

Суперсоветы для всей семьи

ПЛЮС
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 5 (95), март 2017 г.

**ВЕСНА,
БЕРЕЖЕМ ГОРЛО**

стр. 3

**ПЛИТА
ДЛЯ КУХНИ —
газ или электричество?**

стр. 7

**СОВМЕСТИМОСТЬ
СУПРУГОВ:
КУЛЬТУРНЫЙ КОД**

стр. 25

- ❖ «Ты Рембрандта читал?»
- ❖ Жизнь после... дачи
- ❖ Растем вместе

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



17005>



9 772305 569995

Хочу понравиться

5 правил «второго взгляда»

стр. 24

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Назло балансу

Лет 10 назад на семинаре я схватился с одной психологиней. Точнее, схватился уже после — вечером, в отеле, в компании коллег за рюмкой чая. Психологиня, дама лет 35-ти, с видом гуру уверяла: счастье — это баланс. Хочешь быть довольным жизнью — обеспечь о'кей и гармонию на всех фронтах: в семье, карьере, финансах, здоровье... Дал какой-то участок слабину — срочно выравнивай линию обороны, иначе удачи не видать.

Со свойственной мне деликатностью я заявил даме: фигня! А когда та возмутилась «ненаучностью» моего тезиса, привел сермяжные доводы.

Помню, в вузе у нас с любимой девушкой как-то снесло крышу: чем зубрить конспекты перед экзаменом, мы рванули на спектакль Театра на Таганке, а после полночи гуляли по улицам Минска, пьяные друг от друга. Наутро, конечно, схлопотали по трояку. Какой уж тут о'кей — семестр жить без стипендии?! Но от счастья той ночи — и через 40 лет трясет! А наши недосыпы, тревоги, безденежье после рождения детей — какая тут, к черту, гармония?! Это ж просто безумное счастье!

Психологиня тогда нервно обозвала меня дилетантом и сбежала к себе в номер. Кстати, дама была незамужняя — видно, увлеклась выравниванием «линии обороны»...

Для меня счастье — это пик эмоций. А пик — всегда зазубрина. Зазубрина же — вызов балансу.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Найдите выгоду со «Сватами»!

В разгаре досрочная подписка на газеты и журналы на 2-е полугодие 2017 года. Успеете выписать любимое издание сегодня — и вы надежно застрахуете себя от возможного повышения цены завтра! Только до 31 марта!

Наши подписные индексы:

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

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 — «Пресса России»

Коврик из синтетических нитей кладу на дно контейнера для овощей в холодильнике. Эта нехитрая штука создает воздушную прослойку под помидорами и огурцами — они дольше сохраняются свежими.

Вызволяем пирог

Испекли вкусный пирог, а он не желает отделяться от противня? Чтобы не испортить внешний вид выпечки, я в течение минутки держу противень над открытой кастрюлей с кипящей водой. Горячий пар «вызводит» пирог!



Заметила, что начали расслаиваться ногти. Не желая выглядеть неряхой, вечером осторожно опустила в расплавленный пчелиный воск кончики пальцев рук, а когда он застыл, упрятала их под резиновые напальчники. Утром сняла воск. Два дня таких процедур — и ногти здоровые!

Время парфюма

Флакончик с любимыми духами пускаю в ход минимум за полчаса до того, как надеваю верхнюю одежду. Если же пользоваться парфюмом непосредственно перед выходом из дома, стойкость аромата резко сокращается. И не вздумайте наносить духи на одежду: она «запоминает» все предыдущие ароматы.

Если нужно спаять самые мелкие детали в игрушечной машине внука, не спешу в магазин радиотоваров за мини-паяльником. Навиваю на жало обычного электропаяльника медную проволоку с зачищенным концом — вот и готовый инструмент.

Гибрид для гравера

Ролик от сломанного стеклореза плюс старая электробритва — этот гибрид без всяких переделок годится для гравировки изделий из стекла и металла. Плотно



насадив ролик на ось мотора бритвы, включаю прибор в сеть — любая надпись или рисунок готовы через минуту.

Врач посоветовал поддерживать нормальную работу сердца калием и магнием. Чтобы не пичкать себя таблетками аспаркама, заменил их ежедневным стаканом томатного сока: и микроэлементы в нужной дозе получаю, и витамины в придачу.

Кофе водке не товарищ

Не советую в ходе застолья взбадривать организм порцией крепкого кофе. Проникая через клеточные мембраны, кофеин «тянет» за собой и алкоголь, усиливая опьянение. Но из-за тонизирующего воздействия кофе мы это не всегда вовремя замечаем — велик риск превысить дозу.



Наш эксперт — терапевт
Ольга Шабурова, г. Могилев

Весна, бережем горло

Кажется: весна, солнышко пригревает, а тут как тут — противная простуда. Все дело в том, что высокая влажность и перепады температуры из плюса в минус — настоящие испытания для нашего здоровья.

Быстрее всего инфекция попадает в организм через верхние дыхательные пути, и иммунная система реагирует на нее першением в горле, кашлем, чиханием. Чтобы создать «барьер» для вирусов, миндалины увеличиваются в размерах, горло отекает. А пока иммунитет пытается победить болезнь, мы чувствуем слабость, ломоту в теле, головную боль.

Как же дать отпор хворям?

С помощью пульверизатора увлажняйте воздух в квартире водой с добавлением антибактериальных эфирных масел — чайного дерева, эвкалипта. Смешайте 15-20 капель ароматной жидкости со щепоткой морской соли и растворите ее в 100 мл воды. Каждый вечер не менее чем за час до сна делайте ингаляции с этими аромасмашами.

Продрогли или промочили ноги — примите горячую ванну. После процедуры разотрите грудь и спину детским кремом, добавив к нему по 2 капли эфирного масла чайного дерева и эвкалипта, 1 каплю — пихты, 5 — мяты.

Горло начало першить, покраснело? Не откладывайте лечение в долгий ящик.

1) Полощите горло каждые 1,5-2 часа отварами ромашки, мяты, шалфея или эвкалипта. Можно добавить в стакан теплой воды 5-6 капель аптечной настойки календулы или приготовить раствор — 1 ч.л. соли на стакан жидкости.

2) Пейте больше теплого зеленого чая (можно с медом), морсов и компотов: они поддержат организм витаминами и избавят от сухости в горле. Не раздражайте его кислыми, острыми и солеными блюдами.

3) Своевременно проветривайте квартиру и рабочий кабинет: в духоте слизистые оболочки носоглотки высыхают быстрее и становятся более уязвимыми к вирусам.

Совет дня

Испытано на себе

Если на губах появились пузырьки герпеса, смазываю их 3-5 раз в день соком из листьев каланхоэ перистого. Зеленый лекарь быстро прогоняет недуг!

Анна БОЛОШОВА, г. Минск

Стала беспокоить трещина на пятке. Знакомая посоветовала смазывать кожу аптечным бальзамом «Звездочка». Я нанесла средство на больное место перед сном, надела носки. Сначала сильно щипало, но вскоре ощущения стали терпимыми. Наутро боль ушла, трещинка заметно затянулась. Повторяла процедуру каждый вечер в течение недели — «Звездочка» отлично справилась с лечением!

Раиса, по электронной почте



Из спецвыпуска «Народного доктора» № 1 «30 рецептов от гастрита и язвы» вы узнаете:

- как усмирить эти недуги луковым вареньем, яичной скорлупой и другими средствами фитотерапии;
- чем полезны для желудка глиняные шарики и перекись водорода;
- почему в лечении гастрита и язвы необходимы диета, гимнастика и массаж.

В продаже — с 14 марта.

Пряная терапия

Простудившись, прибегаю к помощи пряностей — всегда выручают.

❖ Как только почувствовала боль в горле, делаю раствор соли с добавлением порошка куркумы (по щепотке на стакан теплой кипяченой воды). Даю настояться минут 15 и полощу горло средством каждый час.

❖ Если начался мокрый кашель, готовлю смесь из 1 ч.л. меда и молотого черного перца на кончике ножа. Рассасываю после еды 3 раза в день (всякий раз готовлю свежую порцию).

Елена ШУМИЛИНА, г. Москва

Дорогие читатели!

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

Если жжет в груди

Справиться с изжогой помогут отвары сухих измельченных трав. Принимать трижды в день перед едой. Курс — не более 2 недель.

Насыпьте в кастрюльку 1 ст.л. сбора из сухих зверобоя, ромашки лекарственной и подорожника (1:1:1). Залейте стаканом горячей воды и варите на малом огне 5-10 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/4 стакана (можно подсла-

стить небольшим количеством меда).

1 ч.л. травы сушеницы залейте стаканом горячей воды в термосе на 30-40 минут. Процедите и добавьте пищевой соды на кончике ножа. Принимайте по 1/3 стакана.

Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары





Гипертоник, дружи со свеклой

Снижаю артериальное давление не таблетками, а натуральными продуктами. В стакан свекольного сока (предварительно даю отстояться 2 часа) добавляю 1 ст.л. меда. Принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс — 2 месяца. Иногда утреннюю дозу заменяю салатом из тертой свеклы.

Валентина МАЛАШЕНКО, г. Гродно



Комментарий специалиста

Помимо этого, свекла укрепляет стенки сосудов, повышает уровень гемоглобина в крови, выводит из организма шлаки, избавляет от отеков, за счет большого содержания йода рекомендована при заболевании щитовидной железы. Содержащаяся в овоще клетчатка улучшает моторику кишечника, предотвращает развитие атеросклероза и других патологий сердечно-сосудистой системы. А благодаря витамину С и бета-каротину этот корнеплод укрепляет иммунитет, что особенно важно в начале весны. Больше полезных веществ в сырой свекле, но она может раздражать стенки желудка, поэтому делать салат лучше из вареной. Есть противопоказания к употреблению корнеплода и сока из него: мочекаменная и язвенная болезнь, сахарный диабет, гастрит, гипотония, диарея. При приеме любых лекарств согласуйте сокотерапию с врачом.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ,
медсестра, г. Великий Устюг

«Острый» живот

Данный симптом возникает при опасных обострениях аппендицита, перитоните, холецистите, кишечной непроходимости, воспалении придатков, прободной язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЕСЛИ У ВАС ВНЕЗАПНО СИЛЬНО ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!



1
Вызывайте
«скорую помощь»



2
Примите «позу эмбриона»
для уменьшения боли



3
Приложите
к животу холод



**БЕЗ ПРЕДПИСАНИЯ ВРАЧА КАТЕГОРИЧЕСКИ
НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ**



❖ АНТИБИОТИКИ, СЛАБИТЕЛЬНЫЕ,
ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА
❖ АЛКОГОЛЬ

**ВМЕСТЕ
С БОЛЬЮ ЧАСТО
ВОЗНИКАЮТ**



слабость



озноб



учащение
дыхания
и пульса



защитное
напряжение
брюшной
стенки



тошнота
или рвота



Крапивный чай

Поднимает гемоглобин, хорош как поливитаминное средство, улучшает обмен веществ, очищает кровь и повышает тонус толстого кишечника. Залейте 1 ст.л. сухой измельченной крапивы двудомной стаканом кипятка, настаивайте в термосе час, процедите. Пейте по 1 ст.л. трижды в день за полчаса до еды. Курс — месяц, затем равный перерыв и можно повторить лечение.

Регина СЕЛИВАНОВА,
травница, Минская обл.

Молоко вылечит легко

При сухом кашле советую на 20 минут залить полтора стаканами горячего молока 5 сухих промытых плодов инжира. Затем съешьте сухофрукты и запейте этим молоком. Почувствуете себя лучше.

Олег КОЖУШКО, Херсонская обл.

В качестве профилактики гриппа и простуды использую простое средство. В полстакана горячего молока добавляю 20 капель настойки прополиса (продается в аптеке) и выпиваю перед сном. Повторяю так несколько дней.

Любовь МОДЫХ, Калужская обл.



Внука мучает кашель? Лечите вкусно! Измельчите банан, смешайте с ложечкой меда, томите на малом огне минут 10. Давайте ребенку по 1 ч.л. теплого пюре 4-5 раз в день.





Отвечает фармацевт
Ольга Гулько, г. Минск

Лекарства с мороза



Недавно, размораживая холодильник, вынесла его содержимое на ночь на балкон. Вместе с продуктами были лекарства, хранить которые нужно при температуре от 0 °С до +5 °С. Однако на балконе она понижалась до -2 °С. Лекарства испортились?

— Многие медикаменты способны сохранять свои свойства при непродолжительном понижении температуры до -5 °С. А вот после замораживания они практически теряют эффективность. Советую выбросить те препараты, которые имеют явные признаки порчи:

- таблетки — крошатся, изменили цвет;

Юлия Кирилловна, г. Горки

- капсулы — размягчились, имеют растрескавшуюся оболочку, слиплись;
- мази — стали неоднородными, зернистыми, с комками или водой;
- капли — помутнели, потемнели, плохо пахнут, в них образовался осадок;
- суппозитории — покрылись трещинами, изменили запах и цвет.

РАЗБЕРЕМСЯ С МИФАМИ



Наш эксперт — диетолог
Роман Тарасов, г. Красноярск



Чем провинились дрожжи?

Стоит ли вместо обычного хлеба покупать бездрожжевой? Говорят, он полезнее.

Юлия Е., г. Ижевск

— Дрожжи содержат калий, магний, фосфор, витамины группы В, фолиевую кислоту. Они «живут» в нашем организме, создавая нормальную микрофлору. А пивные дрожжи специально покупают для поддержания здоровья — очистки организма от шлаков, укрепления иммунитета, лечения фурункулеза. Навредить дрожжи могут лишь тем, у кого есть индивидуальная непереносимость — аллергическая реакция проявляется кожными высыпаниями и зу-

дом, повышенным газообразованием, общей усталостью, головной болью. Также стоит проконсультироваться с врачом пациентам с заболеваниями почек, подагрой. В готовом хлебе дрожжевых грибов уже нет! Они начинают гибнуть при температуре около 50 °С. Именно поэтому опару делают в теплой, а не горячей жидкости. По-моему, польза бездрожжевого хлеба — это в большей степени рекламный ход для успешной продажи продукта.

перцовый пластырь veropharm Доктор Перец

Показания к применению — радикулит, невралгия, артралгия, миозиты, люмбаго, простудные заболевания*

- В состав входят натуральные плоды стручкового перца
- Обладает длительным согревающим эффектом
- Снимает боль и напряжение мышц



Доктор Перец обладает
разогревающим действием,
улучшает кровообращение,
снимает воспаление

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

* Информация по применению

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: Приложить к сухой и чистой коже. Можно оставлять на коже в течение 1-2 суток. При сильном жжении пластырь следует снять, кожу смазать кремом. Повторное нанесение на то же самое место нового пластыря возможно только после перерыва. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Индивидуальная непереносимость, нарушение целостности кожного покрова в местах применения пластыря, заболевания кожи. ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Возможны аллергические реакции в местах прикрепления. В этих случаях не рекомендуется применение пластыря.

Делай, как я



Как повесить картину с креплением-шнурком на стену без особых хлопот? Я насаживаю на гвоздь на стене столовую вилку зубцами вниз, на получившийся «крючок» набрасываю шнурок. Опускаю картину — аккуратно, чтобы вилка не упала, затем убираю «направляющую».

