

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

16+

Сваты

№ 4 (118), февраль 2018 г.

Толока

**«ЖЕНСКИЕ» ТРАВЫ
от мужских
проблем** стр. 4

**Пол в кухне:
ламинат, плитка,
линолеум?** стр. 11

**ВЕЛИКИЙ ПОСТ.
В ОЖИДАНИИ ПАСХИ**

- ❖ «Котлеты»-капустники
- ❖ Цеппелины с грибами
- ❖ Чайная коврижка

стр. 21

Выгодно!

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

ISSN 2305-5693

18004 >



9 772305 569995

Думай о лучшем!

Мнительность — мина под семейное счастье

стр. 24

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Тонки на тренажерах

Как-то мы с бывшей однокурсницей за чашкой черного кофе вспоминали бесшабашное студенчество. За соседним столиком кафешки капризничал малыш лет четырех — хныкал, плевался, бросал ложку на пол. Юная мама, краснея, тщетно увещевала бузотера...

— Ну что с таким чудом делать? — умилилась сценке моя знакомая.

— А по попе шлепнуть слабо? — буркнул я.

— Сашка, не верю, что ты шлепал своих детей.

— Редко, но бывало, — обреченно пожал плечами.

— Как ты мог?! — возмутилась однокурсница.

Она сыпала Сухомлинским и Песталлоцци, взывала к совести. Я молчал, не пытаясь оправдаться. Не от стыда — просто знал, что этой женщине Бог не дал детей...

За своих взрослых дочек я и сейчас пойду в огонь, они всегда вспоминают счастье детства, а не 2-3 шлепка, полученных когда-то в «награду» за грешки. Ясен пень: шлепать по попе — плохо. Но дети — не безмолвные иллюстрации к учебнику педагогики, не игрушки-тамагочи, которые можно выключить в любой момент. Мы все живем, радуясь и страдая, любя и греша, падая и поднимаясь, — иного способа не придумано. Усердно крутить педали велотренажера в уютном зале, конечно, полезно. Но я не слышал, чтобы лишь эти навыки помогли кому-то стать чемпионом мира по шоссейным велогонкам. Там, на реальной трассе, все чуточку сложнее. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Со «Сватами» выгодно дружить!

В разгаре досрочная подписка на газеты и журналы на 2-е полугодие 2018 года. Выпишите любимое издание по нынешней цене сегодня — и вы застрахуете себя от возможного подорожания подписки завтра! Только **по 31 марта!**

Наши индексы: **П1215** — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России», **83420** — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **82621** — «Пресса России».

Когда тушу в глиняном горшочке картошку с грибами, Михаил Михалычу не терпится отведать любимого блюда. Но я, выключив духовку, не спешу доставать посудину — пускай и картошечка упрет, и горшок остынет. А поставишь его горячим на холодную разделочную доску — стенки дадут трещину.



Соленая истина

Невестка твердит: мол, для здоровья полезнее класть поменьше соли в тесто.

Глупости! Соль — не просто для вкуса, с нею тесто при расстойке не

расплывается, а выпечка получается более воздушной. Только замесив тесто на молоке, добавляю соли наполовину меньше — там уже есть минеральные вещества.



Как продлить действие дезодоранта? Сначала протрите подмышки салфеткой, смоченной в перекиси водорода, а уже после нанесите дезодорант на подсохшую кожу.

Закон пушистости

Почему у меня махровые полотенца такие пушистые? При стирке не порчу их кондиционером — после него ткань хуже впитывает воду. А выстиранное полотенце хорошенько встряхиваю, прежде чем вешать сушиться, — ворсинки быстрее расправятся.

Весной хочу заменить старые деревянные перила на крыльце дачного домика. А пока не начался сезон, обработал заготовки из бруса антисептиком от жучка-точильщика. Только на сухую древесину раствор наносил не кисточкой, а распылителем — и быстрее, и на хорошо смоченную поверхность антисептик лучше ложится.



Стамеска с «юбкой»

Выбирая стамеску, всегда отдам предпочтение инструменту не с хвостовиком, а с насадным конусом-«юбкой». «Юбочная» стамеска лучше держит удары киянкой и боковые нагрузки при выборке глубоких пазов в древесине. А чтобы конец деревянной ручки не раскололся, советую наклеить на него кожаную нашлепку.

За день порой так находишься — ноги гудят! Сослуживец когда-то научил меня быстро снимать усталость китайским способом. Надо 20-25 раз нажать на особую точку на своде стопы — ближе к ее середине. Мышцы расслабятся, кровь по сосудам побежит быстрее — полегчает!



Знай ромашке меру

Недавно по телевизору один «дохтур» настойчиво советовал вместо обычного чая каждый день пить отвар из цветков ромашки. Как травник со стажем скажу: не верьте! Уже через три

недели у вас нарушится отток желчи из расслабленного желчного пузыря, а там недалеко и до образования камней. А вот раз в неделю чашка ромашкового «чая» точно не повредит.

Безглютен: за и против



Принесет ли пользу здоровью модная сейчас безглютеновая диета, поможет ли бороться с лишним весом?

Анна СКРЯБИНА, г. Подольск

— Глютен — это белковое вещество хлебных зерен, иначе — клейковина. Содержится в больших количествах в пшенице, ячмене, ржи. Чистый глютен — серая безвкусная субстанция, липкая и эластичная. Используется хлебопекарной промышленностью для ускорения поднятия дрожжевого теста, увеличения срока годности хлебобулочных изделий. Больше всего его в муке высшего сорта. Вот именно в таком виде глютен я и считая вредным! Попадая в организм, он снижает скорость усвоения продуктов: пища начинает бродить, создавая благоприятную среду для развития патогенной микрофлоры.

Если же рассматривать глютен как входящий в состав зерна природный элемент, то он не вреден. Когда вы используете цельнозерновую муку или продукты из нее, то все части зерна в совокупности позволяют быстро проходить пище по желудочно-кишечному тракту, не создавая заторов.

Но встречается аллергическая реакция на клейковину и аутоиммунное заболевание целиакия (абсолютная неусвояемость глютена), и тут уже неважно, поступает вещество в идеальной структуре цельного зерна или как выделенный элемент. Целиакия — редкое заболевание, а вот непереносимость глютена встречается довольно часто. Прежде всего она связана с тем, что в рационе человека стало очень много продуктов, в составе которых есть мука высшего сорта, усилители вкуса, консерванты, — все это засоряет организм, сбивает его режимы и провоцирует развитие аллергических реакций.

Продукты с большим содержанием глютена — это, как правило, полуфабрикаты, фастфуд. А хлеб издавна у нас готовили не из белой муки и на дрожжах, а на заквасках и только из цельнозерновой муки. Поэтому если вы ограничите в рационе количество сладкого и белого хлеба, других мучных изделий, полуфабрикатов — это позитивно отразится на здоровье и весе.



«Я говорю!»

Подскажу действенное средство, способное быстро вернуть пропавший голос.

Кусочек корня хрена заливаю половиной стакана кипятка, добавляю 1 дес.л. меда, выдерживаю в термосе полчаса. В течение дня выпиваю порцию полностью — по 1 ч.л. за раз. На завтра лечение повторяю для закрепления результата.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ,
г. Светлогорск

Дорогие читатели!

Организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому.

Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.



Прогоняю кашель вкусно

Банан с медом — прекрасное средство от кашля и першения в горле. Вкусное лакомство можно давать даже ребенку, если, конечно, у него нет аллергии на пчелопродукты. Готовлю каждое утро новую порцию: блендером измельчаю целый банан и 1 ч.л. меда. Съедаю в течение дня.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка
Запорожской обл. Фото автора



Комментарий специалиста

Безусловно, «тандем» меда и банана полезен. Богатые витаминами и микроэлементами компоненты укрепляют иммунитет, да и малышам больше по вкусу, чем таблетки. Средство стимулирует отхождение мокроты, ускоряет выздоровление, однако при сухом кашле менее эффективно. Поэтому «вкусное лекарство» используйте в дополнение к медикаментам, прописанным врачом.

И о важных правилах не забывайте:

- детям до года средства с медом давать не рекомендую;
- стоит отказаться от приема тем, кто перенес инфаркт либо инсульт, а также людям, страдающим варикозным расширением вен или тромбофлебитом. Риск — вероятность тромбоза артерий и вен;
- с осторожностью принимать больным сахарным диабетом;
- хранить в холодильнике, а перед употреблением чуть прогревать: средство эффективно только в теплом виде.

Ольга ШАБУРОВА,
терапевт, г. Могилев

Наш эксперт — оториноларинголог
Ирина Разумова, г. Сосновый Бор



В каком ухе звенит?



Меня беспокоят шум и звон в ушах, сопровождающиеся снижением слуха. Почему это происходит?

— Шум в ушах — не диагноз, а симптом, часто возникающий у пациентов среднего и пожилого возраста. Может быть результатом патологии наружного, среднего и внутреннего уха (инородное тело, серная пробка, воспаление, отосклероз, болезнь Меньера, травмы, возрастные изменения, новообразования), последствием инфекционной болезни. Иногда встречается у диабетиков, пациентов с серповидноклеточной анемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, вследствие нарушения кровообращения в области шеи (из-за долгого сидения перед компьютером, за рулем автомобиля). Некоторые причины устранить не так сложно. Серную пробку — удалить в кабинете врача, отит —

Лидия Ж., г. Борисоглебск
вылечить. Гораздо труднее справиться с шумом, возникшим из-за опухоли мозговых структур, атеросклероза, метаболических нарушений.

Что делать?

- ❖ Занимайтесь лечением болезней — первопричин появления шума в ушах;
- ❖ откажитесь от чистки ушей ватными палочками — есть риск проталкивания серы вглубь и воспаления наружного слухового прохода;
- ❖ старайтесь не переутомляться;
- ❖ ежедневно массируйте ушные раковины;
- ❖ чтобы улучшить кровообращение в области шеи, предотвратите преждевременные изменения слуха, выполняйте данные упражнения (предварительно проконсультируйтесь с врачом).

Упражнения для улучшения кровообращения в области шеи



1 Руки на затылке. Вдохните, задержите дыхание, надавите затылком на руки. Выдохните, опустите голову.



Одной рукой (вторая за спиной) отклоните голову в сторону. Задержитесь на 3 секунды, повторите в другую сторону.



3 Руки вдоль туловища. На вдохе опустите голову, стараясь подбородком коснуться груди. На выдохе вернитесь в исходное положение.



«Женские» травы от мужских проблем

Официальная фитотерапия не разделяет травы на «женские» и «мужские». Но в народе такое разграничение существует: считается, что первые полезны для нормализации менструального цикла, гормонального фона у женщин, лечения гинекологических заболеваний. Это совсем не означает, что они вредны для мужчин!

Душица

Ее еще называют «материнкой» — как раз из-за использования при лечении женских заболеваний. В сборе с другими растениями цветки и листья душицы применяют при атонии простаты на фоне хронического простатита, импотенции, раннем семяизвержении. Особенно полезна в «содружестве» с листьями иван-чая: смешайте поровну измельченное сухое сырье, залейте 1 ст.л. сбора стаканом горячей воды (80-90 °C), настаивайте 15 минут. Пейте в течение дня как чай, для усиления терапевтического эффекта — между приемами пищи.

Мята перечная

Оказывает выраженное успокаивающее действие при неврозах, стрессах, депрессиях у мужчин. А эти состояния часто — причина временной импотенции. Мятный чай: 1 ч.л. сухих измельченных листьев мяты залить стаканом горячей воды. Пить без ограничений, при низком давлении — раз в день.

Чай Чингисхана

По легенде, помогал повелителю Монгольской империи в делах любовных. Сухие листья душицы, мяты, листья и цветки зверобоя измельчите, смешайте в равных пропорциях. Дозировка: 1 ст.л. сбора на стакан воды (90 °C), настаивать 15 минут. Пейте 2 раза в сутки не более 20 дней. Потом — перерыв в три недели.

Полынь горькая

Издавна назначали в акушерстве и гинекологии. Но используется и при лечении мужского алкоголизма. Сухое сырье: 4 г полыни (листья и побеги), 16 г чабреца (веточки с цветоносами) измельчите, залейте 500 мл воды 90 °C, настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана трижды в день в течение месяца. Полынь горькая содержит ядовитые компоненты — не превышайте дозировку и длительность курса. Перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

Ольга КОВАЛЕВА, травница,
хозяйка магазина
«Травники Сибири»,
г. Красноярск

Наш эксперт — офтальмолог
Татьяна Кривошеина, г. Москва



Уставшие глаза



После 40 лет стало сложнее фокусировать зрение: когда шью или читаю, быстро утомляются глаза. Что со мной?

Елена Олеговна, г. Курск

— Скорее всего, у вас пресбиопия (возрастная дальнозоркость) — недостаточность аккомодативной способности глаза, связанная со снижением эластичности хрусталика. Это естественный процесс, который развивается в 40-45 лет. Основные симптомы: размытость изображения вблизи (при чтении, шитье, письме), головная боль и усталость глаз из-за постоянного их напряжения, слезотечение. **Что поможет затормозить процесс?**

1) Очковая коррекция. Как правило, в 40 лет назначают линзы +0,75+1 дптр, затем каждые 3-5 лет прибавляют по +0,5 дптр по мере увеличения ригидности хрусталика. После 60 лет с достижением предельной степени возрастного уплот-

нения хрусталикового вещества необходимость в периодической смене пресбиопических очков (обычно +3,0 дптр) отпадает.

2) По рекомендации офтальмолога — витамины А, С, группы В или специально подобранный комплекс для глаз после 40 лет.

3) Упражнения (по 20 раз). Вращайте глазами яблоками по часовой стрелке, затем — против. Поочередно поднимайте и опускайте взгляд. Быстро поморгайте, расслабьтесь. Крепко зажмуривайте глаза и открывайте. Сфокусируйте зрение на самом дальнем предмете в комнате, затем — на ближнем.

4) Избегайте чрезмерных зрительных нагрузок и правильно подбирайте **освещение** в помещении.



Кстати

Усталость глаз снимаю с... аппетитом! Измельчаю на терке очищенную морковь, добавляю рубленую петрушку (пучок) и 1 ст.л. жирной сметаны — с ней лучше усваивается витамин А. Ем 2-3 раза в неделю — глазки в порядке!

Каролина, по e-mail

Испытано на себе

Поделюсь рецептом отвара, который отлично снижает сахар в крови. Смешиваю в равных частях сухие измельченные листья черники, крапивы двудомной и корни одуванчика. Заливаю 1 дес.л. сбора стаканом горячей воды, провариваю на водяной бане 15 минут, настаиваю 45 минут под крышкой, процеживаю. Принимаю по 2-3 ст.л. средства 3-4 раза в день за 20 минут до еды в течение 2-3 недель.

Сергей Васильевич, Алтайский край

Расскажу, как снимаю боль от пяточной шпоры. Вечером распариваю ноги в горячей ванночке, обсушиваю полотенцем. Накладываю на пятку тонкий ломтик несоленого свиного сала, поверх — полиэтилен, закрепляю бинтом. Наутро компресс снимаю, споласкиваю кожу теплой водой. Через пару дней боль уходит.

Ольга РОМАНОВА, Ленинградская обл.



«30 секретов здоровья от теледоктора Сергея Агапкина»

Читайте в спецвыпуске № 1 издания «Домашний»:

- надо ли сбивать температуру;
- какой тонометр самый правильный;
- антибиотики: друзья или враги.



Диабет и волосы

У меня начали усиленно выпадать волосы. Может ли это быть связано с сахарным диабетом?

Анна К., г. Омск

— Такая связь может возникнуть. Как правило, усиленной потере волос способствуют:

- ❖ поражения кожных покровов головы из-за болезней — спутников диабета (экзема, кандидоз, псориаз);
- ❖ недостаточное кровоснабжение (из-за длительного повышения уровня сахара) и, соответственно, питание волосных луковиц;
- ❖ постоянные стрессы, вызванные жесточайшими требованиями к питанию диабетиков.

Мои советы:

1) придерживайтесь ограничений, которые накладывает диабет (контролируйте уровень глюкозы в крови, избегайте стрессовых ситуаций, откажитесь от курения);

2) чаще включайте в рацион продукты, полезные для укрепления волос. Сделайте упор на цинк, Омега-3 жирные кислоты, железо (яйца, льняное масло, скумбрия, сельдь, красное мясо, печенька). Железо лучше усваивается в присутствии витамина С (отвар ши-

повника, апельсины, черная смородина);

3) бережно относитесь к волосам — не травмируйте их частыми окрашиваниями, горячим феном.

