

Суперсоветы для всей семьи

ПЛЮС
ВНУТРИ
6 ПОЛЕЗНЫХ
СХЕМ

Сваты

ТОЛОКА

№ 11 (101), июнь 2017 г.

ДИЕТА
И ЗДОРОВЬЕ
ВОЛОС

стр. 3

КРУЖЕВНАЯ
ФЕЕРИЯ
летнего наряда

стр. 14

ОТПУСК
В ДЕРЕВНЕ

стр. 28

- ❖ Стакан парного молока
- ❖ Землянику — в банки!
- ❖ Травы сушим и храним

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».

Семья: границы дозволенного

Нужен ли домочадцам «устав»

стр. 25

ISSN 2305-5693

17011>



9 772305 569995

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

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Шоу-проверка

Поцапался со старым приятелем. Тому взбрело в голову поучаствовать в скандальной телепередаче. Через пару дней звонит, донельзя довольный: «Ну, как — видел? Как я тебе?» Признавшись, что шоу с такой репутацией не смотрю, я по простоте душевной изумился: «Чего ты, дурень, вообще туда поперся?» Приятель психанул: «А еще другом считаешься — нет, чтобы поддерживать. Между прочим, все говорят, что я выглядел достойно!» Тут уж и меня понесло: «Так заведи себе друзей-матрешек — они все на одно лицо и с одинаково нарисованным оптимизмом в глазах!»

Вот уже две недели не общаемся... Любой психолог в этом конфликте обвинит меня. Мол, старую дружбу надо лелеять, даже если для этого порой приходится лукавить. Возможно. Но тогда растолкуйте мне, тугодуму: чем лукавый приятель лучше кофе-автомата, который угодливо выдает стандартную порцию напитка любому, кто бросит в щель монетку? Я-то — не «любой»! Если менять взгляды и маски на лице ради дружеских отношений — Фантомас, может, и удавится от зависти, но выручит ли такой друг в трудную минуту? Мой «герой телешоу» — хороший мужик, мы с ним вместе через многое прошли. Думаю, спустя еще пару недель эмоции улягутся и все вернется на круги своя. А если нет — так, может, и дружба наша была «нарисованной»?

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

В разгаре подписная кампания на 2-е полугодие 2017 г. Не забудьте продлить дружбу со «Сватами»: самые интересные номера у нас впереди!

Наши подписные индексы:

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

82621 — «Пресса России»;

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

Чтобы в холодильнике сыр не впитал в себя посторонние запахи, на полку, где он хранится, кладу 3-4 кусочка рафинада: сахар хорошо абсорбирует любые ароматы.



Ягодная химчистка

С началом «витаминного» сезона футболки внуков запестрели пятнами от ягод. Никогда не отстирываю свежие загрязнения мылом — оно лишь закрепит пятна! Легонько потерла испачканный участок одежды в теплой воде, прополоскала — и чисто. В крайнем случае использую слабый раствор лимонной кислоты (2 г на стакан воды).



При работе на швейной машинке не забываю правило: чем нежнее ткань, тем тоньше игла. А вещи из трикотажа вообще шью специальной иглой: обычная нещадно рвет полотно.

Утомленная солнцем

Как и у всех рыжеволосых, у меня кожа очень восприимчива к солнцу. Если, загорая, случайно получила солнечный ожог, снимаю воспаление марлевыми салфетками, смоченными в остывшем настое чая (4 пакетика на литр кипятка). Помогает!



Облупилась старая краска на стенах балкона? Не вздумайте сразу поверху наносить новый слой! «Ошметки» прежнего покрытия счистите шпателем или наждачкой и обязательно обработайте грунтовой бетонконтакт. Теперь можно окрашивать.



Реинкарнация напильника

Из изношенного плоского напильника проще простого сделать отличную стамеску: металл-то качественный. Заточил кромку рабочего «жала» под углом 25 градусов, отпилил хвостовик, на который насаживается ручка, скруглил его оставшуюся часть — удобный инструмент готов к работе.



На рыбалке у меня всегда при себе лист толстой фольги для запекания. Из него за минуту соорудишь и импровизированную горелку, чтобы разогреть банку тушенки на таблетке сухого спирта, и ветрозащитный экран, и крышку для чашки с чаем.

Если кофе в отставке...

Кардиолог посоветовал не злоупотреблять кофе. Теперь мне его заменяет фирменный «глинтвейн». Довожу до кипения литр воды, добавив в нее щепотку листьев чая «Каркаде», 3-4 горошины душистого перца, 2-3 бутона гвоздики, по 1 ч.л. меда и корицы. Даю настояться 3 часа — и в термос. Ароматный напиток прекрасно тонизирует организм.



Наш эксперт — врач
Гульнара Шайхутдинова, г. Казань



Диета и здоровье волос

Волосы потускнели, начали выпадать. Может ли быть виной моя диета?

— Ошибка многих худеющих — в ограничении питательных веществ, получаемых из еды. А организму нужны и белки с ненасыщенными жирами, которые участвуют в формировании тканей и клеток кожи, и углеводы — выводят шлаки, делают локоны блестящими и эластичными. Отмечу, что полезные вещества из пищи в первую очередь идут на поддержание жизненно важных органов и только «лишние» достаются волосам. Поэтому, прежде чем выбирать диету, лучше проконсультироваться с диетологом и трихологом — они помогут обеспечить баланс необходимых элементов. Но и сами учитесь «кормить» волосы с умом.

1) При усиленном их выпадении сделайте акцент в меню на железо (печенка, бобовые, яйца) и кальций (молочные продукты).

2) Избавиться от тусклости поможет цинк (морепродукты, отварные куриные сердечки и говяжий язык).

3) Если рыба и другие продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливки и масло из них, авокадо, орехи), редко появляются на вашем столе — принимайте витамин D₃. Либо рыбий жир — входящие в его состав витамины укрепляют ткани тела и сами волосы, избавляют от перхоти.

4) Для оздоровления волос проведите растительную терапию — через день в течение 2-х месяцев втирайте в кожу головы аптечный экстракт крапивы либо остуженный отвар из свежих листьев (50 г на литр воды, проварить в течение получаса, процедить), через 10 минут смывайте. А принимать отвар внутрь допустимо только после консультации с врачом — рискуете спровоцировать гущение крови и, как следствие, тромбозы и иные нарушения кровообращения.

5) Приготовьте репейное масло, которое полезнее магазинного. Измельченные свежие корни лопуха залейте подсолнечным маслом (1:3), настаивайте сутки, процедите. Дважды в неделю распределяйте подогретое на водяной бане средство по длине волос, надевайте шапочку для душа и укутывайте голову полотенцем. Через час смывайте. Масло питает корни волос, придает локонам блеск.

6) Шампуни, бальзамы выбирайте с яичным желтком либо делайте маски на его основе — содержит лецитин, который стимулирует образование новых клеток, позволяя волосам быстрее восстанавливать свою структуру.

Галина О., г. Курск



Травы для бодрости

Побороть апатию и раздражительность можно благодаря полезному травяному напитку. Вместе с сухим чаем кладу в заварник траву душицы, чабреца, зверобоя, измельченный корень валерианы (всех компонентов беру по 1 ч.л.). Заливаю кипятком и настаиваю полчаса, пью утром и вечером с медом. Настроение отличное, работоспособность — тоже!

Галина СКЛЯРЕНКО, Запорожская обл.

Соленое лечение

Раз в неделю смешиваю мелкую соль и мед в пасту. Наношу ее на указательный палец и «чищу» зубы. Не обхожу вниманием и десны. Эта привычка — не только помощь в поддержании белизны эмали, но и профилактика пародонтоза.

Людмила ВОЛКОВА,
стоматолог, г. Минск

Оступившись, растянула связки голеностопа. Чтобы уменьшить опухоль и болезненные ощущения, накладывала на ногу компресс из теста. Смешала по полстакана мелкой соли и муки, подливая воду, замесила тугое тесто. Раскатала в пласт и обернула им ногу. Накрыла слоем полиэтилена, привязала все к ноге теплым шарфом, держала в течение часа. Повторяла каждый вечер (тесто готовила новое) до улучшения состояния.

Мария АСТАЙКИНА, г. Краснодар

Летом с внуком катаемся на велосипедах — конечно, без ссадин и царапин сезон не обходится. Чтобы ранки не загноились, всегда дома протираю их не только перекисью водорода, но и крепким соевым раствором. Повторяю обработку дважды в день. Ссадины заживают быстро и бесследно.

Наталья ШИЛОВА,
Воронежская обл.

«Реальные истории излечения от рака»

Новый выпуск «Домашней энциклопедии здоровья» — исповеди тех, кому врачи предрекали лишь несколько лет, а то и месяцев жизни. Из первых уст вы узнаете, как люди находили спасение в целебной силе трав, в воде и голодании. Об исцелении своих пациентов расскажут и онкологи. Каждая история — это бесценный опыт. Уже в продаже!



Природный анальгетик

Прошлым летом сломала руку. Соседка посоветовала для снятия боли принимать 30% настойку прополиса на спирту. Трижды в день за полчаса до еды я добавляла по чайной ложке средства в рюмочку воды и выпивала. Уже через неделю боли почти не замечала, но продолжила лечение до того момента, как сняли гипс.

Анна БОЛОШОВА, г. Минск



Комментарий специалиста

Прополис — сильнейшее обезболивающее.

❖ Использовать 10% настойку хорошо при болезнях верхних дыхательных путей. Подмешайте 15-20 капель средства к 100 мл теплого отвара ромашки, полощите горло трижды в день до выздоровления.

❖ При заболеваниях кожи (разных формах экземы, хронических дерматитах с зудом, фурункулезе) измельчите на мелкой терке 10 г прополиса, растопите его на водяной бане, помешивая. Добавьте 100 г несоленого сливочного масла. Процедите через несколько слоев марли и переложите в баночку из темного стекла. Смазывайте мазью проблемные места несколько раз в день.

Отказаться от подобных средств необходимо, если у вас есть любые проявления аллергических реакций на продукты пчеловодства. С осторожностью лечиться — людям с бронхиальной астмой, болезнями печени и желчного пузыря. В первые дни использования разделите дневную дозировку пополам, чтобы посмотреть на реакцию организма. Если все нормально, то лекарство можно использовать. В противном случае — подобрать другое.

Ольга ШАБУРОВА, терапевт, г. Могилев



Укрепит нервы сельдерей

Улучшает самочувствие и помогает справиться со стрессами такая настойка. 250 г натертого стебля сельдерея заливаю 1 л белого вина, выдерживаю в темном месте 3 дня, процеживаю. Храню в бутылке из темного стекла в холодильнике. Пью перед ужином по рюмочке каждый день.

Марина Сергеевна, г. Санкт-Петербург



И уксус сладкий

От стенокардии мне помогает яблочный уксус.

Развожу 1 ст.л. в стакане кипяченой воды, добавляю столько же меда и выпиваю утром натощак. А еще для облегчения состояния в течение дня вместо чая маленькими глотками пью настой из листьев смородины и малины — по 3 листочка на стакан кипятка, даю настояться 20 минут, процеживаю.

Лидия МИРОНОВА, г. Хабаровск



Комментарий специалиста

Яблочный уксус и мед содержат полезные для организма вещества, в частности калий и магний, необходимые для нормальной работы сердца. Такой рецепт способен помочь при стенокардии, но есть ряд противопоказаний. Уксус может раздражать стенки внутренних органов и представляет угрозу даже при малейшем подозрении на гастрит или панкреатит. А мед не подходит пациентам с индивидуальной непереносимостью продуктов пчеловодства.