Николай ТЕПЛЯКОВ, г. Могилев



Невзрачные цветочные горшки можно преобразить без лишних затрат. Из сухих веток диаметром 1-2 см нарезала «шайбочек» с помощью секатора. Оклеила заготовки ми-вазонами — вышло необычно.

Анна БОЛОШОВА, г. Минск



Стена или перегородка?



Из какого материала лучше сделать межкомнатные стены в блочном доме?

Андрей В., Гомельская обл.

— Если на стены не планируется дополнительной нагрузки (второй этаж, плиты перекрытия), то наиболее удачный и бюджетный вариант — установить перегородки из гипсокартона. Каркас можно выполнить из деревянного бруса или алюминиевого профиля. С двух сторон он обшивается листами, а между ними закладываются плиты минеральной ваты для шумоизоляции. В результате вы получите идеально ровные поверхности, которые легко отделать любыми декоративными материалами. А вот для несущих межкомнатных стен рекомендую использовать только полнотелый кирпич или газосиликатный блок толщиной не менее 200 мм.

(Более подробно о том, как возвести перегородку из гипсокартона, я рассказывал в № 12 «Сватов» за 2016 г.)

Дмитрий КАРПОВ, мастер отделочных работ, г. Луганск



Столик, обновляйся!

Старенький компьютерный стол превратила в стильный.

❖ Сперва вымыла его с моющим средством, дала высохнуть, открыла дверцу, вынула полки. Наждачкой с крупным зерном прошкурила детали, которые хотела обновить. Зачистила и прошкурила торцы столешниц (основной и для клавиатуры). Протерла все детали влажной тряпкой и просушила.

❖ Замазала сколы акриловой шпатлевкой, когда она высохла, нанесла в 2 слоя акриловую грунтовку, прошкурила наждачкой с мелким зерном.

❖ Из хлопкового полотна вырезала понравившийся мотив (длиной и шириной на 1 см меньше размера дверцы). Обильно покрыла дверцу клеем ПВА, наложила рисунок. Расправи-

ла ткань кистью (можно роликом для разглаживания обоев), оставила сушить на 12 часов.

❖ Белую акриловую краску смешала с колерами, чтобы получить нужный цвет, покрыла поверхность стола в 2 слоя.

❖ Из пенопластового декора вырезала «рамку», скосила концы под 45 градусов, нанесла акриловую золотистую краску, ею же покрыла ручку дверцы. После высыхания суперклеем наклеила декор на дверцу и установила ее на место.

❖ В завершение обработала стол акриловым лаком (в 5 слоев с просушкой каждого).

Ирина МИНАКОВА, г. Кемерово.

Фото автора

Предстоит ремонт? Спецвыпуск «Выгодный ремонт: 50 полезных подсказок» издания «Мастерская на дому» расскажет, как поклеить обои, выровнять стены, утеплить пол в квартире или доме и при этом сэкономить на материалах, какой инструмент лучше использовать и многое другое. В продаже с 14 марта.



Смотрите
схему № 4
на стр. 17



Коврик в ванную

Потребовались: для размера 1х2 м — 400 г пряжи

(посоветую взять синтетическую, чтобы быстро сохла); крючок № 3. Набрала цепочку из в. п. нужной длины (число петель зависит от толщины пряжи и размера желаемого изделия). Учитывала раппорт, поэтому число петель должно быть кратным 8. Вязала по схеме, в нужных местах делая выемки, чтобы коврик закрыл максимум пола и обошел «препятствия»: в процессе вязки ряд не довязывала до конца, переворачивала изделие и работала дальше. Если же нужно было увеличить длину ряда, в конце добавляла цепочку из в. п.

Виктория НЕЧЕПОРЕНКО,
г. Харьков. Фото автора



Наш эксперт — продавец-консультант
магазина бытовой техники Александр Пучек, г. Могилев

Плита для кухни — газ или электричество?



Планируем начать ремонт на кухне и заменить технику. «Сва-ты», подскажите, стоит ли предпочесть электрическую плиту газовой?

— Свои достоинства и недостатки есть у каждой из этих плит.

Электрические:

- ❖ благодаря стильному виду органично впишутся в интерьер современной кухни;
- ❖ дорожке газовых, а при работе еще и «сжигают» немало электроэнергии;
- ❖ избирательны к посуде — например, на варочной поверхности из стеклокерамики алюминий оставляет несмываемые пятна, а индукционки «не видят» кастрюль с латунным, стеклянным, медным или керамическим дном;
- ❖ при перебоях с электроэнергией становятся «мебелью».

Газовые:

- ❖ более громоздкие и сложные в уходе, чем электрические;

Валентина ПОЛИКАРПОВА, Минская обл.

- ❖ пожаро- и взрывоопасны, хотя современные производители и оснащают такие плиты специальными клапанами, которые в случае затухания огня конфорки сами перекрывают газ;
- ❖ нагревают не только посуду (как, например, «избирательные» индукционные), но и воздух в квартире — любители летних заготовок знают, о чем речь;
- ❖ на газовых сложнее точно регулировать температуру приготовления — например, в духовке при выпечке. Трудно выбрать? Подскажу компромиссное решение: комбинированную плиту с газовой варочной поверхностью и электрической духовкой. Это без затраты лишних средств даст вам больше возможностей для приготовления кулинарных шедевров.



Смотрите
схему № 3
на стр. 17

Наволочка «Ромашки»



«Посадите» в своей
спальне ромашковое
поле.

Понадобятся: пряжа белого, оранжевого и салатного цветов (100% мерсеризированный хлопок, 250 м/100 г, общий вес — 300 г); крючок № 3,5; молния; нитки с иглой.

б в. п. замыкаем в кольцо и продолжаем работать по схеме. Вяжем нужное количество таких мотивов (мне на одну сторону наволочки понадобилось 9 штук). Соединяем их между собой удобным способом: тамбурным швом, ст. б/н, «рачьим» шагом или при помощи нитки и иглы. Обратную сторону наволочки можно также оформить ромашками. Или просто связать «бабушкин квадрат». Когда обе половинки готовы, вшиваем молнию, а затем соединяем три оставшихся края наволочки.

Александра КУРАКИНА, г. Самара.

Фото автора

Тайский секрет — мечты сбываются!

ВОСТОЧНЫЙ ЖАСМИН ИЗБАВИТ ОТ МОРЩИН!

Легко лицо избавит от морщин крем «Тайский секрет. Восточный Жасмин». Отеки быстро уберет, разгладит кожу без проблем великолепный тайский крем!

МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!

За ночь исполнятся мечты—морщины испарятся как виденье и будет крем «Тайский секрет. Сладкий миндаль» твое волшебное спасенье!

ПУСТЬ В ГЛАЗАХ ЛУЧИТСЯ СЧАСТЬЕ!

Темные круги под глазами и отеки, и сетка морщин? Все исчезнет, разгладится кожа, гарантируем ангельский взгляд, с кремом «Тайский секрет. Цветок райской птицы» глаза наполнятся любовью и словно звезды заблестят!

Заказывайте на сайте АРТЕКА.RU с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку
Справки по телефонам: 8 (800) 100-39-86 (звонок по РФ бесплатный); 8 (495) 223-32-46

Сайт: www.luchiks.ru; мы в социальных сетях: www.ok.ru/luchiks.asiaspa



ТСН/РУД-РУ.АЮ18.В.04559.
Реклама



Наш эксперт —
Татьяна Алисова,
специалист журнала
для потребителей
«Спрос», г. Москва



Швея «отожгла»

Отрез ткани, купленный мной для пошива платья, швея прожгла утюгом. Что я могу потребовать?

Полина ДЕНИСОВА, г. Томск
— Следуя пп. 1 и 2 ст. 35 Закона «О защите прав потребителей», в случае полной или частичной утраты (повреждения) материала (вещи), принятого от потребителя, исполнитель обязан в трехдневный срок заменить его однородным материалом аналогичного качества либо возместить двукратную цену утраченного материала, а также расходы, понесенные потребителем. Цена материала (вещи), передаваемого исполнителю, определяется в договоре о выполнении работы или в ином документе (квитанции, заказе), подтверждающем его заключение.

Первые цифры из штрих-кода на этикетке расскажут о «родине» товара.



00-13
США и Канада



30-37
Франция



400-440
Германия



460-469
Россия



481
Беларусь



482
Украина



690-693
Китай



80-83
Италия



84
Испания



50
Великобритания

Наш эксперт — Александр Лепендин,
директор ООО «Центр по защите прав», г. Тюмень



Страховка от кражи

В кафе, куда мы с коллегами часто ходим обедать, нет гардероба, а верхнюю одежду посетители оставляют на вешалке у входа. Складывать куртки на спинки стульев официанты запрещают — я согласна: вещи мешают посетителям. Но если мой новенький пуховик украдут, кто ответит?

— Организация, не располагающая гардеробом, но имеющая места, отведенные для хранения вещей посетителей, обязана принять все меры для обеспечения их сохранности (п. 1 ст. 924, п. 1 ст. 891 Гражданского кодекса Российской Федерации, далее — ГК). Наличие в кафе вешалки, предназначенной для верхней одежды, является офертой. Это значит, что администрация предлагает клиентам воспользоваться безвозмездным хранением ве-

щей на время получения оказываемой услуги общественного питания. А посетитель, оставляя верхнюю одежду на такой вешалке, принимает предложение заведения (п. 3 ст. 438 ГК). Поэтому причиненные клиенту при безвозмездном хранении убытки возмещаются администрацией заведения (п. 2 ст. 902 ГК): за утрату и недостачу вещи — в размере их рыночной стоимости (на дату происшествия); за повреждение — в размере суммы, на которую понизилась их стоимость.



Накладка с цветом

Выбрали в магазине линолеум по образцу, сообщили на кассе его номер и метраж, так как работники торгового зала без чека отказались отмерять покрытие. Через какое-то время после оплаты нам вынесли из подсобки свернутый в рулон отрезок. Он оказался намного светлее нужного нам линолеума, причем номер товара совпадал с номером образца, а оттенок — нет. Попросили вернуть деньги — безрезультатно. Как можно отстоять свои права?

— Согласно п. 30 Постановления Правительства РФ от 21.07.1997 г. № 918 «Об утверждении Правил продажи товаров по образцам» продавец обязан передать покупателю товар, который полностью соответствует образцу. Учитывая, что линолеум относится к товарам, не подлежащим возврату или обмену, вам следовало в момент, когда обнаружилось несоответствие цвета образца оттенку проданного покрытия, немедленно это зафиксировать с помощью видеосъемки с устными комментариями. Причем сделать это так, чтобы был виден не только товар, но и связь съемки с торговой точкой

(магазином). Затем стоило составить письменную претензию о нарушении условий договора в двух экземплярах с подписями свидетелей инцидента и своими требованиями. Один экземпляр вместе с чеком — отдать продавцу, второй — оставить у себя. На основании п. 1 ст. 12 Закона «О защите прав потребителей» вы были вправе потребовать возврата уплаченной за линолеум суммы, так как вам не предоставили своевременно информацию о том, что цвет товара на образце не соответствует цвету приобретенной продукции. Если ваши требования не удовлетворят — обращайтесь в суд.

Юрий ПЕТРИЧЕНКО, Ленинградская обл.



Носочки «Зайки»

Вместо привычных тапочек сшила себе такие носочки-«зайки» — получились очень теплыми и удобными.

Обвела свою ступню, на ее основе по схеме подготовила выкройку. Из серого и розового флиса (последний более плотный, двусторонний) вырезала боковые детали, подошвы, голенища, «половинки» ушка



Смотрите
схему № 5
на стр. 18

(не забыла про припуски). Сшила детали (кроме ушек) так, чтобы получилось по два носочка одного цвета, но внутренний — немного уже. Соединила заготовки попарно, вложив одну в другую изнанкой внутрь. Прострочила верхние края, добавив сшитые ушки. Украсила носочки бантиками.

Ольга МАКСИМОВА,
г. Екатеринбург.
Фото автора



Лень-тюлень

Понадобятся:

крупный бисер — 20 г серого, немного белого, розового и синего; леска $d=0,2-0,3$ мм; проволока; черная бусинка для носика; ножницы.

Техника выполнения: плетение параллельными рядами.

1) На леске длиной 1,5 м разместите 3 розовые бисерины и сдвиньте их к центру. На один конец лески нанизайте бисерины 2-го ряда, а другим концом пройдите через них в обратном направлении. Таким образом по схеме 1 плетите туловище и одновременно — клыки в 5-м ряду. Подтягивайте леску после выполнения каждого ряда, при этом четные должны укладываться вверх (спинка тюленя), а нечетные — вниз (животик). Концы лески свяжите на 2 узла и пройдите каждым концом несколько рядов в обратном направлении, лишнее отрежьте.

2) Для каждой из передних лап отрежьте проволоку длиной 30 см, вставьте в бисерины 15-го ряда (на схеме — зеленым цветом). Используя пары концов А и Б, сплетите ласты по схеме 2. В конце каждого ряда подтягивайте проволоку, чтобы детали вышли объемными.

3) Для задних лап отрежьте 2 куса проволоки длиной по 15 см, вставьте в бисерины последнего ряда. Используя пары концов проволоки В и Г, плетите детали по схеме 3. Ряды не подтягивайте, а расправляйте, чтобы ласты получились плоскими. Концы отрезков проволоки закрепите, пройдя назад по дужкам между рядами, лишнее отрежьте.

Светлана САЗАНОВИЧ,
г. Минск. Фото автора



Смотрите
схему № 2
на стр. 16



Прическа на раз-два

Если собираюсь в гости, хочется не только сделать праздничный макияж, но и прическу, на которую обычно не хватает времени.

Поделюсь хитростью, которую нашла в Интернете. Завязываю волосы в высокий хвост, наклоняю голо-

ву и опускаю пряди вниз. Теперь накручивать их на плойку гораздо удобнее, и уж точно не останется необработанных прядей сзади. После сбрызгиваю локоны лаком для волос и развязываю хвост. Красота!

Анжела КРУЖИЛИНА,
г. Брест



Есть контакт

Давно ношу контактные линзы, поэтому контейнеров, которые есть в каждой коробке с раствором, накопилось предостаточно. Благодаря этим мини-баночкам облегчаю себе багаж в путешествии.

Если еду в командировку или в отпуск, разливаю раствор по свободным контейнерам, а большой фла-

кон оставляю дома. После каждый вечер отправляю линзы в новую емкость. А еще в пустые контейнеры перекладываю крем для лица и тональное средство: такая упаковка занимает гораздо меньше места, а на пару дней использования содержимого хватает.