Данная проблема наблюдается не только при диабете, но и при гормональных сбоях (снижение функции щитовидной железы, поликистоз яичников). Поэтому не лишним будет провести полную диагностику гормональной системы.



Наш эксперт —
эндокринолог
Алиса Маслова,
г. Санкт-Петербург



Наш эксперт —
Елена Полукчи,
владелица мастерской
мебели LexDesign. WOOD,
г. Набережные Челны

Деревянная мебель: долговечность по правилам

Мебель с годами не потеряет лоска, если за ней правильно ухаживать.

❖ Располагайте такие предметы интерьера вдали от прямых солнечных лучей и радиаторов. Поддерживайте в квартире оптимальные влажность воздуха и температуру — 45-60% и 18-25 °C.

❖ Не ставьте на мебель мокрые, холодные и горячие предметы — на поверхности могут появиться белые пятна.

❖ Вытирайте пыль сухой и мягкой тканью — фланелью, замшей или специальными салфетками «для мебели».

❖ Загрязнения удаляйте тканью, смоченной в воде с добавлением хозяйственного мыла. Берегите древесину от попадания ацетона, растворителей и других химических веществ. Не используйте моющие жидкости и абразивные порошки: есть вероятность, что они вступят в реакцию с лаковым покрытием или поцарапают его.

**Совет
дня**



Потайной гардероб

Чтобы не загромождать спальню шкафами, выгородил гардероб стеночкой за изголовьем кровати.



Собрал каркас короба из металлопрофиля 50x50. Высота — до потолка, ширина — на 0,5 м больше, чем у кровати, глубина — чтобы свободно помещались плечики для одежды. В зависимости от размеров спальни в такой гардероб может быть один вход или два, как у меня.

Обшил конструкцию листами гипсокартона — их понадобилось 5. Фасад оформил ламинатом, боковины —

обоями, тыльную поверхность — ламинированной ДВП (сгодятся и пластиковые панели), ушло 2 листа. В гардеробе смонтировал штангу для плечиков, полочки для одежды и белья. Вывел на короб электрические розетки и выключатели. Перед коробом установил кровать собственного изготовления размером 1,8x2,0 м.

Александр СЛОБОДИН,
г. Киров. Фото автора

Металлическую печную дверцу в дачном домике очищаю от нагара и копоти графитной смазкой. Разжижаю ее несколькими каплями уксуса, наношу на суконку и легко снимаю загрязнения.



Табурет с геометрией

Из старых джинсов сшила креативные чехлы на табуреты — отлично вписались в дизайн кухни.

Понадобились: джинсовая ткань трех расцветок; контрастные нитки; швейная машинка; бельевая резинка (около 0,7 м для одной табуретки); полоска тонкой ткани для кулиски; ножницы; линейка; мел.

Смотрите
схему № 1
на стр. 15

1) Рассчитала количество и размер сидухов. Для этого обвела на бумаге сидуху,

прибавила 7 см на припуск и вписала в квадрат (см. схему 1). Затем разделила его на 16 блоков (схема 2).

2) Вырезала из старых джинсов лоскуты без дырок и загрязнений, отутюжила и разметила мелом — получились квадраты 5x5 см (с припусками на швы).

3) Вырезала заготовки: голубых квадратов — 32 шт., серых — 40, синих — 72.

4) Сшила сначала отдельные блоки по схеме 3, припуски отстрочила. Затем собрала вместе все 16 блоков и вырезала круг (схема 4). Пришила сложенную вдвое полоску ткани для кулиски, продела резинку. Надела чехол на табурет. Готово!

Ольга ФРИДРИХ, г. Энгельс. Фото автора

Топиарий «Шоколадное настроение»

Обожаю делать искусственные «десерты» для интерьера. Первым делом обвязала крючком детский пластиковый мячик. Проделала в нем отверстие, вставила сухую ветку. Пряжей обмотала «ствол», конец нити закрепила клеем. Подходящий горшочек заполнила гипсовым раствором (развела порошок водой до густоты сметаны), дождалась, пока масса начнет загустевать, и вставила в нее деревце.

Для розочки набрала цепочку из 15 в. п. Во 2-м ряду провязала 3 п. подъема, *ст. с/н, в. п., ст. с/н* и так до конца. 3-й ряд: в каждую получившуюся ячейку по 3 ст. с/н. Нить оборвала, заготовку скрутила «рулетиком», расправила. Для зелени полоску ткани 6x30 см нарезала по длинной стороне через каждый сантиметр, не доходя до края также 1 см. Обернула деталь вокруг бутона и подшила, одновременно прихватив декоративные вишенки. Той же нитью закрепила украшение на шарике.

Зелень у основания ствола изготовила аналогично.

Алла ТРЕФИЛОВА, г. Пермь. Фото автора





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



Вагончик тронется...



Какие права предоставляются пассажиру при возврате неиспользованного проездного билета на поезд дальнего следования?

— В соответствии с п. 25 Правил оказания услуг по перевозкам на железнодорожном транспорте пассажиров, а также грузов, багажа и грузобагажа для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, пассажир имеет право получить обратно средства:

- * не позднее чем за 8 часов до отправления поезда — в полном размере: стоимость билета плюс плацкарты;
- * менее чем за 8 часов, но не позднее чем за 2 часа до отправления поезда, — в размере стоимости билета и 50% стоимости плацкарты;

Людмила ИВЬЕВА, Смоленская обл.

* менее чем за 2 часа до отправления поезда — в размере стоимости билета, компенсация за плацкарту в таком случае не выплачивается. Замечу: независимо от срока возврата билета деньги в размере стоимости проезда выплачиваются в случае отмены поезда, задержки его отправления, непредоставления указанного в проездном документе места или несогласия пассажира воспользоваться другим, болезна пассажира. Удержание средств за проезд при возврате проездного документа (билета) не производится при опоздании пассажира на согласованный поезд в пункте пересадки, произошедшем по вине железной дороги.

Нюансы возврата



Купила 1 ноября зимние сапоги, но из-за теплой погоды так ни разу их и не надела.

Продавец меня предупредил, что гарантийный срок на эту пару — 30 дней, для зимней обуви он отсчитывается с 15 ноября. 10 декабря я приобрела пуховик, а дома обнаружила, что сапоги не подходят к нему по цветовой гамме. Решила обувь вернуть, ведь гарантия еще не закончилась. На каком основании мне отказали?

Анастасия ВОРОПАЕВА, по e-mail

— В данной ситуации нарушений со стороны магазина нет. Вы приобрели сапоги, которые, как выяснилось впоследствии, не имеют дефектов, только не подходят по расцветке. В соответствии со ст. 25 Закона «О защите прав потребителей» вы имели право на обмен непродовольственного товара надлежащего качества в течение 14 дней, не считая дня покупки. А ст. 19 того же закона дает вам возможность в течение гарантийного срока предъявлять к продавцу требования о замене либо возврате товара в связи с обнаруженными недостатками, которых в вашем случае нет.



Солнце под панцирем

Еще лет 25 назад ананас считался у нас экзотическим фруктом, а теперь его можно встретить на полках магазинов в любое время года. Как сделать правильный выбор?

- * У спелого ананаса сильный приятный запах. Если такого нет или он почти не ощущается — фрукт не вполне созрел.
- * Плод должен быть не твердым, как камень, а слегка упругим. Мягкость в каком-то одном месте — признак загнивания.
- * У спелого тропического деликатеса панцирь коричневый с желтым оттенком. У незрелого — с зеленоватым.
- * Недозревший ананас лучше хранить при комнатной температуре в провет-

риваемом месте. «Дойдет» он за 7-10 дней. В холодильнике может пролежать две-три недели, медленно созревая. При этом желательно положить его в пакет — бумажный или полиэтиленовый с перфорацией. Спелый ананас лучше съесть сразу, так как он быстро теряет вкусовые качества.

Дмитрий ВАСФИЛОВ,
руководитель сайта best-guide.ru,
г. Москва

Универсальная краска

Я этим «рецептом» пользуюсь уже больше двух лет. Краска ложится практически на любую поверхность — дерево, бетон, старый лак — и отлично держится даже без грунтовки!

Понадобились: акриловая краска — строительная (белая) и художественная (нужного оттенка в качестве колера); строительный мел; вода.

В банку наливаю строительную краску, к ней понемногу подмешиваю художественную — чтобы получить нужный оттенок. Добавляю мел — треть от общей массы, размешивая до однородной консистенции без комочков. Мел лучше предварительно просеять, это позволит избежать крупинки на окрашенной поверхности.

В полученную смесь постепенно подливаю воду — также примерно треть от объема краски, смесь должна стать по консистенции как жидкая сметана. Закрываю банку крышкой, оставляю на 6-8 часов «настояться», затем приступаю к покраске. После высыхания покрытия изделие слегка подчищаю мелкой наждачкой — без фанатизма! Для лучшего эффекта трижды повторяю окраску и ошкуривание.

И помните: в качестве финишного покрытия подойдет только воск или полироль, в составе которой он есть. Лак на меловой краске держаться не будет!

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



Совет дня

От редакции: а в «Сватах» № 5 читайте советы Юлии, как из «побитого жизнью» деревянного стула с помощью меловой краски и декупажа сделать стильный предмет интерьера.

Рукодельные штучки

* Мои швейные иглы всегда острые, потому что затачиваются сами: когда делала для них подушечку — вложила внутрь стальное волокно; * в ячейки коробочки для рыболовных снастей разложила бисер по цветам — теперь легко найти нужный.

Елена ЧИСТОБАЕВА, г. Витебск

Пеленка-«кокон» для младенца

Облегчит жизнь молодым родителям: ножки малыша не сдавлены, а ручки — зафиксированы. Отличный вариант не только для домашнего сна, но и для выхода на улицу — сокращает время пеленания.

Ткань выберите по сезону: для зимы — фланель и байка, для лета — ситец, демисезонный вариант — трикотаж. Можно шить пеленку из одного слоя ткани, в этом случае края нужно обрабатывать трикотажной бейкой. Я выполнила изделие двуслойным: рассчитывала на зиму и более долгий срок службы.

Смотрите
схему № 2
на стр. 15



Для основы вырезала две Т-образные детали, сшила их, сложив изнаночными сторонами наружу, оставила небольшое отверстие внизу. На сгибах и округлых частях надрезала края. Вывернула.

Подготовила 2 детали для «кармана» (размеры см. на схеме), края скруглила. Сметала заготовки, сложив изнанками наружу, вывернула. У оставленных отверстий края подогнула внутрь и сколола булавками. Пришила «карман» к основе.

Из ленты велкро вырезала застежки: 3 детали длиной по 8 см, 2 детали — 10 см и 14 см (края каждой сделала округлыми). Пришила «липучку» на «ушки» пеленки, как показано на схеме, отутюжила изделие.

Ольга МАКСИМОВА,
г. Екатеринбург. Фото автора

Второй шанс для сапожек

Перебравшая обувь, наткнулась на детские сапожки. Их кожаная поверхность потрескалась и потерлась, но к подошве и меховой отделке претензий не было. И я решила дать сапожкам второй шанс.



до



после

• Обувь вымыла, просушила, кожаную поверхность тщательно обезжирила спиртом.

• Равномерно нанесла слой клея «Момент Кристалл».

• Поверх него сразу посыпала сухими декоративными блестками подходящего оттенка (такие продаются в магазине для творчества), стряхнула лишнее.

• Когда высох первый слой клея, нанесла второй и снова посыпала блестками, стараясь распределять их равномерно.

• После просушки финишным слоем нанесла клей.

Через сутки сапожки можно было носить маленькой моднице!

Елена КОЛОМИЙЧЕНКО,
г. Волгодонск. Фото автора

Отвечает юрист
Наталья Белашевская,
г. Краснодар

«Дачная амнистия»

? Слышал, что оформить жилой дом по упрощенной программе можно только до 1 марта 2018 г. — до этого времени продлена «дачная амнистия». Что будет, если не успею?

Валерий, по e-mail

— «Дачной амнистией» обычно называют упрощенный механизм регистрации права собственности на ряд земельных участков и жилых недвижимых объектов, введенный Федеральным законом от 30.06.2006 г. № 93-ФЗ. Процесс требовал меньшей бумажной волокиты — были необходимы лишь документы на землю и кадастровый паспорт.

Официально «амнистия» продлена до 01.03.2018 г., но стоит учесть, что с 04.07.2016 г. она существует в измененном виде. После вступления в силу Закона от 03.07.2016 г. № 361-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации...» (далее — ФЗ № 361) кадастровый паспорт стало невозможно получить без разрешения на строительство. А значит, система регистрации уже перестала быть упрощенной.

До 01.03.2018 г. можно провести регистрацию права на жилой дом при отсутствии разрешения на ввод его в эксплуатацию. После указанной даты данный документ, который станет частью технического плана, следует получить в отделе архитектуры и представить в регистрирующий орган.

Если у вас нет разрешения на строительство, то даже по ФЗ № 361 вы не сможете зарегистрировать свой дом: вам не изготовят техплан. Право собственности на самовольную постройку придется получать через суд (в соответствии со ст. 222 ГК РФ).

Дома, расположенные на участках в СНТ (садоводческое некоммерческое товарищество), можно без проблем зарегистрировать до 2019 года под названием «нежилое строение». А с 2019 г. — только пригодные для постоянного проживания («садовый дом» с разрешенной пропиской).



Отвечает юрист
Ольга Моисеева, г. Смоленск



Отдам в хорошие руки



Купила внучке в зоомагазине шиншиллу. Теперь хочу вернуть зверька обратно. Это возможно?

Лидия Н., г. Смоленск

— К животным применяются общие правила об имуществе, так как законом или иными правовыми актами не установлено иное (ст. 137 Гражданского кодекса РФ). Кроме того, животные входят в Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену (...), с учетом изменений и дополнений, внесенных Постановлениями Правительства РФ от 20.10.1998 г. № 1222 и от 06.02.2002 г. № 81.

Конечно, признать зверька «качественным» или «некачественным» достаточно сложно из-за того, что

определенных критериев нет. Логично судить по его состоянию здоровья, внешнему виду. Так, подлежат возврату домашние питомцы, которые до совершения вами покупки имели хронические болезни, о чем продавец не сообщил или преуменьшил степень действительности.

В этом случае с заключением ветеринара необходимо обратиться в зоомагазин и руководствоваться правилами возврата обычных бракованных товаров согласно закону «О защите прав потребителей».

Отвечает юрист
Светлана Делич, г. Москва



Где пройдет межа



Проживаю в 2-квартирном доме. Собственница второй половины умерла 2 года назад. У ее дочерей есть завещание на дом и землю, но в наследство они не вступили. Мне сказали, что нужно делать межевание всей земли под домом — не только моей, но и чужой. Действительно ли это так?

Андрей Сергеевич, Смоленская обл.

— Согласно ст. 244 Гражданского кодекса РФ имущество может находиться в общей собственности с определением доли каждого из владельцев (долевая собственность) или без определения таких долей (совместная).

То есть необходимо знать, каким образом оформлен участок. Если земля не разделена на доли, то производится межевание

всего участка, на территории которого находится дом. В случае, если доли в праве собственности на землю определены, межевание производится каждым собственником доли.

В письме вы указали, что дочери умершей не приняли наследство в установленный законом (п. 1 ст. 1154 ГК) шестимесячный срок. Следовательно, не были определены их доли в наследстве. А если земля не разделена, то, как я указала выше, вам придется делать межевание всего участка.

Пол в кухне: ламинат, плитка, линолеум?



У меня в кухне пол из ДСП. Хочу положить на нее другое покрытие. Какой материал посоветуете?

— Выбор зависит от того, какой критерий ставить во главу угла — комфорт, долговечность, практичность или стоимость.

Если не стеснены в средствах, наилучший вариант — **керамическая плитка**, уложенная на пол с подогревом. Конечно, такая работа трудоемка, зато керамика износостойка, устойчива к пролитой жидкости любого типа. Но есть нюансы. Плитку выбирайте не рифленую, иначе при уборке замучаетесь отмывать ее от жира и грязи. К тому же на глазированной керамике высока опасность поскользнуться и получить травму. И, наконец, уронив на кафельный пол любимую чашку из бабушкиного сервиза, готовьтесь собирать осколки посуды, а упавшая сковорода может расколоть саму плитку.

Пол из **ламината** обойдется дешевле, быстрее монтируется, лучше поддается уборке, этот материал сам по себе «теплый». Однако в условиях кухни износостойкой считается лишь доска 33-го клас-

Виталий Аркадьевич, г. Екатеринбург (вдвое дороже 32-го), и даже она вряд ли способна долго противостоять брызгам воды из мойки и каплям жира с газовой плиты.