Поэтому обязательно сперва проконсультируйтесь с лечащим врачом! Что касается настоя из листьев малины и смородины, то его можно использовать как мочегонное средство — для снятия отеков. Также свежие листья содержат аскорбиновую кислоту, эфирные масла и другие активные вещества, оказывающие противовоспалительное и дезинфицирующее действие.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ, медсестра, г. Великий Устюг

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



Ячмень: цветочная терапия

У дочки часто выскакивал ячмень то на одном глазу, то на втором. Помогли свежие цветки пижмы. Трижды в день дочь съедала по 2 свежих цветка, запивая кипяченой водой. Делала так на протяжении 3-х дней. И вот уже 5 лет как проблема исчезла.

Юлия К., г. Волгоград



Комментарий специалиста

Хотя цветки пижмы и обладают противовоспалительным эффектом, нужно быть крайне осторожными: растение токсично, и длительное его применение или передозировка негативно скажутся на желудке. А детям и беременным женщинам пижма противопоказана. Я рекомендую пациентам более безопасные способы лечения: глазные капли с антибакте-

риальным эффектом (применять 4 раза в день). А также сухое тепло (1 раз в день): отварите яйцо или заверните в салфетку подогретую соль и приложите к больному месту на 2-3 минуты. При воспалении не советую делать примочки — чреваты отеками. И не используйте мази — они закупоривают ячмень, мешая ему вскрыться.

Елена ИВАНОВА, офтальмолог, г. Великий Новгород

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

Гелевый фиксатор Валгус Про



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 натеростей, мозолей и огрублений.

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

Культиватор Торнадо



2380 1690 руб.

Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для следующих работ: рыхление (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаление сорняков; Разрыхление целинных участков; обработка приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, культиватор позволяет Вам работать в 3-5 раз эффективнее. При работе с культиватором «Торнадо» нагрузка равномерно распределяется по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Теперь обрабатывать почву стало настолько легко, что им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Бюстгальтер корректирующий Ах Бра



1740 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелетек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; 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 приготавливаемых традиционных блюдах. С помощью этой печи вы сможете: сварить и потопить каши из различных злаковых культур; запечь горшочки с овощными 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!

Чудо машинка для удаления косточек из вишни и черешни



1500 990 руб.

Вашей одежде больше не придется страдать от вишневого сока! Это замечательный прибор, который сэкономит ваше время и силы! Кроме того, машинка удалит косточку с минимальным повреждением самой ягоды. Машинка оставит безупречными красоту и сочность ягоды, а Вашему здоровью не будет угрожать синильная кислота, которая содержится в косточках. Просто засыпаете ягоды в специальную емкость сверху отделителя, легкое нажатие на рычаг – и косточка извлекается!

Отпугиватель грызунов и насекомых



1290 990 руб.

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

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны до 25.06.2017. Реклама.

Эар 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.

Садовые перчатки Garden Genie Gloves



1200 690 руб.

Поистине уникальные и гениальное изобретение для садоводов. Теперь вам не нужно постоянно носить с собой садовый инструмент. Удобные перчатки оснащены специальными наконечниками. Теперь можно рыхлить грядки, выкапывать, окучивать растения без грабеля и тяпок. Перчатки станут прекрасным подарком для любого дачника или цветовода.

Электрическая пила «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!

Кран водонагреватель проточный



2500 1990 руб.

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

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.

Водяной шланг XHose



30 м – 990 руб.

45 м – 1390 руб.

60 м – 1790 руб.

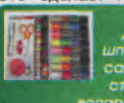
Шланг XHose удивительным образом под воздействием напора воды увеличивается в длину в 3 раза! При отключении напора принимает первоначальные размеры. Он имеет уникальную конструкцию 2 в 1: жесткий внутренний резиновый шланг покрыт износостойким внешним нейлоновым шлангом. Вместе они позволяют шлангу XHose становиться в 3 раза длиннее по сравнению с исходным размером.

Швейная мини-машинка



2790 1990 руб.

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



В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпатель, ножницы, нолер-сток +2 ш., ниткодеватель, встраиваемый 30 иголок.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Набор кастрюль Kaiserhoff 12 предметов



4990 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепаные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала. ПРОИЗВОДСТВО ГЕРМАНИИ.

Москитная сетка на дверь



1250 690 руб.

Это инновационное изобретение Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто закрепляется за секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Защищает помещение от насекомых, мелкого сора, пыли, запаха. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складывается и во время стирки сохраняет свои свойства. (194x105 см).

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 всё равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. С магнитной щеткой Вы легко моете 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!

Ультразвуковой отпугиватель кротов на солнечных батареях



1750 990 руб.

Прогонит с участка кротов, крыс, полевок, медведей и др. вредителей. Он генерирует неповторяющееся ультразвуковое излучение, к которому невозможно адаптироваться – вредители уходят быстро и не возвращаются. Площадь воздействия до 350 м. кв. Безопасен для людей и домашних животных. Работает на солнечных батареях, что позволяет забыть о замене обычных батареек.

Чудо-светильник «Наносвет»

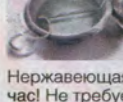


1500 990 руб.

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. Состоит 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!

Самогонный аппарат «Маруся 1300»



1990 1290 руб.

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

В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.

Доставка по Москве и всем регионам России.

Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

Хозяйский подход

Из рукавов старого свитера сделала милые чехольчики для скучных цветочных горшков. Дел — на пять минут: отрезать заготовку по нужному размеру, оставив припуски, а затем подшить край материала внутрь. Красота!

Ирина
ПРОКУДИНА,
г. Мелеуз

Очистить жалюзи от пыли легко, не снимая с окна. Я для этого обматываю половинки кулинарных щипцов тканевыми салфетками (чтобы не сползали, закрепляю канцелярскими резинками) — и приступаю к уборке. Загрязнения снимаю сразу с двух сторон пластиковых ламелей.



Виктория БОЙКО, г. Одесса



Мебель в стиле шебби-шик

Обновить интерьер и объединить разнородную по оттенку и стилю деревянную мебель поможет декупаж. Зашкурила поверхность стула наждачной бумагой, покрыла белой акриловой краской, просушила и нанесла второй слой. Легкими штрихами добавила темной краски на те участки, где предполагала сделать потертости.



Когда подсохли, подшкурила их мелкой наждачкой. На спинку и сиденье приклеила верхний слой специальной салфетки — я выбрала рисунок с винтажными розочками. Покрыла стул несколькими слоями акрилового лака с промежуточной сушкой.

Ксения КОРНЕВА,
г. Киев. Фото автора

К внутренней боковине шкафчика в ванной Степаныч прикрутил вертикальный канцелярский лоток для бумаг. В такую полочку удобно складывать фен и плойку — полезное место в шкафу экономится.



Да будет цвет!

Плед с разноцветными волнами украсит кровать вашего внука.

Понадобятся: пряжа 100% акрил (400 м/100 г), крючок № 3.

Размер изделия: 100x150 см (без учета бахромы).

Раппорт — 10 п. (в моем пледе 25 раппортов + 6 в. п. — по 3 с каждой стороны. Итого 256 п.).

У меня основной цвет пряжи — белый + 13 других оттенков. Для более легкого варианта можно сделать плед двухцветным.

Вяжем от середины в разные стороны, чтобы оба края получились с одинаковыми волнами. Набрал необходимое количество раппортов, выполняем следующие действия (см. схему).

1-й ряд: 2 в. п., 2 ст. с/н в следующие 2 в. п., * пропускаем 3 в. п., а в 4-ю вяжем 8 ст. с/н, пропускаем

3 в. п., 3 ст. с/н*. Повторяем до конца ряда.

2-й ряд: в. п., 2 ст. б/н, * 3 в. п., ст. б/н в 4-й ст. с/н предыдущего ряда, 2 в. п. (арка), ст. б/н в 5-й ст. с/н предыдущего ряда, 3 в. п., 3 ст. б/н над ст. с/н предыдущего ряда*. Повторяем до конца ряда.

Далее чередуем 1-й и 2-й ряды. Через каждые 4 ряда меняем цвет пряжи. Для бахромы на готовом пледе складываем пополам по 3 белых и цветных нитей, делаем петлю-захват. А оставшиеся при вязании нити на стыках смены цвета завязываем двойным узлом.

Для изделия подходит деликатная машинная стирка.

Александра
КУРАКИНА,
г. Самара.
Фото автора



Смотрите
схему № 2
на стр. 16



Дешево

Главное — стиль

Зашкурила столешницу видавшего виды журнального столика мелкой наждачкой, смазала клеем ПВА. В хаотичном порядке наклеила поверх клея вырезки из черно-белых газет, подровняла ножницами по периметру. Просушила покрытие и закрепила его несколькими слоями мебельного лака, дав каждому хорошенько просохнуть.

Вместо газет можно использовать бамбуковые обои — получается даже интереснее!

Александра КУЧЕР,
г. Киев. Фото автора



Детский рюкзачок

Пригодится даже на каникулах.

Размер: 24x30 см.

Из ткани (плотный хлопок, портьерная, гобелен) выкроила детали. Перед, спинку и боковины уплотнила с изнанки дубликатами из стеганой ткани. Между слоями спинки вставила пластиковую пластину (можно вырезать из сервировочного коврика) такой же формы, но меньше на 7 мм с каждой стороны. К одному из срезов короткой боковины пришила молнию.

Сложила ручку — сначала длинные противоположные стороны прямоугольника ткани подогнула к центру так, чтобы срезы «встретились», затем повторила и в итоге соединила две половинки, как книгу. Прострочила ручку на машинке и пришила к верху спинки.

Таким же образом изготовила ля-

мки для рюкзака, но нижнюю их часть не прострачивала — туда нужно добавить петельку. Для нее из прямоугольника ткани сделала полоску, надела на нее слайдер, а кончики ткани заправила в непрошитый низ лямок, прострочила. Подготовила узкие регуляторы длины лямок. Пришила лямки к верхней части спинки будущего рюкзака, а регуляторы — к низу, вставила их в пластиковые слайдеры и отрегулировала длину лямок.

Сшила полоски боковины в кольцо. Пристрочила его к спинке и перед рюкзака (часть этой строчки проложила по ткани молнии). Добавила на сумку карман и бант — готово!

Ольга МАКСИМОВА,
г. Екатеринбург. Фото автора

Смотрите
схему № 1
на стр. 16

НАВСТРЕЧУ ЛЕТУ!

Летом в парке — красота! Солнышко, зелень, птицы. Самое время пойти погулять.

Размять косточки и суставы после холодной весны и пройтись по летнему парку легко, соблюдая простые правила.

1. Придерживайтесь здорового, сбалансированного питания. Уменьшите потребление полуфабрикатов, жирной, сладкой, соленой пищи. Каждый сброшенный килограмм лишнего веса помогает снизить нагрузку на ноги и улучшить состояние суставов.

2. Ешьте больше свежей зелени и овощей с низкой калорийностью. Добавьте в свой рацион перец чили и куркуму. Покупайте фрукты и ягоды, содержащие пектин: яблоки, красный грейпфрут, красную и черную смородину. Не забывайте готовить бурый и дикий рис, постное мясо (курицу, индейку, говядину) и рыбу нежирных сортов (треску, окунь, тунец, минтай).

3. Во время и после еды пейте простую негазированную или кипяченую воду. Она помогает «сбить» аппетит и в отличие от чая, кофе и соков глубоко проникает в суставы. Известно, что вода составляет до 80% массы хрящевой ткани, и с возрастом наши хрящи из-за нехватки влаги становятся более хрупкими.

4. Будьте активными. Регулярно делайте специальные упражнения. Гимнастика и прогулки на свежем воздухе сохраняют мышцы в тонусе, улучшают кровообращение и дают заряд положительных эмоций для выздоровления.

А чтобы боль в суставах не мешала ходить, купите крем «Долгит»®.

Крем «Долгит»® для наружного применения производится в Германии. Активное вещество крема (ибупрофен) проникает глубоко в ткани, оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие*.

* Инструкция по медицинскому применению препарата ДОЛГИТ® (DOLGIT®).



Быстро очистить рыбу с мелкой чешуей — сложная задача. Я перед этим обдаю тушку кипятком из чайника. После такой процедуры неподатливая чешуя снимается легко.