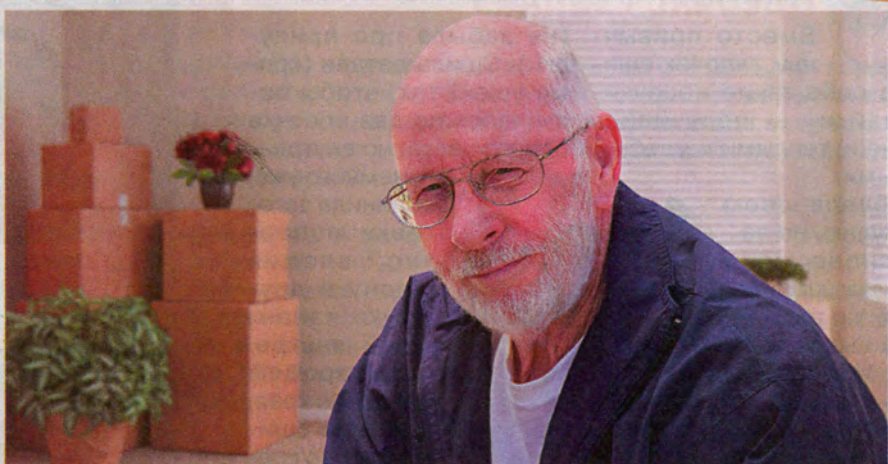
Екатерина КЕЗЛЯ, г. Могилев



Пенсию — на карту

Получаю пенсию на почте, а хотела бы — на банковскую карту. Что нужно для этого сделать?

Елена Александровна, г. Брянск
— Чтобы сменить способ доставки пенсии, необходимо подать соответствующее заявление в территориальный орган ПФР, который назначил выплату. Дополнительно от вас потребуются указать реквизиты действующего банковского счета. После вы сможете получать деньги в кассе отделения банка или через банкомат. Доставка пенсии за текущий месяц на счет производится в день поступления средств от территориального органа ПФР. За зачисление комиссионное вознаграждение не взимается.



Выселение по соглашению



Власти города признали наш многоквартирный дом аварийным. Прислали уведомление, что собственники помещений должны произвести реконструкцию. Если ничего не предпримем, то дом будет изъят для муниципальных нужд, а нас выселят. Законно ли это?

— В соответствии с ч. 10 ст. 32 Жилищного кодекса РФ (далее — ЖК) признание в установленном порядке многоквартирного дома аварийным и подлежащим сносу или реконструкции является основанием для предъявления органом, принявшим такое решение, к собственникам помещений в указанном доме требования о его сносе или реконструкции в разумный срок. В случае, если собственники в установленный срок не осуществили снос или реконструкцию дома, земельный участок, на котором он расположен, подлежит изъятию для муниципальных нужд, а значит, и каждое жилое помещение в указанном доме.

Г. Д., по электронной почте

Вместе с тем при выселении из многоквартирного дома, признанного аварийным и подлежащим сносу, нанимателю предоставляется другое благоустроенное жилье, равнозначное по общей площади, количеству комнат, ранее занимаемых в аварийном доме (ст. 89 ЖК).

В случае признания многоквартирного дома аварийным и подлежащим сносу по соглашению с собственником жилого помещения в аварийном доме ему может быть предоставлено жилое помещение по правилам ст. 56.9 Земельного кодекса РФ, а при недостижении договоренности — выплата возмещения за изымаемое жилое помещение (ст. 32 ЖК). Для заключения соглашения с собственником о предоставлении другого жилого помещения с учетом его стоимости при определении размера возмещения за изымаемое требуется проведение оценки рыночной стоимости обеих квартир. При этом, в соответствии с п. «и» ст. 20 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 02.07.2009 г. № 14 «О некоторых вопросах, возникших в судебной практике при применении Жилищного кодекса Российской Федерации», если стоимость жилого помещения, передаваемого в собственность взамен изымаемого, ниже возмещения за последнее, то собственнику выплачивается разница между стоимостью прежнего и предоставляемого жилья.



Без экспертизы

Год назад у меня умер сын. Женщина, с которой у него были отношения, через суд определила моего сына отцом своего ребенка. При жизни сын не признал ребенка (в свидетельстве о рождении в графе «отец» стоит прочерк), не содержал его, у них не было общей прописки. Я настаивала в суде на проведении анализа ДНК на степень родства ребенка с членами нашей семьи. Экспертизу не провели, но суд вынес решение о признании отцовства. Это по закону?

З.К., г. Кирово-Чепецк

— Суд может вынести решение о признании отцовства в случае достаточности доказательств, в качестве которых могут использоваться письма, электронная переписка, свидетельские показания, фото, видео и аудиозаписи, где ваш сын упоминал ребенка как общего. На практике генетическая экспертиза назнача-

ется крайне редко. Но все же, если в вашем случае данных доказательств не было предоставлено истцом и суд не удовлетворил ваше ходатайство о проведении ДНК-экспертизы, необходимо подавать жалобу на вынесенное решение в порядке, предусмотренном гражданско-процессуальным законодательством.

Отвечает юрист
Светлана Делич, г. Москва



Удобный топчан



Изготовил для прихожей в дачном домике такой уютный топчанчик.

Нарезал с кустарниковых возле пруда прутьев диаметром примерно 25-30 мм, ошкурил их. В течение двух дней подсушивал в тени под навесом, а потом столько же — на солнце. Затем выпилил по выбранным размерам заготовки и собрал на саморезах каркас согласно схеме. Для укрепления конструкции изготовил обвязочные ленты, расщепляя пруты на 4 части при помощи колунка из твердого дерева. Обматывал лентами места стыков-

ки прутьев и закреплял финишными гвоздями. Покрыв каркас акриловым лаком для бань и саун. Выпилил из фанеры основу для сиденья, приклеил к ней поролон и закрыл обивочным материалом. Готово!

Знайте: самый прочный и гибкий материал для изготовления плетеной мебели собирают в период начала сокодвижения — в конце апреля-начале мая.

Андрей МИХЕЕВ,
г. Сургут. Фото автора



Смотрите
схему № 1
на стр. 16



Тонкое сверло я дополнительно закаливаю в сургуче. Разогреваю кончик сверла до ярко-красного цвета и строго вертикально погружаю в сургуч, оставляя там до полного охлаждения. Этот способ еще ни разу не подводил.



Реанимация фляжки

Прохудилась алюминиевая фляжка. Запаять трещину — дело непростое: на алюминий припой ложится плохо. Выход нашел.

Поврежденный участок фляги зачистил наждачкой и обезжирил горячим раствором каустической соды. Оголил кончик многожильного медного провода, «растеребил» жилки и приклеил их скотчем к старой зубной щетке. Другой конец провода присоединил к плюсу батарейки «Крона». На фляжке скотчем закрепил еще один проводок, который соединил с минусом источника питания.

Приготовил электролит — чайную ложку раствора медного купороса с каплей уксусной кислоты. Обмакнул в раствор зубную щетку с проводком и поднес к участку с трещиной так, чтобы между поверхностью фляги и медным проводом оставался слой электролита. Периодически снова обмакивал щетку в раствор. Через 4-5 минут алюминий стал покрываться красноватым слоем меди. Удалил с обработанного участка остатки электролита, протер ватным диском, смоченным в водке, и просушил.

Припой на омедненную поверхность лег ровно и надежно. Фляжка еще послужит.

Николай ИНИН, Витебская обл.



Акулий жир — АКУЛЬЯ СИЛА!

**ПРИХВАТИЛО ПОЯСНИЦУ
ИЛИ СВЕЛО БОЛЬНУЮ МЫШЦУ?**

Мышцы скрутило, ногу свело, рука онемела? Крем «Акулий жир и пчелиный яд с муравьиной кислотой» справится с этим быстро и смело! Любую боль и неудобство уберет крем очень просто!

ЛЮБАЯ ОБУВЬ БЕЗ БОЛИ И СЛЕЗ!

Если косточки достали, туфли лучшие прогнали и болят они и ноют, постоянно беспокоят... Крем «Акулий жир и лавр благородный» — надежный спаситель от шишек народный!



КОГДА БОЛЯТ НОГИ — БОЛИТ ВСЕ!

Варикоз, больные ноги — вместе Вам не по дороге. С кремом «Акулий жир и троксерутин с конским каштаном» боль и отеки уйдут, как дурной сон!

НЕ БОЛЯТ СУСТАВЫ ОТ ТАКОЙ ПРИПРАВЫ!

Суставы болят, отекают и скрипят? Крем «Акулий жир и бишофит с хондроитином» поможет снять боль в суставах, как пылинки с пиджака, быстро и надежно!

Заказывайте
на сайте **APTEKA.RU**
с бесплатной доставкой
в ближайшую аптеку



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ: Москва (495) 585-55-15; (495) 223-32-46; Архангельск 606083; СПб 7034530, 3183310; Барнаул 465464; В. Новгород 645050; Владивосток 404404, 2345201; Вологда 522352; Екатеринбург 2877777; Иваново 290223; Ижевск 505505; Йошкар-Ола 7009421; Кемерово 571310; Махачкала 89674002255; Пермь 2228600; Псков 720275; Самара 88001001112; Ставрополь 246662, 563325; Тамбов 450359; Тольятти 89061283480; Томск 900647; Уфа 2841156; Хабаровск 700888; Челябинск 2323313, 2251010; Минск: 2996585, 2996626; Казахстан 7273543622; Кишинев 22406759 Сайт: www.luchiki.ru

Декларации соответствия: ТСН РУД-РУ АГ66.В.03556; ТСН РУД-РУ АЮ18.В.05381. Реклама

«Звездные» байки

Мачо
с нежной душой

Юрия Богатырева нет с нами уже 28 лет, но миллионы зрителей по-прежнему любят этого великолепного актера. А друзья и коллеги помнят его как прекрасного человека.

Внешне Юрий соответствовал своей фамилии: чего стоит хотя бы 49-й размер обуви! В магазинах такая всегда была жутким дефицитом, из-за чего порой возникали сложности на съемках. В одном из фильмов, где Богатырев играл милиционера, киношники уже отчаялись было найти для него подходящую обувь. Тогда Юрий предложил сниматься в...

черных носках: мол, зритель не заметит! Но в итоге съемочную группу выручил местный житель, который дал актеру свои ботинки в долг.

При таких габаритах Богатырев был личностью с тонкой, щедрой и ранимой душой. Режиссер Александр Адабашьян рассказывал журналистам, что на съемках боевика «Свой среди чужих, чужой среди своих» актер долго не мог вписаться в нужный образ: «В жизни он был совсем не агрессивным, не умел и не любил драться и даже кулак по-девичьи складывал — большой палец не к остальным четырем прижимал, а сверху его укладывал. В картине же получился такой мачо...»

Валерий СОРОКИН, по e-mail

«Главная» скатерть

Моя мама преподавала в школе домоводство и научила нас с подружками вязать. Иногда школьные работы продавали на городских ярмарках. Я тоже хотела заработать деньги — связала симпатичную ажурную скатерку. Но простудилась и попросила маму сбыть мой «товар». Мать вернулась с ярмарки с фруктами и конфетами, которые в нашем доме появлялись редко. Уплетая сладости, я светилась от счастья: как же, мой первый заработок!

А через три месяца, на мамин день рождения, я полезла в сервант за сервизом для праздничного стола. Гляжу, а там в уголке — моя «проданная» скатерка!

— Глупышка, разве я могла ее кому-то отдать? — улыбнулась мама. — Теперь это наша «главная» скатерть! Много лет прошло. Но и сегодня, когда мы с мужем и детьми приходим в гости к матери, она накрывает стол моей скатертью.

Ольга Д., по e-mail



«Гаврош»

...Мы с Галкой жили рядышком и ходили в один класс. Почти у всех девочек из нашего 5 «А» были косички, и мы безмерно завидовали редким обладательницам стрижки «гаврош». Как-то тетя Нина дала дочке 40 копеек на стрижку — надоело ей каждое утро заплетать Галкины «мышинные хвостики». Как только подружка показала мне эти деньги, я выпалила: — Давай лучше на них в кино махнем! А я тебя потом сама постригу. Галка одобрила столь «гениальную» идею. Фильм привел нас в восторг: по дороге домой только о нем и говорили. Осталось успеть подстричь модницу, пока тетя Нина не вернулась с работы. Я усадила Галку на стул посреди комнаты, взяла ножницы в руки и начала колдовать. Правда, дело оказалось непростым: волосы, как живые, выскальзывались из моих пальцев, рассыпались — приходилось то там, то тут подравнивать. Потом — еще чуть ровнее, и еще...

Кончилось все тем, что назавтра подружка пришла в школу со стрижкой — ну, не совсем «гаврош», но — «под мальчика». А за парикмахерские «художества» нам с Галкой тогда так досталось, что больше я в жизни никого не подстригала!

Валентина БЫСТРИМОВИЧ, г. Минск

Секрет мотивации

Закончилось у меня на кухне растительное масло. Я в «закрома» — и запаса нет! Глянула в окно: сечет не то дождь, не то мокрый снег, ветер тоскливо подвывает. А муж развалился на диване и таращится в телевизор.

— Эх, — говорю мечтательно, — в такую погоду рюмашку бы коньячку что ли хлопнуть для настроения и расширения сосудов?..

Супруг тут же подхватился, словно ему пружина в бок кольнула:

— Так я мигом в магазин смотаюсь!

Пока муж одевался, я быстренько набросала список того, что в придачу к коньячку нужно было в магазине купить, — и про масло, само собой, не забыла. Вот что значит правильная мотивация!

Анна ДЕРМЕЛЕВА, г. Херсон



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

Гелевый фиксатор Валгус Про



1690 790 руб.
Бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье «шишки» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор Валгус Про предотвращает сдавливание обуви, а особые его свойства поддерживают физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и надежно защищает ее между пальцами от трения, образования натерто-стей, мозолей и огрублений.

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

Бюстгальтер корректирующий Ах Бра



1740 990 руб.
Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; поднимает грудь; не собирает 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

Мини-печь



3990 2990 руб.
Мини-печь - компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. С помощью этой печки вы сможете: сварить и потопить каши из различных злаковых культур; запечь горшочки с овощным и мясным наполнением; испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели; сварить суп; приготовить заправки различного содержания; равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн; подсушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печи - традиционно вкусно, питательно и полезно!

Новейшая электрическая ножеточка 220 вольт



1700 1190 руб.
Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам - с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отверток. Работает от батареек! Всего 10 секунд на заточку ножа.

Трость складная с фонариком



1390 990 руб.
Устойчивая и надежная опора при ходьбе по лестницам, крутым поворотам, дорогам из песка и камня. Не скользит. Изготовлена из пластика, выдерживает нагрузку до 113 кг, максимальная высота в разложенном виде - 94 см, вес - 500 г. Раскладывается в 5 вариантах. В сложенном состоянии настолько мала, что с легкостью помещается даже в небольшую женскую сумочку! Уникальная подставка обладает эффектом вращения и петлями для закрепления на руке, что минимизирует ее способность к падению.

«Виззит»



прибор для удаления волос
1520 1190 руб.

В подарок маникюрный набор (13 предметов)!

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волосы на корневом уровне.

Ээр Зум усилитель звука



1190 руб.
Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

«Золушка» ультразвуковое устройство для бережной стирки



1490 1190 руб.
Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестиривает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Отстирает любые габаритные вещи (одежду, зимнюю одежду, ковер) без мех. деформации. Абсолютно бесшумна. Сверхэкономична: потребляет электро-энергии менее 20 Вт. Пьезокерамический излучатель производит акустические ультразвуковые вибрации от 20 до 60 кГц, обладающие уникальной проникающей силой в воде и между нитями любой ткани. Воздействие этих колебаний позволяет не только удалить частички грязи с поверхности ткани, но и эффективно очистить ткань изнутри. Не нужно тратить большое количество драгоценной электроэнергии для стирки в обычной стиральной машинке-автомате. «Золушка» работает бесшумно, тратит минимум электричества (меньше 20 Вт в сутки), а качество стирки превышает все ожидания.

