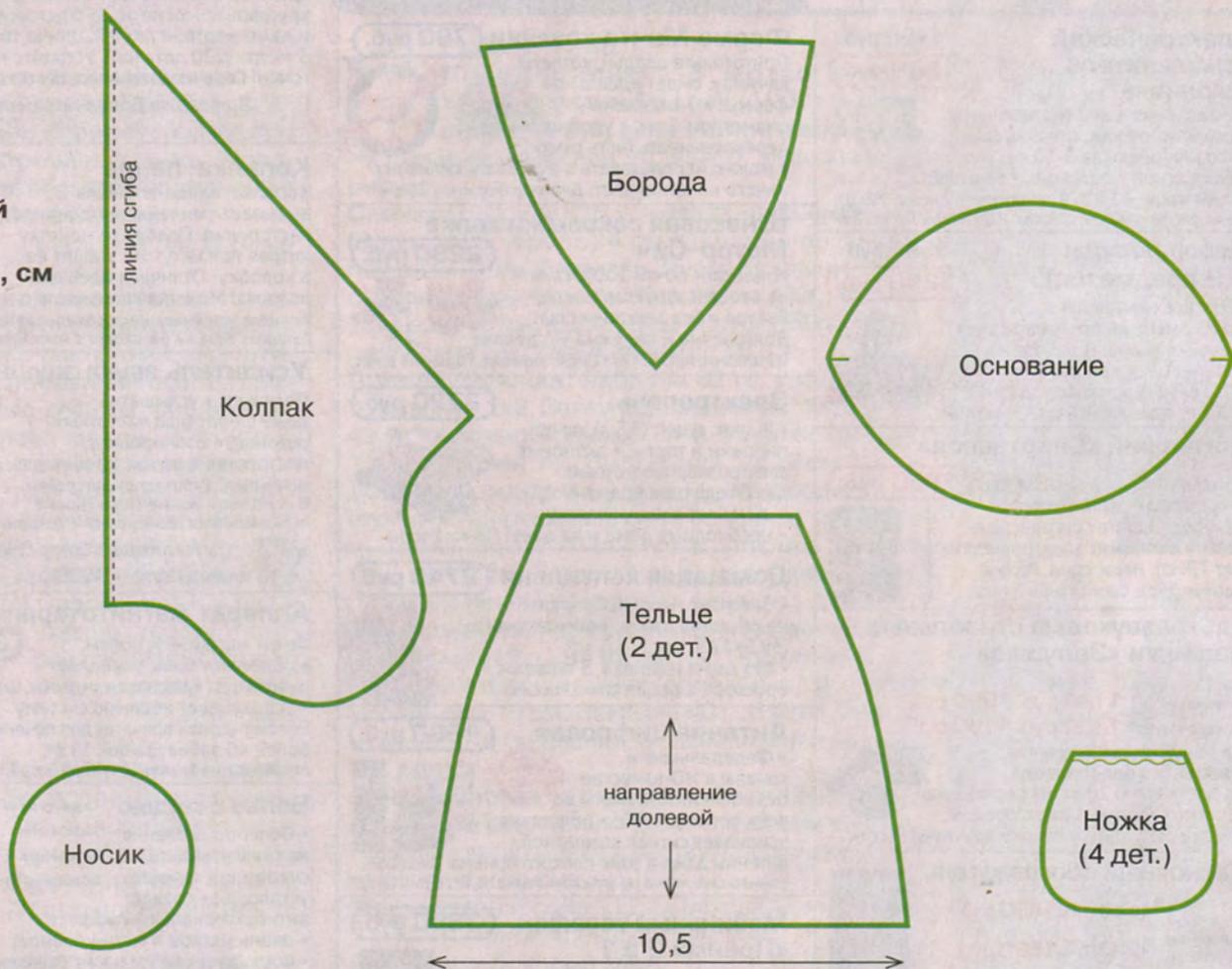
ОГРН 1154350001057

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

реклама

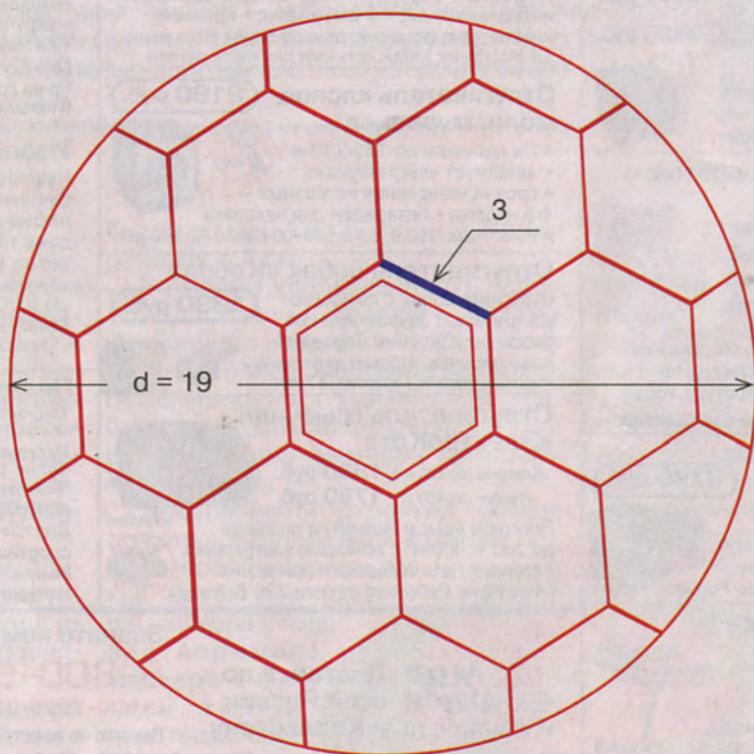
1

Добрый гномик (стр. 6), см



2

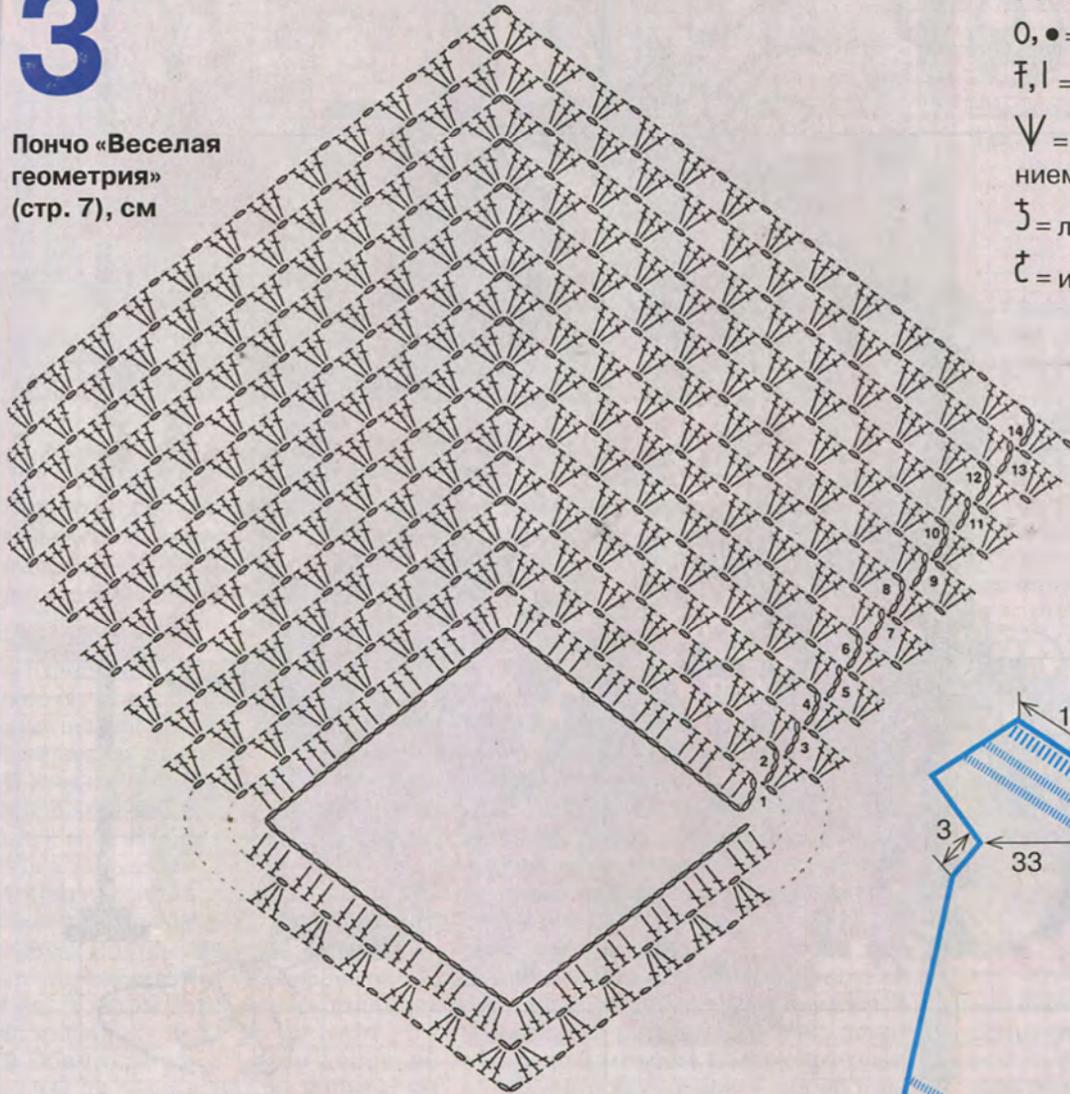
Подставка «Пестрые деньки» (стр. 14), см



3

Пончо «Веселая геометрия»
(стр. 7), см

Схема 1



Условные обозначения:

0, • = в. п.