Линолеум — самый бюджетный материал с богатым выбором декора, прост в монтаже, не боится влаги. Покрытие с толстой вспененной подложкой упруго (упавшая бабушкина чашка уцелеет), на нем тепло ногам, верхний фактурный слой устраняет риск поскользнуться. Лучше приобрести не бытовой, а полукommerческий линолеум (с толщиной защитного слоя до 0,7 мм) — цена выше, но окупится долговечностью. Только учтите: этот материал боится контакта с агрессивной бытовой «химией» и царапин, а ножки стола или табуреток могут оставлять на нем продавленные следы.

Если хотите получить недорогое и практичное покрытие, рекомендую для кухни комбинированный пол: в обеденной зоне — ламинат не ниже 33-го класса, а в зоне мойки и готовки — толстый качественный линолеум.



Как изготовить декоративную шторку из спилов, смастерить полезную обновку для прихожей, связать оригинальное женское болеро — в издании «Толока. Делаем сами» № 4. Уже в продаже!

И снова про шуруп

В прошлом номере «Сватов» прочел толковый совет, как с помощью электродрели вывернуть шуруп с сорванным шлицем.

Только вот беда: часто головка дефектного шурупа расположена так, что ее никак нехватишь патроном дрели. Я в таком случае по-

ступаю иначе: болгаркой с тонким диском делаю в головке новую прорезь поглубже, а затем выкручиваю проблемный крепеж отверткой с плоским жалом.

Александр НЕСТЕРОВ,
Волгоградская обл.

Зацепило!



Дачный клозет

Начинающим дачникам пора подумать, как весной обустроить туалет на участке. Возможно, кому-то пригодится мой опыт.

Обычный для таких случаев «скважинчик» я поставил рядом с хозяйстройкой, на крыше которой установил 200-литровый бак, воду из него использую для смыва (через шланг с вентилем).

Рыбачким ледобуром диаметром 130 мм в земляном полу просверлил лунку, расширил ее: получилась воронка 1,5 м глубиной. Грунт высыпал на грядки, а на лунку установил бачок из нержавеющей стали высотой примерно полметра. Предварительно «болгаркой» в его днище со смещением к стенке проделал отверстие диаметром 120 мм. Установил деревянный подиум с сидущкой.

На сезон такого санузла вполне хватает. А после можно, продезинфицировав хлоркой и засыпав грунтом старую лунку, пробурить рядом новую, соответственно переместив бачок.

Иван ГАВРИЛЮК, по e-mail



Комментарий специалиста

Вариант дешевый и нетрудоемкий. Но, реализуя его, важно учесть некоторые моменты.

1) Каменные, глинистые, болотистые почвы для такого обустройства не годятся.

2) Высокий уровень грунтовых вод (глубина залегания менее 2 м) сведет на нет все усилия, если не была организована гидроизоляция. И не стоит забывать о сезонных колебаниях вод с учетом снеготаяния и дождей.

3) Учитывайте расположение участка: при низинном есть риск подтопления и размывания ямы для сбора нечистот.

4) Вариант подходит для использования небольшой семьей (2-3 человека).

5) Если не гидроизолировать выгребную яму, ее надо размещать вдали от колодцев, водонесущих коммуникаций, родников.

6) Сегодня дачники выгребную яму все чаще сооружают из бетонных колец или при помощи кирпичной (каменной) кладки. Как вариант — сборка из б/у автомобильных покрышек.

Глеб ГОНЧАРЕНКО, архитектор,
проектное бюро «Архиведа», г. Москва

Звездные байки

Кефир для доверия

Наблюдая на телеэкране за игрой актеров, мы часто и не подозреваем, каким образом создаются волнующие зрителя кадры.

На съемках фильма «Приключения принца Флоризеля» долго не получалась сцена, где главные герои обсуждают, кто будет мстить за смерть брата полковника. В кадре лицом к камере сидел Игорь Дмитриев (полковник Джеральдин), а Олега Далья (Флоризель) снимали со спины. Очередной дубль, режиссер Евгений Татарский командует: «Мотор!» И тут, вспоминая Дмитриев, вместо написанного в сценарии текста Олег вдруг говорит: «Игорь Борисович, вы кефир купили? Мы ведь вернемся в гостиницу, а жрать будет нечего».

Режиссер закричал:

— Снято, замечательно!

— Что замечательно? — возмутился Дмитриев. — Вы слышали, что он сказал?

А Даль лукаво улыбнулся:

— Игорь Борисович, у вас от неожиданности так сверкнул глаз, специально это никогда не сыграть.

Валерий СОРОКИН, по e-mail



Рассудила

Пятилетняя внучка Катя, как и все дети, — та еще сладкоежка. Обнаружив в доме вкусненькое, придумает с десяток хитростей по «добыче» лакомства.

В тот день я купила развесного печенья и стала переключать в хрустальную вазу: вечером зайдут почаевничать соседка с мужем. Катя тут как тут.

— Надо же, несколько поломанных печенюшек положили, — огорчилась я. — Придется отложить их в сторону: не подавать же гостям!

Катюха с радостью слопала «некондицию». На минутку меня отвлек телефонный звонок. Возвращаясь на кухню: внучка осторожно ломает печенье.

— Батюшки, ты что это делаешь? — всплеснула я руками.

А Катя деловито запикивает «брак» в кармашек платица и приговаривает:

— Не подавать же гостям!

Елизавета НОСИПЕВА, г. Мозырь

Космический аист

Наверное, каждый ребенок однажды спрашивает у старших, как он появился на свет. Большинство отвечает карапузу что-то вроде: «Аист принес» или «Нашли в капусте». Но мои родители пошли другим путем. Дело в том, что родилась я 13 апреля 1961-го — ровно за день до этого Юрий Гагарин полетел в космос. Пожалуй, именно в честь знаменательного события родители и выдумали для меня особую легенду. Когда я выпытывала у взрослых, как появилась на свет,

отец с матерью серьезно отвечали:

— Тебя принес Гагарин.

— Но как он вам отдал меня? — спрашивала я.

— Оставил на берегу ручья возле дома, — говорил папа.

— Там мы тебя и нашли.

В детстве я и мои сестры

«космической» версии верили — хотя сейчас, конечно, смешно. Только легенда прижилась в нашей семье: меня даже с днем рождения часто поздравляют в День космонавтики! А на этом фото мне два годика...

Ольга КАРАКЧИЕВА-МАКАРОВА,
г. Сторосежск.

Фото из архива автора



«Знакомься, это Шарик»

Когда мы жили у родителей мужа, свекор пугал меня категоричностью и неулыбчивым видом. Мне всегда казалось, что Пал Палыч вот-вот отчитает меня, как девочку, за малейшую провинность. Это чувство особенно усилилось после того, как мы с супругом решили завести щенка — очаровательного кеесхонда. Свекор заявил тогда: «Если собака появится в доме, то вы пойдете жить в собачью конуру!»

Потом у Пал Палыча умерла мать. Горевал он страшно — осунулся, похудел. Однажды, пересилив страхи, я подошла к нему, обняла, сказала ободряющие слова. А он, смягчившись, предложил попить вместе чаю. И рассказал, что в девятилетнем возрасте его главным другом был пес Шарик — беспородный, но

очень умный. Отец мальчишки частенько выпивал. Особенно тяжело приходилось Павлику, когда мама уезжала в командировку на несколько дней. В один из таких вечеров отец валялся на диване в пьяном забытьи. Рядом на полу, тяжело дыша, лежал обессиленный Шарик — паренек видел, что собаке очень плохо. Павлик со слезами стал будить родителей, чтобы тот чем-то помог, но растолкать не смог. Наутро Шарика не стало. Эту потерю пацан переживал едва ли не сильнее, чем позже родительский развод. Потому-то спустя десятилетия Пал Палыч и думать не хотел о собаке в доме — слишком больно вспоминать былое... Пару месяцев спустя я надолго загремела в больницу, выписалась измученная. На пороге дома меня встретил загадочно улыбавшийся свекор. А за его спиной на коврике бесечно вертелся пушистый кеесхонд — щенок с медвежьими глазками-бусинками и розовым пухом. Пал Палыч сказал: «Знакомься, это Шарик...»

Людмила, Владимирская обл.



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

Многофункциональный парогенератор «Аврора»



~~2500~~ 990 руб.

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

Цепь «Арго»



женский ~~1300~~ 790 руб.
мужской ~~1490~~ 890 руб.

Это аксессуар, который удачно подчеркивает создаваемый образ успешного человека. В меру оригинальная и в то же время консервативная, эта цепь выглядит, как украшение высокого уровня. Цепь «Арго» выполнена в красивом двойном панцирном плетении и имеет подлинное золотое покрытие, нанесенное гальваническим методом, что позволяет защитить изделие от преждевременного истирания и царапин. Не требует постоянного альянса с определенным видом одежды, подходит буквально ко всему! Это украшение, которое допустимо носить в любой обстановке, а так же сочетать с одеждой в любом стиле.

Эар Зум усилитель звука



~~1790~~ 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.

Ветчинница



~~1500~~ 790 руб.

Ветчинница — представляет собой прессформу для приготовления ветчины и других изделий из мяса в домашних условиях. Главное ее назначение — это прессование продукта при варке в воде, что необходимо для получения качественной ветчины. Изготовлена из высококачественной пищевой нержавеющей стали.

Электросамовар «Добрыня» 3990 2990 руб.



Самовар «Добрыня» украшенный росписью в исконно-русском стиле, сделает ваш интерьер оригинальным. Кроме того, данная техника, обладает рядом преимуществ: двойные стенки, керамический заварочный чайник 1 л. со сменным моющим фильтром из нержавеющей стали в комплекте, хромированный кран, дисковой нагреватель, автоматическое отключение, защита от перегрева при выкипании воды, несколько температурных режимов, встроенный термостат. Вода в самоваре нагревается максимально быстро, и ее температура удерживается длительное время. Самовар «Добрыня» станет прекрасным и оригинальным подарком к любому празднику! Россия.

Обогреватель настенный 1990 1490 руб.



Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °C позволяет быстро прогреть помещение.

Увеличительные очки BIG VISION 1500 790 руб.



«Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Волшебный трек



~~2500~~ 990 руб.

Волшебный трек понравится как мальчикам так и девочкам. Совершенно новая гоночная дорожка, которая светится и гудит. Вы можете согнуть, повернуть доуго на 360 градусов даже во время движения гоночных автомобилей. Самое удивительное произойдет тогда, когда Вы выключите свет, и Magic Tracks превратится в супер яркую трассу со светящимися автомобилями!

Блендер-суповарка «Добрыня» 3990 2390 руб.



Сварить любой суп, от самого простого до изысканного за 25 минут, вам поможет мульти-суповарка «Добрыня». Она сама порежет, смешает и приготовит без добавления масла, вам нужно только загрузить продукты в суповарку. Объем чаши позволяет рассчитывать обед как на одного человека, так и для всей семьи. Благодаря специальному металлическому прибору, который вставляется в середину суповарки, вы сами можете решать, что сварится кусочками, а что перемелется в бульон. Также в ней можно сварить яйца. Она идеально подходит для приготовления детского питания, домашних кетчупов, вкуснейших соусов, овощных пюре, фруктовых смузи, молочных коктейлей, холодных летних супов, горячего шоколада. С ее помощью можно колоть лед, замораживать нежнейшее тесто, а так же разогреть готовое блюдо. Цвет красный, белый, черный. Гарантия 18 месяцев. Россия.

Книга рецептов в подарок!

Пылесос автомобильный 1800 990 руб.



Легко справляется с пылью, мусором и разлитой жидкостью. Компактный и удобный в использовании. Заряжается от прикуривателя. В комплекте насадка для очистки труднодоступных мест.

Швейная мини-машинка 2790 1990 руб.



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

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпильки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток - 2 шт., иголки, вдеватель, впарыватель, 30 иголок.

Набор кастрюль Kaiserhoff 12 предметов 4990 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. Производство: Германия.

Мини удочка «Fish pen» 1800 990 руб.



Главное преимущество мини удочки по сравнению с громоздкими удочками в том, что она всегда будет с вами на случай непредвиденной рыбалки. Ведь в сложном виде ее длина достигает всего 20 см. В наборе есть все необходимое — крючки, грузило, катушка с леской и само удилище, раскладывающееся из небольшого футляра телескопически почти на метр. Метровая длина удилища очень комфортна для ловли с лодки, пирса или мостков, а для водоема с заросшим берегом карманная мини удочка вообще идеальный вариант. Подледный лов тоже будет удобным с такой длиной удилища. Аккуратная и очень удобная катушка порадует настоящих эстетов рыбной ловли. Удочка выполнена из карбона и сплава алюминия, что позволяет выуживать крупную рыбу. Количество ограничено.

Отпугиватель грызунов и насекомых 1290 990 руб.



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

Электросковорода «Добрыня» 2990 2390 руб.



Уникальная сковорода, которую не нужно ставить на плиту, благодаря чему вы можете ее использовать в любом месте, где есть электричество. Особенно незаменима на даче. Снабжена терморегулятором, что позволяет установить нужную температуру с точностью до 1 градуса. Имеет современное антипригарное покрытие. Диаметр 32 см. Стеклокерамическая крышка в комплекте. Россия.

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 - 2990 руб.
140x200 - 3390 руб.
160x200 - 3690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокотехнологичная 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.

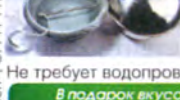
Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра» 1710 990 руб.



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без телетек, 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. 3 бюстгальтера в комплекте. Белый, черный и бежевый. Шкала размеров: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 бюстгальтера Ах Бра в комплекте

Самогонный аппарат «Маруся 1300» 1990 1290 руб.



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

В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.

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 20.02.18 по 11.03.18 г. Реклама.

8 (499) 213-03-16 Доставка по Москве и всем регионам России. (многоканальный) Время работы с 9:00 до 21:00



Маленькому эльфу

Модная шапочка «Эльф» подойдет как мальчику, так и девочке. По желанию можно дополнить подкладкой из флиса. Я связала в две нити на грудничка (до 3-х месяцев).

Понадобились: 30 г пряжи Angora gam (100 г/500 м, 40% мохер, 60% акрил, цвет 512); спицы № 3,5; крючок № 3 (для завязок и закрытия петель). Основной узор — «резинка» 2х2 (2 лиц. п. и 2 изн. п.). Набрала 60 п.: получила 15 полос из лиц. п., 14 полос из изн. п. Кром. п. — часть рисунка. Провязала два ряда по схеме.

3 ряд: 1 кром. и 5 п. (всего 6) — лицевыми; «резинка» 2х2; последние 5 п. и 1 изн. (всего 6) — лицевыми. 4 и 5 ряды: по узору. 6 ряд: 1 кром. и 7 п. (вместе 8) — лицевыми; далее по схеме; последние 7 п. и 1 изн. (8) вязала лицевыми. 7 и 8 ряды: по рисунку.

Таким образом, каждый третий ряд п. меняла на лиц. и добавляла 2 п. Дойдя до середины (в центре остались 2 лиц. п.), выполнила ряд лиц. п., перевернула вязание — и ряд изн. п.

Сложила пополам и сшила трикотажным швом. Из кром. п. набрала на спицу п. и вязала «резинкой» 1х1 (1 лиц. п., 1 изн. п.) 5 рядов (3-4 см). Закрыла край. Выполнила завязки (косичка из 50 в. п., 2 ряд — ст. б/н в каждую п.).



Смотрите
схему № 4
на стр. 17

Светлана СИДОРОВА,
г. Барановичи. Фото автора



Брусничный джемпер

Понадобились: 400 г Семеновской пряжи «Аэлиты», цвет 51 — брусничный (50% шерсть, 50% акрил, 100 г/781 м); прямые и круговые спицы № 3 (для «резинки») и прямые спицы № 3,5 (для основного полотна). Размер: 40-42.

Спинку и перед выполняла одинаково. Набрала 111 п. и провязала 20 рядов «резинкой» 1х1. Основное полотно: 12 п. узором «двойной рис», 2 лиц., 3 изн.; 24 п. узором с ромбами, 3 изн., 2 лиц.; 19 п. — «двойной рис», 2 лиц., 3 изн.; 24 п. — ромбы, 3 изн., 2 лиц.; 12 п. — «двойной рис».

В таком порядке вязала в высоту прямо (ровно).

Для проймы рукава через 40 см с обеих сторон закрыла 1х3 п., 2х2 п., 2х1 п.