Электрическая пилка «Шоле»



1990 990 руб.
Прибор специально разработан для мягкого удаления огрубевшей кожи ваших стоп. Удобная эргономичная форма прибора. Действует бережно и эффективно. Не требует предварительного распаривания кожи. Мягко и эффективно удаляет огрубевшую кожу стоп. Заменит педикюр в салоне. Лучшая цена!

Чудо-светильник «Наносвет»



1500 990 руб.
Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкаф, под кроватью, под кроватью и т.д. Стоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность: металл, пластик, дерево, плитку. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Использует 3 батарейки типа ААА.

АКЦИЯ: Второй светильник в подарок!

Швейная мини-машинка



2790 1990 руб.
Очень компактная! для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подшиваете брюки или юбку, вшиваете 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 сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шулки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток - 2 шт., ниткодеватель, вспарыватель, 30 иголок.

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. Акция действительна до 02.04.2017. Реклама.

Щетка с магнитами

для мытья окон с двух сторон одновременно



1490 790 руб.
Не представляет из себя сложного устройства, но как мы знаем, все гениальное - просто! Ее конструкция - это просто две щетки, но главное их свойство - магниты.

Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. У Вас больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и Вам все равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. С магнитной щеткой Вы легко помоеете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Купив магнитную щетку, Вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов Вам гарантированы!

Новейшая ректификационная колонна с увеличенной

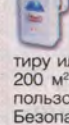
производительностью



3500 2500 руб.
Данный аппарат производит и спирт, и самогон. Имеет сорокакратную степень очистки и в час производит до 3000 мл. самогона крепостью до 80 град.об., или 1250 мл. водочного спирта крепостью до 92 град.об. Подробная инструкция в комплекте. Производство - Россия.

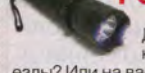
В подарок концентрат для изготовления до 300 литров коньяка!

Отпугиватель грызунов и насекомых



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.

Фонарь-электрошокер Police



1790 1290 руб.
Дорога домой проходит через темные, беспокойные дворы, переулки и подвезды? Или на вас напала бешеная собака, а может, на дороге вам приходится иметь дело с агрессивным водителем? Не беда! На помощь придет фонарь Police. Он моментально приводится в боевую готовность и вымгивает световые сигналы! Фонарь прекрасно подходит для туризма, рыбалки, дачи и незаменим для автомобилистов. Подарите фонарь Police своей девушке, жене, маме или сестре, чтобы они могли постоять за себя, когда рядом вас не будет.

Прибор для чистки ушей



590 руб.
Вакуумный очиститель Waxvac безопасно и эффективно удаляет воду и загрязнения из ушей. Он действует мягко и почти бесшумно, но результат потрясающий! Просто вставьте в ухо наконечник прибора, и через пару секунд проблема решена. Особая система защищает от слишком глубокого проникновения в ухо. Waxvac можно использовать в любом возрасте: от раннего детства - до глубокой старости. Вакуумный очиститель ушей Waxvac имеет несколько разноцветных насадок из мягкого силикона. У каждого члена вашей семьи будет индивидуальная насадка, так что использование очистителя будет максимально гигиеничным.

Часы - музыкальный проектор звездного неба



1290 990 руб.
Календарь до 2099 года показывает полную дату и время, год и день недели. С помощью встроенного комнатного термометра можно измерять температуру по Цельсию, и по Фаренгейту. Будильник проигрывает 10 мелодий: журчание воды, шум морской волны, шум ветра и классическую музыку. Компактный. Проецирует звездное небо. Отличный подарок детям!

Доставка по Москве и всем регионам России.

Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)



Смотрите
схему № 6
на стр. 18

«Анютины глазки»

Впустите в дом весну — украсьте его нежными цветами.

Понадобятся: канва; шерстяные нитки (или акриловые), игла.

Размер: 20x20 см.

Выбираем цвет полотна. У меня — белая канва № 6 (хлопок). Совмещаем полотно с центром рисунка (определяем его с помощью отмеченных на схеме стрелок). Основную часть вышиваем в техниках полный крест нитью в два сложения и полукрест — в одну нить. Дополняем стежком в одну нить, ориентируясь на обозначения схемы. Картина выглядит аккуратнее, если верхние стежки крестиков наклонены в одну сторону.

Так как у меня канва жесткая, можно обходиться без пялец. Если же у вас она мягкая, берите пяльцы с регулировочным винтом. Важно избегать длинных протяжек нитей с изнанки вышивки — они могут быть заметны с лицевой стороны, к тому же увеличивается их расход.

Готовую вышивку отутюживаем с изнанки и помещаем в рамочку.

Алена ПОПКО,
г. Барановичи. Фото автора

С ароматом дымка

Нарежаю лук порей и, постоянно помешивая, обжариваю на сухой сковороде до обугливания. Затем перетираю «угольки» в порошок и на ночь засыпаю в бутылку с подсолнечным маслом. Чем больше порошка, тем насыщеннее получится аромат. Для первого раза советую сделать малую дозу, чтобы определить свою пропорцию ингредиентов.

Утром процеживаю масло и использую для обжарки овощей и мяса. Блюда получаются с легким дымным запахом, будто их только сняли с гриль-коптильни.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев



Съемный воротничок

Дополнит и преобразит ваш наряд.

Понадобятся: тонкий жесткий фетр; кружево; ножницы; нитки с иглой; бусины; лента для завязок.

1) Из фетра делаем 4 заготовки — «полумесяца», 2 из них (для обратной стороны воротничка) на 1,5 мм меньше «лицевых» — чтобы изделие вышло объемным.

2) Вырезаем кружевной элемент с припуском на подгиб. Чтобы рисунок был более частым, я наложила 2 детали из гипюра. Подворачиваем края, сметываем кружево с фетровой основой. Стежков не будет видно, если с ли-

цевой стороны делать их по рисунку кружева. Дополнительно приметала стык гипюровых половинок.

3) Вышиваем россыпь из бусин или повторяем ими рисунок кружева.

4) Подгоняем размеры деталей лицевой и изнаночной сторон. Пришиваем к воротничку завязки. Соединяем детали обметочным швом.

5) Две половинки воротничка соединяем с помощью бусины. Можно примерять!

Маргарита
МИЛИТИНСКАЯ,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора



Остатки? Пригодятся!

После ремонта осталась неиспользованная полоса линолеума. Вырезала из нее круг, обвязала крепкими толстыми нитками, сделав красивую кайму. Коврик в прихожую дачного домика готов!

Елена НЕСТЕРОВИЧ, г. Житомир

Заливаю гречневую крупу на ночь оставшимся горячим мясным бульоном — утром сытная и ароматная каша готова.

Галина СОМОВА, г. Речица

Сама делаю блеск для губ со смягчающим эффектом. Аккуратно извлекаю зубочисткой из футляра остатки губной помады, кладу в столовую ложку вместе с вазелином (пропорция — в зависимости от желаемого оттенка конечного продукта), разогреваю над свечкой и тщательно перемешиваю. Затем переливаю в пустую бальзамницу, даю застыть в холодильнике.

Елена Ш., Московская обл.

Сперва смазываю сковородку растительным маслом, а уже потом расплавляю сливочное — не будет пригорать.



«Послушное» тесто



Как проще раскатать тесто? Если оно слишком крутое, даю ему «отдохнуть» полчаса. А поверхность разделочного стола и руки слегка смазываю растительным маслом.

Некрутое тесто липнет к рукам? Накрываю его пергаментной бумагой и только потом раскатываю. Либо вместо скалки беру стеклянную бутылку с ледяной водой.

Вероника ИВКОВИЧ,
г. Шклов



«Он буквально растапливает жиры таким образом, как будто их никогда не было»

1 неделя: 2 чашки «Кофе Минсер Форте» с экстрактом зеленого чая ежедневно – и Ваш вес станет меньше на 5 килограммов!

**Ваша фигура уже не будет такой, как прежде.
Один взгляд на весы и в зеркало убедит Вас в этом.**

**Дешевле
на 30%**

Это важно: «Кофе Минсер Форте» – это название самого нового продукта, созданного в результате использования новейшей технологии похудения, которая обеспечивает быструю, постоянную и безвозвратную потерю веса. Следует знать, что «Кофе Минсер Форте» посредством растапливания всех жиров выводит их из организма абсолютно, без какой-либо опасности для здоровья, а это означает, что похудение происходит естественным путем и не зависит от пола и возраста.

Конец мучительным диетам, скучному и утомительному подсчитыванию калорий!

С «Кофе Минсер Форте» не запрещается никакая пища, поскольку все жиры, которые попали в Ваш организм, начнут перерабатываться и удаляться в течение 24 часов с момента принятия первой чашки настоящего испанского кофе, независимо от того, будут ли это старые жиры, отложившиеся на внутренних стенках организма в течение длительного времени, или жиры, которые отложились недавно. После растворения жиров, накопившиеся в организме, удаляются намного легче. Таким простым образом происходит потеря веса без осознания этого процесса.

«Кофе Минсер Форте» растапливает жир, а это значит – преобразует вещества из твердого состояния в жидкое. Вам не хотелось бы растопить и вывести из организма накопленные жиры, как старые, так и новые, расположенные на конечностях, ягодицах, животе? Сегодня это уже возможно!!

**Очистите свое тело
от накопленных
жиров!**

Компоненты «Кофе Минсер Форте» влияют на снижение уровня сахара в крови.

Одновременно происходит подавление аппетита. Сахар и жир превращаются в энергию. Благодаря уникальной технологии обработки чайного листа в «Кофе Минсер Форте» сохраняются все ценнейшие макро- и микроэлементы, которые делают экстракт зеленого чая эффективным.

Короче говоря: Вы худеете!

А следовательно: независимо от пола, возраста, аппетита или уровня физической активности каждая чашка «Кофе Минсер Форте» позволит вам быстро восстановить идеальный вес. Средняя зафиксированная утрата веса – 3-5 кг в неделю при приеме ежедневно 1-2 чашек испанского кофе, который в течение 24 часов растапливает и устраняет миллионы жировых клеток каждый день.

**Теперь Вы узнаете, каким
образом можно избавиться
от лишнего жира**

1 Органы в организме можно сравнить с дном реки. Токсины и жиры, переносимые кровью, постепенно накапливаются, превращаясь в слои, которые, подобно плотинам, перекрывают стенки сосудов, кишечника и тканей. В результате образуется чрезмерный вес, от которого так трудно потом избавиться.

2 Такое прибавление в весе – это не только проблема эстетического характера, но и серьезный риск для здоровья. Вы правы, когда хотите избавиться от накопленных жиров и лишних килограммов. Вы должны полностью изгнать жиры из тела. Они не только утяжеляют Вашу фигуру, но и угрожают здоровью. Все жиры, прилипшие к внутренним стенкам, представляют собой серьезный риск возрастания уровня холестерина, а также причину сердечно-сосудистых заболеваний – и не только.

3 «Кофе Минсер Форте» – это быстрое, радикальное и одновременно вкусное решение проблемы. Продукт разблокирует сосуды и органы, отделяя старые

жиры, а потом очищает организм, растапливая их и природным образом удаляя из организма.

4 Результат виден невооруженным глазом. 1-2 чашки кофе «Кофе Минсер Форте» в течение дня выводят из тела по очереди все жиры. Таким образом Вы без малейшего стресса сбросите свыше 5 кг, начиная с первой недели. Вы будете чувствовать себя как те счастливицы, которые могут есть все, что хотят, не прибавляя при этом в весе. В итоге Вы станете действительно стройной!

5 Похудение происходит прежде всего в нижней части тела. Действительно, большая часть людей, принимавших «Кофе Минсер Форте», подтвердила, что он действует особым образом именно на живот, талию, ноги и ягодицы. Активная формула «Кофе Минсер Форте» работает в растапливании накопленных жиров таким образом, чтобы вывести их из организма природным путем. «Кофе Минсер Форте» натуральным образом действует на жиры, называемые «жирами нижних частей тела» (живот, ноги, ягодицы).

6 Похудеть? Да. Но что потом? В итоге Вы почувствуете себя легче даже после поглощения сытной еды. Вы не будете себя чувствовать наполненными, тяжелыми, Вам не будет тесно в Ваших одеждах. Ваше новое тело будет Вам нравиться. Ваш организм по-своему отблагодарит вас за этот курс «Кофе Минсер Форте»: он будет функционировать как часы. Достигнув своего идеального веса, Вы сможете поддерживать хорошее функционирование своего организма и пить замечательный кофе. Вы останетесь стройными навсегда!

**«Могут ли я быть уверенной,
что „Кофе Минсер
Форте“ подействует
и в моем случае?»**

«Кофе Минсер Форте» действует таким образом, что не заставляет Вас что-либо делать, поскольку сам растапливает и удаляет жиры с тех мест, на которых они накопились (шея, плечи, бока и многие другие части тела), избавляя Ваш организм от жиров ежедневно, час за часом. Поэтому нет никаких предположений сомневаться в том, что «Кофе Минсер Форте» подействует и на Вас.

**Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели
Не беспокойте больше о своем весе! «Кофе Минсер Форте»
будет действовать в Вашем организме 24 часа в сутки.**

Однако потеря килограммов – это не все. Важно знать, каким образом они были утрачены. Поэтому мы сейчас расскажем Вам, как все это будет происходить.

Все происходит в три этапа, и в результате достигается полный успех:

1-й этап: плоский живот.
Уже с первого дня заметен видимый и конкретный ре-

зультат. Ваш живот буквально уменьшает свой объем и на глазах становится более плоским, чем до начала курса. Вы буквально на ощупь сможете убедиться, что «Кофе Минсер Форте» хорошо справляется со своей работой.

2-й этап: растапливание.
Уже с первой недели Вы начнете «таять» и убеждаетесь в этом на весах через 2 или 3 дня, когда Вы увидите, что пара килограммов исчезла. Чаще всего это большие массы жира, которые начнут реально уходить из тела после того, как полностью растворятся. Под конец первой недели Вы можете потерять

около 5 килограммов жира, а те части Вашего тела, которые раньше так Вам не нравились, будут сформированы по-новому.

3-й этап: Вы не поправитесь снова.
Вам не нужно будет делать ничего особенного, чтобы снова не поправиться. Ваш организм будет функционировать как у человека, который может есть все и не прибавляет при этом в весе. Вы будете нормально питаться и не поправитесь. Самое важное: если Вы заметите, что немножко прибавляете в весе, выпивайте время от времени 1-2 чашки «Кофе Минсер

Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усталости, раз и навсегда. Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена без всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса.

«Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.