Екатерина КЕЗЛЯ, г. Могилев

Комнатные цветы хорошо поливать смесью минеральной воды без газа и чистой, из-под крана, взятых в равных частях. Вношу «подкормку» в грунт, как при обычном поливе, — после этого зеленые красавцы на подоконнике цветут охотнее и дольше. Проверено!

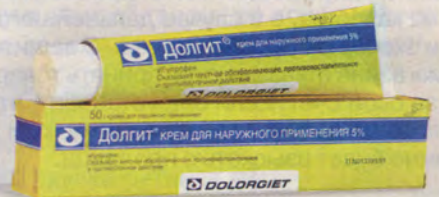
Елена КОДОЧИГОВА,
Кировская обл.



«Купили крем «Долгит»® от боли в суставах и гуляем в парке каждый день!»

Татьяна и Александр

Спрашивайте в аптеке крем «Долгит»® от боли в коленях!



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ, НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В поисках справедливости

? Вышел из строя ноутбук. В сервисном центре сказали, что проблема в жестком диске. Я купил необходимое устройство, мастер произвел замену. Но не прошло и трех недель, как вновь возникли сбои. Диагностика выявила брак жесткого диска, магазин это признал и заменил товар другим. Однако за повторную установку мастер с меня снова требует деньги. Где справедливость?

Влад БЕЛОВ, по e-mail

— Если в магазине, где вы купили жесткий диск, признали производственный брак устройства и заменили его новым, то, в соответствии с п. 1 ст. 18 Закона «О защите прав потребителей», вы можете потребовать возмещения убытков, причиненных вследствие продажи товара ненадлежащего качества. Убытками в данном случае будут расходы на переустановку (работу мастера). Для их возмещения обратитесь к продавцу комплектующего устройства с письменной претензией, составленной в двух экземплярах (один с отметкой о принятии оставьте у себя). Если продавец не удовлетворяет требование о возмещении ваших затрат в семидневный срок, вы вправе обратиться в суд, который и восстановит справедливость.

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



Неблагородная «седина»

? Заметила, что сначала на новой коричневой норковой жилетке появились одиночные белые волоски, а через месяц стали видны сплошные светлые полосы. Гарантийный срок на вещь еще не закончился. Однако принимать ее обратно продавец не хочет, уверяя, что такой жилетку я купила. Как получить заключение специалистов о состоянии меха и причинах его изменения?

Кристина ФЕДОРОВА, Московская обл.

— Если мех на жилетке меняет цвет неестественным образом, то речь идет о товаре ненадлежащего качества. Продавец обязан принять такую вещь и может провести самостоятельную проверку ее качества, а в случае дальнейшего спора с потребителем — и экспертизу (ст. 18 Закона «О защите прав потребителей»). В магазине отказываются принять товар — проведите проверку за свой счет. Если она установит, что вещь некачественная, то деньги, отданные за покупку и оплату экспертизы, можно будет взыскать с продавца.



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



Дождалась!



На день рождения мне вручили подарочный сертификат. Срок действия на нем отсутствовал, на обороте было написано, что его можно уточнить на официальном сайте магазина. Решилась на покупку — оказалось, что сертификат уже месяц как недействителен и восстановить его нельзя! Это по закону?

— Подобные вопросы решаются судом неоднозначно и чаще, к сожалению, не в пользу потребителей. Существует мнение, согласно которому уплаченная за неиспользованный сертификат сумма является неосновательным обогащением магазина и подлежит возврату. Продавец не реализовал встречное обязатель-



ство перед вами — принять сертификат в качестве средства платежа. Невыполнение этого условия в установленный срок (в том числе и по причинам, не зависящим от продавца) не может являться основанием для изменения правоотношений сторон. Поэтому в течение срока исковой давности магазин продолжает оставаться должником держателя подарочной

Мария ИВАНЧИКОВА, Ленинградская обл. карты, но может обменять ее уже не на товары, а на деньги.

Однако есть и другая точка зрения: продавец сертификата вправе установить срок его действия, и это не противоречит основам гражданского законодательства. Приобретая такой документ, вы можете сделать выбор: заключать договор на подобных условиях или нет. Следовательно, временное ограничение покупки влечет за собой прекращение подтвержденного сертификатом имущественного права без какой-либо компенсации для держателя документа. Но выиграть спор с магазином в такой ситуации попробовать можно, используя ст. 12 Закона «О защите прав потребителей»: если тому, кто купил вам сертификат, не предоставили возможность при заключении договора незамедлительно получить информацию о товаре, он вправе отказать от его исполнения и потребовать возврата уплаченной за товар суммы и возмещения других убытков. Пользование сетью Интернет является платной услугой и как минимум в силу этого обстоятельства не может быть отнесено к доступной форме доведения информации до сведения потребителей, гарантированной ст. 10 того же Закона.

«Ленивая» вешалка

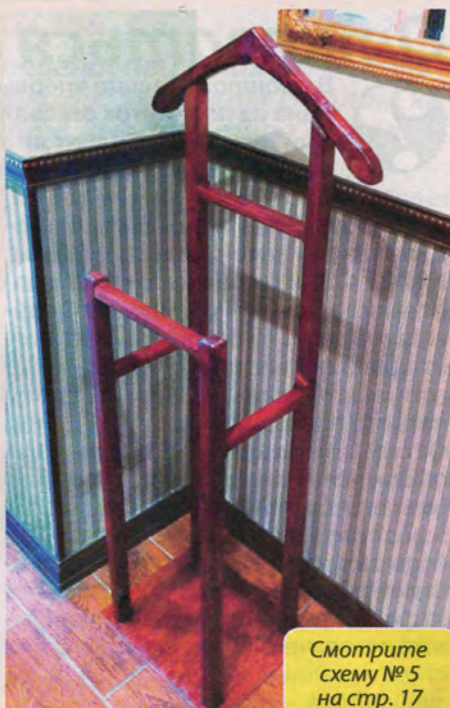


На такое приспособление накидываю одежду и сумку, когда прихожу уставший с работы, здесь же просушиваю куртку после дождя.

Понадобились: 10-мм фанера для основания; брусок сечением (в мм) 20х20 и 20х40; старые деревянные плечики; шурупы; водная морилка; акриловый лак.

- Выпилил заготовки согласно размерам на схеме. Зачистил при помощи шлифмашинки.
- От плечиков отпилил нижнюю перекладину, открутил держатель крючок. Затем их также зачистил.
- Детали состыковал на «косой» шуруп.
- Покрыв древесину морилкой. А после просушки — акриловым лаком. Готово!

Александр ЛЕНАРТОВИЧ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Смотрите
схему № 5
на стр. 17

Просто, как яйцо

Многие хозяйки, сварив куриные яйца, кладут их в холодную воду — чтобы скорее остыли и легко чистились. Но нередко и после этого скорлупа «прикипает» к вареному белку. Я немножко «модифицировала» старый способ: сразу после варки ополаскиваю яйца под струей проточной воды из крана, а затем легонько стучу каждым по столу, чтобы скорлупа треснула с разных сторон. И лишь после этого заливаю холодной водой в кастрюльке.

В итоге яйца остывают гораздо быстрее и чистятся без проблем.

Нина ПЕТРОВА, г. Орша

Пора спать!

Такая маска незаменима для спокойного ночного сна, пригодится и в дальних переездах.

Я сшила свою из фетра — он плотный, держит форму, дышит. А чтобы ткань не раздражала кожу, для подкладки выбрала хлопок. Выкроила по схеме из материала каждого вида основу (рис. 1, ширина маски — 17 см), затем — фетровые детали мордочки обезьяны (рис. 2). Пришила их в нужном порядке на лицевую часть маски. Добавила подкладку и прошлась швом по контуру. Пристроила резинку — пора спать!

Александра КУЧЕР,
г. Киев. Фото автора



Смотрите
схему № 4
на стр. 17



Неожиданно

Хвойная «обманка»

Знаю отличное средство для отпугивания вредителей от плодовых деревьев и кустарников. В 2 л воды развожу по 2 ч.л. соды и жидкого дегтярного мыла. Добавляю несколько капель эфирного масла сосны. Этим средством рано утром опрыскиваю деревья. Насекомых, которые атакуют культурные растения, хвойный запах вводит в заблуждение и заставляет улетать для поиска нужной пищи.

Анастасия БРОВКО, Одесская обл.

Стань женщиной мечты!

ЛИЦО КАК С КАРТИНКИ – НИ ОДНОЙ МОРЩИНКИ!

И солнца луч, и лист прекрасной розы, и капельку росы, Всю прелесть юной красоты подарит крем "Акулий ретинол и масло ши"! Фруктовыми кислотами питает, надежно от морщинок избавляет!

И ВАМ ОПЯТЬ – 25!

С кремом "Акулий ретинол. Бразильский женьшень и белая лилия" Верните глазам красоты изобилие: кожа разгладится, глаза заблестят, Лучистым снова станет взгляд!

МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!

Крем "Акулий ретинол. Персик и манго" творит по ночам чудеса: Кожу питает, клетки обновляет, от морщин и следа не оставляет!



Москва 8 (495) 223-32-46; Санкт-Петербург 8 (812) 318-33-10; 8 (812) 515-01-96; Барнаул 8 (800) 500-45-25; Владивосток 8-800-707-77-33; Иваново 8 (4932) 29-02-23; Киров 8 (8332) 48-47-47; Новосибирск 8 (800) 707-77-33; Сочи 8 (988) 237-72-23; Ставрополь 8 (988) 237-72-23; Тольятти 8 (927) 895-49-80; Уфа 8 (347) 284-11-56; Хабаровск 8 (800) 707-77-33

Декларация соответствия: TCN°PUD-RU.AK18.B.00000.Реклама

Заказывайте на сайте ARTEKA.RU с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку. Сайт: akuiliy-retinol.rf





Критерий — квалификация

Я в разводе, 20-летний сын в следующем году оканчивает институт. На работе у меня намечается сокращение. Каковы мои шансы попасть под него?

Елена И., г. Саранск

— Учитывая нормы ст. 179 Трудового кодекса РФ, при сокращении численности или штата работников преимущественное право на оставление на работе предоставляется лицам с более высокой производительностью труда и квалификацией. При равной производительности труда и квалификации предпочтение в оставлении на работе отдается:

- семейным — при наличии двух или более иждивенцев (нетрудоспособных членов семьи, находящихся на полном содержании работника или получающих от него помощь, которая является для них постоянным и основным источником средств к существованию);
- лицам, в семье которых нет других работников с самостоятельным заработком;
- работникам, получившим в период работы у данного работодателя трудовое увечье или профессиональное заболевание;
- инвалидам боевых действий по защите Отечества;
- работникам, повышающим свою квалификацию по направлению нанимателя без отрыва от работы. Коллективным договором могут предусматриваться иные категории лиц, пользующиеся преимущественным правом на оставление на работе при равной производительности труда и квалификации.



Отказаться от лечения

В прошлом месяце впервые за всю мою медицинскую практику одна из пациенток отказалась от лечения, подписав официальный документ. Значит ли это, что я полностью защищена в случае наступления возможных последствий заболевания?

Татьяна В., Московская обл.

— В соответствии с п. 5 ст. 19 Федерального закона от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (далее — Закон) пациент имеет право отказаться от медицинского вмешательства, равно как и требовать его прекращения.

Отказ гражданина должен быть оформлен письменно. При этом лицу (или его законному представителю) в доступной для него форме должны быть разъяснены возможные последствия, так как бремя доказывания этого факта при их наступлении будет лежать на враче. Также учитывайте, что,

согласно п. 9 ст. 20 Закона, медицинское вмешательство без согласия пациента или его законного представителя допускается, в частности:

- 1) если такое вмешательство необходимо по экстренным показаниям для устранения угрозы жизни человека и если его состояние не позволяет выразить свою волю или отсутствуют законные представители;
- 2) в отношении лиц, страдающих заболеваниями и тяжелыми психическими расстройствами, представляющими опасность для окружающих; совершивших общественно опасные деяния (преступления).