Для закругления выреза горловины на спинке закрыла средние 43 п., далее убавила п. следующим образом: 1х5 п., 1х4, 1х3, 1х2, 1х1. На передней части

закрыла средние 29 п., затем убавила: 1х5, 1х4, 2х3, 2х2, 3х1.

Рукав: набрала 45 п. и вязала 20 рядов «резинкой» 1х1. В последнем ряду равномерно добавила 11 п. В первом ряду основного полотна сделала 11 п. узором «двойной рис», 2 п. лицевые,

3 изн.; 24 п. — с ромбами, 3 изн., 2 лиц.; 11 п. — «двойной рис».

Для скоса рукава с обеих сторон прибавила по 1 п. в начале и в конце каждого 10 ряда. Для оката через 42 см с обеих сторон закрыла 1х3 п., 2х2, 9х1, 5х2, 1х3 и далее оставшиеся п.

Сборка деталей: втачала рукава, затем выполнила боковые и швы рукавов. По краю горловины набрала п. и связала 10 рядов «резинкой» 1х1 круговыми спицами. Чтобы «лодочка» не оттопыривалась, а лежала аккуратно, с боков (в районе плечевых швов) в каждом лиц. ряду провязала 3 лиц. п. вместе так, чтобы средняя лиц. п. была сверху.

Наталья ГОРДЕНКО,
г. Ставрополь. Фото автора



Смотрите
схему № 3
на стр. 16



Легких крестиков!

Какую канву использовать для вышивки на одежде: выдерживаемую или водорастворимую?

— **Накладная (выдерживаемая)** — сильно накрахмалена, похожа на страмин. Бывает разной плотности (8,5; 10; 14 и 18 клеток на дюйм). Иногда — с разметкой через каждые 10 клеток. Есть вероятность, что рисунок «поедет», так как ниточки канвы немного сдвигаются одна относительно другой. Поэтому, делая крестик, прихватывайте и основную ткань изделия, надежно закрепляйте нитку. Удаляется канва выдергиванием нитей пинцетом. Есть 2 способа сделать их более податливыми: сбрызнуть водой из пульверизатора или выстирать вещь целиком, смыв крахмал, и приступить к работе после ее высыхания. Выдергивайте нити по одной, меняя направление, чтобы не перекосить рисунок. Если он велик, подрежьте их посередине.

Водорастворимая канва — тонкий, но плотный слой застывшего клея с идеальными квадратными отверстиями для вышивки. Готовое изделие

Ульяна НИКОДИМОВА, г. Орел опускается на 5-10 минут в воду температурой 40-50 °C — клей растворяется, и канва исчезает. Качественное хлопковое мулине выдерживает эту температуру, а блестящая нить с металлическим эффектом DMC Light Effects Threads может повредиться (ее предел — 30 °C). Кроме того, такая канва выпускается одного размера — № 14 (55 крестиков на 10 см), небольшими отрезами (чаще 20х22 см). И она дороже.

Какую бы канву вы ни выбрали, помните:

- если вышивка будет на новой одежде, сперва постирайте и высушите ее — чтобы избежать усадки ткани и проверить, не линяет ли она;
- для трикотажных вещей пальцы используйте с большой осторожностью — ткань легко растянуть;
- перед работой сметайте канву и изделие.

Яна ГОРКАЛЬЦЕВА,
вышивальщица, г. Томск

1

Табурет
с геометрией
(стр. 6)

Схема 2

1 блок	2 блок	3 блок	4 блок
5 блок	6 блок	7 блок	8 блок
9 блок	10 блок	11 блок	12 блок
13 блок	14 блок	15 блок	16 блок

Схема 1

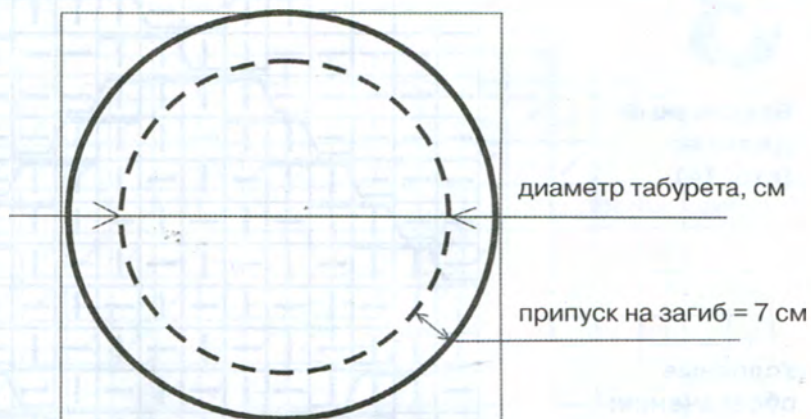
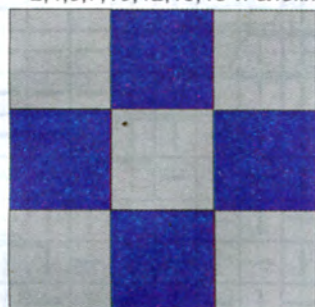


Схема 3

2,4,5,7,10,12,13,15-й блоки



1,3,6,8,9,11,14,16-й блоки

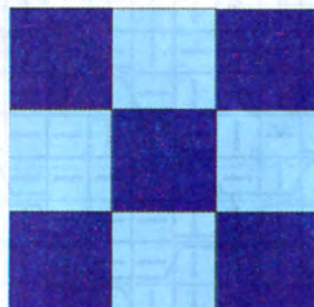
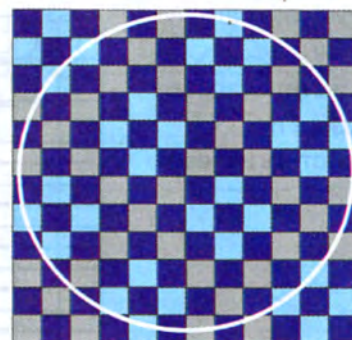


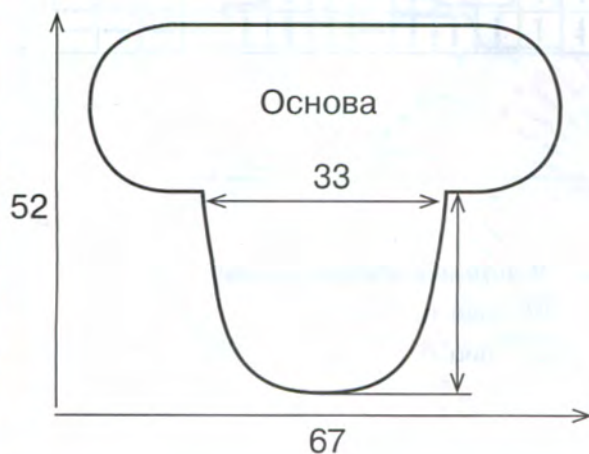
Схема 4



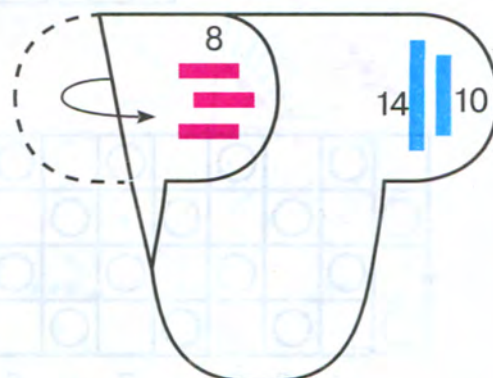
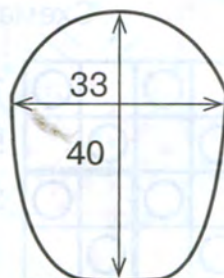
2

Пеленка-«кокон»
для младенца
(стр. 9), см

Схема крепления
ленты велкро



Карман



3

**Брусничный
джемпер**
(стр. 14)

**Условные
обозначения:**

В изн. р. все п. вязать
по узору полотна

□ = лиц. п.

□ = изн. п.

—|—|—| = 3 п.

перекрестить направо

—|—|—| = 3 п.

перекрестить налево

—|—|—|—| = 4 п.

перекрестить направо

—|—|—|—| = 4 п.

перекрестить налево

Схема 1

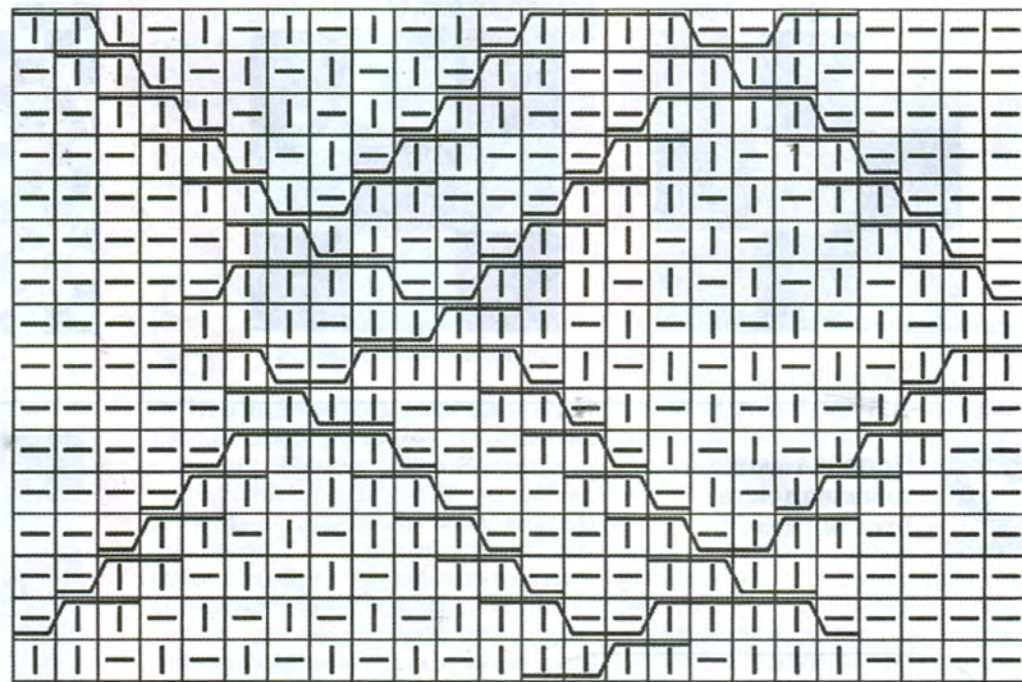
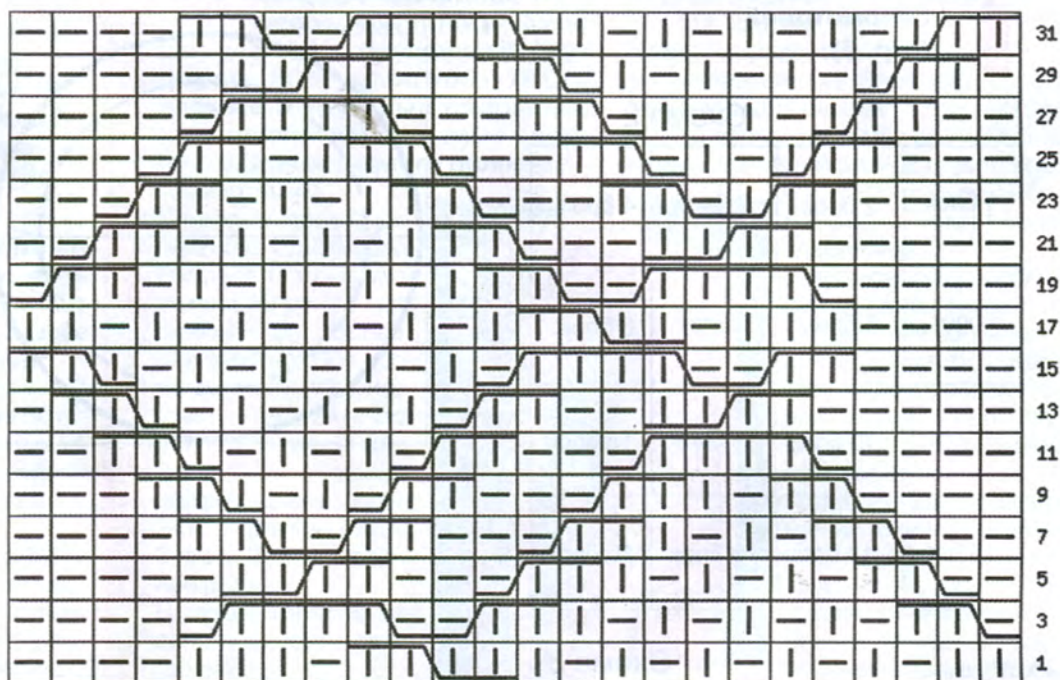
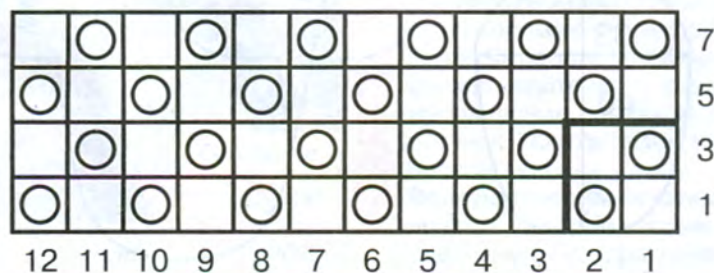


Схема 2



Условные обозначения:

○ = изн. п.

□ = лиц. п.

4

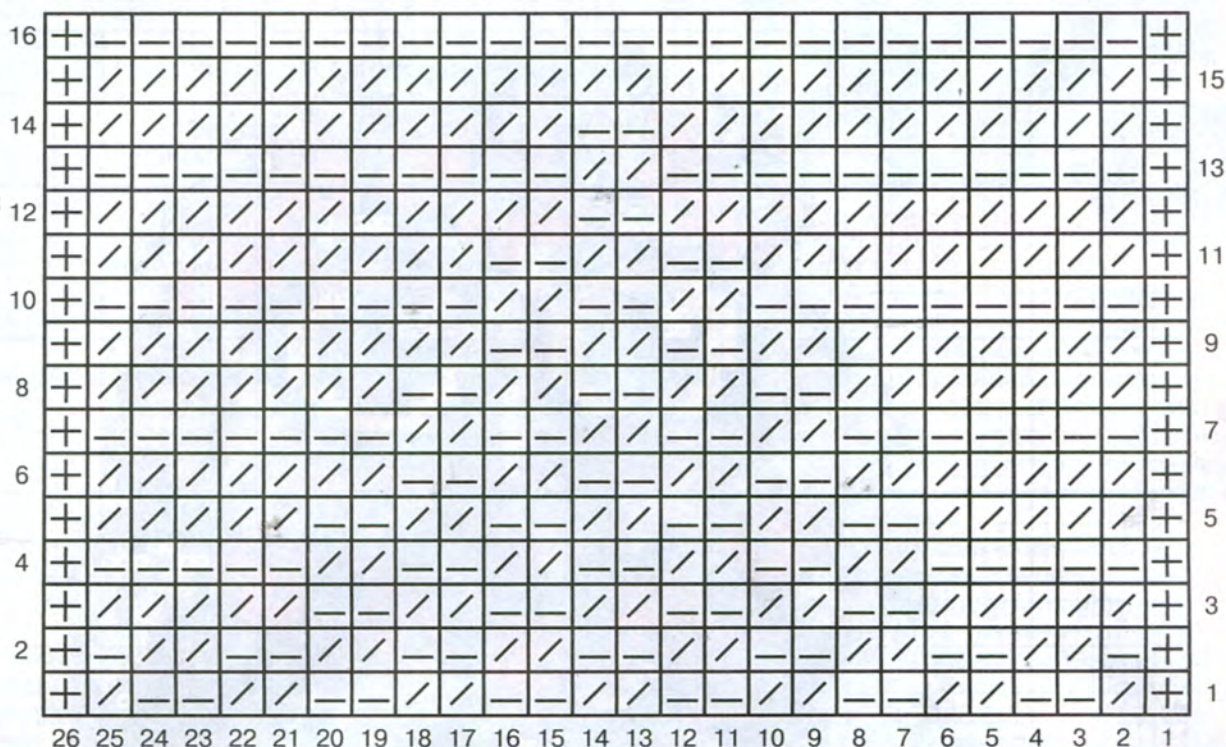
Маленькому эльфу
(стр. 14)

Условные
обозначения:

⊕ = кром. п.

/ = лиц. п.

— = изн. п.