⌈, ⌋ = ст. с/н

∨ = 3 ст. с/н с общим основанием

⌈ = лиц. рельефный ст. с/н

⌋ = изн. рельефный ст. с/н

Выкройка пончо
(вид спереди)

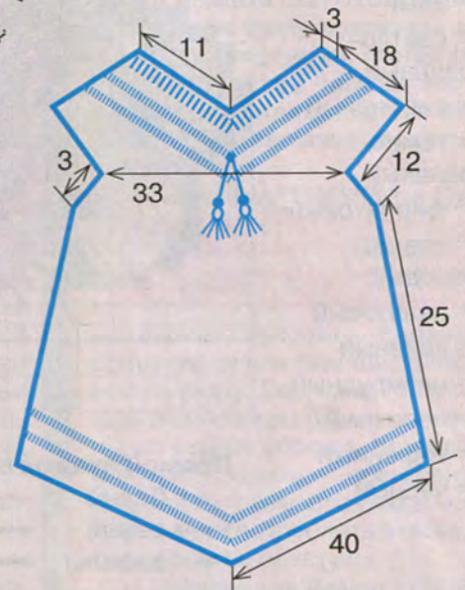


Схема 2. «Шахматка»

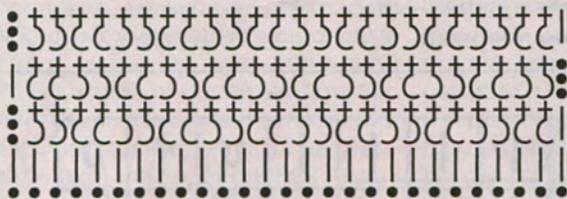
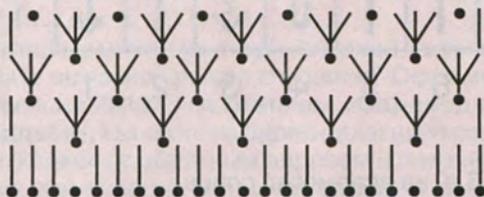
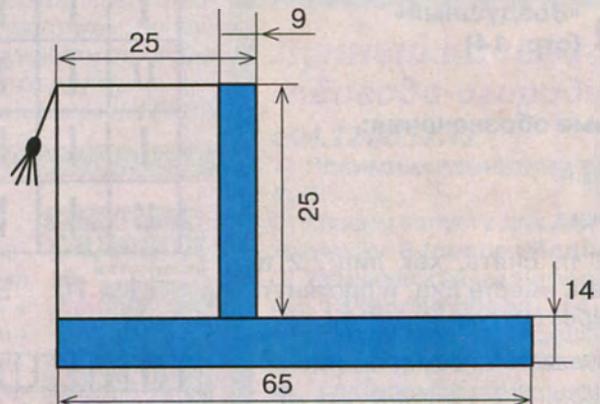


Схема 3. «Бабушкин квадрат»



Выкройка капюшона (вид сбоку)



4 Уютных вечеров! (стр. 9)

Условные обозначения:

- = белый
- = желтый
- = чайная роза
- = телесный
- = персиковый
- △ = светло-серый
- ◇ = серый
- ◇ = мышинный
- = асфальт
- = светло-розовый
- = розовый
- × = коралловый
- = алый
- * = светло-сиреневый
- = сиреневый
- = темно-сиреневый
- = фиолетовый
- × = светло-салатовый
- = салатовый
- ★ = зеленый
- = изумрудный
- = песочный
- = кофейный
- = черный



Прямой стежок в одну нить:

- = белый
- = серый
- = асфальт
- = алый
- = фиолетовый
- = кофейный

в две нити:

- = белый
- = кофейный
- = черный

в три нити:

- = черный

5 Жакет «Воздушный» (стр. 14)

Условные обозначения:

- ⊏ = лиц.п.
- ⊏ = накид
- ↑ = 1 п. снять, как лиц., 2 п. провязать вместе лиц. и протянуть эту п. через снятую
- ↕ = провязать 2 п. вместе лиц.
- ↓ = 1 протяжка: 1 п. снять, как лиц., 1 лиц. и протянуть ее через снятую п.

								U	↑	U	7	
	U							U	↕		↓	5
								U	↑	U	3	
	U							U	↕		↓	1
	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

TTTTTTT = оставить 3 п. на вспомогат. спице перед работой, 3 лиц. и провязать петли со вспомогат. спицы лиц.

Совет дня



Наш эксперт — Ольга Исакова, агроном, г. Сергиев Посад



Спасение от грызунов

Главная забота дачников в начале зимы — защита сада от грызунов (мышей, зайцев). Повреждают они чаще всего кору молодых яблонь. Груши и косточковые (сливы, вишни, абрикосы) «атакам» подвергаются реже.

Что делать?

• Наведите порядок на участке. Уберите остатки плодов, овощей, опавшие листья, траву с газонов — они привлекают грызунов.

• Участок близ леса обязательно огородите забором, высотой не менее 1 м, с заглублением в землю на 30 см.

• Мыши зимой подбираются к стволам по сухой траве, которая есть под снегом. Поэтому перекапывайте приствольные круги и утрамбовывайте снег: в таком грызуны не проделают ходов.

• Обертывание стволов деревьев (снизу до первых веток) защитит не только от незваных гостей, но и от морозов. Используйте плотные материалы (желательно светлых тонов): агроволокно, мешковину, лутрасил, спанбонд, можно старые капроновые колготки. Нарезьте ленты шириной 20-25 см, ствол обмотайте плотно, с нахлестом в 3-4 см на предыдущий виток. Обмотку закрепляйте на стволе веревкой или проволокой через каждые 15-20 см. И обязательно — около почвы. Материал должен прикрывать землю.

• Для большей эффективности обмотку можно пропитать дегтем или креолином (1 ч.л. на 1 л растительного масла) либо разложить в приствольном круге опилки, пропитанные этими средствами.

• Можно использовать металлическую или пластиковую сетку для овощей. Молодым саженцам подойдет еловый или сосновый лапник, зафиксированный на стволе вниз верхушкой при помощи веревки или проволоки.

Обычно мыши повреждают верхний слой коры, не добираясь до камбия. В этом случае ранки достаточно замазать садовым варом. Более серьезные и глубокие повреждения — обработать смесью глины и свежего коровяка (1:1), обмотать пищевой пленкой.

Опасны повреждения, нанесенные зайцами. Если ими уничтожена кора менее, чем наполовину от окружности ствола, края ранки обрезают, обеззараживают, накладывают смесь глины и коровяка, обматывают. В случае, когда кора повреждена вокруг всего ствола, делают прививку мостиком. Черенки прививают по окружности ствола на расстоянии 6 см друг от друга.

Фото Александра ЛИТИНА

Хочу спросить



Осенью надолго попал в больницу и не успел выкопать всю картошку на дачном участке — пара соток с клубнями ушла под снег. Как это повлияет весной на почву?

Валерий БАЛАНДИН, г. Витебск

Отвечает агроном
Марина Хромова:

— Картофель в нижних слоях почвы перегниет. Весной советую засеять это место крестоцветными сидератами — горчицей или рапсом, хорошо очищающими землю. Как только они отрастут на 15-25 см, перекопайте почву вместе с растениями и посадите однолетние овощные культуры — томаты, огурцы, кабачки. Думаю, урожай вас порадует.



Недавно просматривала заготовленные на зиму луковицы и на некоторых обнаружила под шелухой черные пятна, похожие на плесень. Что это и можно ли после очистки есть такой лук?