Отчислять придется



Собираюсь стать индивидуальным предпринимателем. Должен ли я буду производить отчисления в Пенсионный фонд, если мне больше 60 лет?

— Согласно ст. 419 Налогового кодекса РФ плательщиками страховых взносов признаются следующие лица, являющиеся страхователями в соответствии с федеральными законами о конкретных видах обязательного социального страхования:

- 1) производящие выплаты и иные вознаграждения физическим лицам:
 - организации;
 - индивидуальные предприниматели;

Александр Игоревич, г. Ярославль

- физические лица, не являющиеся индивидуальными предпринимателями;
- 2) индивидуальные предприниматели, адвокаты, медиаторы, нотариусы, занимающиеся частной практикой, арбитражные управляющие, оценщики, патентные поверенные и иные лица, занимающиеся частной практикой в установленном законодательством порядке.

При этом уплата страховых взносов индивидуальными предпринимателями осуществляется независимо от возраста, вида деятельности и факта получения от нее доходов в расчетном периоде.

У вас проблемы? Начальник нарушает ваши трудовые права? В магазине вам продали некачественный товар? Как быть? Вас проконсультируют юристы-эксперты «Сватов». Присылайте вопросы на e-mail: svatov@toloka.com или на адрес редакции.





Практичная легкость

Изготовил себе легкий переносной столик — идею почерпнул из зарубежного журнала. За таким столом хорошо и на балконе почаявничать, и в квартире с ноутбуком поработать.

Столешницу (600x450 — все размеры в мм) и верхнюю полку (600x130) вырезал из ламинированной 16-миллиметровой МДФ, остальные детали — из сосновых планок сечением 15 мм: стойки (2 ед. по 740x80) и трапециевидные боковины (2 ед. по 145x130x100).

Фасадные кромки полки и боковин, а также нижние торцы стоек срезал под углом 65 градусов. На опорную поверхность стоек наклеил накладки из рифленой резины — чтобы столик не скользил на полу. Все заготовки отшлифовал мелкозернистой наждачкой.



Смотрите
схему № 3
на стр. 16

Сначала на саморезах и клее «Момент-Столяр» собрал из столешницы, верхней полки и боковин коробчатый каркас, а затем прикрепил к нему снаружи стойки 4-мя шурупами с каждой стороны.

Всю конструкцию покрыл в два слоя акриловой краской из аэрозольного баллончика.

При использовании столик надежно упирается в стену прямоугольной тыльной стороной полки и столешницы, а стойками, как укосинами, — в пол.

Егор КОСТЮКОВ,
г. Екатеринбург

Еще больше оригинальных идей ищите в издании «Толока. Делаем сами» № 11. Мобильная тумбочка из барабана старой стиральной машины, разделочный столик со встроенной мойкой для дачи, мини-куратник на сваях — каждый найдет практичный совет для себя.



Китайская закалка

Мой приятель шутит: китайские отвертки долгие всего служат, если ими не пользоваться. Что тут возразить — инструмент из этой страны действительно обычно качеством не блещет. Но, согласитесь, покупать для бытовых нужд профессиональные слесарные наборы за огромные деньги — слишком дорогое удовольствие.

Я нашел для себя «бюджетный» выход из положения: продлеваю жизнь дешевым отверткам китайского производства с помощью закалки. Нагреваю жало инструмента на конфорке газовой плиты до ярко-красного цвета, а затем быстро опус-

каю в пластиковый стаканчик с отработанным машинным маслом. При этом соблюдаю 4 обязательных условия. Жало нагреваю равномерно, не допуская появления на нем черных или синих пятен. Масла в стакан наливаю 80–100 мл: если меньше — оно мгновенно нагреется, качественной закалки не получится. Рабочий стержень отвертки опускаю в жидкость строго вертикально (иначе из-за внутренних напряжений металл может «повести») и несколько раз кряду, пока жало не утратит яркий цвет. После охлаждаю остальную часть рабочего стержня под холодной водой, чтобы эта часть инструмента не стала слишком хрупкой.

Конечно, такая процедура «конфетку» из низкоуглеродистой стали не сделает, но жало отвертки станет прочнее, не будет сворачиваться на шлицах шурупов.

Александр СУШИЦКИЙ,
Волгоградская обл.



Regina & Roses



ACTIVE
EYE
CONTOUR
SERUM

ROLL ON
ICE

ACTIVE
EYE
CONTOUR
SERUM

ROLL ON
ICE



АКТИВНАЯ СЫВОРОТКА ДЛЯ ЗОНЫ ВОКРУГ ГЛАЗ

Нежная и легкая текстура обеспечивает быстрое и эффективное проникновение. **Активная формула** содержит комплекс ингредиентов против морщин: **биопептид CL** усиливает синтез коллагена и приводит к уплотнению структуры кожи; **гиалуроновая кислота**, в сочетании с **глицерином** и **розовым маслом** помогают удерживать влагу в коже. Сыворотка сделана в виде ролика, который бережно заботится о коже вокруг глаз, равномерно распределяясь по коже, не растягивая ее. Кожа выглядит гладкой и свежей. **Не содержит парабенов и агрессивных консервантов.**

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ
И МАГАЗИНАХ!

+7 (499) 499 00 31

Официальный дистрибьютор: ООО «Интер-С Групп»,
intersgroup.com, interscosmetics.ru
107143, Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 45, стр. 1,
ОГРН: 1157746612242
Реклама. Товар сертифицирован.

Соус от «домовых»

В начале 1960-х о холодильнике в нашей коммуналке и не мечтали. Мать каждый день готовила все свежее на завтрак, обед и ужин, считая: без горячего нельзя, да и хранить блюда было негде. Однажды мама тяжело заболела — слегла на неделю. Отец-водитель был в рейсе, мне — 4 года, все заботы о пропитании легли на 10-летнюю сестру Валу. В первый день мы обошлись яичницей на сале и манкой на молоке — Валя расстроилась, что каша подгорела. А на следующее утро мама сказала взять денег из фанерной тумбочки (наш семейный «банк»), алюминиевый бидончик, пару глубоких мисок и сходить в домовую кухню — купить готовый суп и пюре с котлетами. Шел я туда за опаской, крепко держась за Валину руку: почему-то был уверен, что на этой кухне живут домовые, которыми пугали соседские старушки. Раздатчица удивилась малолетним покупателям, а услышав про болезнь матери, участливо налила в бидончик три порции рисового супа, плюхнула в миски котлеты и пюре, щедро полила их густым соусом. Выйдя из-за прилавка, помогла аккуратно поставить судки в сетку-авоську — чтоб не расплескали. Соус от «домовых» поразил меня — у нас в семье такого не готовили. Все дни маминой болезни я мечтал скорее вернуться с домовой кухни, выменять у сестры на свою котлету лишнюю ложку этой темно-бордовой жидкости и хлебом дочиста вымакать ее из тарелки. Когда мама поправилась и стала готовить сама, я как-то спросил ее: «А когда ты опять заболеешь, чтобы мы с Валькой за соусом ходили?» Мать почему-то расплакалась... Нет уже в живых ни мамы, ни любимой старшей сестры, а мне до сих пор стыдно за тот дурацкий вопрос. Конечно же, обед из домовой кухни и в подметки не годился маминим блюдам, но вот вкус «домового» соуса детская память сохранила навсегда.

Андрей Иванович, г. Гродно



Клад в банках

Дачный участок пять лет назад нам с мужем достался за «копейки», потому как был в полном запустении: на нем росли лишь молодые березки, колючая облепиха, ядовитый борщевик и ползучий пырей. В покосившемся деревянном сарайчике свили гнезда осы. Яблоневый сад не плодоносил и требовал вырубки. В общем, не знали, за что и браться. Но Пашка весело подбадривал: — Ничего, мы не из пугливых! Землю за год приведем в порядок. А потом построим домик, поставим забор и заживем припеваючи. Первым делом решили облагородить сарай, чтобы было где оставлять садовый инвентарь. Сожгли осиные гнезда, в крыше залатали дыры, снаружи покрасили. Надумали смастерить небольшое крылечко. Под него муж начал очищать площадку от дернины, как вдруг лопата звякнула обо что-то металлическое. Вскочил он рядом — такой же звук. Переглянувшись, мы схватили по маленькому совку и начали аккуратно откапывать загадочный предмет. — Лидка, а вдруг там будет сундук с золотом? — увлеченно шепнул Паша. — Купим, наконец, сыну компьютер, тебе — шубу, а мне — новую машину.

Я улыбалась: умом, конечно, понимала, что, скорее всего, попался простой металлолом, но так хотелось верить в чудо!

Примерно через час мы извлекли из земли тяжеленный ржавый ящик с навесным замком. Пока супруг гадал, чем его вскрыть, я предавалась мечтам: «Зачем мне эта шуба? Лучше кухню новомодную закажу со встроенной техникой».

Сбив замок, мы еще какое-то время не решались открыть «ларец». Вспомнили, у кого рука счастливее. В итоге взялись вместе за крышку и подняли ее. В соломе, пыли и паутинах внутри ящика стояли две трехлитровые банки с мутноватой жидкостью, закрытые закаточными крышками. Мы с Пашкой разразились дружным хохотом. Как главный эксперт, муж откупорил банку и, понюхав содержимое, весомо заключил: — Самогонка. Хлебная.

Возможно, в трудные времена запасливый хозяин спрятал в этом сундуке свою заначку да позабыл про нее. Вот и пролежал «раритет» в земле столько лет. Сами мы клад «по назначению» не употребили. Зато выменяли его на телегу навоза у мужиков из ближайшей деревни.

Лидия ШУЛЬГОВСКАЯ, г. Могилев

Слезы не по адресу

Настя, моя пятилетняя внучка-капризуля, привыкла добиваться желаемого слезами. На прошлой неделе «выплакала» себе куклу и билет в цирк. Вчера похныкала над тарелкой с кашей — и мама разрешила не доедать ненавистную овсянку. А еще Настя пускает слезы в дело, когда хочет посмотреть «лишний» мультфильм на родительском ноутбуке.

Недавно прихожу в гости и вижу: ма-

лышка хлопает носом и косится на компьютер на столе. А ее мама, не обращая внимания на слезы, помещивает что-то в кастрюльке на плите. — В чем дело, Настенька? — спрашиваю внучку.

— Отстань, бабушка, — всхлипывая, отвечает она. И, зная, что я не умею включать ноутбук, шепотом добавляет: — Не для тебя сейчас плачу...

Софья Ярославовна, г. Минск



«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.**

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, скудному 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, накопившихся 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 эффективнее.

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-прежнему благодарит 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!

«Могу 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.

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 наша 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 не вскрытые упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимость почтовым переводом. В этом случае Вы можете попробовать 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 14 07

☐ **2-недельный курс**
(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 990 руб. **вместо 1490 руб.**
Код продукта 247 14 06

☐ **1-недельный курс**
(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 790 руб. **вместо 990 руб.**
Код продукта 247 14 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 Родинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU D-УА.Г78.8.14537 от 04.09.2014. 16+. РЕКЛАМА.

**Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели
Не беспокойтесь 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 убедиться 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 растают. 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 немаленько 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 наша гарантия в отношении этого курса.

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



Смотрите
схему № 6
на стр. 18



«Кружевная феерия»

Летом ажурные наряды — на пике популярности.

Модницы, оцените и мою работу! Эту юбку можно носить и как сарафан без бретелей: в пояс вставлена широкая резинка, которая хорошо удерживает наряд на груди.

Понадобятся: 8 мотков пряжи Yarn Art Begonia цвета слоновой кости (100% мерсеризованный хлопок, 169 м/50 г); крючок № 2,5.

Размер: 40-42.