5

Шаль
«Нежные кружева»
(стр. 7)

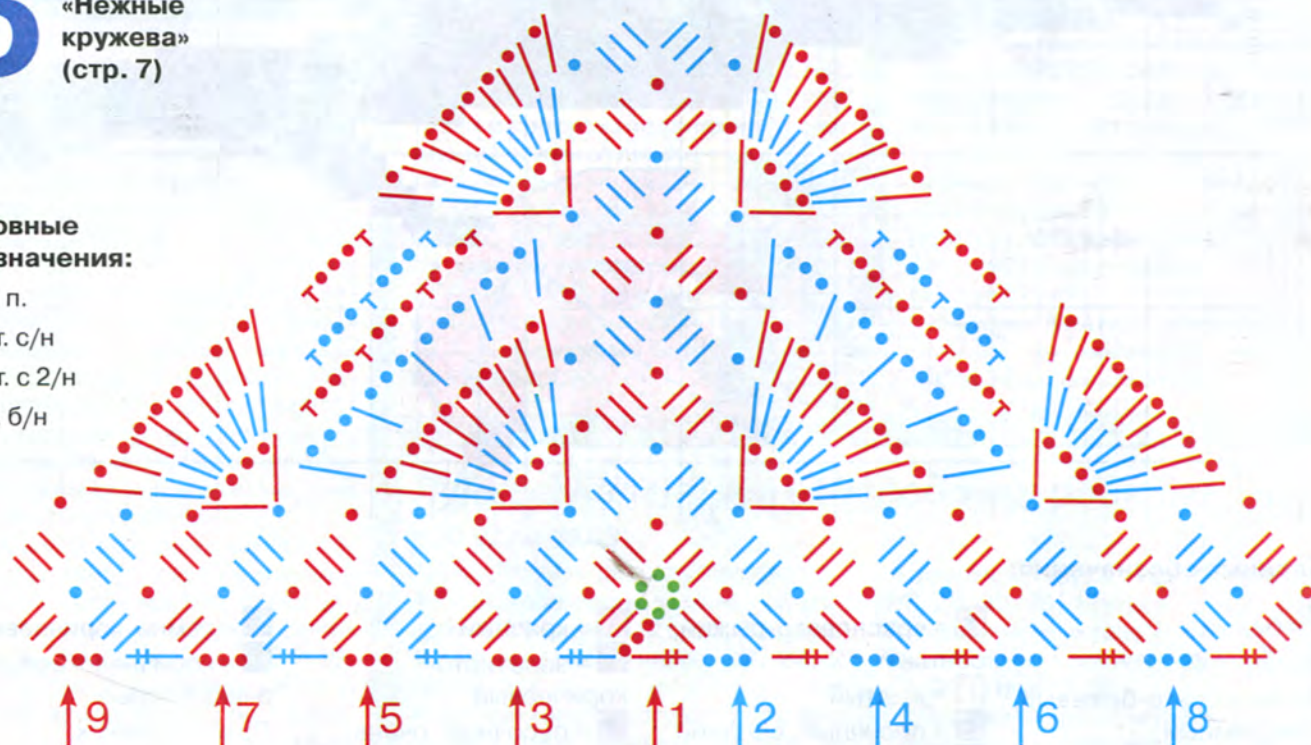
Условные
обозначения:

• = в. п.

⊥ = ст. с/н

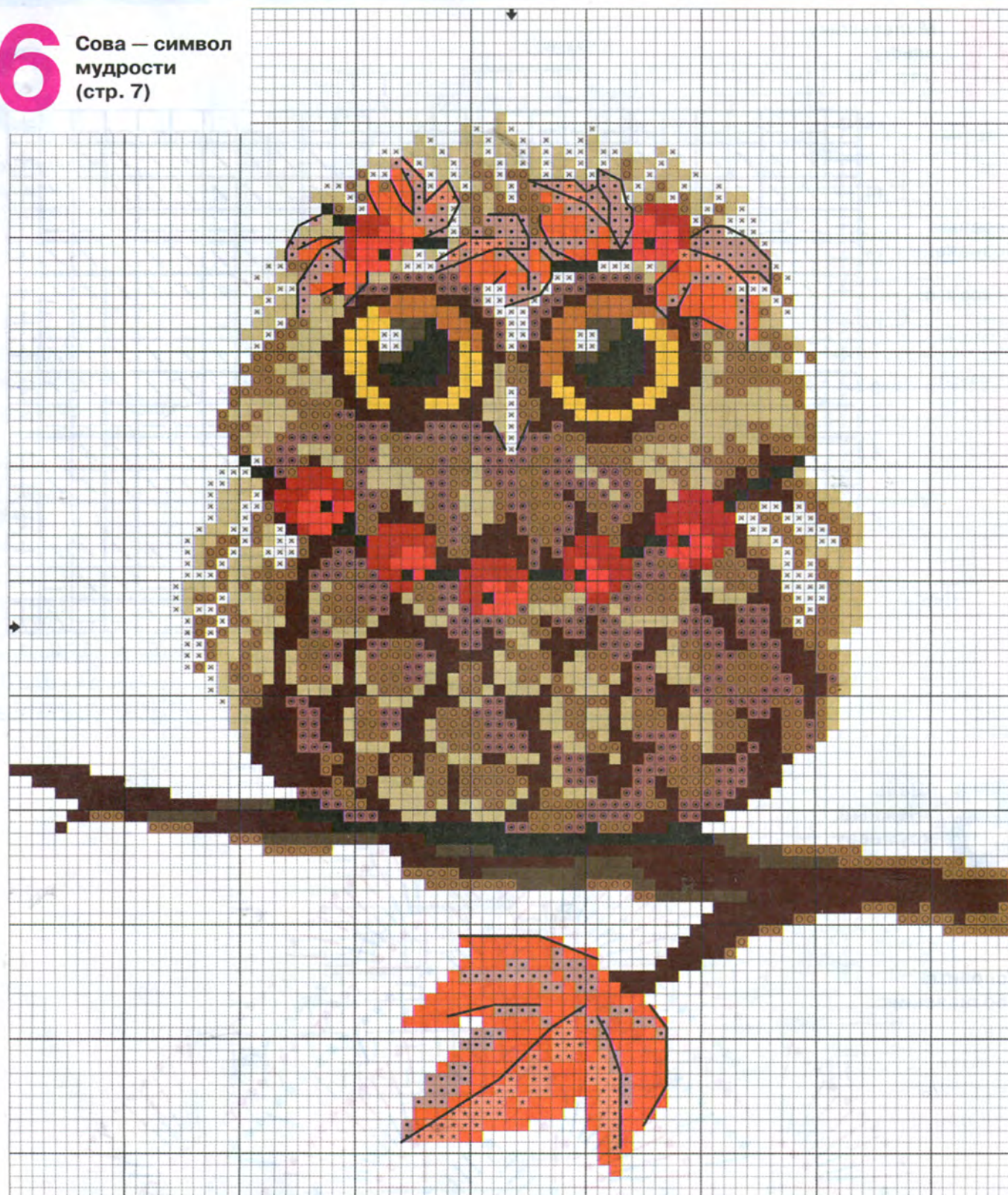
⊥ = ст. с 2/н

⊥ = ст. б/н



6

Сова — символ
мудрости
(стр. 7)



Условные обозначения:

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| ⊗ = белый | ★ = красновато-рыжий, светлый | ■ = красный | ■ = темно-коричневый |
| ■ = черный | ■ = желтый | ■ = золотисто-коричневый | ■ = коричнево-серый, очень темный |
| ■ = желтовато-бежевый, очень темный | ● = песочный, средний | ● = песочный, очень темный | — = Прямой стежок |
| ■ = оранжевый | ■ = темно-красный | | — = черный |

ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ

Февраль-март

1) Высчитайте сроки посевов, чтобы рассада не перерастала.

❖ Семена баклажанов сею с таким расчетом: 15 суток до всходов + еще 75 до высадки в открытый грунт. Баклажаны неплохо переносят пикировку, поэтому для семян берем широкую емкость, в фазе 4 настоящих листочков рассаживаем «зелень» в стаканчики 200-250 мл, позже — в емкости 400-500 мл. Пикируем с углублением — так получим дополнительные корешки.

❖ Перцы (в зависимости от сорта) прорастают за 7-10 суток, если сажать сухие семена (замоченные — за 3-5), «переселяют» их в теплицу в 50-70-дневном «возрасте». Перцы хуже переносят пикировку: после нее рост сеянцев замирает, пока корневая система не восстановится. Поэтому сею семена сразу в стаканчики 100 мл с дальнейшей перевалкой в емкости 200-500 мл. Корневую систему заглубляем, а вот при высадке в теплицу — нет.

2) Приступаем к посеву цветов на рассаду. Семена обеззараживаем: крупные замачиваем в слабом растворе марганцовки, мелкие опу-

сываем фунгицидом прямо в упаковке — отправляем туда щепотку порошка, закрываем и встряхиваем. В посевные емкости насыпаем в меру влажную почву. Помним: петунии и лобелии, в отличие от других культур, всходят на свету. Мелкие семена смешиваем с песком или снегом, средние и крупные высеем на глубину от 1 до 5 см и присыпаем торфом. Емкость прикрываем стеклом или пакетом и ставим в теплое место (+20-22 °C). При появлении всходов укрытие снимаем, опрыскиваем их раз в 3 дня. Подкармливаем через 2 недели, затем — спустя месяц.

3) Организуем «огород» на подоконнике — в горшки высеем укроп, петрушку, листовую салат, лук. Подстегиваем растения к росту досвечиванием. Для повышения влажности воздуха ставим вокруг посевов емкости с водой или укрываем радиаторы влажными полотенцами.

Ольга ИСАКОВА,
агроном,
г. Сергиев Посад



Весенняя «стрижка»

Ранней весной обрезку крыжовника выполняют задолго до пробуждения почек. Это связано с особенностями развития ягодного куста.

Во-первых, он ежегодно дает много молодых побегов — если не проредить, становится очень густым, не проветривается, начинаются болезни. У взрослого растения из молодых побегов этого года оставляем лишь столько, сколько будем вырезать старых малоурожайных веток. Удаляют и все слаборазвитые, поломанные. Старайтесь сформировать куст с более широким основанием: чем оно шире, тем лучше освещено.

Во-вторых, ветки крыжовника с годами искривляются, их верхушки направляются вниз, что также заставляет проводить обрезку. Сформированный куст должен иметь 10-14 разновозрастных веток. Осенью вырезают все ветки старше 7-8 лет.

Франс ХАЛИЛОВ,
кандидат с/х наук, Татарстан

Уже с первых теплых деньков нас порадуют яркими красками сон-трава и крокусы, подснежники, морозник и примулы. Хотите, чтобы и на вашей клумбе росли эти красавцы? Ищите советы по размножению первоцветов и уходу за ними в «Школе цветовода» № 1 — «Весенний бал цветов в саду».



Земляничные малыши

Ремонтантную садовую землянику предпочитают выращивать в однолетней культуре из семян. Во-первых, из-за превратностей погоды. Во-вторых, есть сорта, которые не дают усов. В-третьих, такой метод в большей степени защищает земляничную грядку и от заболеваний, и от вредителей.

Семена взял из ягод второй волны плодоношения, в период, когда переопыление с другим сортом исключено. В мини-парничке грунт (50% торфа и 50% дерновой земли) пролил слабым раствором марганцовки и хорошо утрамбовал. Семена сеял поверху, не присыпая землей. До всходов больше не поливал. Необходимо досвечивание фитолампой. После появления ростков приступаю к их закаливанию: сначала снимаю крышку парничка и спустя 1-2 дня убираю тонкую нетканку, которую прокладывал во избежание конденсата. Сеянцы поливаю через поддон, подсыпаю грунт до точки роста, под самые семядоли (это стимулирует образование корешков). Идеальная температура содержания — 22 °C, у меня они живут под лампой на подоконнике. Пикировать (я беру емкости не менее 300 мл каждая) можно и при появлении одного настоящего листочка, земляника этого не боится.

Дмитрий ИВАНОВ, питомниковод,
руководитель сообщества
«Практическое земледелие», г. Псков

Лунный календарь садовода-огородника

с 20.02 по 06.03

1) Высеем на рассаду семена:

- ★ баклажана, перца, томата, огурца, арбуза: 20 (вечер), 21, 22, 23 (утро).
- ★ цветов-однолетников: 23, 24, 25 (утро), 3, 4, 5.
- ★ ранней капусты, огурца, сельдерея, перца, кабачка, салатных растений, петрушки: 25, 26, 27.

★ томата, кукурузы, подсолнечника: 27, 28, 29, 30, 1 (утро).

★ лекарственных трав: 5, 6.

2) Занимаемся поливом растений: 25, 26, 27 (утро), 5, 6.

3) Проводим внекорневые подкормки домашних цветов и рассады: 5, 6.

Валерий МАТБЕЕВ, астролог

«Законсервировал» фиттонию

Решил повторить любопытный опыт Дэвида Латимера, который выращивал традесканцию в закупоренной 10-литровой бутылки — без полива и подкормки. В качестве «горшка» взял колбу с плотно закрывающейся стеклянной пробкой. Насыпал в нее универсальный грунт. Так как емкость небольшая (около 1 л), решил выращивать в ней что-то менее быстрорастущее, чем традесканция, — прекрасно подошла фиттония с красными листочками. Поместил растение в колбу с помощью пинцета, добавил камешки для декора и обильно увлажнил почву. Оставил на несколько дней колбу открытой, затем закрыл пробкой и подвесил среди ампельных растений в полутень.

С тех пор емкость не открывал и не поливал фиттонию. Как видите на фото — она прекрасно прижилась и неплохо себя чувствует, а ведь скоро будет год, как растет в «заточении»!



Красота по-королевски

Королевские пеларгонии особенно ценят строгое соблюдение правил по уходу за ними. Зимой придвигаю горшки на подоконнике поближе к стеклу: желательная температура — +15–16 °С. Поливаю растения сейчас через поддон, примерно раз в 5–7 дней.

До середины марта нужно сформировать кустики, ведь за зиму некоторые веточки вытягиваются из-за недостатка света. Свои пеларгонии я стригу обычными ножницами, предварительно обработав их спиртом. Тонкие отростки удаляю косым срезом над листом (см. фото). Место среза выбираю в зависимости от того, насколько сильно герань раз-

рослась. Кардинальную обрезку лучше отложить на осень: вот тогда я оставляю на кустике 10–15 листочков. Крупноцветковая пеларгония не любит пересадок и благосклонно относится к тесным горшкам, а вот подкормить ее весной необходимо: вношу жидкие минеральные удобрения раз в две недели с упором на калий — это помогает продлить цветение и сделать его более обильным. А оно у этих роскошных пеларгоний недолго по сравнению с нетитулованными родственниками — зональными видами.

Юлия МАЛЯНОВА,
цветовод, г. Тюмень. Фото автора



Возвращаем шарм толстянке

«Денежное дерево» нам досталось в неприглядном виде: листья пыльные, пожелтевшие, горшок маленький. Можно ли пересаживать толстянку, любит ли она опрыскивания? Стоит на холодном подоконнике, где солнце бывает только после обеда.

— Толстянка древовидная требует много солнечного света. Вероятно, его недостаток — причина пожелтения листьев. Пыль с них можно убрать мягкой тканью или смыть опрыскиванием. Эту процедуру я делаю в теплом месте и просушиваю деревце в тени. Хорошо, что оно у вас зимует в прохладных условиях: взрослое растение выдерживает понижение температуры до +10–12 °С. Полив в этот период — редкий, необильный, в момент потери тургора (т.е. при небольшом подвядании листьев).

После зимовки приучайте толстянку к ярким солнечным лучам постепенно, во избежание ожогов притеняя бумагой или марлей. В апреле-мае пересадите растение в

Татьяна КАЛИСТРАТОВА, г. Батайск
большой горшок. У толстянки слабая корневая система, вазон подбирайте неглубокий, но широкий. Обязательно нужен дренаж. Я кладу гальку, чтобы утяжелить нижнюю часть горшка. После пересадки вставляю в грунт 3 подпорки и подвязываю. Через 2–3 месяца их убираю.

Почвосмесь составляю из трех компонентов в равных частях: земля дерновая (садовая, с клумбы), любой покупной грунт на основе торфа и крупный песок. Полив — умеренный, после просыхания грунта на половину горшка и при потере тургора. Удобрения — специальные для суккулентов.

Татьяна КУЗЬМИНА,
коллекционер суккулентов,
г. Ростов-на-Дону.
Фото автора



Держись, зеленый любимчик!