ГАРАНТИЯ. Новый препарат «Кофе Минсер Форте» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начатую и другие невскрытые упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимостью почтовым переводом. В этом случае Вы можете попросить одну упаковку «Кофе Минсер Форте» бесплатно.*

**Итак: – никакого насилия,
– никакой особой диеты,
– никакой усталости.**

**Внимание! В случае слишком
быстрой потери веса следует
обратиться за советом к врачу.**

**Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14**

ОТПРАВЬТЕ СМС С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (917) 563 99 90**

Заказ*** по СМС и электронной почте kofeminc@mail.ru
просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

**Купон заказа
«Кофе Минсер Форте»**
Выберите подходящий Вам курс.
Оплата при получении.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____

☐ **3-недельный курс**
(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 1190 руб. **вместо 1590 руб.**
Код продукта 247 11 07

☐ **2-недельный курс**
(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 990 руб. **вместо 1490 руб.**
Код продукта 247 11 06

☐ **1-недельный курс**
(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 790 руб. **вместо 990 руб.**
Код продукта 247 11 05
Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

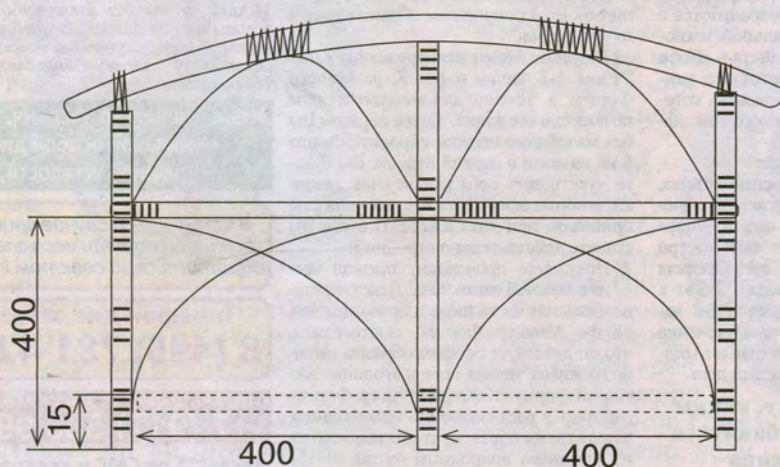
**Адрес для заказа по почте:
115088, г. Москва, а/я №88
ООО «Лаборатория
клинической иммунологии»
www.kofeminc.com**

* Гарантия действительна при доставке почтой. ** Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. *** Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU-D-UA.AT.78.8.14537 от 04.09.2014. 16+. РЕКЛАМА.

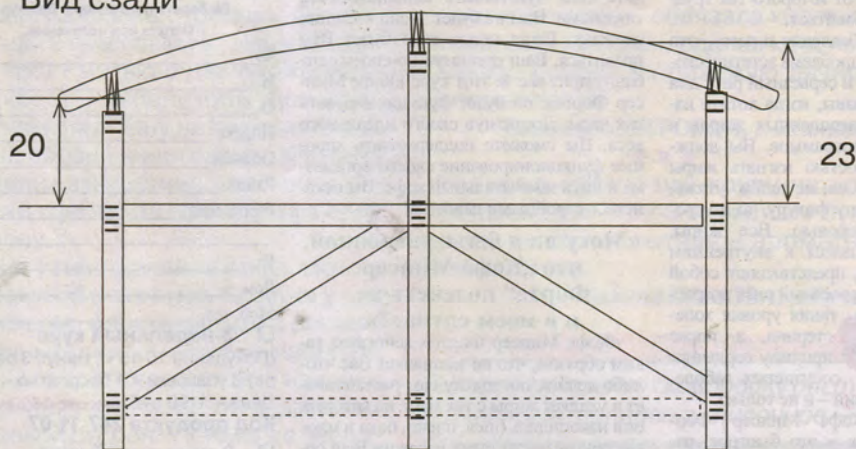
1

Удобный
топчан
(стр. 11), мм

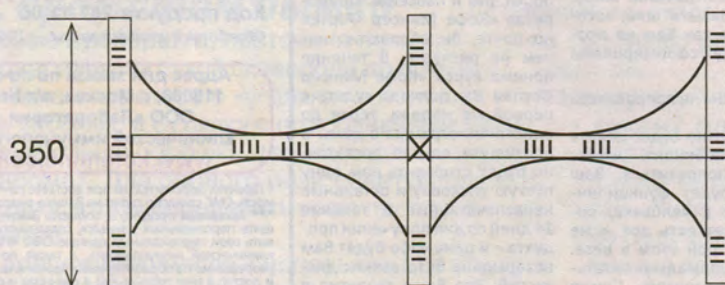
Вид спереди



Вид сзади



Элемент жесткости



2

Лень-тюлень
(стр. 9)

Рисунок 1

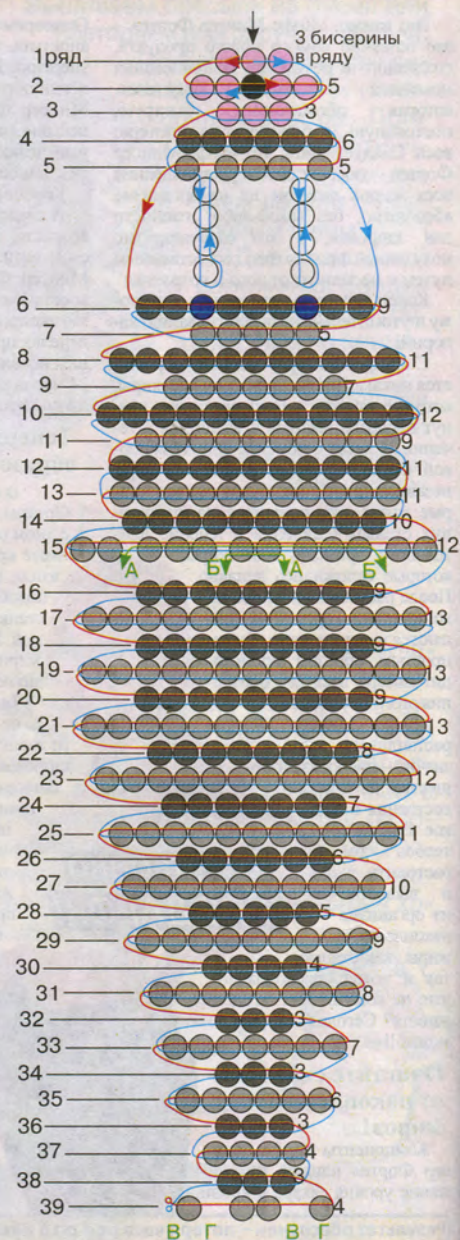


Рисунок 2

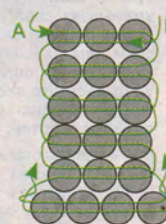
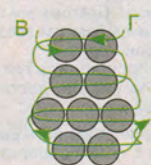


Рисунок 3

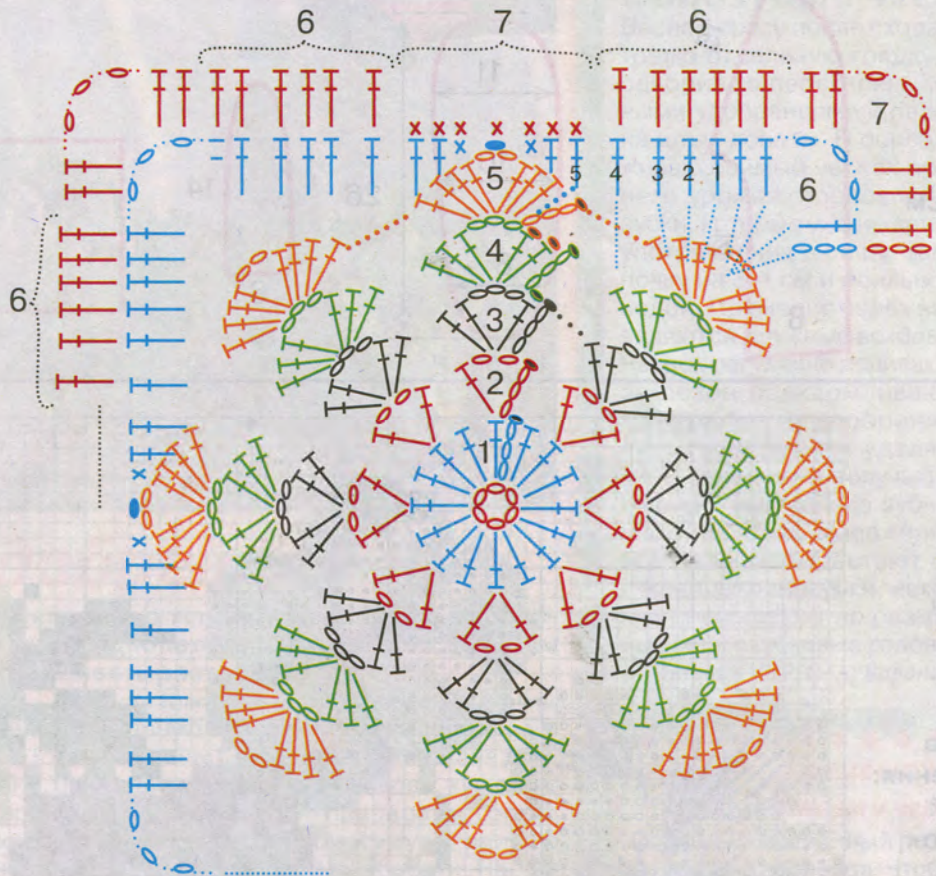


3

Наволочка
«Ромашки»
(стр. 7)

Условные
обозначения:

- = в.п.
- ⊥ = ст. б/н
- ┘ = полуст. с/н
- └ = ст. с/н
- = соедин. ст.

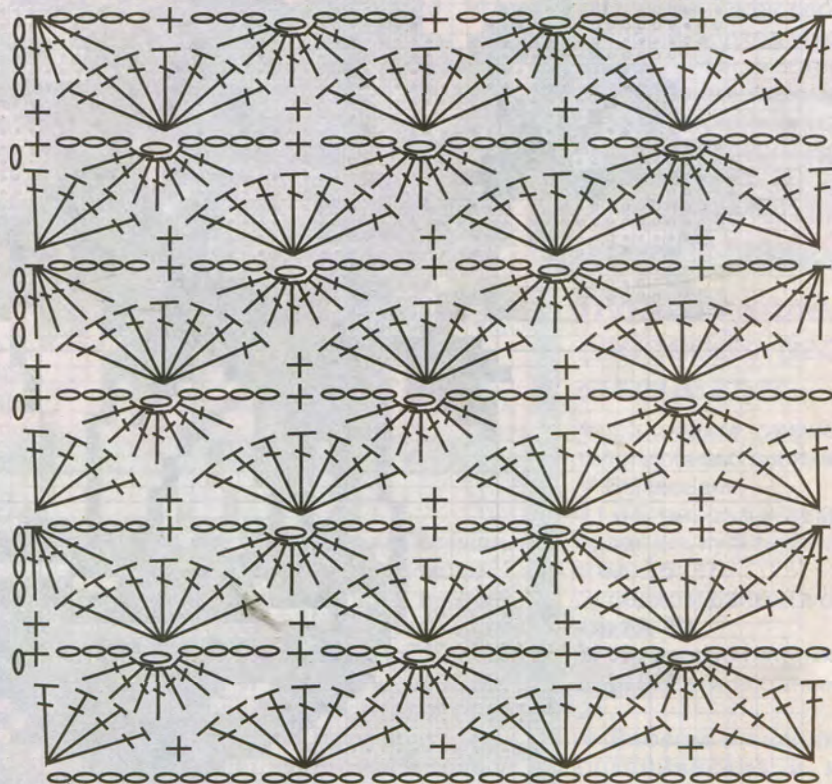


4

Коврик
в ванную
(стр. 6)

Условные
обозначения:

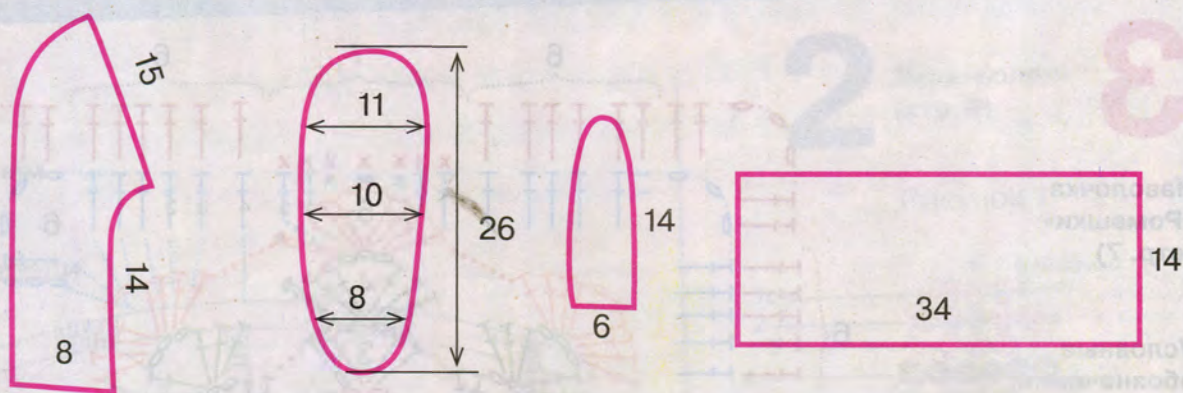
- = в.п.
- ┘ = ст. с/н
- ⊥ = ст. б/н



Раппорт

5

Носочки
«Зайки»
(стр. 9), см



6

«Анютины
глазки»
(стр. 14)

Условные
обозначения:

- ◻ = белый
- ◻ = светло-желтый
- ◻ = желтый
- ◻ = горчичный
- ◻ = сиреневый
- ◻ = бордовый
- ◻ = темно-зеленый
- ◻ = зеленый
- ◻ = бирюзовый
- ◻ = светло-бирюзовый
- ◻ = голубой
- ◻ = светло-голубой
- ◻ = бело-голубой



Совет дня



«Живые» удобрения

Ранней весной в стеклянную теплицу высаживаю подросшие помидоры, а также однолетние цветы на рассаду. Чем посоветуете подкармливать растения?

Галина Николаевна, по электронной почте

— Мне нравится такое удобрение. В большую банку наливаю 2 л воды (около 37 °С), добавляю дрожжи (30 г), 0,5 стакана сахара или старого варенья. Ставлю в теплое место для брожения на 2-3 дня. Стакан процеженного настоя разбавляю 10 л воды и провожу внекорневую подкормку растений.

При обработке рассады использую более слабый раствор (50-60 мл настоя на 10 л воды). До конца весны достаточно провести 1-2 такие процедуры. Дрожжи богаты белками, углеводами, витаминами группы В, минеральными веществами, микроэлементами и аминокислотами. При растворении этого продукта в воде выделяются вещества, ускоряющие корнеобразование. А еще дрожжи усиливают деятельность почвенных микроорганизмов.

В летнее время взяла за правило готовить зеленое удобрение. В 10-литровую пластмассовую или эмалиро-

ванную емкость кладу измельченную крапиву (2/3 объема), 2 стакана древесной золы, 200 г навоза, куриного помета или ЭМ-препарата, горсть компоста либо биогумуса, вливаю 100 мл молочной сыворотки. Настаиваю около недели, иногда перемешиваю. Процеживаю перед использованием. Если добавляла навоз, развожу 1:10, помет — 1:20, ЭМ-препарат — 1:40.