Нина АРТЕМЕНКО, г. Брянск

Отвечает кандидат
сельскохозяйственных наук
Андрей Солонкин:

— Похоже, луковицы поражены аспергиллезом (черной плесневой гнилью). Возможно заболевшие экземпляры были повреждены во время уборки, другая вероятная причина — повышенная влажность и температура в месте хранения. Употреблять в пищу такие овощи не советуем.

Подготовила Лариса УТЕЦОВА,
Волгоградская обл.

Лунный календарь садовода-огородника

с 04.12 по 17.12

- 1) Поливаем комнатные растения: 4, 5.
- 2) Квасим капусту для длительного хранения: 8 (после обеда), 9, 10.
- 3) Ухаживаем за комнатными цветами: 13 (после обеда), 14, 15.
- 4) Заготавливаем черенки плодовых культур для весенней прививки, занимаемся домашним консервированием: 16, 17.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Будете с урожаем!

Хотите вырастить крупный, сладкий, вкусный перец? А собирать высокие урожаи клубники? Оформите подписку на 6 месяцев 2019 г. на комплект «Садовод и огородник» + «Усадьба», вышлите на адрес редакции ксерокопию квитанции, конверт с обратным адресом и получите в подарок пакетик семян перца «Красный принц» и спецвыпуск «Секреты клубничного изобилия» с советами специалистов и читателей! Подробности — в «Садовод и огородник» № 23.



Наш эксперт — Елена Тюрина, специалист по уходу за растениями «Фитокорпорации Мир цветов», г. Москва



Пересадка без проблем



Хочу пересадить шеффлеру. Но слышала, что она чувствительна к этой процедуре.

Ольга ЗЕМЦОВА, г. Чита

— Хороший результат получите, если учтете некоторые нюансы.

❖ После пересадки обязательно опрыскайте крону растения раствором «Эпина Экстра» или «Циркона» (на литр отстоянной воды комнатной температуры 3 капли препарата). Повторяйте 2-4 раза в течение 2-3 недель, пока растение приживается. Это поможет скорейшей адаптации цветка к новым условиям.

❖ Чтобы стимулировать рост корней, разведите 1 пакетик «Корневина» в литре отстоянной воды, выдержите 1-2 часа, тщательно взболтайте и пролейте раствором грунт. Процедуру проведите 2-3 раза, почва между поливами должна просохнуть на 3-6 см (в зависимости от объема горшка). Потом «поите» шеффлеру дозированно, по мере подсыхания грунта. Помните: избыточный полив приводит к опаданию листьев, появлению на них черных мокнущих пятен, загниванию корневой системы, почернению и отмиранию веток.

❖ Отведите шеффлере место на юго-восточном или юго-западном подоконнике, можно выращивать ее под ярким искусственным освещением или фитолампами.

Фото Александра ЛИТИНА

Выбираем орхидею

Это капризный цветок. Даже считающийся простым в уходе фаленопсис радуется обильным цветением далеко не каждую хозяйку. А уход за растением начинается... с покупки. Дам несколько советов, как правильно выбрать орхидею.

❖ Приобретать ее лучше всего в специализированном магазине — и товар качественный, и грамотную консультацию по уходу получите на месте.

❖ Обратите внимание на корневую систему — как правило, орхидеи содержат в прозрачных пластиковых горшках. Корни здорового цветка — зеленые (свидетельство того, что растение недавно поливали) или серебристые (скорее «попросит пить»). Рекомендую брать второй вариант. А вот коричневые корни говорят о начавшемся процессе гниения.

❖ Основной компонент субстрата для орхидеи — кора дерева, а не торф.

❖ Слегка потрясите вазон. Если растение не шатается, плотно сидит в горшке — корневая система сильная. Осмотрите наружные корни. Если они мягкие и полые, откажитесь от покупки.

❖ Листья здорового экземпляра — плотные, упругие, интенсивного зеленого цвета, без налета, пятен, вмятин и других свидетельств болезней, паразитов.

❖ Выбирайте орхидею с одним цветоносом. Хорошо, если на нем, помимо цветков, будут бутоны. Ведь переезд для растения — стресс, и по прибытии домой оно, вероятнее всего, сбросит цветки. Зато после акклиматизации распустятся бутоны.

Любовь УШАКОВА, коллекционер фаленопсисов, г. Краснодар. Фото автора



Оформите подписку на 1-е полугодие 2019 г. на издания «Домашние цветы» и «Цветок», пришлите копии подписных квитанций в редакцию и получите подарки: семена перчика, а также журнал «Домашние цветы в вопросах и ответах», семена клематиса прямого и княжика! Подробности читайте в «Домашних цветах» № 11.



Заколдованный принц

Когда мой кактус (гимнокалициум) в покое — выглядит скромно, будто заколдован. Но едва зацветает — настоящий принц.

Уход за кактусами в принципе не сложный, но при дефиците дневного света приходится проявлять дополнительную заботу о зеленых любимцах. Чтобы обеспечить растения достаточным освещением, использую специальные лампы.

Пересадила новичка спустя неделю после покупки. Мне нравится грунт «Сад чудес»: в нем есть все необходимое для растения. Горшочек — пласти-

ковый, поскольку в нем не так сильно пересыхает земля.

Для цветения кактусам необходима прохладная зимовка. Свои держу на подоконнике, где температура +10-12 градусов. Поливаю редко отстоянной водой.

А еще кактусы сладкоежки, поэтому иногда балую их подслащенной водой (1 ч.л. сахара на 1 литр). Весной подкармливаю специальным удобрением по инструкции.

Возможно, благодаря такой заботе «заколдованный принц» подарил мне минувшим летом 8 (!) прекрасных цветков.

Елена ВЕЖЛИВЦЕВА, г. Архангельск. Фото автора





Салатик «Бутербродный»

Порционный пакетик риса (60-65 г), банка печени трески, крупный болгарский перец, 3 соленых огурчика, 2 вареных яйца, 100 г пекинской капусты, полголовки красного лука, 1 ст.л. сушеного укропа, йогурт (или сметана), соль и черный молотый перец — по вкусу.

Отварила рис согласно инструкции на упаковке, дала стечь жидкости, остудила. Нашинковала пекинскую капусту (зеленую нежную часть), нарезала соломкой болгарский перец,

измельчила — огурцы, печень, яйца, лук. Переложила все ингредиенты в салатницу, подмешала укроп, заправила йогуртом. Посолила и поперчила.

Подавала салат на ломтиках подсушенного хрустящего багета, натертого чесноком.

Юлия ВЕЛИГОДСКАЯ,
г. Краснодар. Фото автора

«Загадка»

3 тушки кальмаров, 2 средние твердые груши, 150 г адыгейского сыра, 5 шт. киви, майонез, 1/4 лимона, зерна граната — для декора.

Очищенные кальмары погрузил на минуту в подсоленный кипяток, затем нарезал полосками, груши — брусочками, сбрызнул соком лимона. Добавил нарезанные кубиками адыгейский сыр и 2 киви. Все компоненты смешал, заправил майонезом. Выложил на блюдо салат горкой. Оформил по кругу кружочками из оставшихся киви, посыпал зернами граната.

Олег КОЖУШКО,
г. Скадовск Херсонской обл.

Куриный «зельц»

Тушка курицы, 2 моркови, горсть оливок, 200 мл соевого соуса, черный и душистый перец горошком — по вкусу, зель, соль.

Курицу залила водой, посолила, добавила морковь, довела до кипения и варила на слабом огне 2 часа. Вынула мясо, отделила от костей, расщепила на отдельные волокна. Смешала с нарезанными куриной кожицей, морковью, оливками и зеленью. Уложила в форму не слишком плотно. Процедила бульон, добавила в него соевый соус, смесь перемолотых перцев. Залила мясо бульоном (можно подмешать распущенный желатин) и оставила в холодильнике на ночь. Утром, перевернув форму, выложила «зельц» на блюдо, нарезала порционными кусочками.



Татьяна МАЛОВА,
г. Павловский Посад.
Фото автора



Быстрый рыбный шашлычок

Тушка хека или трески, 100 г бекона, 1 ст.л. сухих листьев розмарина, 1 зубчик чеснока, 5 ст.л. оливкового масла, большая луковичка, батон, соль по вкусу.

Рыбу почистила, освободила от костей, нарезала филе кусочками шириной примерно 5 см. В ступке истолкла розмарин с чесноком и щепоткой соли, добавила оливковое масло. Положила в эту заправку рыбу. Срезала корку с батона, поломала его на кусочки. Нарезала луковичку кольцами. Насадила на шпажки попеременно рыбу и хлеб, кольца лука. Застелила противень бумагой для выпечки, уложила на него шашлычки, сверху — кусочки бекона, сбрызнула оставшейся заправкой. Запекала 10-15 минут в разогретой до 200 °С духовке.