В «Сватах» № 2 читательница давала дельный совет, как стимулировать цветение каланхоэ. Хочу поделиться своей хитростью, связанной с этим растением. По мере роста каланхоэ вытягивается, а стебелек внизу остается «лысым» — смотрится некрасиво. Тогда омолаживаю кустик черенкованием (причем срезать веточки можно даже с цветоносами). Окореняю черенки в воде или сразу высаживаю во влажный грунт. Приживаются отлично!

Олег ЯКОБИ, г. Светлый

Защитно!

В ожидании Пасхи: Великий пост

В этом году Великий пост у католиков с 14 февраля по 31 марта, у православных — с 19 февраля по 7 апреля. Собираетесь соблюдать ограничения, убрав на это время из рациона мясо, яйца и молочные продукты? Помните: при всей строгости меню должно быть разнообразным, а блюда — сытными.



Цеппелины с грибами

400 г сырого картофеля (2-3 шт.) и 150 г — вареного (1 шт.), 5 крупных шампиньонов, луковица, по щепотке черного молотого перца и соли, растительное масло. На масле обжариваю нарезанные грибы и лук, солю. Вареный картофель измельчаю на крупной терке, сырой — на мелкой, выкладываю последний на два слоя марли и отжимаю. Выделившийся сок через 10-15 минут сливаю, а выпавший в осадок крахмал возвращаю к смеси сырого и вареного картофеля, солю и перчу. Делаю из этого «теста» лепешки, на серединку выкладываю грибную начинку. Леплю цеппелины влажными руками, придавая продолговатую форму дирижабля. Варю в просторной кастрюле в подсоленной воде 20 минут.

Вооружайтесь подсказками!

В составе картофельного «теста» для цеппелинов нет ни муки, ни яиц. И многие хозяйки не зря беспокоятся: при варке такое может развалиться, и в результате вместо запланированного горячего

семья получит на обед суп-пюре с фрикадельками. Поэтому:

❖ боитесь, что в выбранных клубнях мало «связывающего» крахмала, — добавьте 0,5 ст.л. сухого картофельного;

❖ перед приготовлением к 1,5-2 л воды также подмешайте 2 ст.л. разведенного в холодной жидкости крахмала — такой слабый кисель удержит блюдо в форме;

❖ перемешивать цеппелины, пока они варятся, нельзя — вращайте кастрюлю в разные стороны, пока картофельные «дирижабли» не всплывут.

Светлана КОРНИЕНКО,
г. Ивано-Франковск

«Котлеты»-капустники

По 300 г капусты и вареного картофеля, 50 г панировочных сухарей, 2 луковицы, 1 ст.л. растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Капусту и лук мелко нарезаю, складываю в сковороду, добавляю 50-70 мл воды и тушу 5-7 минут на среднем огне, затем солю и перчу по вкусу. Картофель разминаю в пюре. Смешиваю его с остывшими тушеными овощами (когда пройдет пост, можно для лучшей «связности» добавить к массе яйцо). Формую капустные «котлеты», обваливаю в панировочных сухарях. Обжариваю на масле до золотистой корочки.

Елена ГЕРАСИМЕНКО, Московская обл.



«Пятерочка»

Название салата — по количеству основных компонентов. Заливаю кипятком 2 горсти сухих грибов, оставляю замоченными на час, затем отвариваю до мягкости в чуть подсоленной воде и откидываю на дуршлаг. Измельчаю половинку луковицы, подрумяниваю на растительном масле, подсаливаю. Смешиваю подготовленные компоненты с 0,5 стакана фасоли — можно взять вареную либо консервированную (без жидкости). Сдабриваю салат пропущенным через пресс зубчиком чеснока, заправляю по вкусу маслом, на котором жарил лук. Кстати, если измельчить салат при помощи блендера, получится вкусный паштет.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ,
г. Киров. Фото автора

Чайная коврижка

4 ст.л. сахара, растительное масло (3 ст.л. + для смазывания формы), 1 стакан крепко заваренного чая, по 1 ч.л. корицы и разрыхлителя, по щепотке ванилина и соли, 200 г муки, джем (3 ст.л. + для прослойки), горсть нарубленных и обжаренных ядер орехов, сахарная пудра. В миске смешиваю сахар, масло, соль, ванилин, корицу, варенье и чай. Добавляю просеянную с разрыхлителем муку, затем — орехи. Выкладываю тесто в смазанную маслом форму. Выпекаю коврижку в духовке при 180 °C 30-40 минут — до сухой спички. Остужаю, разрезаю на два коржа, промазываю джемом, собираю обратно и посыпаю пудрой.

Наталья ЧАГАЙ,
г. Коряжма. Фото автора



Мини-пиццы с балыком

Тесто: 100 мл воды, 2-3 ст.л. растительного масла, 2 стакана муки, 2 яйца, по щепотке соли и сахара.

Начинка: 150 г свиного балыка, банка оливок, 3 помидора, красная луковица, 100 г сыра.

Муку соединяю с солью и сахаром. Добавляю смесь взбитых яиц, воды и масла, замешиваю эластичное тесто. Накрываю его полотенцем, оставляю при комнатной температуре на 20 минут. Затем делю на 8 частей, каждую раскатываю в круг и переносу на присыпанный мукой противень. Выкладываю на основу нарезанные кружочками помидоры, посыпаю натертым сыром. Поверх распределяю кусочки балыка, колечки оливок и лука. Запекаю в духовке до готовности.



Марина МАЖАЕВА,
г. Москва. Фото автора



Морскую капусту в нашей семье в «чистом» виде есть не хотят, а вот в салате — пожалуйста! Консервированную в масле скумбрию разминаю вилкой, подмешиваю нарезанные 2 вареных яйца, морскую капусту и свежий огурчик. Заправляю смесью сметаны и майонеза, по вкусу можно подсолить, добавить чеснока.



Сырные шарики «Белиссимо»

С грибной начинкой получаются особенно вкусными, а готовятся быстро и легко.

10-15 консервированных шампиньонов, по 200 г крекеров и сыра, 2 вареных яйца, 2-3 ст.л. 20% сметаны.

Яйца и сыр натираю на мелкой терке. Кекер измельчаю в крошку блендером, несколько столовых ложек откладываю для панировки, остальную массу смешиваю с яич-

ной. Добавляю сметану — «тесто» должно получиться густым, но пластичным. Формую из нее лепешечки, в центр каждой кладу по шампиньону. «Заворачиваю» начинку, скатываю шарики и обваливаю в оставшейся крошке.

Инна ЗАЙЦЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Шоколадный мусс

265 г темного шоколада, 2-4 ст.л. сахара, 240 мл воды, 3 ст.л. бренди (можно заменить фруктовым сиропом).

Ломаю шоколад, кусочки перекладываю в сотейник, посыпаю сахаром, заливаю водой и бренди. Ставлю емкость на средний огонь и активно по-

мешиваю лопаткой. Когда шоколадная масса станет однородной, отправляю ее из сотейника в «ледяную ванну» (беру две одинаковые чаши, на дно первой кладу лед и наливаю немного холодной воды, вторую устанавливаю сверху так, чтобы ее дно касалось льда). Взбиваю мусс миксером до загустения 5-8 минут.

Валерия ТОЛСТАЯ,
г. Могилев. Фото автора



1 кг

740 г

625 г

385 г

188 г

150 г

146 г

66 г

51 г

200 килокалорий
(содержание в количестве продуктов)



Щитовидка любит глину

Эндокринолог обнаружил у меня узелок на щитовидной железе. В помощь основному лечению врач посоветовал добавить холодные компрессы — уменьшают отечность, улучшают кровообращение и облегчают передачу лекарственных веществ к больному органу.

Вечером развожу водой или ромашковым отваром голубую косметиче-

скую глину (каждый раз беру свежую) до консистенции густой сметаны. Толстым слоем намазываю ею марлевую салфетку и закрепляю компресс платком.

Пленкой не укрываю — щитовидка не любит перегрева. Держу на проблемном участке 1-2 часа. Курс — 1 месяц.

Лидия Д., Быховский р-н



Вместе и порознь

Какие травы не рекомендуется смешивать в чаях?

Противоположные по действию. Например, успокаивающие с бодрящими. Золотой и маралий корень, траву саган-дайля — с мятой, мелиссой, душицей. Тонизирующие и другие сильнодействующие растения (лимонник китайский, корень женьшеня, саган-дайля) лучше не миксовать и друг с другом — бодрящий эффект может оказаться слишком сильным.

С нейтральными чайными основами (к примеру, с иван-чаем) смешивать можно практически все.

Витаминные — с обладающими дубильными свойствами.

Все дело в том, что дубильные вещества препятствуют всасыванию полезных элементов. Например, листья крапивы, плоды шиповника и рябины плохо сочетаются с корой дуба, листом бадана.

При отсутствии индивидуальных противопо-

казаний для травяного чая без опаски можно смешивать в любых пропорциях: душицу, чабрец, мяту, мелиссу, зверобой, кипрей, ромашку, белогловник, смородину, малину, лапчатку (1 ч.л. сухого сырья залить кружкой воды при температуре 70-90 °С, настаивать 10-20 минут).

Ольга КОВАЛЕВА, травница, хозяйка магазина «Травники Сибири», г. Красноярск

Овес против никотина

Тем, кто только что бросил курить, предлагаю раз в полгода проводить очищение легких, крови и печени.

Вам понадобятся чистые семена обычного овса. Вечером промойте под теплой водой горсть с горкой овса, засыпьте в термос и залейте литром горячей воды (около 80 °С — кипятком нельзя). Закройте термос. Утром настой готов. Процедив, принимайте его 5 раз в день по 200 мл за 15 минут до еды или вне приема пищи. Ежедневно с вечера готовьте новую порцию. Курс приема — 1 месяц.

Настой очень полезен аллергикам, минимизирует астматические проявления.

Анжелика ДЮВАЛЬ, диетолог, г. Москва

«Разбудите» обмен веществ

Для нормализации обмена веществ, а вместе с ним — и веса раз в месяц устраиваю себе такое лечение. Заливаю 300 мл кипятка 2 ст.л. сухой травы спорыша, настаиваю в термосе 4 часа, процеживаю. Выпиваю теплым по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. На лишние килограммы не жалуюсь!

Сергей Васильевич, Алтайский край



Комментарий специалиста

Будьте осторожны со средствами, приготовленными на основе спорыша. При всей пользе — а подобные настои являются общеукрепляющими, противоглистными, тонизирующими и противовоспалительными — у этой травы есть и противопоказания. При остром воспалении почек и мочевого пузыря не советую пользоваться рецептом Сергея. С аккуратностью применять данное лекарство нужно также гипотоникам — настой снижает давление.

Надежда БАЖУКОВА, травница, г. Псков

Замена сахара

Ее можно получить из топинамбура (земляной груши).

Клубни хорошо помойте, почистите, измельчите блендером, через марлю отожмите из массы сок. Приготовьте сироп: доведите сок до кипения, снимите пену, поддержите на огне еще 5-7 минут и охладите. Повторите действия несколько раз, пока жидкость не загустеет. При последнем охлаждении добавьте немного лимонного сока. Храните в холодильнике. Используйте вместо сахара при приготовлении сладких блюд.

Такой сироп снижает уровень «плохого» холестерина, нормализует обмен веществ, стабилизирует артериальное давление.

Противопоказания: метеоризм, пониженная кислотность желудка.

Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары





Думай о лучшем!

Мнительность — мина под семейное счастье

? У меня дурацкий характер: любую ситуацию драматизирую до упора, прежде всего вижу в ней плохое. Муж постоянно задерживается на работе — наверное, завел там с кем-то роман. Сын ко мне на день рождения без супруги пришел — переживаю: у них что-то случилось! Понимаю, что тревогами порчу жизнь и себе, и близким, но поделать с собой ничего не могу.

Наталья В., г. Томск



Комментарий специалиста

Основа здоровой семьи — доверие, а как можно довериться человеку, склонному самую маленькую муху раздуть в слона? Да и положиться на такого родственника сложно: там, где рассчитываешь на помощь, нарвешься лишь на панические «ахи-охи» и слезы отчаяния. Хуже того, ваша привычка смотреть на мир через черные очки может загнать отношения в семье в порочный круг: чтобы лишний раз не тревожить вас, родные перестанут делиться с вами насущными заботами, «отодвинут» от того, что их волнует. Подобная отстраненность от реальной жизни еще больше ударит по доверию, спровоцирует вас на новые сомнения и подозрения.

Что делать?

★ **Последовательно искореняйте в себе эгоцентризм.** Да-да, ваши паникерство и склонность к драматизации событий — это еще и признак того, что собственные эмоции вы ставите выше чувств и поступков близких людей. Если у сына и впрямь конфликт с женой, первым делом подумайте о них — поддержите дельным советом, деликатно помогите наладить отношения. Для сына и невестки это ценнее самых искренних ваших страданий.

★ **Переставайте искать во всем подвох, больше полагайтесь на трезвый анализ.** Муж допоздна сидит на работе? Но не вы ли сами недавно посетовали на старую, обшарпанную мебель в квартире? Вот супруг и ищет возможность заработать больше денег. Вспомните, что за все предшествующие годы он не дал ни единого повода усомниться вам в своей верности — зачем же оскорблять его и себя глупыми подозрениями?

★ **Прекратите смотреть криминальную телехронику и ток-шоу про семейные скандалы** — у вашей фантазии станет меньше заготовок для слезливых «сценариев».

★ **Чем страдать втихомолку, лучше создавайте уют!** Запомните: аромат аппетитной выпечки в доме гораздо полезнее для теплой семейной атмосферы, чем запах сердечных капель, принимаемых мнительной женой и мамой.

★ **Вы расходуете душевные ресурсы на ненужные «а вдруг».** Заведите лучше хобби — оно и положительные эмоции подарит, и от ложных тревог отвлечет.

Надежда ХОМЯНИНА,
психолог, г. Москва

Наш эксперт — Ирина Зелякова,
психолог, г. Санкт-Петербург

Искать работу правильно

Обращайте внимание на резюме: пусть оно скажет первое слово за вас!

○ **Оформление.** Если документ выглядит непрезентабельно — не ждите заманчивых предложений. Откажитесь от «креативных» шрифтов, обилия подчеркиваний и курсива — «кучерявость» создает настроение несерьезности.

○ **Фото.** Претендуете на хорошую должность? Тогда легкомысленный снимок из отпуска вряд ли будет «в тему». Постарайтесь, чтобы вместо скучной «паспортной» мины работодатель увидел вашу приятную улыбку и стиль, соответствующий вакансии, на которую вы нацелились.

○ **Опыт и навыки.** Места предыдущей работы указывайте в обратной хронологии (вряд ли кадровику будет интересно знать, что начинали вы официантом в кафешке). В двух-трех словах напишите, чем занимались на каждой прежней должности. Не поленитесь изучить сферу деятельности компании, найти в ней точки пересечения со своим опытом и отметить это. Указывайте свои важные умения, готовность к командировкам, освоенные компьютерные программы. Так работодатель поймет, что ваши навыки могут им пригодиться.

○ **Демонстрируйте свой прогресс.** Десять лет сидели на одной и той же должности? Допишите хотя бы, что в последние годы исполняли обязанности начальника отдела.

4 способа

Следите за здоровьем:

- ❖ пейте больше чистой воды;
- ❖ активнее двигайтесь;
- ❖ высыпайтесь.



1

«Самая обаятельная и привлекательная»

Раньше я считала, что все «женские» проблемы выдуманы писателями из «гламурных» журналов. Например, не понимала, чего уж так ахать-охать, если встретила на вечеринке даму в таком же, как у тебя, наряде? Эко горе! Не среди олигархов живем — все в одних магазинах одеваемся... А недавно собиралась на мероприятие, где должна была работать ведущей. Хотелось, чтобы наряд был и праздничным, и сдержанным, поэтому остановилась на скромном голубом платье чуть ниже колена. Хотя оно и было похоже на повседневное, зато идеально мне подходило, а в комплекте с аксессуарами выглядело вполне прилично. За час до начала вечера захожу в зал ресторана, чтобы проверить готовность аппаратуры и антуража. Только собралась сбросить шубку — вдруг вижу: администратор Надежда Сергеевна стоит на сцене в точно таком же платье! — Оля, я как раз тебя ищу, — поспешила она навстречу. — У вас очень красивое платье, — растерянно пробормотала я.

— Да брось, — отмахнулась администратор, — это рабочее. Потом, ближе к началу, наряжусь...

И тут я потухла: «потом наряжусь»? Значит, мое платье — недостойно торжества, а я в нем буду выглядеть замухрышкой на фоне расфуфыренной барышни?!