Набрала 200 в. п. Связала 1-5 ряды по схеме 1. Далее аналогично перешла к схемам 2 и 3. Это — рюши, низ юбки. Ту часть, что на бедрах, вязала вверх от готовой детали, в направлении пояса, по схеме 2. Пояс оформила ст. б/н и вставила в него широкую резинку.

Чередуйте эти схемы на свое усмотрение — и получите оригинальный наряд!

Елена БОЖКОВА,
г. Ирпень. Фото автора

Я на кухне

У каждой хозяйки есть кухонные секретники — поделюсь своими.

- Нужна начинка для пирога, а незрелый банан плохо разминается вилкой? Чтобы размягчить фрукт, очищенным кладу его на полминуты в микроволновку при максимальной мощности.
- Люблю побаловать себя кофе со сладким запахом кокоса. Для варки напитка смешиваю кофейный порошок с кокосовой стружкой (по вкусу), а вливаю жидкость в чашку через ситечко.

- Чтобы карамель не так быстро застывала и оставалась жидкой, при варке добавляю немного лимонного сока.
- Когда жарю несладкие блинчики, сковородку смазываю половинкой луковицы, смоченной в подсолнечном масле. Блюдо получается с тонким луковым ароматом, и масла расходуется меньше.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев

Мусс «Темный лорд»

Понравится любителям оригинальных десертов!

Растапливаю на водяной бане 100 г темного шоколада, снимаю с огня. Добавляю 50 г сахарной пудры и остужаю до комнатной температуры. Подмешиваю 3 желтка. Отдельно взбиваю оставшиеся от яиц белки до жестких пиков. Ввожу эту массу в шоколадную лопаткой, перемешивая снизу вверх. Раскладываю десерт по креманкам и отправляю в холодильник на 3 часа.

Анна БОЛОШОВА, г. Минск



Комментарий специалиста

Для приготовления подобных блюд берите только самые свежие яйца с целой скорлупой. До «процедуры» выдержите их при комнатной температуре полчаса. Затем наполните кастрюльку водой, доведите ее до кипения и выключите пламя. Опустите в жидкость яйца, через 3 минуты достаньте и остудите.

Пастеризация — отличная профилактика сальмонеллеза. Использовать такие яйца можно для приготовления десертов или соусов, когда рецепт не предполагает, что продукт будет подвержен дальнейшей термической обработке.

Алексей АЛЕКСЕЕВ, шеф-повар,
г. Санкт-Петербург

Невестка расстроилась из-за ржавого пятнышка на белой джинсовой юбке. А я посоветовала развести в стакане воды 2 чл. уксусной эссенции, слегка подогреть и на 5 минут опустить испачканный участок в жидкость. А после — прополоскать вещь в воде с нашатырным спиртом (10:1). Юбка снова чистая!



Кристально чисто

Оконные стекла отлично моются прохладной водой с добавлением картофельного крахмала — 1 ст.л. на каждый литр. А чтобы они еще и блестели, размешиваю 2-3 ст.л. зубного порошка в стакане воды, смачиваю салфетку в жидкости и протираю стекла с обеих сторон. Когда поверхность высохнет, полирую ее сухой мягкой тряпочкой. Так можно освежить и зеркала, и стекла мебели.

Наталья, г. Москва



Это интересно!

Садовые цветы чувствительны к переменам погоды, болеют при недостатке питательных веществ, гибнут от болезней и воздействия вредителей. Распознать проблему и справиться с ней поможет спецвыпуск «Что с цветком: 100 экспресс-подсказок в стрессовых ситуациях». В продаже — с 6 июня!



Нам исполняется 17 лет!

В честь Дня Рождения дарим скидку **17%** на второй и последующие товары в заказе!



• нас знают уже 17 лет!
• Мы НЕ работаем с сомнительными товарами.
• Даем гарантию на товары от 3 месяцев до 3 лет!
• Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Усилитель звука заушный

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

В продаже: • Усилитель «Суперслух» (при потере слуха до 90%) – **3890 руб. 3410 руб.**

• Усилитель звука с наушниками – **1820 руб. 990 руб.**

АКЦИЯ

1990 руб.

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушки»

Золушка **1190 руб. 990 руб.**
Золушка-стерео* **1390 руб. 1190 руб.**

* - в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «СОЖ» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.

Жарочный шкаф

Кедр (0,625 кВт, 13 л, 40,5×25,5×31 см.) **3380 руб. 2990 руб.**
СОЖ (0,8 кВт, 19 л, 47×39×30 см.) **3580 руб. 2980 руб.**
Шкаф-гриль (0,8 кВт, 8 л, таймер.) **2980 руб.**

• Приготовит вкусные блюда, как в русской печи; • высушит грибы, фрукты. У СОЖа: • дверца прозрачная (вы сможете наблюдать за приготовлением); • есть регулировка нагрева. Вес 6-11 кг.



Мотоплота-окучник «Чибис»

Облегчит садовый труд: • делает 10 видов работ (окутит, прорыхлит, нарежет дерн, скосит сорняки и пр.); • поможет обработать большие участки (до 20 соток). Пр-во: Россия.

2280 руб. 1990 руб.

Инкубатор с автоповоротом (выводительность 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4340 руб. 3840 руб.	5230 руб. 4630 руб.
63 яйца	4460 руб. 3990 руб.	5550 руб. 4930 руб.
104 яйца	5480 руб. 4680 руб.	6500 руб. 5690 руб.

ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия. Также в продаже инкубаторы с гигрометром.



Складной парник-теплица

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (Ш)×3 (Д) м	1590 руб. 990 руб.	
1,2 (Ш)×4 (Д) м	1690 руб. 1190 руб.	1940 руб. 1490 руб.
1,2 (Ш)×6 (Д) м	1990 руб. 1390 руб.	2290 руб. 1690 руб.

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
7,5 м	790 руб.	690 руб.
15 м	890 руб.	790 руб.
30 м	990 руб.	890 руб.
45 м	1390 руб.	1290 руб.
60 м	1790 руб.	1690 руб.

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перегибаются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.



ОРИГИНАЛ

Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках: • на газовой или электрической; • из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин); • сохраняя все витамины и минералы; • без вздутых банок; • рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22 (нерж. сталь) **11890 руб.**
Автоклав 24 (нерж. сталь) **6470 руб.**



Пельменница-лапшерезка

пельменница **2490 руб.**
лапшерезка **2490 руб.**
пельменница-лапшерезка **3290 руб.**

• Раскатывает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • делает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



Крышки ВАКС для консервирования

Набор с 9 крышками **680 руб.**
Набор с 20 крышками **1109 руб.**

• Создают вакуум в банках; • увеличивают срок хранения консервации, сухих и скоропортящихся продуктов в 2-3 раза! В комплекте: крышки (диаметр 82 мм), насос.



В продаже Крышки – от 49 руб. (за 1 шт.)

Терка-шинковка

• Натрет, шинкует овощи, фрукты, орехи, сыр; • защитит пальцы; • собирается за 30 секунд; • продукты сыплются в удобную емкость. 228×130×260 мм. Пр-во: Россия.

1360 руб.



Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

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

2580 руб.



Электропечь

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

2720 руб.



Перосъемная насадка

Очищает 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шуруповерт. 18×18×13 см; 100 г; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.

2190 руб.



Измельчитель кормов электрический

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

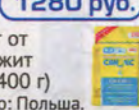
3790 руб.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.

1280 руб.



Пояс для похудения «Сауна Белт»

С ним вы: • теряете жир, а талия уменьшается; • добьетесь гладкой и эластичной кожи; • выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.

Цены по акции 50%
1980 руб. 990 руб.



Утягивающие шорты (бежевые)

без бретелек **1580 руб. 790 руб.**
с бретельками **1780 руб. 890 руб.**

• Сделают стройнее на 1-3 размера; • моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья; • приподнимают ягодичцы. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL=89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.

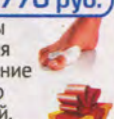


Черные шорты – в ПОДАРОК!

Гелевый фиксатор при вальгусе

• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки»; • надежно защищает от натертостей и мозолей.

890 руб. 770 руб.



Второй в ПОДАРОК!

Надувная кровать-матрас

со встроенным ножным насосом
«Матрас 1» (185×74×22 см) **2990 руб.**
«Матрас 2» (190×137×22 см) **3490 руб.**



Спите с комфортом на природе, на даче, в квартире. Легко разместите гостей на ночевку. Встроенный насос надувает/сдувает кровать за 3 минуты. Компактны для хранения. КНР.

Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» **1190 руб.**
«Хомяк» **990 руб.**

• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Антенна цифровая

• Федеральные, кабельные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • для всех телевизоров; • четкое изображение; • крепится на присоски там, где TV-сигнала лучше. Размер – 40×26 см.

1390 руб.



Отпугиватель комаров

Защитит от комаров на прогулке, в палатке, в лесу, на даче. Безопасен для детей. Эффективен до 12 м². 48×75×18 мм, работает от 1 батареек типа AA. Пр-во: Россия.

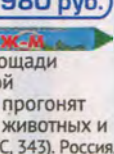
990 руб.



Универсальный садовый отпугиватель

Быстро избавит огород от медведок, кротов, полевков, землероек на площади 490 кв.м. Создает вибрации разной интенсивности, которые навсгда прогонят вредителей. Безопасен для людей, животных и растений. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия.

980 руб.



Отпугиватель (от 2 шт.) – 790 руб./шт.



Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 30 июня 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

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

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

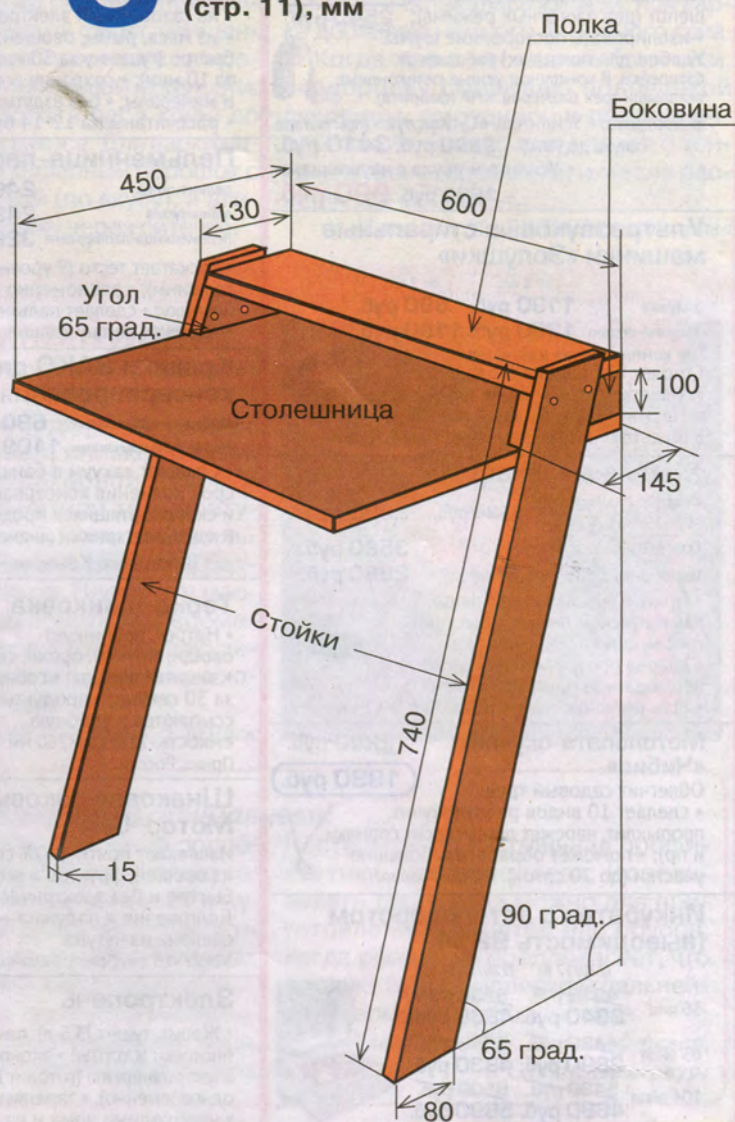
ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 20.