Нина ПЕТРОВА, Витебская обл.

Дорогие хозяйюшки!

Есть отличное предложение: выписать на выбор кулинарные издания и получить гарантированный подарок!



Оформив подписку на 2019 год на издание «Золотые рецепты наших читателей» (индекс П8175 в каталоге «Почта России»), получите брошюру «Святые, которые нас лечат».



Подписавшись на год на «Сваты. Заготовки» по индексу П8147 — заряженные на удачу и здоровье ясновидящей Марианной Абрамитовой красочные наклейки на банки.



А если выпишете «Нашу кухню» по индексу П8179, вас ждет уникальная «Карта желаний» от яснознающей Фатимы Хадуевой, заряженная на исполнение желаний.

Копии подписных квитанций присылайте в редакцию на адрес: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Акция».

Грибы «Винные»

500 г шампиньонов, 150 мл красного вина, 5 зубчиков чеснока, 1 крупная луковица, 60 мл оливкового масла, соль, перец — по вкусу, зелень и клюква — для декора. Пропустил через пресс зубчики чеснока, нарезал луковицу кольцами, смешал все с грибами, разрезанными пополам, посолил, поперчил. Выложил массу в форму для запекания, залил вином и маслом. Поставил блюдо на 30 минут в духовку, разогретую до 180 °С. Перед подачей на стол посыпал зеленью и клюквой. Любители грибочков точно не останутся равнодушными!

Олег КОЖУШКО,
г. Скадовск Херсонской обл.



Супершоколадные кексы

Тесто: 6 ст.л. сахара, 1 ст.л. какао-порошка, 200 г сливочного масла, 400 г муки, 1 пакетик ванилина, 0,5 ч.л. корицы, 1 ч.л. соды, соль (на кончике ножа), 2 яйца, 70 мл кефира.

Шоколадный сироп: 6 ст.л. сахара, 5 ст.л. какао-порошка, 4 ст.л. молока, 25 г сливочного масла, 1 ч.л. коньяка (рома).

Перемешала в кастрюльке сахар, какао и молоко (чтобы не было комочков), поставила на огонь. Через пару минут добавила сливочное масло и продолжила варить до полного растворения сахара. Дала сиропу время остыть, подмешала коньяк и поставила в холодильник.

Яйца взбила до пышной пены с солью и сахаром, массу залила кефиром и сиропом (оставила немного, чтобы глазировать сверху кексы). Всыпала какао, муку, ванилин, корицу и немного размягченного масла, смешав все, добавила соду.

Заполнила массой формочки и выпекала 15 минут при температуре 220 °С. В конце полила кексы оставшейся глазурью.

Кристина БАНЬКОВСКАЯ,
г. Витебск. Фото автора



Ужин «Самим нужен»

300 г муки, 250 г мясного фарша, небольшой кочан капусты, по 1 морковке, луковице, яйцу (+ 1 белок), 30 г сливочного масла, соль, перец душистый молотый, зелень, подсолнечное масло — по вкусу.

Нашинкованную капусту и тертую морковь тушила до готовности под крышкой на сковороде с маслом и водой. В фарш подмешала белок, соль, перец, сформировала шарики и обжарила на масле до румяной корочки.

Сливочное масло залила в миске 0,5 стакана кипятка, посолила, перемешала. Постепенно всыпала муку, вбила яйцо, замесила мяг-

кое тесто. Разделила его на 2 части, скатала «колбаски» и каждую нарезала. Кусочек теста растянула руками в пласт, смазала подсолнечным маслом, скатала в рулетик, свернула его в «колечко», защипнула края. Сделала из каждого «колечка» галушку: положила заготовку на бок, слегка придавила, надрезала, развернула края теста к верхушке, защипнула. Отварила в подсоленной воде. В капусту добавила обжаренный лук и мясные шарики, готовила еще 2-3 минуты. Выложила на блюдо массу из сковороды и галушки. Украсила зеленью.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. Фото автора

Пирожные с остринкой

150 г горького шоколада, 190 мл темного пива, 3 яйца, 130 г сливочного масла, 230 г сахара, 160 г муки, 40 г какао-порошка, 10 г растворимого кофе, 50 г ядер грецких орехов, 1 ч.л. разрыхлителя, по 1/2 ч.л. молотого мускатного ореха, имбиря и красного жгучего перца.

Шоколад растопила со сливочным маслом, слегка остудила. Добавила в массу взбитые миксером яйца. В другой миске смешала сухие ингредиенты

(муку предварительно просеяла). Пересыпала в шоколадно-масляную массу, взбила миксером на низкой скорости. Влила пиво. Подмешала дробленые орехи (несколько целых оставила для украшения). Вылила тесто в смазанную маслом форму 20x20 см. Выпекала в разогретой до 180 °С духовке 25-30 минут. Нарезала на квадраты, украсила орехами и присыпала какао-порошком.

Дарья ГЛЕМБОЦКАЯ,
г. Минск. Фото автора



Муж в восторге от печенья из плавящихся сырков — под пиво уходит на ура! Натираю 2 сырка, подмешиваю 1 яйцо и 80 г размягченного сливочного масла, просеиваю стакан муки. Замешиваю тесто и вырезаю заготовки. Смазываю их желтком, посыпаю кунжутом — и на 15 минут в разогретую до 200 °С духовку.



ПОХУДЕЙТЕ К НОВОМУ ГОДУ!

**БЫСТРО!
БЕЗОПАСНО!
НАТУРАЛЬНО!**

САМЫЙ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ!

Немногие решаются спорить с этим утверждением, ведь суп из капусты — это старейший способ похудения, которым пользовались еще наши прапрабабушки. Еще греки и римляне считали, что суп из капусты имеет неоценимую пользу для здоровья. Древние атлеты ели его перед играми, чтобы сохранить более легкую фигуру, а также как настоящий эликсир молодости.

СЛУЧАЙНОЕ ОТКРЫТИЕ

Свойства капустного супа, как продукта, который сжигает жир, были впервые описаны в одной французской больнице в 19-ом веке. Врачи заметили, что пациенты, которые его едят, быстро худеют. С тех пор суп из капусты стали применять в случаях, когда пациенту нужно быстро снизить вес — перед операцией или для снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ!

Во Франции этот суп является особенно популярным. Многие женщины сначала во Франции, а затем в других странах стали употреблять капустный суп, чтобы избавиться от лишних килограммов. Самый известный пример — это популярная тележурналистка Опра Уинфри, которая рассказала, как похудела благодаря этому волшебному супу. И даже если невозможно точно посчитать, сколько людей похудели благодаря капустному супу, можно с уверенностью говорить о том, что миллионы людей используют свойства капусты, чтобы вернуть желанную фигуру.

НАКОНЕЦ ДОСТУПЕН В ТАБЛЕТКАХ!

К сожалению, не все могут ежедневно есть капустный суп. Не каждый любит его запах, который разнится по всему дому. И не каждый имеет время, чтобы его ежедневно готовить. Эту проблему удалось решить

специалистам-диетологам — они предложили сконцентрировать капустный суп в таблетки. Так получился Шутабс (слово Шу (Chou) по-французски значит Капуста) — капустный сок в таблетках, без ярко выраженного специфического вкуса и запаха. В лаборатории доказано, что этот концентрат, полученный в результате патентованного производства, является в 2-4 раза более действенным, чем употребление 4 порций капустного супа в день. Поэтому достаточно принимать 3 таблетки ежедневно, за 30 минут до еды по одной таблетке, запивая большим стаканом воды.

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ!

Мы можем с уверенностью утверждать, что таблетки ChouTabs являются одним из самых натуральных и безвредных методов похудения. Шутабс изготавливается только из экологически чистых, специально отобранных свежих кочанов белокочанной капусты, в которых сохраняются все ценнейшие микроэлементы. Кроме того, Шутабс мягко стимулирует работу кишечника, что будет особенно полезно пожилым людям.

НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО!

Благодаря активным компонентам капустного сока вы быстро теряете лишние килограммы и сантиметры в талии (вскоре вам может понадобиться одежда меньших размеров), исчезает целлюлит. Вы теряете лишние килограммы даже в самых недоступных местах (живот, бедра, ягодицы). Советуем, однако, не терять более 4 кг в неделю. Если так случится, приостановите прием Шутабс на 2 дня, а затем снова продолжите прием таблеток. Также следует учитывать, что при некоторых заболеваниях органов пищеварения капустный сок может быть нежелателен, поэтому рекомендуется учитывать состояние вашего здоровья.