— Почему не раздеваешься? — спросила Надежда Сергеевна.

— Кое-что в машине забыла, сейчас вернусь.

Выскочив на улицу, я юркнула в авто и уже через 10 минут входила в подъезд своего дома. Мигом сменила голубое платье на «солнечное» — летящее, с красивым вырезом и ручной вышивкой. А спустя 20 минут уже гордо цокала каблучками в зале ресторана, на ходу снимая шубу.

— Эффектная женщина! — хмыкнула Надежда Сергеевна.

— Так я теперь буду выглядеть всегда, — ответила я словами героини Алисы Фрейндлих из «Служебного романа».

Не отказывайтесь от того, что дает вам ощущение полета!

Ольга САВЕЛЬЕВА, г. Москва



Тест: узнай себя лучше

Вглядитесь в каждую картинку и выберите место, где вам хотелось бы оказаться. Номер пейзажа — это ключ к тесту.

- 1) Вы — дерзкий и энергичный, никогда не отступаете от намеченной цели, обожаете внимание противоположного пола.
- 2) Дружелюбная и открытая личность с лидерскими качествами и деловой хваткой.
- 3) С виду вы — замкнутый человек, но рядом с близкими раскрываетесь с удивительных сторон.
- 4) Приверженец гармонии во всем, обладатель легкого и дружелюбного характера.
- 5) Философ, стремящийся к познанию нового, к постижению скрытой сути событий.
- 6) Интроверт, сосредоточенный на внутреннем мире, ценитель комфорта и тишины.
- 7) Чувствительный и креативный человек, порой даже кажется странным.
- 8) Крепко стоите на ногах, каждый день воспринимаете как возможность сделать что-то полезное.
- 9) Оптимист, мечтатель и миротворец. Доверчивы, однако близко подпускаете только избранных.

Ирина ЗАЙЦЕВА, психолог, г. Могилев

оставаться в ресурсном состоянии



Планируйте свой день:

- ❖ важных дел — не больше трех;
- ❖ делите каждый час — 50 минут на работу и 10 на отдых;
- ❖ определите, в чем вы сегодня преуспеете.

Развивайтесь:

- ❖ находите время для чтения;
- ❖ замените развлекательные сериалы полезными обучающими видео;
- ❖ подходите к каждому делу с толикой креатива.



Фиксируйтесь на том, что делает вас счастливыми:

- ❖ благодарите окружающих;
- ❖ поддерживайте порядок на рабочем месте;
- ❖ балуйте себя.



Расту, коса!

Для лучшего роста волос подруга каждую неделю втирает в кожу головы поваренную соль. Оставляет на несколько минут и смывает с шампунем. Это не вредно?

Валерия УРУПИНА, г. Брест



Комментарий специалиста

Соль — натуральное средство пилинга для кожи головы. Используется для улучшения роста волос и предотвращения их выпадения. Чтобы процедура не травмировала кожу, соль должна быть мелкой. Ее легче наносить, смешав с сырым яичным желтком или расплавленным медом (если нет аллергии). Кстати, в этом случае и эффект больший.

Смочите волосы теплой водой, легкими движениями вотрите соль в кожу головы. Оставьте на 10-15 минут и тщательно смойте с шампунем — необходимо удалить все солевые крупинки, иначе есть риск повредить кератиновый стержень волос, вызвав их расслаивание. При желании поваренную соль можно заменить морской, которая богата микроэлементами. Курс пилинга — 10 процедур в год (не чаще раза в неделю). Противопоказания: особо чувствительная или поврежденная кожа. Одновременно советую делать питательные маски: соль может вызвать пересыхание волос.

Александра МИХАЙЛОВА,
парикмахер, г. Минск

«Под градусом»

В рюмке горячего белого сухого вина растворяю 1 ч.л. меда. Завариваю этой жидкостью 2 ст.л. геркулеса, смешанного со щепоткой порошка из сухих измельченных цветков тысячелистника. Теплую массу наношу на лицо на 20 минут, смываю мятным настоем (1 ст.л. сырья на стакан кипятка). Кожа становится более упругой, исчезают мелкие покраснения.

Елена ЧИСТОБАЕВА, г. Витебск



«Два в одном»

Посоветовали заменить «тональник» для лица ВВ-кремом. В чем преимущество?

— Blemish Balm (ВВ-крем) переводится как «бальзам от недостатков», сочетает свойства дневного увлажняющего и тонального кремов. Особенно рекомендуется женщинам с сухим типом кожи: от классических «тональников» она высыхает еще больше. К тому же ВВ-крем содержит SPF-фильтры.

Такие кремы бывают:

- ❖ для сухой кожи (с «ударной» дозой увлажняющих средств — гиалуроновой кислоты, косметических масел);
- ❖ матирующие (для жирного и комбинированного типов). Контролируют выработку кожного сала, имеют антибактериальные и успокаивающие свойства;
- ❖ для возрастной кожи (с коллагеном, коэнзимом Q10). Средство должно быть лег-

Алина ЖИЛЯКОВА, Московская обл.
кой текстуры — чтобы не забивалось в морщинки;

❖ для нормального типа — в составе могут быть витамины С и Е, гиалуроновая кислота;

❖ универсальный (для всех типов кожи).

ВВ-крем наносят на очищенное лицо (можно использовать основу

под макияж для более равномерного распределения) безымянными пальцами.

Некоторым удобнее косметической кистью — аккуратнее прорабатываются зоны под глазами и вокруг носа. При жирном типе эффективнее наносить спонжем.

Макияж, выполненный с ВВ-кремом, удаляют гидрофильным маслом, затем умываются косметической пенкой или гелем.



Оберните шею... тестом

Дрожжевое тесто богато витаминами группы В и ферментами, активизирует обменные процессы в коже. Оберните шею (если есть второй подбородок — «захватите» и его) пластом теплого теста. Оставьте на 20-30 минут, дождавшись, пока оно начнет становиться жестким. Снимите и удалите остатки теплой водой.

Выполняя эту классическую пластифицирующую процедуру 1-2 раза в неделю, можно подтянуть, а также увлажнить кожу.

Совет: если предварительно обернуть шею одним слоем марли, то снять тесто будет проще.

Елена БРЕЖНЕВА,
косметолог, г. Курган

А вы готовы к весеннему преображению? Стильные детали в одежде, модные стрижки, впечатляющие реснички... Читайте № 2 журнала «Счастливая и красивая». Уже в продаже!



Все в шоколаде

Измельчаю 2-3 кубика горького шоколада (содержание какао-бобов не менее 70%), добавляю 1 ст.л. белой косметической глины и 5-6 растертых в порошок сушеных листиков мяты. Заливаю теплой негазированной минеральной водой до получения густой кашицы. Дважды в неделю наношу ее на очищенную кожу лица, через 10-15 минут смываю.

Шоколад смягчает кожу, насыщает ее витаминами и жирными кислотами. Белая глина борется с пигментными пятнами. А мята снимает воспаление.

Татьяна МАРУДИНА, г. Мозилев



Наталья Сенчукова и Виктор Рыбин:

«Семья — наш стержень»

Казалось бы: что может быть общего у хулиганистого лидера группы «Дюна» Виктора Рыбина и лиричной певицы Натальи Сенчуковой? Однако сценический образ — не всегда точная копия личности артиста в жизни. Пара Рыбин-Сенчукова вместе почти 30 лет и известна публике как идеальная семья. А в 2011-м супруги еще и обвенчались в церкви.

— Виктор, группу «Дюна» широкая публика узнала в конце 1980-х — с песен «Страна Лимония», «Море пива», «Привет с большого Бодуна». Вы до сих пор их исполняете. Не надоели свои же хиты?

В. Р.: — Сейчас мы больше работаем вдвоем с Наташей и играем дружную музыку, нежели с «Дюной». Конечно, каждому артисту иногда надо еда петь свои старые хиты «по кругу». А потом понимаешь: самые известные вещи Чайковского все слышали бесконечное количество раз! Я ни в коей мере не сравниваю нас с Петром Ильичом, но ноты ведь те же самые (смеется)!

— И как вам с женой работать?

В. Р.: — Отлично! Хотя с чужими женами я не работал — не знаю... Наташа в творческом плане ко мне «присоединилась» в 1990 году — с того времени сравнить ее мне не с кем.

Н. С.: — Это только кажется, что быть постоянно рядышком и дома, и на работе — утомительно. А день-два проведем порознь — и уже тяжело. Что такое семья? Это когда всегда вместе, а иначе «теряешь» человека.

— Кто в вашем доме хозяин?

Н. С.: — Кошка! А вообще, в семье абсолютный патриархат — муждобытчик все держит в своей голове. Постоянно строит нас: «Почему я помню, а вы нет!» Хвалю его тогда: «Потому что ты гениальный» — и Витя тает.

— Как отдыхаете от работы?

Н. С.: — Любим прогуляться по парку, посмотреть кино. До сих пор общаемся со старыми друзьями, а вот с коллегами — только профессиональные кон-

такты. Исключение, пожалуй, — Оксана Федорова: мы с ней как родственники — я даже крестила ее дочку. Наш энергетический стержень — семья. Дома отдыхаем душой: общаемся, готовим что-то вместе... Кстати, когда были в Италии и заказывали там макароны, Витя сказал, что у меня они получаются гораздо вкуснее!

— Но в праздники все же предпочитаете дому сцену?

Н. С.: — Конечно, чаще всего в такие дни работаем, но после — в гости ходим или друзей к себе зовем. На сцене веселее — что просто диван мять? Выступая, наполняешься ощущением праздника. Почему артистов «приравнивают» к наркоманам? Мы «питаемся» зарядом, который идет из зала.

— Вам нравится современное отечественное кино?

В. Р.: — Что-то да, что-то нет. Единственное: не смотрим ленты с названиями вроде «Неожиданная смерть», «Смертельное убийство» и эти бесконечные криминальные сериалы из ряда «Але, менты!»

— А сплетни о себе читаете?

Н. С.: — Поначалу читала, конечно, переживала. Больше всего беспокоилась, что родители увидят что-то эдакое и поверят, — первое время они все публикации обо мне собирали! Постепенно пришла к мысли, что ко всему нужно относиться философски.

— На какой самый серьезный риск вы когда-либо пошли в жизни?

В. Р.: — Я как-то полез в улей за медом! Сдуру, конечно. Ничего не достал, но хоть целым остался. А вот брата, с которым мы вместе на это приключение отважились, покусали — видимо, он больше понравился пчелам. И после этого я вообще не рискую (смеется)!

— Расскажите о творческих планах...

В. Р.: — Помните, как говорил Гоша в фильме «Москва слезам не верит»: «Если бы мне сейчас удалось выпить стакан газировки, я был бы абсолютно счастливым». Далеко не загадываем: отыграли на гастролях, а потом — в поезд и домой.

— Ваш сын с недавних пор тоже играет в музыкальной группе — как к этому отнеслись?

Н. С.: — Прекрасно! Правда, сначала очень удивились: до этого сын всерьез увлекался спортом. Конечно, и творческое начало в нем присутствовало — какое-то время хотел стать актером, после — режиссером. Сам научился играть на гитаре, барабанах, фортепиано, ему это интересно — да и нас радует.

Беседовала Алена СУХАН.

Фото с ресурса fb.ru



Из досье «Сватов»

Виктор Рыбин родился в 1962 г. Окончил военноморское училище в Северодвинске и Московский государственный институт культуры. С 1987 — участник группы «Дюна».

Наталья Сенчукова родилась в 1970 г. в семье военнослужащих. Окончила хореографическое училище, после переезда в Москву работала в коллективе «Танцевальная машина». После знакомства с Рыбиным начала выступать вместе с «Дюной».



Астрологический прогноз на март

Природа и сама Земля в марте «потягиваются», ожидая освобождения от снежного «покрывала». Человеку солнечная энергетика также дает возможность расслабиться и успокоиться, чтобы к концу месяца объединить тело и разум в слаженный механизм для осуществления своих планов.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Девизом для Овнов в этом месяце должна стать поговорка «Семь раз отмерь, один — отрежь». Поэтому в семейной жизни не следует коренным образом что-либо менять. Непосредственное решение проблем лучше отложить, у вас есть время поразмыслить над тем, что модернизировать.



Лев

(23 июля — 23 августа)

В первый весенний месяц Львы будут излишне эмоциональны. Если даже дело дойдет до выяснения отношений, звезды советуют быть сдержаннее, терпимее к мнению оппонентов. В противном случае последствия необратимы: вашему семейному или дружескому благополучию придется преодолевать серьезные препятствия. Оно вам надо?



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Ранней весной Стрельцам не хватает романтики, но они всегда могут ее найти. Смело берите инициативу в свои руки: отправляйтесь с семьей, друзьями на дачу, в ближайший лес, к водоему. Если вы женаты недавно — вам и вдвоем хорошо, как дома, так и за его пределами.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

В личной жизни март для Тельцов — насыщенный месяц. Вы востребованы в семейном кругу и вне дома. Будьте готовы идти на жертвы и легко расставайтесь с тем, что «выскользнет из рук». То, что вам действительно нужно (человек, ситуация, вещь), вернется само.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Вы способны взять инициативу в свои руки. Это вовсе не значит, что в марте нужно все делать самому. Девы могут убедить близких в необходимости как новых покупок, так и совместного отдыха. Ситуация облегчается тем, что проблемы, связанные с кредитами, займами, легко разрешатся.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Все люди немножко сплетники. Даже у серьезных по натуре Козерогов в марте появляется желание посудачить о родственниках и знакомых. Ничего плохого в этом звезды не видят. Вы узнаете многое из жизни окружающих. Отнеситесь ко всему без предвзятости, главное — избегайте нотаций и оскорблений.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Звезды советуют представителям этого знака заняться решением конкретной задачи, а не разбрасываться по мелочам. Для успеха вам требуются четкое расписание, регламент и срок, к которому должно быть все сделано. Если начнете искать «объективные причины» и расслабитесь — сосредоточиться повторно будет трудно.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

В марте отлынивать от домашних дел Весам вряд ли удастся, независимо от того, трудолюбивы они или любители мягкого дивана. Слишком много важных дел накопилось. Примите это как должное — и уже в третьей декаде месяца сможете переложить значительную часть ответственности на плечи близких.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

В начале весны Водолеи не склонны думать о будущем: для них важно настоящее. Но семейная жизнь — проект долгосрочный, поэтому приготовьтесь к диалогу. Все, что представляется спорным, сомнительным, непонятным, подлежит обязательному осуждению.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Для того чтобы помочь человеку, жалеть его Ракам вовсе не обязательно. В марте вы — замечательный советчик для родственников и друзей, но брать на себя их проблемы себе дороже. Своим видом излучайте спокойствие, как бы заявляя: все обязательно решится благополучно.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Даже у скрытных Скорпионов в марте будет преобладать весеннее настроение. Они легко заведут новые знакомства и вполне созреют для скоротечных увлечений. Такое поведение и удивит, и вызовет осуждение окружающих. Но если вы знаете, что делаете, то пусть это вас не смущает.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Любое дело, начатое в марте, Рыбы должны довести до логического конца. Если переклеститесь на что-то другое, наверняка упущенное будет нереально. С помощью близких вы добьетесь того, о чем давно мечтали, а если хотите получить что-то конкретное, смело заявляйте о своем желании.

В ПЕРВЫЙ ВЕСЕННИЙ МЕСЯЦ У РЫБ БОЛЬШЕ ШАНСОВ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО — ВАЖНО ЛИШЬ ДОВОДИТЬ НАЧАТОЕ ДЕЛО ДО ЛОГИЧЕСКОГО КОНЦА.



Наш эксперт — педиатр
Наталья Кольцова, Тюменская обл.



Лактулоза на обед

Выбирая внуку детское мясное пюре, на баночке консервов увидела надпись: «с лактулозой». Что это за добавка?

Лариса Ивановна, Московская обл.

— Лактулоза — это пребиотик, который производят из молочного сахара. Когда малыша отлучают от груди, у него снижается иммунитет, могут появиться проблемы с желудком, дисбактериоз. Поэтому производители начали добавлять лактулозу в детское питание.

Какой эффект она дает?

- Предотвращает запоры;
- способствует росту по-

лезной микрофлоры кишечника;

- подавляет деятельность патогенных бактерий;
- снижает проявление атопического дерматита;

● помогает организму лучше усваивать витамины (особенно группы В) и некоторые минералы (кальций, магний);

- улучшает общее самочувствие.



Прыгай за мной

Помогите ребенку своими руками сделать прыгающую игрушку, похожую на Черепаху-ниндзя из любимого мультфильма.