Можно приготовить удобрительный настой только из одной крапивы — она оздоравливает растения, стимулирует рост и образование хлорофилла. Землю, политую растительной подкормкой, любят дождевые черви. Большинство овощных и плодовых культур, а также цветов хорошо реагируют на это удобрение, исключение — горох, бобы, лук, чеснок.

Елена ДОРОХОВА,
кандидат химических наук

Сельдерей из рассады

Выращиваю сельдерей черешковый на зависть соседям!

В начале марта увлажняю отстоянной водой грунт в контейнере, поливаю кипятком и сразу аккуратно, с помощью спички распределяю по поверхности семена. Накрываю пленкой, закрепляя ее концы скотчем, и отправляю в теплое место. Каждый день приподнимаю

укрытие для проветривания. Поливать начинаю, когда появляются всходы. Перед высадкой рассады в грунт хорошенько ее поливаю. Вынимаю кустики из емкости с помощью ножа и перемещаю в бороздки на подготовленной грядке. Присыпаю землей, уплотняю и снова поливаю.

Валерия ЕРМОЛАЕВА,
Белгородская обл.



Однозубый чеснок

Весной сразу после схода снега готовлю отдельную грядку, которую сдобирую перегноем, минеральными удобрениями и перекапываю на штык лопаты. В бороздки высаживаю озимый чеснок прошлого года: проросшие и вялые зубки, которые уже не пригодны для употребления в пищу, заглубляю в почву на 3-4 см и обильно поливаю водой. Примерно через неделю появляются дружные всходы.

Чеснок регулярно поливаю, 2-3 раза за сезон подкармливаю органоминеральным удобрением, рыхлю междурядья и удаляю сорняки. В конце лета получаю дополнительный урожай! Из зубчиков озимого чеснока, высаженного ранней весной, вырастают отменные луковички-однозубки, некоторые из них превосходят по размеру обычные многозубковые головки.

Ирина КУДРИНА, Воронежская обл.

«Цветок. Спецвыпуск» № 1

«Роза: прививаем и черенкуем»

Создать собственный розовый сад — мечта цветоводов. Чтобы осуществить ее, вам не обойтись без умения и навыков размножать королеву цветов. Но к различным группам и сортам нужен свой, особый подход. Ньюансов — множество! А уж про прививку на первых порах неопытному цветоводу и думать страшно.

Уже в продаже!



Лунный календарь садовода-огородника с 14.03 по 27.03

★ Снимаем зимнее укрытие с теплолюбивых растений: **14, 15.**

★ Высеваем:

1) на рассаду семена капусты, салатных культур и лекарственных трав: **16, 17;**

2) редис и дайкон в открытый грунт: **18, 19, 20.**

★ Проводим обрезку плодовых деревьев и ягодных кустарников: **21.**

★ Вносим и заделываем в почву органические и минеральные удобрения: **22.**

★ Поливаем рассаду: **26, 27.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог



Первоцветы в доме Дурман гиацинтов

Выгонкой гиацинтов на подоконнике занимаюсь давно. Уяснила для себя три важных момента в этом деле:

- 1) различные сорта растения лучше сажать в разные горшки: цветочные бутоны раскрываются не в одно время;
- 2) аромат некоторых экземпляров слишком сильный и вызывает головную боль, поэтому не ставлю горшки с этими цветами в спальне;
- 3) как ни крути, а цветение гиацинтов длится всего неделю, потому что в доме жарко. В прохладной лоджии можно продлить этот срок лишь на 3-4 дня.

Елена ШУСТИКОВА, г. Могилев



Белые эльфы весны

Подснежники (галантусы) в горшке часто дарят женщинам на 8 Марта.

Если вам преподнесли такой презент, держите вазон на прохладном подоконнике.

Место должно быть хорошо освещенным — во время цветения белые эльфы весны любят солнце.

Частого полива не требуется. А когда подснежники начнут отцветать, следует прекратить его полностью.

Обрезать пожелтевшие листья нежелательно. Подождите, пока надземная часть полностью высохнет. Затем луковички галантуса можно высадить на даче под кроной дерева или под кустарником. А еще белоснежные первоцветы отлично подходят для альпийских горок.

Виктория ТИЩЕНКО, г. Киев

Воздушные «ванны»

В марте начинаю закалывать цветы, которые летом будут украшать мою дачу. В безветренную погоду открываю окна на балконе, где они находятся, на пару часов. В потоках свежего воздуха купаются герань, лантана, свинчатка, мирт, каллистемон, олива, олеандр. Такие растения можно смело перевозить, когда минует угроза возвратных заморозков.

Но будьте бдительны: как только открываются окна и форточки, даже несмотря на противомоскитные сетки, в помещении появляются вредители. В начале месяца для профилактики опрыскивайте все растения инсектицидом комплексного действия.

Виктория ПЕРЕПЕЛИЦА,

коллекционер комнатных растений.

Фото Татьяны САНЧУК



Впрок

3 важных дела цветовода

Весной наши зеленые любимцы трогаются в рост, поэтому требуют особого внимания.

1) Прямые солнечные лучи полезны не всем растениям. Верните в менее освещенные места те из них, которые провели зиму на южных окнах, или позаботьтесь о притенении.

2) В этот период может наступить резкое увядание слабых экземпляров. Корни у них частично погибли в холодном и влажном грунте, но стебли остались зелеными и крепкими. Сейчас значительно потеплело, и если такими цветами не заняться срочно, они погибнут. Проведите «ревизию» корней, удаляя мертвые и поврежденные. Иногда оказывается, что их практически нет. Такое растение еще можно спасти, срезав с него черенки. Если корешков очень мало, цветок пересаживают в небольшой горшок, применив «Корневин».

Помните: пересадка, даже бережная, способна травмировать и

здоровые экземпляры, поэтому следующие две недели нужно держать их в тепле, беречь от сквозняков, не обрезать, притенять от яркого солнца.

3) При недостатке света за зиму могут образовываться слабые, некрассивые приросты с мелкими или плохо окрашенными листьями. Их удалите секатором. Если внешний вид растения оставляет желать лучшего и оно легко восстанавливается, можно обрезать его в мае-июне совсем коротко.

Омолаживающую обрезку применяют для стимуляции ветвления и роста молодых побегов. Удаляют примерно 1/4 или 1/3 часть побега (в каждом случае решение принимается исходя из внешнего вида и возраста растения). Обязательно избавьтесь от засохших листьев, побегов, цветков и цветоносов — причиной их повреждения может быть инфекция, которая способна распространиться не только на прочие части этого цветка, но и на другие экземпляры. При потере ветви, занимавшей важное место, попытайтесь заменить ее соседней, придав другое направление.

Галина ПОПОВА,
кандидат
биологических
наук,
г. Москва



«Царь Горох»

Вкусные и питательные котлетки хороши и без мяса. Еще больше рецептов ищите в рубрике «Пост не прост» на стр. 28.

Стакан сухого гороха, 3 стакана воды, луковица, морковь, 5 ст.л. муки, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Горох залейте водой на ночь, затем, поменяв жидкость на новую, сварите до готовности. Обжарьте нарезанный лук и натертую морковь на масле в течение 5 минут. Вместе с

горохом измельчите зажарку блендером в пасту. Подмешайте к ней 3 ст.л. муки, посолите и поперчите. Мокрыми руками сформируйте котлеты, запанируйте их в оставшейся муке и обжарьте на масле. Подавайте со сметаной.

Инна КОНДРАШОВА,
г. Запорожье. Фото автора



Хлеб «Африканский»



350 г муки, 250 мл теплой воды, 2/3 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, 1,5 ч.л. сухих дрожжей, 4-6 ст.л. растопленного сливочного масла, 3-4 зубчика чеснока, твердый сыр — по вкусу.

Всыпьте в воду дрожжи, сахар и немного муки. Дождитесь активизации дрожжей. В миску просейте муку, добавьте соль и постепенно влейте опару. Замесите некрутое тесто, оставьте в теплом месте на час. Обомните, нарежьте на кусочки и скатайте шарики размером с грецкий орех. Обмакните их в смеси сливочного масла и измельченного чеснока, выложите в форму, присыпьте тертым сыром, повторите слои. Оставьте на час — тесто подрастет еще вдвое. Выпекайте в духовке около 40 минут при температуре 180 °С.

Амина ФАИЗОВА,
г. Самара. Фото автора

Совет дня



Ужин по-итальянски

К простым макаронам можно подать сытный сливочный соус — получится блюдо, достойное ресторанного меню!

Нарежьте полукольцами луковицу, поджарьте на растительном масле. Подмешайте 150 г измельченных грибов (шампиньонов или замороженных лесных), готовьте еще

3-5 минут. Добавьте 200 г нарубленной соломкой ветчины и пару пропущенных через пресс зубчиков чеснока, подрумяньте. Влейте в сковороду 350 мл 10% сливок, посолите, поперчите. Доведите до кипения, уменьшите огонь и проварите пару минут.

Наталья ЧАГАЙ, г. Коряжма

Домашний «шоколад»

300 мл рафинированного растительного масла, 160 мл молока, 1 ст.л. сухого молока (крахмала), пакетик ванильного сахара, по 3 ст.л. с горкой сахарной пудры и какао.

Смешайте все компоненты (молоко предварительно вскипятите и охладите). Взбивайте массу блендером на средней скорости. Как только паста станет по консистенции напоминать густую сметану, домашний «шоколад» готов.

Светлана КОРНИЕНКО,
г. Ивано-Франковск

Дешево



Кофейный пирог

Полстакана кефира, 3 ч.л. растворимого кофе, 2 яйца, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, стакан муки, 1 ч.л. с горкой разрыхлителя.

Смешайте яйца, сахар, размягченное масло, кефир и кофе. Постепенно добавляя муку, взбейте тесто миксером. Влейте в форму, выпекайте в духовке при 180 °С 40 минут. Можно полить остывший пирог шоколадной глазурью или пропитать сладким сиропом — дело вкуса!

Наталья ТЕЛЬНОВА,
г. Москва. Фото автора

Похрустим капусткой?

Разбираю на волокна вареное куриное филе. Тонко шинкую полкочана капусты. Нарезаю брусочками очищенное яблоко, сбрызгиваю лимонным соком, чтобы не потемнело. Добавляю консервированную кукурузу и мелко нарубленный укроп. Заправляю салат смесью 2 ст.л. майонеза и 1 ст.л. горчицы-апельсинового соуса (или сладкой горчицы).



Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,
г. Евпатория. Фото автора



Смешиваю 200 г квашеной капусты, нарезанные соломкой 3 соленых огурца и стручок сладкого перца, полукольцами — лук. Заправляю салат растительным маслом, посыпаю зеленью укропа, по вкусу кладу сахар и молотый перец.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Шинкую полвилка пекинской капусты, подсаливаю и обминаю руками. Подмешиваю нарезанные на кусочки дольки апельсина и кисло-сладкого яблока, нарубленную петрушку, натертую половинку моркови. Солю по вкусу, добавляю лимонный сок — и сразу же подаю на стол.

Елена КАЛИНИНА,
г. Краматорск. Фото автора

ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



Наш эксперт —
шеф-повар
Наталья Беглингер



Чили кон карне

Название сытного мексиканского блюда в переводе означает «чили с мясом». Непременно понравится любителям острых кушаний!

По 500 г красной фасоли и мясного фарша, 2 крупных стручка сладкого перца, 800 г консервированных в собственном соку помидоров, стручок острого перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, баночка консервированной кукурузы, пучок кориандра, 1 ч.л. зиры, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Фасоль варите до готовности около часа. Сладкий перец нарежьте кубиками, острый — порубите. Лук и чеснок

измельчите и подрумяньте на масле на среднем огне 4-5 минут. Подмешайте к зажарке фарш, острый перец и зиру, готовьте еще минут 5. Измельчите блендером помидоры, вместе с соком влейте в сковороду, доведите жидкость до кипения, уменьшите огонь. Томите блюдо под крышкой около 20 минут. Добавьте фасоль, сладкий перец, посолите, поперчите, готовьте еще 7 минут. Подмешайте кукурузу, через 3 минуты снимите с огня и посыпьте нарубленным кориандром.

Мои подсказки

- 1) Фасоль замочите на 6-8 часов, за это время поменяйте воду несколько раз: бобы сварятся быстрее.
- 2) Кориандр можно заменить петрушкой, а фарш — соевым мясом, тофу, баклажанами, тыквой или цуккини. Правда, блюдо для вегетарианцев называется чили нон карне.
- 3) Отличный гарнир для такого горячего — рис или мексиканские лепешки (тортильи).
- 4) Чтобы уменьшить остроту, подавайте блюдо с ложкой сметаны.

Фрикадельки в кисло-сладком соусе

- 500 г фарша, 2 луковицы, яйцо, соль, перец — по вкусу, 100 мл соевого соуса, 150 мл воды, 2 ст.л. 9% уксуса, по 2 ст.л. муки, томатной пасты и сахара, растительное масло.

К фаршу добавьте пропущенный через мясорубку лук, взбитое яйцо, посолите и поперчите. Сделайте из массы шарики, выложите их в смазанную маслом

форму для запекания. Поставьте на 15 минут в духовку, разогретую до 180 °С.

В сотейнике смешайте соевый соус, муку, томатную пасту, уксус и сахар. Залейте кипящей водой и отправьте на слабый огонь. Варите до загустения. Выложите в соус фрикадельки и потушите под крышкой минут 5.

Светлана БУНИЧ,
г. Одесса



Хороша черемша

Эта пряная зелень:

- уничтожает патогенную микрофлору;
- помогает справиться с авитаминозом;
- уменьшает боли в желудочно-кишечном тракте, стимулирует его работу;
- обладает потогонным действием, избавляет от лихорадки;
- помогает вылечить бронхит и кашель;
- очищает кровь, поэтому показана тем, кто страдает атеросклерозом;
- тонизирует организм, стимулирует работу сердца, избавляет от переутомления и сонливости.

Записывайте рецепт! 50 г свежих измельченных листьев черемши залейте 250 мл водки, настаивайте 2 недели в темном месте, процедите и храните в холодильнике. Принимай-



те по 30 капель, добавив в рюмочку с водой, 3 раза в день в течение 2-3 недель для общего тонуса.

Разведенной настойкой полезно полоскать рот в течение 2-3 минут при гингивите. Хорошо втирать средство и в больные места при костно-суставных заболеваниях (после этого тепло укрыть), а также для усиления эффекта пить отвар: 10-20 г черемши залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и примите в течение суток.

При бронхите растирайте настойкой грудь и спину.

Подхватили насморк — «кашку» из лукович черемши заверните в марлю и вложите в носовые ходы. При хроническом гнойном отите капайте в ухо свежий сок растения, через 15 минут промакивайте.

Кстати, черемшу можно и сушить — она не потеряет своих лечебных свойств.

Надежда БАЖУКОВА,
фитотерапевт, г. Псков



Бутерброд от кашля

Благодаря совету соседки прогнала надоедливый кашель.