1 таблетка

=

4 тарелки
капустного супа

**по содержанию активных компонентов

Во время беременности я набрала больше 20 кг. Время шло, мои близняшки пошли в садик, а вес так и не уменьшился. Принимать химические «жиросжигатели» и стимуляторы я не хотела, потому что хорошо знакома с их побочными эффектами. Однажды на специализированной выставке я познакомилась с производителем таблетированного капустного сока и решила попробовать. Результат был просто отличным — за 2 недели я похудела на 2 размера, а за 2 месяца — на 20 кг. И никаких побочных эффектов! Не только мои подруги, но даже моя мама, которой я порекомендовала Шутабс, теперь могут подтвердить, что это естественный способ быстро и безопасно похудеть.

Ольга.

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают капусту великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока капусты это современное решение, которое позволяет получить все преимущества, не испытывая сложностей, связанных с приготовлением капустного супа. **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Шутабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль — Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-РУ.АП02.В.01818

**ПОЗВОНТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:
8 800 250 35 70**

Звонок бесплатный.

или с 10 до 20 часов 8 910 728 65 21

(МТС Смоленск по тарифам вашего оператора)

Наш сайт: www.choutabs.ru

ПРЕДНОВОГОДНЯЯ РАСПРОДАЖА!

- 30 таблеток Шутабс = 749 руб. (на 10 дней, при лишнем весе до 3 кг)
60 таблеток Шутабс = 1249 руб. (— 3-5 кг, Вы экономите 249 руб.)
90 таблеток Шутабс = 1799 руб. (— 5-7 кг, Вы экономите 448 руб!)

120 таблеток Шутабс = 2000 руб. (— 10 и более кг)

**СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 ТАБЛЕТОК
ЗА 3000 РУБЛЕЙ!(— 20 и БОЛЕЕ КГ)!!!**

+ почтовые расходы

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!**

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030, г., Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2018 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Наш эксперт — психолог
Юлия Кроха,
г. Новосибирск



50+: все только начинается

На психику женщины давит не возраст, а наши представления о нем и стереотипы социума. Но только от нас зависит, какой будет осень жизни — пасмурной или золотой.

1) Пропустите этап «себяжаления».

Да, осиная талия в прошлом, но вы более трезво смотрите на происходящее, осмысленно берете из пережитого только лучшее. Для одних становитесь наставником, а для других, кто старше на десяток-другой, остае­тесь «девушкой».

2) Живите в собственном ритме. Из-за насаждаемого культа молодости женщину оценивают как ин­марку — по году выпуска: чем мо­ложе, тем «качественнее». А знаете, что ответила семидесятилетняя актриса на вопрос, в каком возрасте женщину перестает интересовать любовь? Она сказала: «Спросите у кого-нибудь постарше».

3) Решайте свою судьбу сами.

Никогда не бывает поздно для новых впечатлений и саморазвития. Шеф-повар Джулия Чайлд в 50 начала вести свое кулинарное шоу, хотя до 30 лет даже не интересовалась кухней. А «молодых» пенсионеров я сравниваю с выпускниками: перед ними снова стоит выбор — кем быть.

4) Корректируйте себя.

Гормональные изменения в организме накладывают свой отпечаток, но это не повод ставить крест на внешности. Напротив: детей вы уже вырастили — теперь больше времени и возможности заняться собой. Оставьте в стороне одежду «пятнадцати оттенков серого», тяжелые ароматы духов, которые предпочитают дамы в возрасте. Выработайте свой неповторимый стиль, который станет вашей элегантной визитной карточкой.



Радоваться сегодня!

5 причин, по которым не стоит откладывать удовольствия



У меня странная соседка. То ни с того ни с сего вырядится в яркую куртку молодежного покроя (а самой-то — за 60!). То, при небольшой пенсии, вдруг купит кусочек семги: «Надо же себя хоть иногда порадовать!». А после постным супчиком питается... По-моему, несерьезно в солидном возрасте совершать опрометчивые поступки ради минутной радости. Или я не права?

Лилия Н., г. Казань



— Есть люди, живущие по принципу «Хоть день, но мой!». А другие месяцами не позволят себе «лишнего кусочка», чтобы выплатить кредит, взятый на свадьбу дочери. Не советую пускаться ни в одну крайность, ни в другую. Но регулярно спрашивайте себя: есть ли смысл отказываться от удовольствия?

Почему не стоит откладывать счастье на потом?

1) Сначала мы создаем привычки, а потом они — нас.

Человек адаптируется к любой среде: к условиям жесткой экономии, к ограничениям, наложенным болезнью. Но, попробовав что-то новое, удивляется себе «прошлому»: как можно было раньше так жить?

2) Времена не выбирают.

То, что мы оставляем до «лучших времен», впоследствии может оказаться не к месту или даже принести вред. Платье «для особого случая» выйдет из моды, чашка из неприкосновенного сервиза разобьется... А на смену девизу: «Не трогайте — это к Новому году» придет другой: «Ешьте скорее, а то испортится».

3) Лампочка перегорела...

Постоянно откладывая радости на потом, мы успеваем «перегореть».

В итоге сбывшееся с опозданием желание доставляет меньше удовольствия. Одно дело — мечтать в 20 лет лихо промчаться на мотоцикле с любимой девушкой на заднем сиденье. Когда же в 60 такая возможность, наконец, представится — и самому уже не шибко хочется лихачить, а постаревшую девушку (ныне — жену) никакими коврижками не заманишь сесть на мотоцикл.

4) Эмоции — стимул!

Отвлеклись на 10 минут от срочного годового отчета, чтобы осчастливить себя чашечкой кофе? Учтите: это — вовсе не зря потраченное время! Организм отзовется на минуты счастья мощным выбросом эндорфинов — и работа пойдет гораздо быстрее!

5) Прибой или топчан?

Плохая привычка — добровольно бежать от удовольствия, нудно перечисляя связанные с ним мелкие неудобства. Незачем ехать в отпуск к морю, если, вернувшись, вспоминаешь не ласковый прибой и фантастические скалы, а очереди в кафешку или неудобный топчан на пляже. Обесценивая тем самым пережитые мгновения счастья.

Судьба дарит радость сегодня? Берите — вдруг передумает!

Отвечает психолог
Анастасия Фрид, г. Минск



Полеты во сне

Часто снится один и тот же сон — будто летаю во сне. Ощущение легкости непередаваемое! Что бы это могло значить?

Тамара, г. Мозырь

— Повторяющиеся сны можно разделить на «знаки» (предупреждают о предстоящих важных испытаниях); «мотиваторы» (побуждают к действию); «якоря» (сигнал о том, что проблема мешает вам жить полноценной жизнью). Есть ряд типичных снов, которым можно дать общую характеристику:

* **полеты** — желание вырваться из-под контроля, обрести большую независимость (подумайте, кто на вас «давит», выйдя из-под чьего контроля, вы вздохнете полной грудью, ощутите легкость);

* **падения** — страх перед неудачами;

* **спешка, опоздание** — упущенные возможности, стремление найти в жизни свое место;

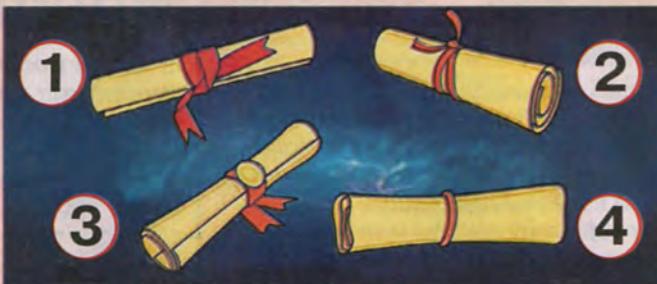
* **провал на экзамене** — страх принять важное решение;

* **невозможность дозвониться, дойти, докричаться** — необходимость общения с определенным человеком или желание разобраться с собой.

Если сон повторяется, попытайтесь вспомнить, когда он приснился впервые, проанализировать события, которые этому предшествовали, и те, что последовали после. Как только проработаете ситуацию — сон уйдет.



ТЕСТ



Вам письмо!

Выберите свиток, который больше приглянулся. Развернув его, узнаете, что вас ждет в ближайшем будущем.

№ 1. Соскучились по романтике? Ваша вторая половинка скоро это исправит. А если у вас нет любимого человека — не отчаивайтесь: судьба готовит вам приятную встречу.

№ 2. Грядет удачный период для того, чтобы **поправить свое финансовое положение.** Это может быть премия или дорогой подарок. Кстати, есть неплохой шанс выиграть в лотерею. Рискнете?

№ 3. Отключитесь от рутинных дел и... **отправляйтесь в отпуск.** Неважно, где его проведете — на солнечном острове или в заснеженных горах. В любом случае вам обеспечены невероятные приключения.