Понадобятся: 3 зеленых пластиковых стаканчика; шило; канцелярская резинка; двусторонний скотч; атласная лента; цветной картон; клей; ножницы; черный маркер.

1) У края одного стаканчика прокалываем шилом 4 отверстия одно напротив другого. Продаваем сквозь них крест-накрест канцелярскую резинку, закрепляем кончики узелками. Это и

есть «прыгучий механизм» будущей «черепашки».

2) Надеваем на заготовку второй стаканчик (чтобы игрушка стала плотнее, а сам пластик не просвечивался).

3) На двусторонний скотч крепим атласную ленту, завязываем, отрезаем лишнее. Приклеиваем глаза, вырезанные из цветного картона. Маркером рисуем улыбку.

4) Спросите, как же черепашка будет прыгать? Для этого и нужен третий стаканчик: насаживаем на него заготовку с резинкой и резко отпускаем. Малыш будет в восторге!

Василий БАРАНОВ,

г. Красноярск. Фото автора

А в № 2 издания «Саша и Маша: 1000 приключений» ищите настольную игру «Конфетки-бараночки». Уже в продаже!



ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЕ ИЗДАНИЯ!

Вы любите ВЫПЕЧКУ? Если да, то знайте: только для вас мы создали уникальный журнал —

«Наша кухня. Выпечка»!

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

♦ самые лучшие рецепты хлеба и пиццы, оригинальных сладких и несладких пирогов, привлекательных кексов и печенья, заманчивых тортов и пирожных, а также полезной и экономной выпечки.

♦ вас ждут мастер-классы, рубрики «Учит шеф-повар» и «Легкий выбор», много практических, важных и нужных советов, а также веселые и забавные жизненные истории.



«Наша кухня. Салаты и закуски» —

журнал для тех, кто любит вкусно готовить для своей семьи и встречать гостей.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ
ИЗДАНИЯ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- более 50 рецептов салатов и закусок: от простых бутербродов на скорую руку до изысканных блюд для гостей — все из доступных продуктов, а с приготовлением справится даже начинающая хозяйка!
- интервью с шеф-поваром — фирменные рецепты прилагаются!
- полезные советы от опытных хозяек и специалистов: шеф-поваров, диетологов и технологов.
- мастер-классы по изготовлению украшений для



праздничного стола и декора для кухни.

- а для души — анекдоты, тосты и веселые истории.

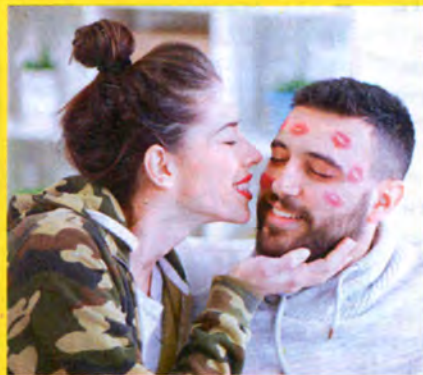
В ПРОДАЖЕ С 20 ФЕВРАЛЯ!



Ну, за спецназ!

Если у женщины один ребенок — она неопытна, как новобранец в армии. Если двое — уверенная, как дембель. Мама троих детей — это спецназ.

Так выпьем за того сержанта, который делает женщину непобедимой!



Честно говоря

Музыка С. Дьячкова
Стихи М. Ножкина

Мы вам честно сказать хотим:
На девчонок мы больше не глядим.
Они всю жизнь нам разбивают
сердца,
От них мучения нам без конца.

Сколько можно им песни петь?
Сколько можно капризы
их терпеть?
Быть под наркозом их
пленительных глаз
И слышать каждый раз отказ,
опять отказ?

Припев:

А как без них прожить,
А ну, скажи, скажи?
Без них-то мы куда —
Да просто никуда.
Недаром все века
Их носят на руках,
И нам опять придется
руки подставлять.

Мы вам честно сказать должны:
Больше жизни девчонки нам нужны.
Ну кто нам скажет, что приходит
весна?
Ну кто покоя нас лишит и сна?

Кто разбудит в душе любовь?
Кто заставит в мечту
поверить вновь?
Кто поцелует нас хотя б иногда?
Кто с нами жизнь разделит
Раз и навсегда?

Припев.

Отзовитесь

Николай, 39/185/86. Стройный, верный, надежный, без в/п, жильем и работой обеспечен. Ценю честность и ответственность. Хочу создать прочную семью на основе любви и доверия, планирую рождение детей. Согласен на переезд. В письме укажите свой номер телефона. **Адрес: 398005, г. Липецк. До востребования. Н.М. Денисову.**

Алеся, 26 лет. Симпатичная, русоволосая, голубые глаза, среднего роста и спортивного телосложения, без в/п. Люблю читать, слушать музыку, танцевать. Для дружбы, а в дальнейшем и для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, ответственным, честным мужчиной 26-30 лет, спортивного вида, физически здоровым, работающим, интересным в общении. Пьющих, курящих, судимых, жадных прошу меня не беспокоить. Отвечу на серьезное письмо с фотографией. **Адрес: 453400, Республика Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Тихая, 19. А.А. Жданниковой.**

Марина, 48 лет. Невысокая, средней полноты, с чувством юмора. Хочется встретить доброго мужчину. Если у него есть дети — замечательно. Пьянство не приемлю. Живу в деревне, рядом с озером. **Тел.: 8-961-134-03-06.**

Женщина, 65/158/65. Живу в Краснодаре. Порядочная, добрая, заботливая. Познакомлюсь с мужчиной 65-73 лет, без в/п, без материальных и жилищных проблем, несудимым. Не люблю корыстных, расчетливых, лживых. Давайте будем помогать друг другу, чтобы не было так одиноко. **Тел.: 8-989-276-25-50.**

Ольга, 24/167/50. Добрая, верная, люблю готовить, выращивать цветы, слушать музыку, отдыхать на природе. Не пью, не курю. Замужем не была, детей нет. Ищу доброго, серьезного парня без в/п с перспективой создания семьи. А также хотела бы найти подруг по переписке. **Адрес: 652253, Кемеровская обл., Тяжинский р-н, п/о Нововосточное, с. Старый Тяжин, ул. Солнечная, 8. О. Трофимченко.**

Вдова, 66 лет. Живу в поселке. Ищу спутника жизни 66-70 лет, без в/п, доброго, хозяйственного, бесхитростного, готового на переезд. Пьющих и судимых прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-951-703-63-23.**

Женщина, 60 лет. Познакомлюсь для серьезных отношений с мужчиной 62-67 лет, желателен вдовцом. Возможно создание семьи. Пьющих и судимых прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-928-493-95-79.**

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

Если бы лень была олимпийским видом спорта, я бы занял 4-е место. Чтобы не лезть на пьедестал за медалью.

Дурость дана нам, чтобы побеждать нашу умную хитрость.

Вранье во время вранья делает вранье правдой.

От поцелуя до ссоры — один шаг, а от ссоры до поцелуя — неделя и новые сапоги!

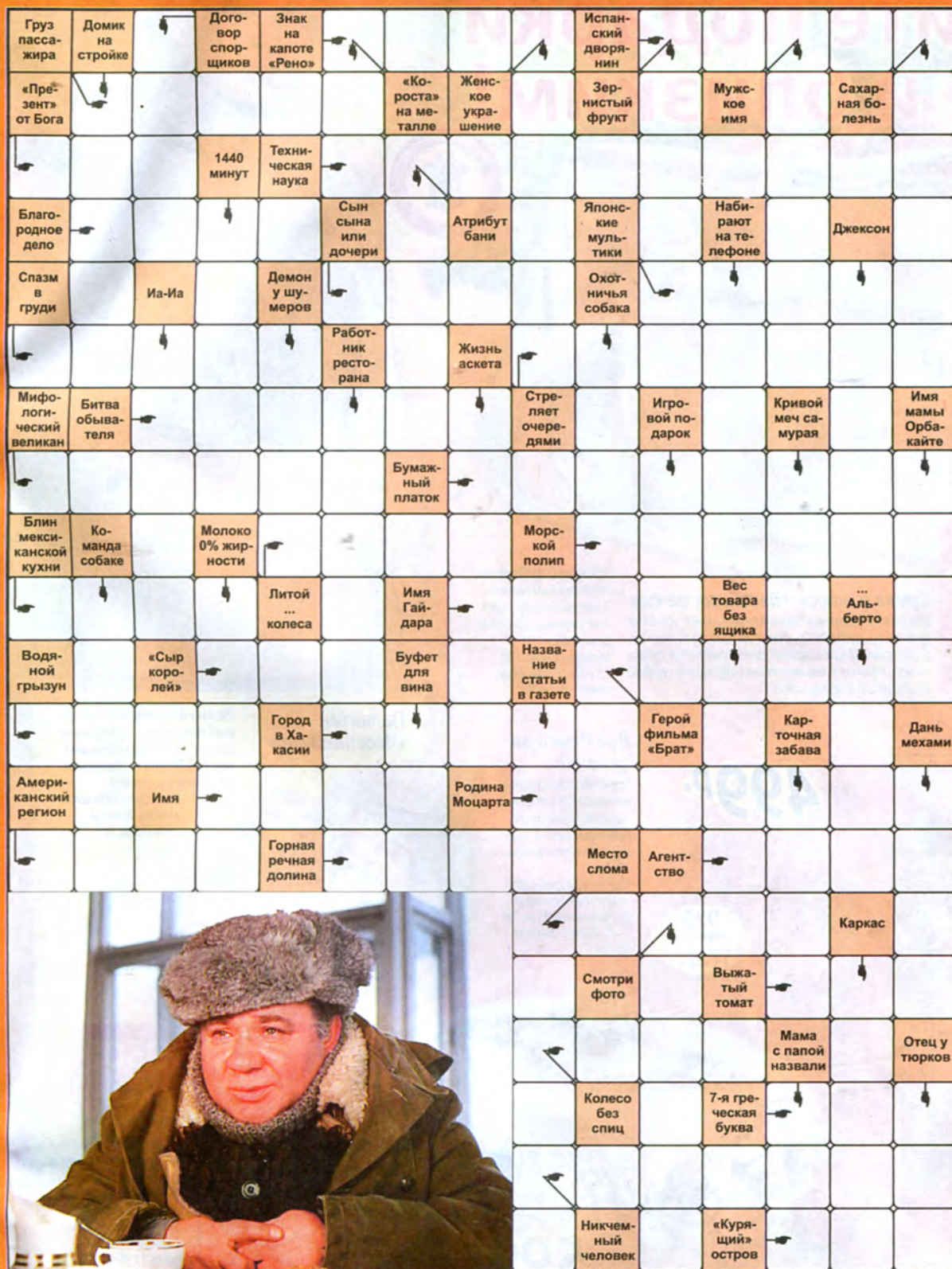
Когда сидишь на диете, то после шести ничего нельзя, а после шести можно все.

Компьютер — это зло! Но если его выключить, активируются два других зла — холодильник и телевизор.

Сколько бы тебе ни стукнуло — отбивайся!

Старые платья жены начинают нравиться мужу сразу, как только она заговорит о новых.

Скажи женщине сто раз, что она красивая, — не запомнит и завтра спросит снова. Скажи один раз, что толстая, — запомнит на всю жизнь. Но для тебя завтра уже не наступит.



По горизонтали: Ромб. Гранд. Багаж. Дар. Автоматика. Риск. Внук. Аниме. Икота. Автомат. Сколка. Голиаф. Салфетка. Диск. Коралл. Тако. Егор. Бри. Данила. Бобр. Абаза. Анна. Австрия. Штат. Трог. ТАСС. Облом. Сок. Обод. Ита. Оборот. Ява.

По вертикали: Пари. Ржа. Брошка. Гранат. Анимис. Диабет. Барак. Веник. Сутки. Номер. Майкл. Ослик. Алад. Волкодав. Официант. Аскеза. Форн. Тати. Алла. Апорт. Обрат. Нетто. Луис. Бар. Заголовки. Рамс. Ясак. Леонов. Остов. Имя. Ата.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Наша кухня. Салаты и закуски»
«Наша кухня. Выпечка»
«Сваты на даче»
«Сваты на кухне»
«Сваты на пенсиях»
«Цветок»
«Народный доктор»
«Домашний»
«Сад и огородник»
«Золотые рецепты наших читателей»
«Толока. Делаем сами»
«Волшебный»
«Счастливая и красивая»
«Саша и Маша: 1000 приключений»
«Суперсовет»
«30 секретов здоровья от теледоктора Сергея Агапкина»
«Весенний бал цветов в саду»

Следующий номер выйдет 6 марта

Журнал «Сваты» № 4 (118), февраль 2018 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САЧУК

Приемная: т/факс 8-10-375-222-77-09-19

Редактор Александр Иванович ТОРПАЧЕВ

тел. 8-10-375-222-77-58-98

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460 от 19.10.2012 г.

Адрес редакции: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а. Тел. (8-4812) 64-75-65; 64-75-64; т/ф 64-75-47.
E-mail: ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: РФ, 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com

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

Номер подписан в печать 9.02.2018 г. в 20.00
Тираж 190 000 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»
РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

По вопросам рекламы обращаться по тел.:
(8-4992) 53-44-28; (8-9036) 15-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,
тел. (8-4812) 61-19-80; тел./факс (8-4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47
Вы можете оформить подписку с любого месяца
по индексам: **83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;**
82621 «Пресса России»; **П1215 «Подписные издания».**
Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»
В связи с введением в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ

Логотип (товарный знак) издателя. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказать от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Цена свободная

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediak.ru
Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Зак. №00489

Дарите подарки себе и близким!



2000 р.

899 р.

Скидка 55%

Сумка пэчворк «Весенняя мечта»
Молочно-бежевая кожа и элегантная золотая фурнитура делают эту сумку не просто стильной, а ультрамодной и яркой! Вместительная сумка «через плечо» с множеством отделений удобна и в будни, и в праздники!

2 больших отделения, внутренний карман, 2 наружных кармана – на молнии. Длинный ремешок.
Материал: кожа, ПВХ.
1,5 х 28 х 10,2 см. Длина ремня: 130 см. КНР.

Палантин «Весенний сад»

Нежный серебристо-розовый палантин с цветочным рисунком. Мягкая ткань, шелковистый блеск. Прекрасно сочетается с сумкой.

Материал: 100%-ная вискоза. Размеры: 184 х 70,5 см. КНР.



Драгоценная цепочка

Цепочка тончайшей ювелирной работы составит безупречный комплект с подвеской-талисманом «Глаз».

Материал: серебро 925, покрытие золотом 585. Длина цепочки: 55 см. Вес ок. 2 г. Алмаз – Холдинг, Россия.

925
серебро
Золотое покрытие
14 карат

499 р.

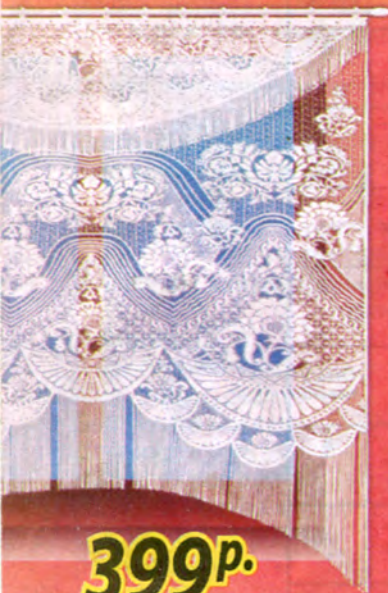


599 р.

Скатерть «Очарование»

Эта жаккардовая скатерть не даст усадку, не потускнеет и не сомнется от стирки. По ней не будет скользить посуда, и даже случайно посаженное пятно можно будет легко вывести.

Материал: 100% полиэстер. Размер: 150 х 100 см. Россия.



399 р.

Занавеска-арка «Кармен»

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни.
Материал: 100% полиэстер.
Размер: 170 х 223 см. Беларусь.

ПОДАРОК НА ВЫБОР за любой заказ!

Подвеска-талисман «Глаз»

925
серебро
Золотое покрытие
14 карат



Украшение-талисман отведет беду и привлечет удачу.
Материал: серебро 925, покрытие золотом 585, фианит. Размер подвески: 28 х 15 мм, вес ок. 1 г. ИП Зевакин, Россия.

Количество ограничено. Уточняйте при заказе!

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-18-ТОЛ-80-БЕЛ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, г. Москва, Щелковское шоссе, д. 100, корп. 1, оф. 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 30.04.2018 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-18-ТОЛ-80-БЕЛ. Реклама.