Очищенную головку чеснока и средний лимон с цедрой (без косточек!) пропустила через мясорубку, добавила 1 ст.л. меда, перемешала и сложила в стеклянную баночку. Плотно закрыв крышкой, хранила в холодильнике.

Каждый вечер съедала бутерброд с намазкой из 2-3 ч.л. целебного средства. Уже через пару дней заметила положительный эффект, лечение продолжила до полного выздоровления.

Мария НИЗОВЦОВА, г. Пенза

ГУТТАСИЛ: ВЫХОД ЕСТЬ!

Я — бухгалтер, работаю в офисе. Как и у большинства современных людей, времени на себя не хватает, постоянно напряжение и спешка. Питаюсь чаще всего всухомятку и большими порциями — что называется, «заедаю стресс». Двигаюсь мало — работа сидячая, а фитнес забросила. Конечно, такое халатное отношение к себе очень скоро привело к проблемам со здоровьем. Начались проблемы со стулом и лишним весом.

У меня постоянное ощущение переполнения кишечника, метеоризм, слабость, кожа стала бледной и сухой. Конечно, на настроение это тоже влияет не лучшим образом. Попала просто в замкнутый круг!

В силу малоподвижного образа жизни и привычки часто и помногу есть возникают проблемы, связанные с задержкой стула.

Простое решение проблемы, в качестве слабительного можно использовать Гуттасил. Препарат для лечения запоров у взрослых с предсказуемым эффектом и возможностью индивидуального дозирования. Он также применяется в случаях, требующих облегчения дефекации: геморрой, проктит, трещины заднего

прохода, подготовка к хирургическим операциям, инструментальным и рентгенологическим исследованиям.

ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ!

Гуттасил стимулирует естественную работу кишечника, активируется только в толстом кишечнике, начинает действовать через 6-12 часов после приема.

УДОБНО И КАЧЕСТВЕННО

Гуттасил используется всего лишь один раз в сутки — это позволяет планировать свой день!

Утром Гуттасил — вечером стул!

Вечером Гуттасил — утром стул!

Гуттасил производится в виде таблеток и капель в легких пластиковых флаконах.



БЕЗОПАСНОСТЬ — ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

Гуттасил не содержит сенну, которая может провоцировать при длительном приеме, особенно в высоких дозах, гематурию (появление крови в моче).

Гуттасил не подавляет микрофлору кишечника при курсовом лечении. Гуттасил стимулирует рост и активность нормальной микрофлоры кишечника.



Гуттасил — простое решение деликатной проблемы.
Спрашивайте в аптеках Гуттасил, в упаковке со стрелкой!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Консультирует психолог
Наталья Марунова,
г. Москва



Неприязнь к коллеге

С коллегой по работе отношения накалены настолько, что хочется все бросить и уволиться. Но где я устроюсь за год до пенсии?

Марина Ивановна, г. Тверь

— Периодические конфликты между коллегами — это нормально. Ведь профессиональные задачи решают живые люди, каждый со своим характером, способностями, индивидуальным стилем работы. Хуже, когда имеет место личностная неприязнь к человеку, как, вероятно, в вашем случае. Хотите исправить ситуацию? Тогда проведите небольшой самоанализ.

1) Вспомните, с чего все началось. Ваши отношения не всегда были негативными — возможно, им предшествовал поступок коллеги, который вам не понравился. Если так, постарайтесь эмоционально «отпустить» ситуацию. Поможет такой прием: напишите своей коллеге письмо, где, не стесняясь в выражениях, выскажите ей все свои переживания — злость, обиду, раздражение. А после сожгите послание не перечитывая. В мире нет идеальных людей.

2) Может быть, манерой поведения коллега напоминает вам кого-то из окружающих? В этом случае ваша неприязнь — это негативные эмоции, предназначенные другому человеку. Осознав этот факт, вы существенно снизите «накал страстей». Когда в очередной раз станете раздражаться, спросите себя: «Сейчас я на кого злюсь — на коллегу или на сестру мужа, которая так же себя ведет?»

3) Еще один возможный вариант — коллега позволяет себе в общении то, чего вы никогда не допускали в силу моральных принципов. Тогда придерживайтесь строго делового стиля — обращайтесь на «вы», по имени и отчеству; общайтесь по сути конкретных рабочих вопросов; четко разделяйте сферу обязанностей; не берите ответственность за чужие профессиональные промахи. Перевоспитывать коллегу — не ваша функция. Оградите «флажки» свою территорию — увереннее почувствуете себя на ней.



Хочу понравиться

Я и в молодости-то не была «душой компании» — на вечеринках норовила спрятаться за подружку спину. А с возрастом стеснительность только усилилась. Уже три года, как муж умер, а я все не могу заставить себя «выйти в свет», завести новые знакомства. Былые друзья «растворились» в тумане забот и бытовых проблем. На встречи одноклассников не

езжу: кажется, что я там — самая неудачливая. Нуждаюсь в тепле, заботе, участии, но откуда им взяться? Пробовала поменять стиль одежды, чтобы поймать на себе хоть чей-то заинтересованный взгляд — результат нулевой! Хотя для своих 52 лет вполне стройна и симпатична. А так не хочется проводить вечера за сериалами...

Тамара, г. Минск



Комментарий психолога
Андрея Чернявского



5 правил «второго взгляда»

— В своей проблеме, Тамара, вы не одиноки. Возможно, стеснительность и неуверенность вы пытаетесь компенсировать напускной строгостью и недоступностью. И потенциальные новые друзья, и кавалеры, уловив с первого взгляда эту «маску» на вашем лице, предпочитают держаться подальше. Но поправить ситуацию и получить шанс на «второй взгляд» вам вполне по силам!

1) Улыбка + модная блузка

Искренняя улыбка и доброжелательность повысят шанс расположить к себе собеседника. Не забывая и про внешний облик: заношенная блузка испортит впечатление, а слишком назойливый парфюм станет раздражать.

2) Наводите мосты

Схожие жизненные приоритеты, интересы и даже стиль одежды сыграют вам на руку. В общении невзначай «отзеркаливайте» движения собеседника — и он подсознательно примет вас за «свою». А оказавшись в центре внимания (начальник похвалил за хорошую работу), сместите акцент на коллег, чей труд способствовал вашему успеху.

3) Будьте открытой и чуткой

Сопереживайте неприятностям новых знакомых и поздравляйте их с успехами. Если боитесь подозрений в лесть, делайте комплименты от чужого лица: «Говорят, ты классно готовишь медовый торт — поделись рецептом!»

4) Ставьте на неординарность

Никто не заменит вам вашего покойного супруга, но это не повод сторониться мужчин. В зрелом возрасте привлечь их внимание проще неординарностью — во взглядах, одежде, высказываниях.

5) Играйте на эмоциях

Подмечено, что симпатию завоевать легче, если знакомство завязывается при обстоятельствах, вызывающих положительные эмоции. Намечается корпоратив или день рождения родственника? Не упустите шанс!

Однако во всем нужно знать меру. Безрассудно пытаться угодить каждому с целью понравиться, вы рискуете потерять индивидуальность. Но если станете всего лишь «одной из...», шансов вызвать симпатию у вас убавится.



Советует психолог
Елена Медведева, г. Киев



Совместимость супругов: культурный код

Считаете, что супруг проигрывает вам интеллектуально? Не спешите навешивать на него ярлык «валенка» и выносить вердикт о несовместимости!

«Ты Рембрандта читал?»

Интеллект — понятие трудно измеримое, эрудированность далеко не всегда его синоним. Можно часами цитировать Вольтера и Шекспира, иметь три высших образования, при этом не отличаться ни интеллигентностью, ни широким кругозором. С другой стороны, есть немало интеллектуалов, крайне беспомощных в бытовых вопросах или в общении с окружающими. Ваш муж не знает, кто такой Рембрандт? Зато, возможно, у него золотые руки

и добрейшая душа, умение разрешать сложные ситуации. А разве это менее ценно для семейного счастья?

Жизнь после... дачи

Супружеские отношения существуют одновременно на нескольких уровнях: физическом, эмоциональном и интеллектуальном. Муж и жена могут иметь одинаковый культурный код, жить общими идеями, но оставаться чужими друг другу в душевных переживаниях. Или — совпадать темпераментом и биоритмами, но радикально расходиться во взглядах на принципы воспитания детей или расходования денег. Если вы часами спорите, как правильно готовить плов или сколько розеток должно быть в кварти-

ре, — просто разделите сферы ответственности и доверьтесь друг другу. Большинство проблем решается в семье, где есть согласие насчет главных жизненных ценностей. Когда вы стремитесь к единой цели, то расхождения в выборе путей ее достижения не столь существенны — скорее, они расширят ваш общий арсенал.

Растем вместе

Успешный союз — это умение понять и принять другого, несмотря на различия. Важно, насколько комфортно вам рядом со спутником жизни. Разногласия, возникающие из-за разницы в культурном коде, способны даже тонизировать личность каждого из супругов, поднимать на новый уровень — при наличии взаимного понимания и уважения. Бесполезно заставлять вашу вторую половинку развиваться — бесцеремонность и давление лишь усугубят проблему. Ищите точки соприкосновения, деликатно пробуждайте в родном человеке желание расширить кругозор. Если супруги чувствуют, что не могут обойтись один без другого, то их отношения будут прочными и счастливыми, даже несмотря на разницу в интересах.

ВУЛКАН ДАО

ВЗРЫВНАЯ ЭНЕРГИЯ
ВУЛКАНА

БАЛЬЗАМ ДЛЯ РАСТИРАНИЯ

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

с муравьиным спиртом
и кайенским перцем



+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный



Гель-бальзам «Вулкан Дао». Декларация о соответствии ТС № RU Д-ROUJO18.B.04708 действительна по 26.03.2020 г. Не является лекарством. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



ЧУДО ХАИШ

СУСТАВЫ. ПОЗВОНОЧНИК



НАДЕЖНАЯ
ОПОРА!

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ



SHUSTER::
PHARMACEUTICALS

8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАИШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ТС № RU Д-ROUJO18.B.04709. Действительна по 26.03.2020 г. включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

SHUSTER::
PHARMACEUTICALS



Апельсин + облепиха

Восхитительный бальзам, который питает и защищает нежную кожу губ. Отмеряю масла: по 2 г облепихового и миндального, 4 г ши (кари-те). Добавляю 2 г пчелиного воска. Можно варьировать количество ингредиентов в зависимости от желаемой консистенции бальзама. Ставлю стакан с заготовкой на водяную баню до полного расплавления твердого масла и воска. Сняв с огня, добавляю по капелке жидкого витамина Е и эфирного масла апельсина (не больше, иначе вызовет чувство жжения на губах). Выливаю в чистую и просушенную бальзамницу. Оставляю при комнатной температуре на 15-20 минут для полного застывания — можно пользоваться.

Елена БРЕЖНЕВА,
г. Курган.
Фото автора



Чтобы слышать комплименты как можно чаще, уделите чуть больше времени по уходу за своей кожей. Нежный крем для лица с соком ромашки Librederm, вернет коже свежесть и сияние. Высококонцентрированный экстракт ромашки в составе, обладает успокаивающими, заживляющими, антиаллергическими и восстанавливающими свойствами, снимает покраснения и раздражения кожи. Масла оливы и абрикоса моментально устраняют сухость и шелушение кожного покрова, а также позволяют повысить ее упругость.

Продается в аптеках.

Реклама

Моя любимая гречка

Скраб особенно хорош для уставшей за зиму кожи, так как насыщает ее необходимыми витаминами. Использовала его в течение месяца 1-2 раза в неделю — кожа стала гладкой, исчезли мелкие воспаления. В кофемолке измельчила полстакана гречневой крупы, добавила 1 ст.л. с горкой сухой, перетертой в ступке

мяты, просеяла сквозь сито. Смешала с 1/3 стакана сухого молока и пересыпала в стеклянную банку с крышкой. Обильно смачиваю лицо настоем ромашки и круговыми массажными движениями наношу на кожу скраб. Оставляю на 2-3 минуты. Смываю оставшимся ромашковым настоем.

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев

Растут на дрожжах

Подогреваю на водяной бане стакан кефира, растворяю в нем по 1 ст.л. сухих дрожжей и сахара. Оставляю в теплом месте на 20-30 минут. Затем добавляю 1 ст.л. меда и 1 ч.л. горчичного порошка, тщательно перемешиваю. Наношу на волосы, надеваю шапочку для душа и утепляю голову полотенцем. Через час смываю маску с шампунем. Делаю процедуру 1-2 раза в неделю в течение месяца. Маска ускоряет рост волос.

Наталья КАЛАЧНИКОВА, г. Москва



Комментарий специалиста

Дрожжи богаты витаминами и микроэлементами, которые стимулируют рост волос. Этому способствует и горчица: за счет согревающего эффекта улучшает кровообращение, «пробуждая» спящие волосяные фолликулы. Дрожжи можно брать и прессованные (25 г заменят 1 ст.л. сухих). Обязательно протестируйте маску на локтевом сгибе! Перед ее использованием убедитесь, что дрожжи забродили, иначе эффект будет слабее. Горчица сушит волосы, поэтому наносите средство только на прикорневую зону. Если почувствовали сильное жжение — немедленно смывайте. И используйте для этого не горячую воду, а едва теплую. Не советую держать на волосах маску более часа.

Алла МАКАРОВА,
парикмахер, г. Могилев

Сухой коже рук помогает пластиковое обертывание! Смазываю ручки толстым слоем питательного крема, надеваю полиэтиленовые перчатки, оборачиваю кисти махровым полотенцем, нагретым на батарее. Через 15 минут снимаю компресс, остатки крема убираю салфеткой.



Сила зверобоя

Баночку из-под детского питания (190 мл) наполовину наполнила сухими цветками зверобоя, по плечики налила нерафинированного оливкового масла, закрыла крышкой. Оставила на нижней полке холодильника на месяц, периодически взбалтывала. Процеженным настоем смазываю перед сном кисти рук — смягчает кожу, избавляет от воспалений. И пятки — увлажняет, помогает скорейшему заживлению мелких трещинок.

Екатерина БОРОДИЧ, Брестская обл.



«Счастливичик» Андрей Соколов

В юности ради куража он мог ездить на машине без тормозов или висеть на перилах балкона 11-го этажа на одной руке. В 19 лет заработал деньги на свое первое авто. А в 1989 году свел с ума девчонок Советского Союза, снявшись в «Маленькой Вере».

Актера Андрея Соколова можно сравнить с хронометром — внутри полно разномастных колесиков, а в целом — очень слаженный и точный механизм. После развода родителей Андрея воспитывала мать. Но «маменькин сынок» оказался весьма рискованным и неизбалованным мужиком. Надо — поставит в ванной любой смеситель: даром что ли с тринадцати лет подрабатывал сантехником? Или несколько дней проведет с друзьями на охоте в тайге. Приготовить мясо? Соколов справится! Придется — и дом построит в одиночку. А сколько опасных трюков числятся за ним на съемках!

Свою мать актер всегда боготворил. На первую зарплату купил не себе дефицитные тогда джинсы-кроссовки, а маме стиральную машину (до сих пор исправно работает, правда, уже на даче). Красавчик (поклонницы роем!) Андрей всегда выглядел баловнем судьбы. Соколов? Да ему только стоит захотеть — и все желаемое будет у его ног.