реклама

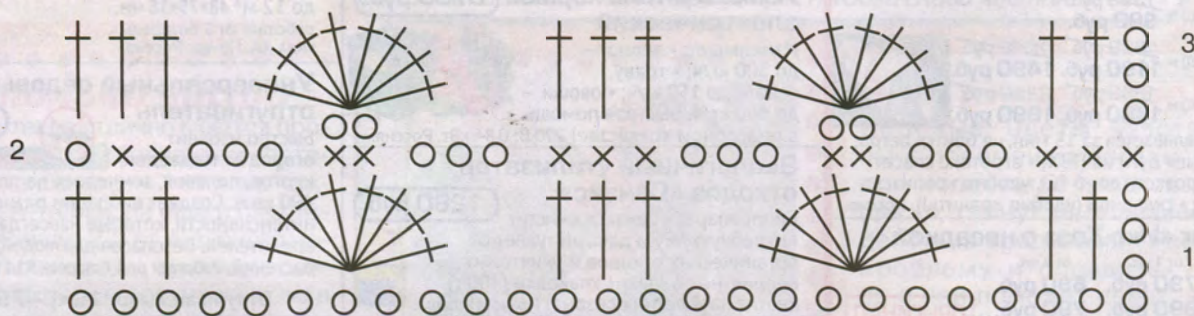
1 Детский рюкзачок (стр. 7), см



3 Практичная легкость (стр. 11), мм



2 Да будет цвет! (стр. 6)



Условные обозначения:

○ = в. п. † = ст. с/н X = ст. б/н

4

Пора спать!
(стр. 9)

Рис. 1

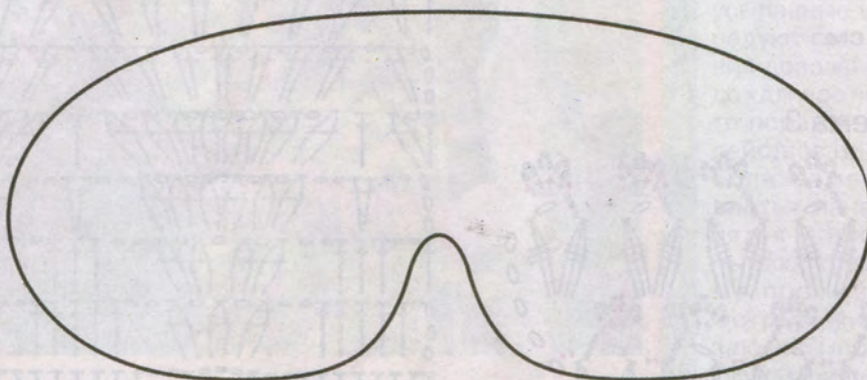
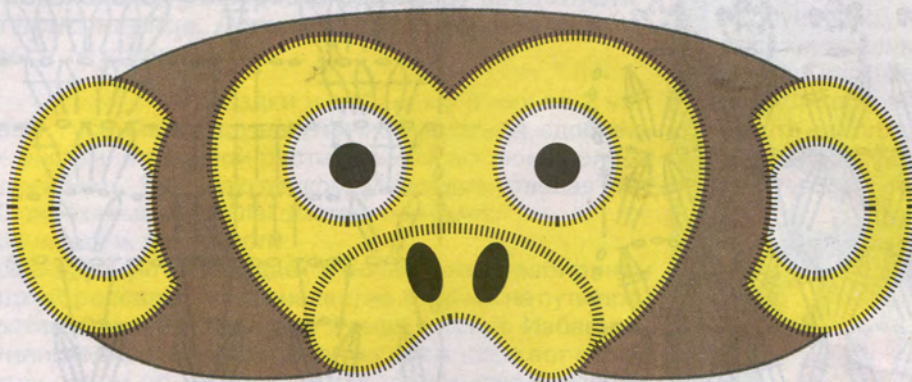


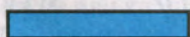
Рис. 2



5

«Ленивая
вешалка»
(стр. 9), мм

Боковая перемычка
(2 дет.)



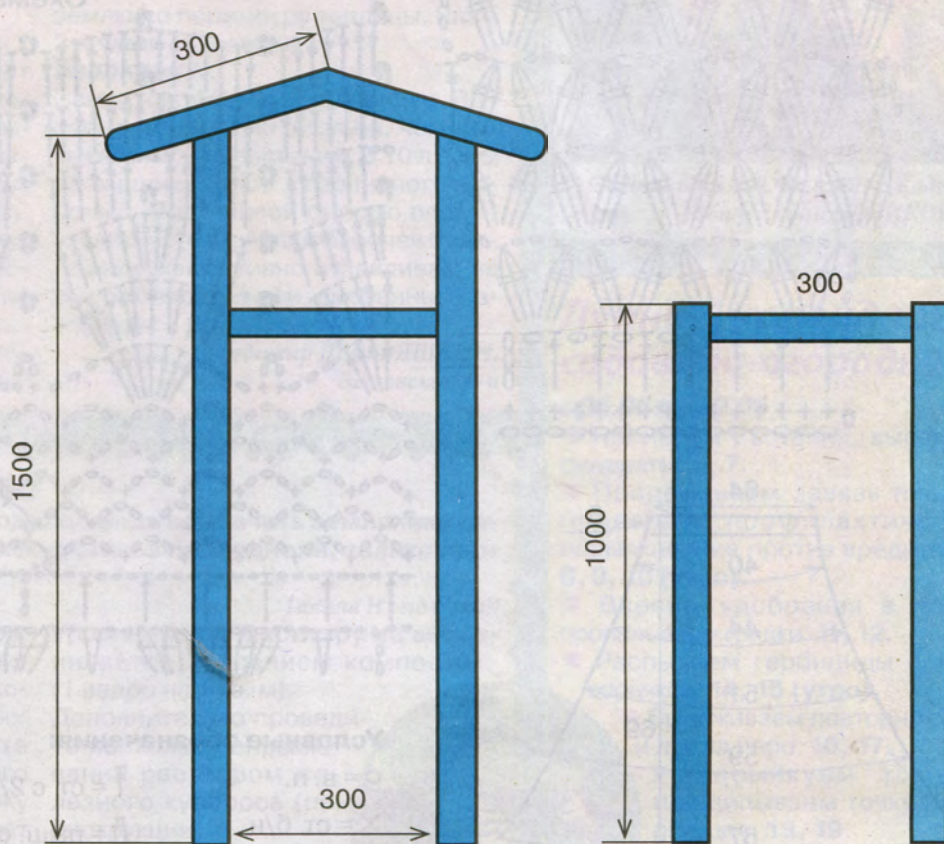
200

Основание



300

400



6

«Кружевная
феерия»
(стр. 14), см

Схема 3

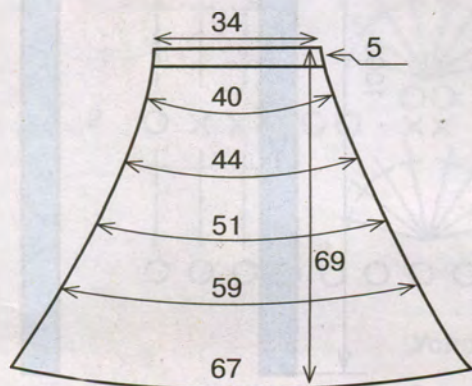
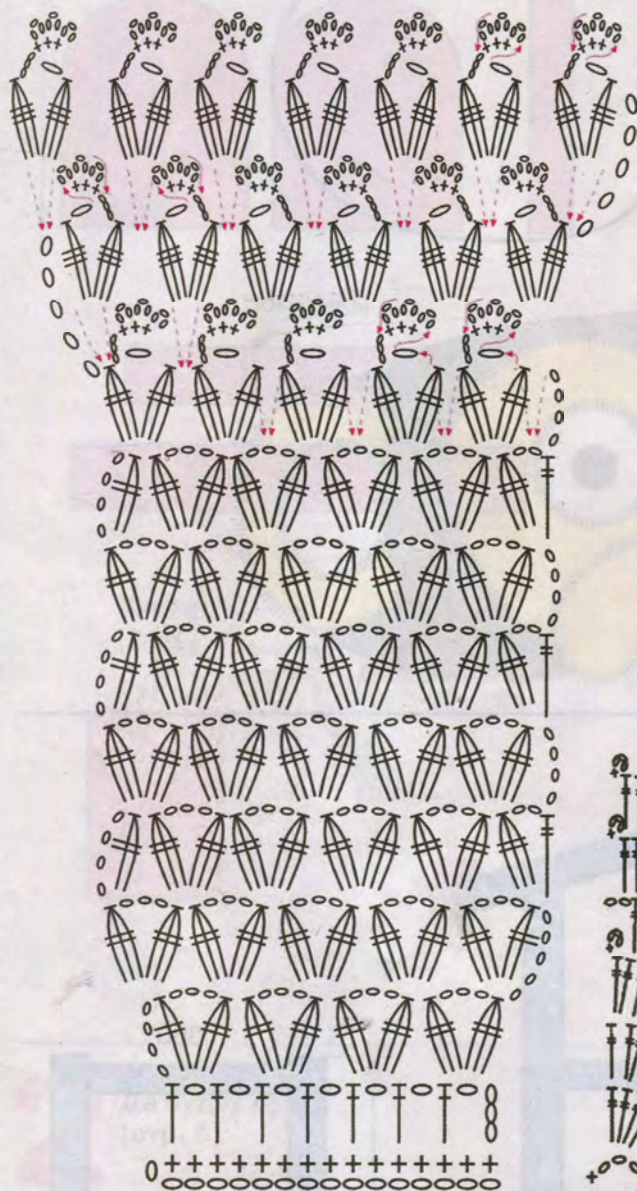


Схема 1

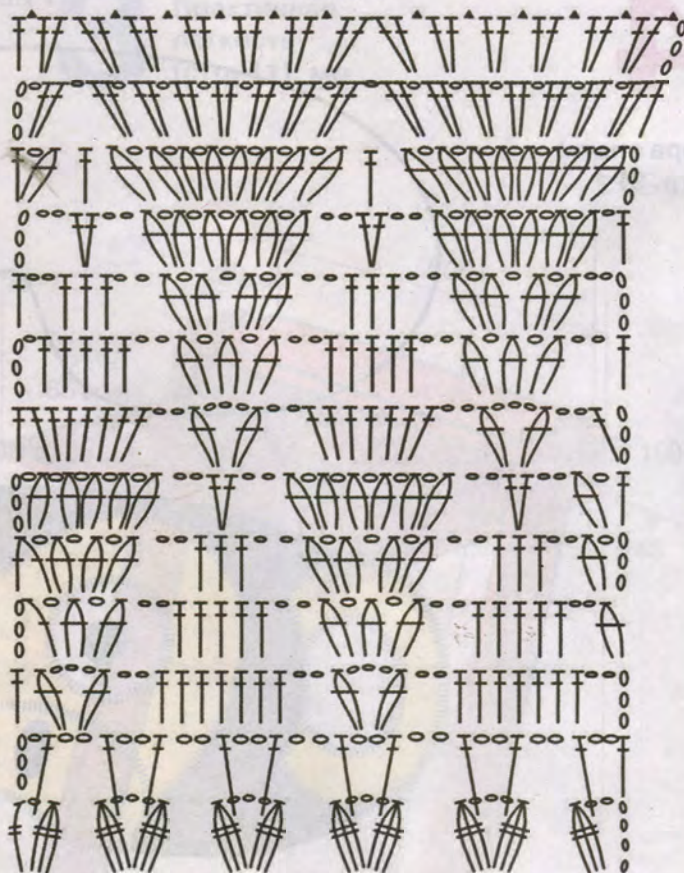
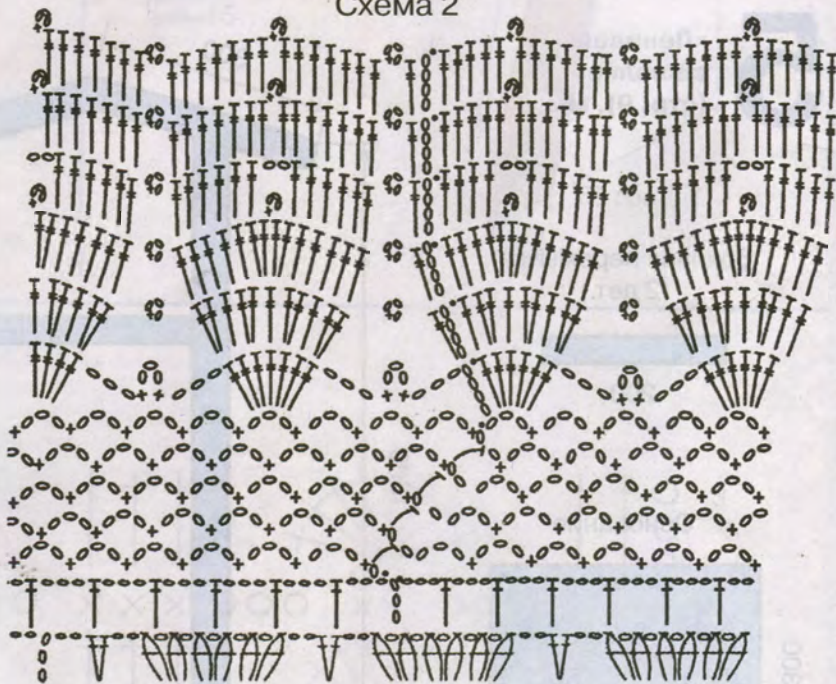