№ 4. Если вас утомили **неудачи,** то наконец-то черная полоса уступит место белой. Еще немножко — и о прошлых проблемах вы будете вспоминать с улыбкой.

Ангелина КУТАЕВСКАЯ,
психолог, г. Уфа

Веселая неделька!

Подпишитесь на 6 месяцев 2019 г. на издания «Сваты на пенсии» и «Психология и Я», пришлите копии квитанций на адрес редакции и получите в подарок от «Толоки» подборку лучших сканвордов и головоломок на каждый день недели! Подробности — в «Сватах на пенсии» № 10.



ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к.: 999 р.

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

«Святой Целитель

Шарбель»
цена: 599 р.
исцеляет все **болезни!**
количество ограничено

Цена одного изделия позолота 24к.: 399 р., серебро: 499 р.
Серьги и кольцо «Нежная любовь»
«Греческая фантазия»

Кольцо и серьги «Защита ангела»

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»

«Фианит»



Бусы **ПРИРОДНЫЙ ЯНТАРЬ**
4х видов: вес: 15г 899 р, 35г 1399 р, 50г 1899 р, 60г. 2399 р. **1199 р.**

Жемчуг 2х видов: Длина 60см, вес 85г, диаметр 12мм **899 р.**

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

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

Браслеты от глаза для детей и взрослых «Красная нить» **399 р.**

Бесплатный звонок по всей России: **8-800-200-15-57**
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ИНН 673203184039

Браслет (20 см) 599 р. Набор (цепочка+браслет) 1199 р.

Мужские и детские крестики

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

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ
Нормализует давление **цена: 499 р.**

Мандариновый лосьон

С детства мандарины ассоциируются с любимым праздником — Новым годом. А ведь они не только дарят чудесный вкус и аромат, но и полезны для лица!

На перемену погоды моя кожа может реагировать повышенной жирностью, тогда готовлю лосьон. Кожуру одного мандарина мою, измельчаю на терке, заливаю 1/2 стакана минеральной воды. Настаиваю в темном месте 1 день, процеживаю и добавляю 1 ч.л. глицерина.

Протираю лосьоном лицо после умывания утром и вечером. Средство обладает антисептическим и тонизирующим эффектом.

Василина
УШАКОВА,
г. Витебск



Коньячку?

Маска на коньяке делает волосы более мягкими и послушными, предотвращает их чрезмерное выпадение, характерное для холодного сезона.

Понадобятся: по 1 ст.л. коньяку и репейного масла с красным перцем, 1 ч.л. жидкого меда, 1 желток, 10 капель эфирного масла лимона.

Смешиваю все ингредиенты до однородного состава. Втираю маску в кожу головы и распределяю по длине волос. Надеваю шапочку для душа, укутываю полотенцем. Через час маску тщательно смываю с шампунем. Курс — еженедельно в течение 2-3 месяцев.

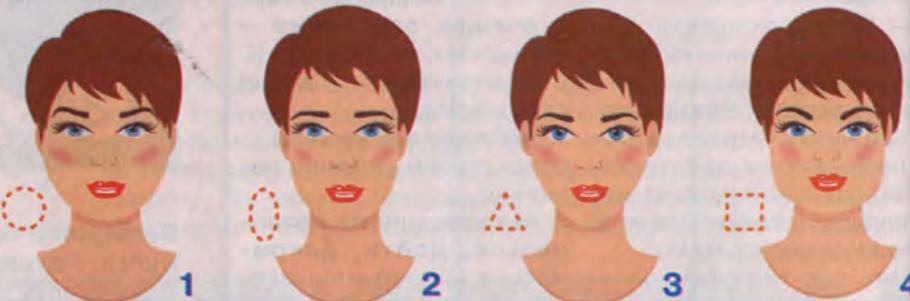
Противопоказания: аллергия на компоненты, чувствительная кожа головы или ранки на ней, недавно окрашенные волосы (репейное масло вымывает краситель).



Алена КИСЕЛЕВА, г. Муром
Владимирской обл. Фото автора

Идеальные бровки

Чтобы подобрать правильную форму бровей, обращайте внимание на тип своего лица.



- 1) Если оно у вас **округлой формы** — идеально подойдет изломанная линия с небольшим подъемом и аккуратным кончиком. Не переусердствуйте с углом излома брови, иначе еще больше подчеркнете округлость.
- 2) А вот на **овальном и продолговатом** лице красиво смотрится ровная бровь без изгиба. Но если правильно отметить ее начало, то возможна

и закругленная форма. Высокая дуга такому типу нежелательна.

3) Обладательницам лица типа «**треугольник**» советую изогнутые и приподнятые брови средней длины. Прямая форма дуг — не для вас.

4) Ваше личико напоминает **квадрат**? Оставьте бровки длинными, изгиб — дугообразным, а не острым, излишне не утончайте.

Если вы рискнули кардинально поменять форму бровей, помните: корректировать их путем выщипывания можно только по нижней линии. Фолликулы волосков верхней границы более крупные, их удаление создаст пустоты в брови.

Делаем форму

1) **Начало.** Приставляем кончик карандаша к крылу носа и соединяем с краем внутреннего уголка глаза. Место пересечения карандаша с бровью — и есть нужная граница. Волоски, которые расположены за ее пределами возле переносицы, удаляем.

2) **Самая высокая точка дуги.** Направляем карандаш от крыла носа к середине зрачка. На пересечении с бровью — место будущего изгиба



дуги. До этого участка бровь должна идти вверх и сохранять свою ширину.

3) **Конец дуги.** При помощи все того же карандаша соединяем крыло носа с краем наружного угла глаза. Пересечение линии с бровью — место завершения дуги. Вновь удаляем все волоски за пределом этого участка и подравниваем нижнюю линию брови.

Екатерина ШЕВЦОВА,
бровист,
г. Синельниково

«Умаслить» пятки

Сухая кожа на пятках, да еще и трещинки! Это ли не повод заглянуть в домашнюю аптечку?

Каждый вечер перед сном в течение 20 минут держала ножки в терпимо горячей воде с 3% раствором перекиси водорода (6:1), по мере остывания подливала теплую жидкость. Вытерев кожу насухо, наносила мазь: подогрела на водяной бане смесь миндального масла с медом (2:1).

Надевала на ночь хлопчатобумажные носки. И так — 5 дней подряд.

А рацион обогатила продуктами, содержащими витамин Е (оливковое масло, орехи, жирная рыба). Кожа довольна!

Екатерина БОРОДИЧ,
Брестская обл.

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

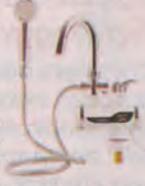
Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

с дисплеем + ДУШ

2490 руб.

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



Матрас-топпер

с ортопедическим эффектом

90 x 200 2990 руб.

140 x 200 3390 руб.

160 x 200 3690 руб.



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

Самогонный аппарат «Маруся 1300»

1990 руб.

1290 руб.

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

**ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ
КОНЫЯКА КАЖДОМУ В ПОДАРОК!**

Говорящий хомяк

1700 руб.

990 руб.



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.

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"

Мультилайсер «Китчен Мастер»

2500 руб. 1290 руб.

Мультилайсер (3 барабана в комплекте) Китчен Мастер схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа, которая справляется с разными видами шинковки продуктов. Мультилайсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.



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

1800 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 щетины собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.



Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб. 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без телелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом.

Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Набор посуды Kaiserhoff (Кайзерхофф)

(Германия)

4990 руб. 3990 руб.

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



Мини-печь

3990 руб. 2990 руб.

Компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. Вы сможете сварить и потомить каши из различных злаковых культур. Каши получатся ароматными и рассыпчатыми, запечь горшочки с овощными и мясным наполнением, испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие любимые сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели, сварить суп, приготовить запеканки различного содержания, равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн, посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печки – традиционно вкусно, питательно и полезно!



Электропростынь

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. Бесплатно 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, осветить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Хорошо борется с неприятными запахами одежды и пятнами лота. 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 пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами различной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).



Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

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



Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1290 руб. 790 руб.

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



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 04.12.18 по 24.12.18 г. Реклама. ООО «Пон-Шоп», ОГРН 1177746729115, кор.др. 115191, г.Москва, 2-я Родинская 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 (многочисленный)

Не за горами Рождество — один из самых любимых и душевных праздников, который согреет даже в зимнюю стужу. А пока в свои права вступил пост (у православных — с 28 ноября, у католиков — со 2 декабря). Какие блюда готовить в этот период, чтобы было и вкусно, и питательно? «Сваты» спешат на помощь!



«Мясо без костей»

Так иногда называют тофу — соевый сыр. Идеальный продукт во время поста, содержит витамины А, С, группы В, богат легкоусвояемым белком и аминокислотами. Мягкий сорт («шелковый», «хлопковый») — кремовой структуры, используют для десертов, супов. Но более распространен твердый («Западный») — в нем к тому же выше концентрация белка.