Но «счастливичику» ничего не давалось даром. В его жизни был период в 15 лет, когда в родном «Ленкоме» он сыграл лишь четыре роли! Конечно, тогда на сцене театра блистали Абдулов, Янковский, Караченцов, Збруев — большинство спектаклей ставились «под них». Хотя злые языки поговаривали, что все дело в позиции главного режиссера: Марк Захаров якобы не может простить Андрею разрыв со своей дочерью Алексан-

дрой — у Соколова с нею был короткий роман.

Кстати, романы Андрея, снявшегося в десятках фильмах, ставшего режиссером, СМИ обсуждают едва ли не больше, чем его работы, — любят его женщины! Соколову приписывали даже романтические отношения с Мариной Влади, но несколько лет назад в ходе судебных разбирательств актер и актриса доказали лживость этих слухов. Опубликовавшее сплетни издательство обязали напечатать опровержение и выплатить солидную компенсацию...

Как устоять перед артистом, который не только красив, но и галантен? Помню, встречаясь с журналистами после авторского спектакля «Койка», Андрей лично принес нам стулья из соседней гримерки, чтобы мы могли с комфортом работать. Другая «звезда» попросила бы сделать это ассистентов. О личной жизни Андрей говорит так: «У меня было много коллизий с женщинами». Когда он женился на питерской модели Ольге (она на 26 лет моло-

же его), все решили: проживут вместе до золотой свадьбы. Тем более, что в этом браке на свет появилась дочь Сонечка. Но отношения продержались пять лет. В 2015 году Ольга переехала обратно в Питер и сообщила о разводе.

В августе Андрею Соколову исполнится 55 лет. Он почти не бывает дома: снимается, ездит на гастроли с антрепризой, играет на сцене «Ленкома», в «Театре Луны». Даже создал собственный маленький театр «Монолог XXI век». Снимается в телепроектах. Обожают хоккей и рыбалку. Пишет стихи. Признается, что многое понял о жизни за эти 55 лет.

— Когда-то в «лихие девяностые» застрелили моего друга, — вспоминает он. — Переживания оказались такими мощными, что у меня тогда фактически парализовало левую часть тела. Беспомощность угнетала. И я понял одну важную вещь: все может кончиться в любую минуту! Ты ни от чего не застрахован. Люди — невероятно хрупкие существа. Пришли, как в картинную галерею, полюбовались — и ушли...

В молодости, уверяет Андрей, он всегда чувствовал за спиной ангела. Теперь ответственность за собственную жизнь лежит только на нем самом, он это точно знает.



Подготовила Надежда АНТОНОВА.

Фото с сайта news.vse42.ru

Из досье «Сватов»:

Соколов Андрей Алексеевич, народный артист России, актер театра и кино, режиссер, сценарист, продюсер. Окончил Московский авиационный технологический институт, вечернее отделение Института иностранных языков, Театральное училище имени Щукина. Служит в театре «Ленком». Самые известные роли — в фильмах «Маленькая Вера», «Палач», «Время любить», «Адвокат», «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...», «Поцелуй Сократа».

У православных и католиков в разгаре Великий пост, который продлится вплоть до светлого праздника Пасхи. Соблюсти ограничения в меню верующим поможет правильно выстроенный рацион — с питательными и богатыми витаминами блюдами.



Наш эксперт — гастроэнтеролог Мария Логинова, г. Пермь



Зачем вымачивать крупы?



В пост ем в основном каши. Слышала, будто крупы перед варкой надо вымачивать. Зачем?

— Промывание крупы удаляет возможные грибки и микотоксины, а вымачивание разрушает фитиновую кислоту — попадая в организм человека с пищей, она «блокирует» фосфор, снижает биодоступность кальция, калия, железа, магния, цинка. Это нарушает обмен микроэлементов, особенно, если большую часть рациона составляет растительная пища. В детском возрасте повышается риск заболевания рахитом, в зрелом и пожилом — остеопорозом, анемией. Кроме этого, фитиновая кислота связывает пищеварительные ферменты желудочного сока (трипсин и пепсин) и тем самым ухудшает усвоение белка.

Ирина СТЕПНОВА, г. Курск
Фитиновая кислота содержится в злаковых, бобовых и масличных культурах, орехах. Нейтрализуют ее вымачивание, особенно в кислой среде (1 ст.л. лимонного сока или сывротки на чашку воды); обжаривание; проращивание. Промытые крупы вымачивают в течение ночи при комнатной температуре. Затем снова промывают и варят (после такой процедуры каша приготовится быстрее). Гречку вымачивают час либо обжаривают на сухой сковороде — эта крупа быстро разбухает в воде.

Иммунитет поддерживаю в пост таким «коктейлем». Делаю пюре из 200 г вареной тыквы и 100 г консервированных персиков, смешиваю обе массы, заливаю 150 мл апельсинового сока. Вкусно и полезно!

Сытно без мяса

Берите на заметку мои идеи аппетитных блюд.

- В борщ со свеклой и капустой добавляю нарезанный чернослив — с ним вкус насыщеннее. Либо делаю свекольную зажарку с шампиньонами.
- А с вешенками готовлю похлебку: бросаю в 1 л кипящей воды горсть нарезанных грибов и лавровый листик, провариваю 5 минут. Добавляю 3 измельченные на крупной терке картофелины и щепотку сахара. Довожу до кипения, подсаливаю и подсыпаю 1 ч.л. куркумы.
- Для бутербродов хороши питательные паштеты. Например, такой: ошпариваю кипятком стакан очи-

щенных семян подсолнечника, заливаю на час холодной водой. Жидкость сливаю, а семечки вместе с 3 зубчиками чеснока и половиной пучка кинзы измельчаю блендером в пасту, солю и перчу.

• В овощные салаты кладу консервированную фасоль — так блюдо из разряда легких становится полноценным обедом.

Раиса СУХАН,
г. Могилев



С пылу с жару

Блюда из круп и овощей не могут надоесть, если выбирать интересные рецепты!

«Плов» с тыквой

Измельченную луковку подрумяниваю в сотейнике (время от времени подливаю по 1 ст.л. воды, чтобы нарезка не прилипала ко дну). Добавляю 2 пропущенных через пресс зубчика чеснока, готовлю еще пару минут. Вливаю 3,5 стакана овощного бульона, всыпаю 1,5 стакана перловой крупы и довожу до кипения. Убавляю огонь и варю под крышкой полчаса. Выкладываю в сотейник 300 г нарезанной кубиками тыквы и готовлю еще 15 минут. Снимаю с огня, добавляю сок и натертую цедру целого лимона, солю и перчу.



Котлеты из нута

Замачиваю на ночь 240 г нута, наутро отвариваю до мягкости, жидкость сливаю, а бобы измельчаю блендером в пюре. Добавляю 120 г вареного пшена, солю, перчу и ставлю на час в холодильник. Запекаю в духовке 3 стручка сладкого перца в течение 20-25 минут, очищаю от кожицы и семян, мелко нарезаю. Сделав из нутовой массы лепешки, выкладываю на середину каждой овощную начинку и формую котлеты. Подрумяниваю их в духовке при 200 °C минут 15 в режиме конвекции.



Екатерина СЕМИБРАТОВА,
г. Ставрополь. Фото автора

Сладенькое к чаю

Готовлю крепкий кофе — на стакан кипятка 2-3 ст.л. растворимых гранул. Добавляю 2 ст.л. меда и 100-150 г сахара, тщательно размешиваю. 250 г просеянной муки соединяю с 1 ч.л. разрыхлителя, солью, корицей и молотым имбирем (всего по щепотке). Вливаю кофейный сироп, венчиком замешиваю тесто. Кладу в него по 100 г нарезанных чернослива и фиников. Переливаю тесто в смазанную растительным маслом форму для выпечки и ставлю на 20-25 минут в духовку, разогретую до 180 °C.

Елена КАЛИНИНА
г. Краматорск. Фото автора

ДИВАЗА

современный ноотропный препарат,
нормализует мозговое кровообращение



улучшает память*

уменьшает*
головные боли
и головокружение

повышает*
качество сна

**Голова ясная –
жизнь прекрасна!**

рекомендуется курсовой прием



горячая линия: 8 (495) 681-93-00

www.materiamedica.ru

РУ ЛСР-006646/10-090710

реклама



Коррекция эмоциональных и когнитивных нарушений у пациентов с хронической ишемией головного мозга П.Р. КАМЧАТНОВ1, О.В. ВОРОБЬЕВА2, А.П. РАЧИН3 Журнал неврологии и психиатрии, 4, 2014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Отзовитесь

Татьяна, 69/170/90. Вдова, живу в Алтайском крае, в пригороде г. Барнаула, рядом река Обь. Есть благоустроенный коттедж, хороший сад и огород. Познакомлюсь с мужчиной своего возраста, имеющим детей и обеспеченным жильем. **Тел.: 8-962-821-61-15.**

Николай, 42/183/87. Стройный, симпатичный, добрый, трудолюбивый, заботливый. Для серьезных отношений и рождения детей хочу познакомиться с женщиной 30-40 лет. Буду любить, ценить, уважать. Согласен на переезд. **Тел.: 8-905-688-45-17. Адрес: 398005, г. Липецк, до востребования. Челябину Николаю Александровичу.**

Женщина, 38 лет, без в/п, воспитываю двоих детей. Ищу мужчину, воз-

можно с ребенком, с разумной разницей в возрасте. **Тел.: 8-905-213-56-40.**

Наталья, 64/150/61. Оптимистка. Познакомлюсь с надежным мужчиной. Я трудолюбива, стану хорошей помощницей и приятной спутницей жизни. **Адрес: 617064, Пермский край, г. Краснокамск, ул. Дзержинского, д. 5, кв. 31. Наталья Ивановна.**

Женщина, 55/170/73. Выгляжу моложе своего возраста, современная, спортивная, живу в частном доме. Познакомлюсь с мужчиной до 56 лет, ростом от 170 см, неполным, нескучным, не занудой, без судимости, без в/п. **Тел.: 8-960-386-75-55.**

Венера, 62 года, Козерог. Некорыстная, хозяйственная. Живу в двухкомнатной квартире в г. Лениногорске. Для серьезных отношений

хочу познакомиться с мужчиной, у которого доброе сердце и открытая душа. **Тел.: 8-937-621-52-56.**

Наталья, 36/150/45, Лев, разведена, детей нет, без в/п, приятной внешности, стройная. Живу в Москве. Нравится готовить, люблю природу и животных. Для серьезных отношений познакомлюсь с москвичом 40-45 лет, желательно без детей и без в/п. **Тел.: 8-925-025-12-75.**

Егорова (Блинникова) Тамара. Ищу детей, внуков маминного брата — Шохирева Кирилла Федоровича. Очень сожалею, что при жизни мамы ничего не знала о вас. **Тел.: 8-926-226-13-35. Адрес: 679016, Биробиджан, ул. Пионерская, д. 56, кв. 50.**

Мужчина, 80/169/74. Бывший врач, есть квартира в

Крыму. Желая познакомиться с одинокой, интеллигентной женщиной, проживающей в Москве или области. Возраст — в пределах разумного. **Адрес: 140000, Московская обл., г. Люберцы, Октябрьский пр-т, д. 211, почтамп, а/я 2926.**

Светлана, 40 лет. Хозяйственная, порядочная, симпатичная, не курю, занимаюсь спортом. Ищу спутника жизни 40-45 лет, порядочного, доброго, заботливого, ведущего здоровый образ жизни. Лиц с в/п и из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-904-289-39-03. E-mail: fsn-2015@mail.ru.**

Мужчина, 40/167/68. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой, порядочной женщиной до 40 лет, из Владимирской обл. **Тел.: 8-919-005-82-69.**

Знакомства

отправь

295

на номер

7001

18+

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

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



Звездочка моя ясная

Музыка В. Семенова
Слова О. Фокиной

Песни у людей разные,
А моя — одна на века.
Звездочка моя ясная,
Как ты от меня далека.

Припев:

Поздно мы с тобой
поняли,
Что вдвоем вдвойне
веселей
Даже проплывать по небу,
А не то что жить
на Земле.

Облако тебя трогает,
Хочет от меня закрыть.
Чистая моя, строгая,
Как же я хочу рядом быть!

Припев.

Знаю, для тебя я не бог:
Крылья, говорят, не те...
Мне нельзя к тебе на небо,
А-а-а-а прилететь...
Припев 2 раза.



Ну, за метрологию!

Спросите любого нашего мужика: сколько будет 10 раз по 100 грамм? Если хоть один ответит: «Килограмм» — я съем свою шапку.

Так выпьем за правильное понимание системы мер и весов!



По горизонтали: Штаб. Вулканолог. Галифе. Онтарио. Шмыга. Матади. Авиа. Аракс. Батрак. Пюре. Квас. Еретик. Карл. Кси. Аташе. До-раб. Одр. Патока. Лиса. Байт. Вампу. Роом. Коро. ЛуАЗ. Чарт. Енка. Гаршин. Анафора. Ману. Птах. Табак. Дыра. Идо. Ант.

По вертикали: Таган. Белка. Вафли. Гвердцители. Овца. Тоши-ба. Рцы. Опара. Маас. Гармаш. Мсье. Типи. Акел. Юкка. Влад. Трок. Каблук. Репс. Сбой. Тримаран. Долман. Раб. Аарон. Абу. Туз. Рента. Лафа. Авран. Агат. Труд. Кахи. Ипр. Ато. Оба. Акт.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:
 «Домашний»
 «Народный доктор»
 «Толока. Делаем сами»
 «Цветок»
 «Волшебный»
 «Золотые рецепты наших читателей»
 «Садовод и огородник»
 «Лечитесь с нами»
 «Кухонька Михальча»
 «Наша кухня»
 «Домашние цветы»
 «Психология и Я»
 «Сваты. Заготовки»
 «Санта Барбара. Советы и секреты»
 «Санта Барбара. Здоровье»
 «Санта Барбара. Кухня»
 «Санта Барбара. Дача»
 «Выгодный ремонт: 50 полезных подсказок»
 «30 рецептов от гастрита и язвы»
 «Роза: прививаем и черенкуем»

Следующий номер выйдет 28 марта

Журнал «Сваты» № 5 (95), март 2017 г.

Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

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

16+

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, д. 4-а.

Номер подписан в печать 03.03.2017 г. в 20.00

Тираж 243 100 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

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 «Толоки»

В связи с вводом 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 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) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться 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

Использовано фото 123rf.com и Shutterstock.com

Заказ №00653



реклама

КРЕМ *Буленка* с Фитофлораном

«Каждая женщина обязательно
должна позволить себе этот крем
хотя бы раз в жизни...»

Васильева

УНИКАЛЬНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ «БУРЕНКА» ДЛЯ ЛИЦА

- Значительно уменьшает глубину морщин
- Повышает упругость и тонус кожи
- Стимулирует активную выработку собственного коллагена
- Содержит рекордное количество омолаживающих пептидов
- ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВА,
народная артистка РСФСР

Самый желанный
подарок — это крем Буленка!