Схема 2



Условные обозначения:

O = в. п.

X = ст. б/н

T = ст. с/н

T = ст. с 2/н

T = пыш. ст.

из 2 ст. с/н

T = пыш. ст.

из 3 ст. с 2/н

T = пыш. ст.

из 3 ст. с 3/н



Кто хозяин в теплице?

Зимой почва в парнике плохо промерзает, потому вредители находят там себе пристанище. Летом с ними приходится буквально сражаться за урожай!

Личинки хруща

Толстые прожорливые гусеницы подгрызают корни — растения отстают в развитии и погибают. Борюсь с вредителями, перекапывая почву осенью и весной на штык лопаты. Личинок выбираю вручную и сжигаю. Перед высадкой рассады почву засеваю сидератами семейства крестоцветных или редисом. Их измельченную ботву потом добавляю в лунки. Летом раскладываю между кустиками солому, пропитанную мочевиной.

Медведка

Родственница саранчи разгребает грунт и повреждает корневую систему культурных растений, поедает семена (особенно огурцов). Избавляюсь от нее таким способом. Вокруг теплицы из года в год высаживаю низкорослые бархатцы — их запах отпугивает вредителя. При высадке рассады в лунки засыпаю по горсти луковой шелухи или кладу по очищенному зубчику чеснока. Вокруг стеблей кустов формирую круговые бо-

роздки и добавляю в них по 2 ч.л. толченой яичной скорлупы, сдобренной растительным маслом, присыпая песком. Медведка, отведав этого лакомства, погибает.

Крот

Создает в почве целые лабиринты из тоннелей, не замечая на пути препятствий в виде корней. Избавиться от вредителя тяжело, а вот отпугнуть — запросто! Покупаю в садовом магазине деготь, обмакиваю в нем деревянные колышки и утапливаю в землю по периметру теплицы. Раз в 2 недели «освежаю».

Белокрылка

Самая частая гостья в парнике. Высасывает соки из листьев, чем вызывает гибель растений. В 10 л воды размешиваю 200 г горчичного порошка. Полученной смесью опрыскиваю кустики. А еще бабочек белокрылки эффективно отлавливаю на желтый лист бумаги, смазанный вазелином.

Владимир ДЕРЕВЯШКИН,
Быховский р-н

Спасти лилейник

Элегантные кустики лилейников, усыпанные цветками-бабочками, радуют глаз все лето. Эти растения довольно неприхотливы, но в дождливое лето их корни, увы, часто поражает гниль. Здесь важно действовать быстро.

Если заметила, что молодые листья начали желтеть, становятся ломкими, срочно выкапываю куст. Корневую систему промываю и осматриваю. Острым чистым ножом вырезаю все поврежденные части. Окунаю лилейник в слабый раствор марганцовки. Места срезов обрабатываю любым фунгицидом и просушиваю. Только после этого высаживаю цветок в грунт на новое место. Прежнее проливаю раствором «Фитоспорины» и оставляю пустовать на год.



Светлана ЯНКОВСКАЯ, г. Кодыма.
Фото Лидии НОВИКОВОЙ

Органика от хлороза

Можно ли на стадии плодоношения подлечить землянику садовую? Листья некоторых кустиков побледнели, только прожилки зеленые.

— Скорее всего, развился хлороз. Наиболее распространенные причины — недостаток питания и неподходящий уровень кислотности почвы. Когда соберете ягоды, срежьте больные листочки. В течение всего сезона подкармливайте землянику органикой. Хорошо восстанавливают плодородие почвы гуминовые препараты и полезные бактерии.

Уровень кислотности грунта выравнивается внесением компоста (1 ведро на 1 кв. м). Дополнительно проведите несколько опрыскиваний раствором железного купороса (по инструкции).

Анна ГАМЗИНА,
агроном, г. Руза



Лунный календарь садовода-огородника

с 06.06 по 19.06

- ★ Поливаем растения, высаживаем сидераты: **6, 7.**
- ★ Прореживаем завязь плодов, проводим профилактическое опрыскивание против вредителей: **8, 9, 10 (утро).**
- ★ Вносим удобрения в почву, пропалываем грядки: **11, 12.**
- ★ Распыляем гербициды против сорняков: **14, 15 (утро).**
- ★ Высаживаем повторно салат и лук на перо: **16, 17.**
- ★ Пасынкуем томаты, прищипываем точку роста огурцов: **18, 19.**

Советовал
Валерий МАТВЕЕВ, астролог



С подоконника в сад

Нужно ли летом перевозить комнатные цветы на дачу? Конечно, да! Но делать это советуем, придерживаясь некоторых правил, чтобы не погубить растения.

1) На природе отлично себя чувствуют субтропические культуры (трахикарпус, хамеропс, финик), хвойные (тис, кипарисовик, араукария), а также цитрусовые, юкки, комнатные розы, хлорофитумы, лавр, мирт, гибискус и многие суккуленты. Экземпляры с нежными и опушенными листьями (декоративные бегонии, узамбарские фиалки, нефролепис, адиантум, листовые кактусы) лучше оставить в доме.

2) До переселения выношу цветы в лоджию с открытыми окнами на пару часов — для акклиматизации. Делаю так в течение двух недель, постепенно увеличивая время пребывания. Потом оставляю на ночь, если температура не опускается ниже +13 °С.

3) Какое-то время держу зеленых друзей под навесом. Затем выношу в сад под деревья. Горшки для устойчивости прикапываю. К тому же заметила, что в утопленных емкостях грунт не пересыхает, а корневая система и надземная часть растений лучше развиваются. Однако помните:

горшки обязательно должны иметь отверстия для оттока воды. На дно ям насыпаю дренаж из битого кирпича слоем 7-8 см. Если хотите, чтобы растение сформировало большую корневую систему, высадите его в открытый грунт.

4) Особого ухода цветы на улице не требуют. Поливаю по мере необходимости, регулярно подкармливаю комплексным удобрением.

В летний зной подбадриваю любимцев вечерним опрыскиванием, иногда с раствором антистрессового препарата («Эпин» или «Циркон»).

5) Главная опасность для комнатных растений в саду — насекомые-вредители. Здесь меня выручает такое профилактическое средство. 500 г измельченной картофельной или томатной ботвы заливаю литром кипятка и настаиваю 8 часов, укутав емкость в одеяло. К настою добавляю 1 ч.л. жидкого мыла. Опрыскиваю этим составом цветы с интервалом в 10 дней. Каждый раз готовлю свежий настой.

Ксения КАРНАСЕНКО, г. Днепр

Кислый экзот

Комнатный гранат не занимает много места на подоконнике. Но, если есть возможность, вынесите его на свежий воздух летом: растение станет более здоровым и красивым. При этом не забывайте о притенении от прямых солнечных лучей.

Оптимальная температура содержания в период роста — +20-25 °С. В жару гранат может сбрасывать листья. Опрыскиваю кустик — так он легче переносит зной. Частоту полива изменяю вместе с температурой воздуха: чем холоднее, тем реже. Во время цветения и плодоношения соблюдаю осторожность — избыток влаги способен привести к тому, что растение сбросит цветки, а плоды растрескаются. Удобрять карликовый гранат не чаще двух раз в месяц. Весной — азотным удобрением, в процессе цветения — фосфорным, в период плодоношения — калиевым.

Как выглядит плод карликового граната?

Ярко-красная кожура, размер — не более 4 см в диаметре, внутри — много кислых зерен. Я выложила их на салфетку, чтобы подсушить. Проведу эксперимент на всхожесть.



Алина КУПЦОВА,
г. Москва. Фото автора



Чудо природы

Достоинство кактуса хамециереуса Сильвестра в том, что он не нуждается в большом количестве света в отличие от своих пустынных собратьев. Напротив, ему нужно мягкое солнечное освещение — это и объясняет его высокую приспособляемость к квартирным условиям.

Поливаю питомца в зависимости от сезона: после зимовки орошение постепенно увеличиваю, осенью — снижаю, поздней весной и летом подхожу к растению с лейкой раз в неделю. В основном практикую нижний полив. При по-

падении влаги на стебли обязательно промакиваю их салфеткой. В особо жаркие дни ставлю кактус на пол. Подкармливаю 2 раза в месяц комплексным удобрением.

Хамециереус Сильвестра можно выращивать ампельно. Благодаря своим многочисленным витиеватым стеблям кактус декоративен. Но его цветы — это настоящее чудо природы! Раскрывает бутоны красавец по утрам. Жаль, что живут они лишь 2-3 дня.

Виктория ТИЩЕНКО,
г. Киев. Фото автора

Совет
дня



Форшмак по-одесски

Тушка слабосоленой сельди, 100 г сливочного масла, 2 яйца, картофеля-липа, луковича, 1/2 кислого яблока, соль, перец, уксус — по вкусу.

Филе мелко нарубите ножом. Яйца и картофелину сварите, вместе с яблоком и луковичей измельчите на мелкой терке и подмешайте

к рыбе. Частицами добавьте размягченное масло — масса должна получиться пластичной. Посолите и перчите форшмак по вкусу.

Перед подачей, по желанию, можно сбрызнуть бутерброды уксусом.

Светлана БУНИЧ,
г. Одесса. Фото автора

Простенький овощной салат преобразит ароматная итальянская заправка



1/2 ч.л. соли

сок половины
лимона

измельченный
пучок базилика

5 ст.л.
оливкового
масла

Смешайте все компоненты, дайте им 5-10 минут на то, чтобы «подружиться», — и заправляйте!

Кексы «Творожные»

220 г муки, 250 г творога, 3 яйца, 200 г обычного сахара и ванильный по вкусу, 1 ч.л. разрыхлителя, изюм, нарубленный шоколад, щепотка соли.

Взбейте яйца со щепоткой соли. Добавьте творог, оба вида сахара и просеянную с разрыхлителем муку. Подмешайте изюм и кусочки шоколада. Заполните массой силиконовые формочки на 3/4 объема, отправьте в духовку на 40 минут при 180 °С. Готовые кексы можно полить глазурью, растопленным шоколадом, посыпать цитрусовой цедрой.