На что обратить внимание?

- ❖ Сыр покупайте в герметичной упаковке с жидкостью внутри.
- ❖ Оптимальный состав: соевые бобы, вода, коагулянт (хлорид кальция, хлорид магния) в качестве загустителя. Без красителей и уксуса, который убьет всю пользу продукта.
- ❖ Классический соевый сыр готовят без добавок. Но есть варианты с травами, грибами, орехами, сухофруктами — обогатят постный рацион.
- ❖ После вскрытия упаковки храните продукт не более 5-6 суток в контейнере с водой (меняйте ежедневно) на полке холодильника. Чтобы продлить срок годности, можно заморозить сыр. Но учтите: после оттаивания он приобретет желтый оттенок, станет более пористым и «резиновым».

Виталий ИГНАТЬЕВ, диетолог

Грибная запеканка



400 г шампиньонов, 2 картофелины, 5-8 мелких луковиц, 1-2 зубчика чеснока, по 1 ст.л. бальзамического крема и оливкового масла, 1 ч.л. лимонного сока, соль, свежий или сушеный тимьян — по вкусу.

Грибы очистила и нарезала, мелкие можно использовать целыми. Очищенный лук разделила на половинки. Смешала бальзамический крем и сок лимона, оливковое масло, соль, измельченные чеснок и тимьян. Добавила заливку в массу из грибов и лука. Выложила все в форму и запекала минут 25 при 200 °С. Отварила очищенный картофель, нарезала и подмешала в блюдо при подаче.

Анжелика ЗОРКИНА, по e-mail. Фото автора

Щи «Душевные»

На 6 порционных горшочков: 3-4 картофелины, 2 л овощного бульона, 150 г фасоли, 30 г сушеных грибов, по 250 г свежей белокачанной и квашеной капусты, по 1 луковице и морковке, 1 ст.л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, зелень.

Отварила в подсоленной воде фасоль до готовности (предварительно замочила на ночь) и отдельно — грибы (сперва залила кипятком) в течение 20-30 минут. Натерла морковь и измельчила лук, пассеро-



вала на растительном масле. Подмешала томатную пасту, выключила огонь. Разложила по горшочкам нарезанный кубиками картофель, квашеную капусту и тонко нашинкованную белокачанную, грибы, фасоль, овощную зажарку. Залила бульоном и накрыла крышками. Поставила в холодную духовку, довела температуру до 180 °С. Через 1,5 часа достала горшочки, добавила в щи измельченные чеснок и зелень.

Людмила СЕМЕНЮК, г. Москва. Фото автора

Соте из замороженных баклажанов

Среднего размера баклажан, болгарский перец и луковичка, кабачок, морковь, 3 консервированных помидора, 100 г свежих белых грибов, зубчик чеснока, подсолнечное масло для жарки, соль и зелень — по вкусу.

Разморозила баклажан, убрала лишнюю влагу бумажным полотенцем. Очищенный кабачок, луковичку, морковь нарезала кубиками. Затем кабачок вымочила в соленой воде в течение 30 минут. В глубокой сковороде с небольшим количеством масла обжарила по отдельности ингредиенты до золотистой корочки в такой очередности: баклажан, перец, кабачок, морковь, лук, очищенные грибы. При этом встряхивала сковородку, а не перемешивала ее содержимое — чтобы не нарушить структуру продуктов. Каждую порцию после жарки выкладывала на бумажное полотенце, а потом в салатницу. Помидоры очистила от кожицы, нарезала, смешала с измельченным чесноком и добавила к остальным ингредиентам. Разложила по тарелкам. Соль, перец, измельченную зелень каждый добавляет на свой вкус.

Наталья ШЕМЧУК, г. Москва. Фото автора



Наш эксперт — Анастасия Фрид, г. Минск



Научить учиться

Подскажите, что делать? Внучка-третьеклассница учится неважно, но ее это совсем не волнует.

— Задача родителей, бабушек и дедушек — направлять. В 8-10 лет детям сложно осознать все последствия собственного поведения. Именно поэтому важно помочь ребенку понять значимость хорошей учебы. Многие родители для этого прибегают к внешней стимуляции. Получил на уроке «отлично» — вот тебе полчасика компьютерных игр в награду, две высокие оценки в дневнике — уже целый час. И что в результате? Во-первых, родители приучают чадо к отнюдь не безвредным гаджетам, во-вторых, лишают его зачатков внутренней мотивации. Ребенок усваивает: за все ему должны заплатить!

○ Попробуйте понять, какой из школьных предметов более интересен внучке, акцентируйте на нем

внимание, одновременно на конкретных примерах раскрывайте важность разностороннего развития.

○ Найдите причину, почему ребенку тяжело дается та или иная дисциплина. Возможно, ему не все в ней понятно. Постарайтесь объяснить сами или наймите репетитора. Помню, мне в детстве нелегко давались пересказы текстов. Мама предложила разбивать их на абзацы, отдельно пересказывая каждый. Стало гораздо проще!

○ Если девочка несобранна, присмотритесь, на что она отвлекается, к чему «бежит». Попробуйте использовать этот интерес как приманку или наказание, чтобы ребенок ощутил дискомфорт от нехватки чего-то нужного.

Вера Петровна, г. Могилев

«Страшные» игры

Внуку скоро 5 лет. Обратила внимание, что в его играх кто-нибудь из героев обязательно «погибает»... Беспокоюсь за психику малыша.

— Ребенку, который взрослеет и пытается социализироваться, вопрос о конце жизни дается тяжело. Только подумайте, как жутко вдруг осознать, что тебя, твоих близких однажды не станет! А какая ведущая деятельность у детей? Игровая! Так что, вводя тему смерти в игру, ваш внук лишь стремится преодолеть свои страхи. И это нормально: малышу так проще понять и принять окружающий мир.

Лариса СУРКОВА, психолог, г. Москва



Разговорчики по ночам

Иной раз замечаю: 6-летняя внучка во сне бормочет что-то себе под нос. Что предпринять?



— Если ребенок во сне произносит звуки или отдельные фразы однократно или 1-2 раза в неделю — повода для беспокойства нет, как и необходимости в медикаментозной коррекции. Но если сновидение повторяется чаще, длится до 5 минут, малышка ведет себя беспокойно, необходимо искать причину.

В первую очередь пересмотрите режим дня. Часто разговоры во сне связаны с дневным стрессом, усталостью, чрезмерным увлечением телепередачами или гаджетами. Устранив неблагоприятные факторы, можно избавиться от проблемы. Если же она сохраняется, рекомендуем обратиться к неврологу.

Тамара СТЕПНОВА, г. Пенза

Веселый миньон

Эту забавную елочную игрушку можно сделать вместе с внуком.

На меньшей части пластиковой капсулы от шоколадного яйца перманентным маркером (красным) нарисовал комбинезон миньона, приклеил спереди декоративную бусину. Из черной изоленты вырезал тонкую полоску и опоясал ею голову героя (большую часть капсулы), прикрепил глазки для игрушки. Черным маркером нарисовал улыбку и волосы. С помощью термоклея присоединил ручки из желтого войлока и ножки — из черного. Из фетра двух цветов изготовил колпак, приклеил помпон, надел на голову игрушки. К обратной стороне колпака прикрепил петельку из атласной ленточки. Готово!



Василий БАРАНОВ, г. Москва.

Фото автора

Наш эксперт — невролог, к.м.н. Татьяна Стецкая, г. Курск

Отзовитесь

Татьяна. Вдова, 67/155/52. Энергичная, без в/п, без жилищных проблем. Хочу общения и дружбы с порядочным мужчиной 60-65 лет, без в/п, не жадным, ведущим здоровый образ жизни, проживающим недалеко от Санкт-Петербурга. **Тел.: 8-911-191-23-54.**

Женщина, 60/170. Пышечка, без в/п, добрая, ласковая, живу в г. Клин Московской обл. Познакомлюсь с порядочным одиноким мужчиной 58-63 лет, без в/п, высоким, плотного телосложения, работающим, не жадным, из моего города или из ближнего Подмосковья. Пьющих, судимых прошу мне не звонить. **Тел.: 8-925-073-77-06 (с 18.00 до 21.00).**

Галина, 60/162/64, спокойная, женственная, оптимистка, без жилищных проблем, веду здоровый образ жизни. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным и отзывчивым мужчиной 55-65 лет. **Тел.: 8-924-252-89-54.**

Женщина, 33 года. ***. Добрая, самостоятельная, домохозяйка. Инвалид III группы. Не замужем, есть трое детей. Хочу познакомиться с работающим мужчиной 38-40 лет, чтобы был надежным помощником по дому. Звоните, пишите СМС. **Тел.: 8-961-250-24-73.**

Наталья, 67 лет. ***. Детей нет, проживаю в г. Хабаровск. Познакомлюсь для серьезных отношений с симпатичным, высоким и не жадным мужчиной из Крыма или Хабаровска, с машиной и хорошим жильем. **Тел.: 8-989-261-56-42.**

Николай, 44/183/89. ***. Стройный, симпатичный, верный, трудолюбивый и доброжелательный, без в/п. По гороскопу — Телец. Вдовец, без дела не сижу. Ищу женщину для создания крепкой и дружной семьи, рождения детей. Жену буду любить и ценить. Жильем обеспечен, согласен на переезд. В письме указывайте свой номер телефона. **Адрес: г. Липецк, п/о № 398005. До востребования Романову Н.А.**

Сергей, 46/176/72. ***. По гороскопу — Скорпион, без в/п. Познакомлюсь для серьезных отношений с симпатичной женщиной до 42 лет, без детей. Желательно из Ульяновской обл. **Тел.: 8-917-604-08-83.**

Анастасия, 27 лет. ***. Добрая, заботливая, хозяйственная, есть дочь. Для создания семьи познакомлюсь с молодым человеком, не пьющим, работающим, верным, любящим детей. **Тел.: 8-951-808-47-92.**

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



Снег кружится

Музыка С. Березина
Стихи Л. Козловой

Такого снегопада, такого снегопада
Давно не помнят здешние места...
А снег не знал и падал,
А снег не знал и падал...
Земля была прекрасна,
Прекрасна и чиста...

Припев:

Снег кружится, летает, летает,
И поземкою клубя,
Заметает зима, заметает
Все, что было до тебя...

На выпавший, на белый,
На выпавший, на белый,
На этот чистый, невесомый снег
Ложится самый первый,
Ложится самый первый
И робкий, и несмелый,
На твой похожий след...

Припев.

Раскинутся просторы,
Раскинутся просторы
До самой крайней утренней звезды...
И верю я, что скоро,
И верю я, что скоро
По снегу доберутся ко мне
Твои следы...

Припев.

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

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



Наблюдизмы

Мозги — странная субстанция: обычно они не видны, но когда их не хватает — заметно...

Шампанское дома — это водка под шипение жены.

Кто сказал, что люди не умеют летать? Люди не умеют приземляться!

Все, что нам дается даром, лучше брать деньгами.

Ради денег человек готов пойти на все, даже на работу...

Шеф так долго ругал сегодня Сему, что тот по привычке ляпнул: «Да, дорогая».

Как-то раз Карлсон, объевшись у Малыша плюшек, застрял в форточке. Так появился кондиционер.

Если разговор не клеится, попробуйте обработать его спиртом.

Жизнь — как кубик Рубика. Наладил одну сторону — на другие лучше не заглядывать: там хуже некуда!

Тихий мужчина — думающий мужчина. Тихая женщина — злая.

Настоящие друзья — это те, кто с вами остался после того, как вы бросили пить.



Станислав Любшин:

Йоган Вайс, он же дядя Вова

Как можно не влюбиться в Любшина?! Даже в 85-летне-го, седого, с морщинами?

Не щедрая на слова и признания личного характера Алла Демидова, игравшая со Станиславом Андреевичем в Театре на Таганке, а потом в знаменитом фильме «Щит и меч», вспоминала: на съемочной площадке многие дамы были влюблены в Олега Янковского, игравшего Генриха Шварцкопфа. Но большинство «сохло» по Любшину-Йогану Вайсу. И сама Демидова поддавалась обаянию партнера, ждала прописанного в сценарии поцелуя. Увы, Любшин лишь сухо чмокнул ее в щечку...

Актеру повезло с внешностью: высокий, стройный, голубоглазый. Немножко загадочный. Тонкий. Откуда у мальчишки из подмосковной деревни такая аристократическая внешность?!

Табаков определил судьбу

Отец Славы работал агрономом, мама — скотницей. Но когда в деревне ставили самодеятельные спектакли, именно скотнице Любшиной доставались главные роли. Супруг слегка ревновал жену к ее популярности, а дети очень гордились мамой. Об актерской профессии для сыновей никто и не мечтал. Славка поступил в техникум и даже женился. А потом спросил у родителей: «А что, если попробую поступить в Щепкинское?!». Мама, конечно же, расплакалась. А отец сказал: «Только если станешь ведущим актером!».

Сколько талантов пропало в неизвестности? Любшину несказанно повезло. В дипломном спектакле «Пять вечеров», где он играл Славика, молодого актера заметил Олег Табаков и пригласил в гремевший тогда «Современник». Мало того: однажды в театре напута-

ли с расписанием, и вчерашний студент вышел на знаменитую сцену в той же роли Славика вместе Табакова!

Да, ему в самом деле везло. «Современник», Таганка, МХТ им. Чехова — далеко не каждому актеру светило попасть в такие прославленные труппы. А роль Йогана Вайса в четырехсерийном фильме Владимира Басова «Щит и меч» сделала Любшина звездой союзной величины. Помните царапающую сердце сцену на мосту с участием Генриха и Йогана и этот, неожиданный для Шварцкопфа, пароль: «Мы с тобой сегодня одинаково небрежны»? Оказывается, Генрих много лет дружил с советским разведчиком?!

Тарковский «уволит» актера

Впрочем, были и тяжелые моменты. Андрей Тарковский предложил Станиславу роль в фильме «Андрей Рублев». Главную роль! И поставил условие: актер должен быть готов приступить к работе по первому зову. Ради такого приглашения Любшин даже уволился из «Современника»! Но Тарковский... передумал: Рублева сыграл Анатолий Солоницын.

Настоящий мужчина, Любшин неудачи переживал в себе, не выставляя чувства напоказ. Запивал ли «горе» водкой? Первая жена утверждает: так оно и было, особенно во время работы в театре с Олегом Ефремовым. Сослуживцы уверяют: нет, Слава всегда знал свою норму. А однажды на съемочной площадке даже сделал по этому поводу резкое замечание Шукшину. Тот, по рассказам свидетелей, послал коллегу куда подальше. Но однажды разбудил среди ночи и дал почитать свои рассказы.

Любшин был потрясен талантом Василия Макаровича — тогда-то и началась их дружба. Шукшин даже отдал Станиславу, пробовавшему себя в кинорежиссуре, свою пьесу «Позови меня в даль светлую». Но снять фильм удалось только после смерти писателя...

Вредно работать с красавицами

Вероятно, первая жена ревновала мужа. Столько поклонниц, такой успех! Сыновья говорят: отец старался делать все, чтобы заработать на семью. А что касает-

ся приписываемых Любшину романов (с Людмилой Гурченко или с красавицей Жанной Болотовой, партнершей по фильму «Если ты прав») — кто, кроме этих троих, может знать правду?

«Пять вечеров» Никиты Михалкова, с Гурченко и Любшиным в главных ролях, показались взрывом в советском кинематографе. «Снять такой фильм за каких-то пару месяцев!» — восхищались даже нудные критики. За роль Ильина Станислава Любшина признали лучшим актером года в СССР. А его монолог из фильма до сих пор изучают студенты театральных вузов.

Не остаться в тени

Злопыхатели утверждают, будто во время съемок культового фильма «Кин-дза-дза» Станислав Андреевич «перетягивал одеяло» на себя: мол, просил режиссера Георгия Данелия почаще делать крупные планы «дяди Вовы». Так ли было на самом деле — неизвестно. Но, честно говоря, попробуй этого избегать, если рядом в кадре в острохарактерных ролях и прикольных нарядах чудные «инопланетяне» Юрий Яковлев и Евгений Леонов! Ну а кто такой дядя Вова — обыкновенный прораб со стройки, даже не в желтых штанах. Но Любшин и эту роль наполнил душой и драматизмом...

Любь жизнь

Несколько лет назад актер перенес инсульт. Выхаживала его молодая жена, журналистка Ирина Корнеева. И ведь выходила! Передвигается Станислав Андреевич, правда, с тростью, но в театре играет по-прежнему. И в кино. На экраны вышел фильм Алексея Гуськова «Вечная жизнь Александра Христофорова» с участием Любшина.

Он так и остается немного замкнутым, загадочным, не любящим лишних слов. И, как прежде, жадным до жизни и впечатлений. Жена Ирина смеется, что за мужем не угнаться даже ей. И это вдохновляет.

Говорят, что красивыми в старости остаются только хорошие люди. Выходит, Любшин один из них.

*Ирина ГОРПАЧЕВА, г. Минск.
(По материалам прессы).*