Ольга ЩЕРБАКОВА,
г. Москва. Фото автора



«Сезон заготовок со «Сватами»

Вам нравятся «Сваты»? «Санта Барбара. Кухня» — ваш надежный помощник! У вас отличный вкус! Давайте вместе его разнообразим.

Для этого выполните всего два простых условия.

1. Оформите подписку на 2-е полугодие 2017 г. на два издания — «Сваты» и «Суперкухня» (с июля — вместо «Санта Барбара. Кухня»).

2. Вышлите на адрес редакции ксерокопии подписных абонементов и маркированный конверт с ФИО и обратным адресом не позднее 1 июля 2017 г. (контроль по почтовому штемпелю) с пометкой «Акция «Сезон заготовок со «Сватами»».



И получите подарок — набор лучших рецептов заготовок от «Толоки»! Проверено: очень вкусно!

Отправку подарков завершим до 15 августа 2017 г.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:



«СВАТЫ»

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

«СУПЕРКУХНЯ»

16647 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

70011 «Пресса России»

П3481 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ:

214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200.
Электронный адрес: svaty@toloka.com

Организатор: ООО «Издательский дом «Толока»
(ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329).
Тел. для справок: (8-4812) 64-75-65.

Хозяйке на заметку

Пропускаю через мясорубку по 100 г охлажденного шоколада, кураги, изюма и песочного печенья. Перемешиваю до однородности, добавляю лимонный или апельсиновый сок, если масса получилась слишком густая. Скатываю ее в шарики, обваливаю каждый в крошке печенья, отправляю на час в холодильник. Конфетки — объединение!

Римма ИВАНОВА,
г. Сланцы. Фото автора

Очень вкусный салатик. Отваренные картофелины и среднюю морковь очищаю и нарезаю кубиками. Так же измельчаю зеленое яблоко и стручок сладкого перца. Смешиваю овощи в салатнике, добавляю половину баночки консервированной красной фасоли, солю, перчу и заправляю растительным маслом.



Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,
г. Новополюк. Фото автора

Сытный «сборный» суп. Заливаю холодной водой 400 г говядины на кости, после закипания варю полчаса. Добавляю 3-4 измельченных маринованных огурца, готовлю еще 15 минут. Выкладываю в кастрюлю 300 г нашинкованной капусты, горсть оливок и мясную нарезку: по 50 г ветчины и копченой колбасы, 2-3 охотничьих колбаски. Подмешиваю по 1 ст.л. томатной пасты и лимонного сока, солю, перчу и держу на огне до готовности.

Марина МАЖАЕВА,
г. Москва.
Фото автора



ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



Наш эксперт —
шеф-повар
Наталья Беглингер



Утиная грудка в апельсиновом соусе

При запекании утиной грудки важно оставить мясу сочность, но получить при этом хрустящую корочку снаружи. Сложно? Отнюдь!

Утиная грудка весом около 350 г, луковица-шалот, сок и натертая цедра от 2 апельсинов, 2 ст.л. апельсинового джема, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Для соуса лук-шалот измельчите и подрумяньте на масле 2-3 минуты. Добавьте цедру и сок, доведите до кипения и проварите около 5 минут. Выложите в сотейник джем и готовьте еще минут 5. Посолите и поперчите мясо. Кожицу надрежьте сеточкой, не задевая филе. Обжарьте грудку на сухой сковороде до золотистой корочки (буквально по паре минут с каждой стороны). Отправьте мясо в разогретую до 200 °С духовку. Запекайте до готовности, затем оберните грудку фольгой и дайте ей «отдохнуть» 3-4 минуты, только после этого нарежьте и подавайте с апельсиновым соусом.

Мои подсказки

- 1) Натирая цедру, избегайте белого слоя цитрусовой кожуры: он придаст блюду горечь.
- 2) Собираясь подрумянить мясо, выложите его на холодную сковороду кожей вниз и включите минимальный огонь. Постепенно увеличьте пламя до сильного, чтобы филе прогревалось равномерно, и только после этого засекайте время. Если сковорода, в которой жарили утку, не предназначена для духовки, переложите мясо в горячую форму для запекания.
- 3) Пару ложек вытопившегося жира — отличное дополнение к соусу.
- 4) Мой любимый гарнир для этого блюда — картофельное пюре с овощным дополнением по сезону, например, спаржей.

Яркая нотка

А я к мясу посоветую такой соус — эта оригинальная добавка делает блюда гораздо интереснее.

170 г свежей или замороженной клюквы, яблоко, 4-5 ст.л. сахара, 100 мл воды.

Яблоко очистите от кожуры, нарежьте кубиками, вместе с клюквой засыпьте в кастрюльку. Добавьте сахар и воду. Варите на слабом огне, помешивая, 7-10 минут после закипания. Измельчите получившуюся массу блендером до однородности.

Наталья ТЕЛЬНОВА,
г. Москва. Фото автора



Толк от толокнянки

Сухие листья медвежьего ушка (толокнянки) эффективны и для профилактики, и для лечения многих заболеваний. При **цистите** 1 дес.л. листьев залейте в термосе стаканом кипятка и оставьте на ночь. Процедив, выпейте настой в течение дня в 4 приема за 40 минут до еды. Поможет лечить **нервные заболевания** отвар из листьев толокнянки и сухой травы пустырника (по 1 ст.л.). Залейте сырье 3 стаканами кипятка и варите на малом огне, пока количество жидкости не уменьшится на 1/3. Процедите и выпейте в 3 приема в течение дня. Наружно отвар из листьев толокнянки используйте для обмываний и примочек **гнойных ран**.



Чтобы **снизить артериальное давление** и избавиться от **отеков**, смешайте сухие листья толокнянки, цветы василька и измельченный корень солодки (3:1:1).

1 ст.л. сырья залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день. Курс лечения не должен превышать 7 дней. Предварительно проконсультируйтесь с врачом: передозировка грозит тошнотой, рвотой, болями в желудке. Не принимайте толокнянку при обострении заболеваний почек.

Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары. Фото автора

Вкусная герань

При подагре, болезнях печени и желчного пузыря, диарее залейте в термосе горсть сухих листьев комнатной герани стаканом теплой кипяченой воды, плотно закройте и оставьте на ночь. Выпейте настой в течение дня, разделив на равные порции, перед каждым основным приемом пищи. Курс назначается индивидуально.

А можно сделать полезное для поддержания иммунитета варенье из сухих цветков (вместе с цветоносами). Готовьте его из расчета: 1/2 стакана сырья на 500 г сахара и 1 л воды. Однако маленьким детям такое лакомство, как и настои герани, противопоказано.

Александра КОРОТАЕВА, травница, г. Подольск

Лечимся соком

При насморке несколько раз в день закапывайте в каждую ноздрю по 2 капли сока каланхоэ перистого. Вызывая чихание, он способствует очищению носовых ходов от вредной флоры. Затем смазывайте ноздри мазью календулы или зверобоя. Лечитесь так не дольше 3 дней.

Подхватили ангину? Положите горло разведенным водой соком алоэ или каланхоэ — они прогонят хворь.

А чтобы унять боль в суставах, советую натирать больное место соком листьев индийского лука или делать компрессы на беспокоящие места с кашицей из лукович этого растения.

Надежда БАЖУКОВА, травница, г. Псков



Целебные семечки

Когда у сына выскочил фурункул, воспользовалась таким рецептом. 1 ст.л. льняного семени обжарила на сухой сковородке, высыпала на пергамент и растерла скалкой в муку. Заварила порошок 2-мя ст.л. кипяченого молока и выложила на марлевую салфетку. Прикладывала ее к фурункулу, закрепив бинтом, и укрывала теплым шарфом. После остывания меняла массу — чтобы была терпимо горячей. Очень хорошо вытягивает гной.

Татьяна ФРОЛОВА, г. Сургут

УДАРИМ "СуперХашем" ПО ПРОБЛЕМАМ ВАШИМ!

НЕ БОЛЯТ СУСТАВЫ ОТ ТАКОЙ ПРИПРАВЫ!

Крем «СуперХаш и Бишофит» для суставов Айболит! Легко избавит Вас от боли, спасет от хруста и отеков, не будет никаких пороков!

ЧТОБЫ МЫШЦЫ НЕ БОЛЕЛИ, ЧТОБЫ РУКИ НЕ НЕМЕЛИ!

Крем «СуперХаш и Окопник» от судорог и боли избавление. Не будет боли в мышцах места, надежней не найдете средства!

НОГИ НОЮТ И БОЛЯТ, ВАРИКОЗОМ ВАМ ГРОЗЯТ?

Крем «СуперХаш и Троксерутин» - средство для ног №1. Уберет отеки и вылечит вены, нет этому крему достойной замены!



ТС. RU - RU Д- RU. АЮ18. В. 04583. Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Тел.: 8-800-200-40-13; Сайт: www.luchiks.ru



Заказывайте на сайте АРТЕКА.RU

с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

Дерзость — не порок

Не бояться авторитетов и идти на риск, уметь бросать вызов судьбе и обстоятельствам... Истинная дерзость помогает замахнуться на высокую цель, выйти за рамки привычного, чтобы воплотить мечты в реальность. Как развить такое качество характера?

Примите себя

Посмотрите объективно на свои слабые и сильные стороны. Наверняка, есть сферы, где вы чувствуете себя увереннее. Не пытайтесь преуспеть во всем! Смелее делайте то, что получается, и отложите в сторонку «не ваше».

«Нет» — манипуляторам

Если чувствуете, что часто поступаете против своей воли, — возможно, вами манипулируют. Научитесь в таких случаях говорить «нет» без оглядки на аргументы вроде «неудобно» или «неприлично». Отстаивать право на самостоятельность в принятии решений — это не признак невежливости, а нормальная забота о собственном авторитете.

Не бойтесь ошибиться

Не делайте катастроф из собственных ошибок и не стесняйтесь признавать их. Неудачи — не повод сложить руки, а возможность в следующий раз поступить иначе, мудрее.

Говорите!

Имейте смелость быть услышанным. Цените свою уникальность и делитесь ею с окружающими, даже если не всем по нраву такая позиция. Не стыдитесь выражать мысли и взгляды, не совпадающие с мнением большинства. Как сказал мудрец: «Кто со всеми согласен, с тем не согласен никто».

Откройтесь новому

«Нет времени (таланта, денег)», «задавлен обстоятельствами» — забудьте подобные отговорки, позволяющие оправдать свое бездействие. Такие установки — прямой путь к разочарованию и депрессии. Никогда не поздно предложить начальству реализовать прорывной проект, начать писать стихи, научиться рисовать, заняться спортом, расширить круг общения.

Дерзайте — и жизнь будет полноценной!

Елена МЕДВЕДЕВА,
психолог, г. Киев



Взрослые дети

Как не попасть в трясины безаветной родительской любви к подросткам? Об этом — разговор с психотерапевтом Александром Бобылевым из г. Могилева.

— Александр Алексеевич, в программе «Давай пожемимся» Лариса Гузеева раскрыла тему: «не одну маму, живущую вместе со взрослой дочкой. Это действительно плохо?»

— Важно не то, живем мы под одной крышей с родителями или взрослыми детьми, а какие у нас отношения. Пришла ко мне на прием женщина, плачет: ситуация на грани развода. В семье двое детей, но первое, что делает муж, возвращаясь с работы, — звонит своей маме. Сначала жена думала: ладно! Но потом это стало ее раздражать. Чаша терпения переполнилась, когда их детки слегли из-за гриппа. Женщина вызвала врача, а сходить за лекарствами некому — у самой высокая температура... Одна надежда: сейчас муж вернется. Он приходит и садится к телефону звонить маме: «Мамочка, хлеба забыла купить? Сейчас привезу!» Собирается — и уезжает к матери на другой конец города. Так с кем у него семья?!

— Но не обрывать же связи с матерью!

— На каждом жизненном этапе перед нами стоят разные задачи. Малыш полностью зависит от родителей: ушла мама на кухню — плачет. Но чем взрослее ребенок — тем независимее от матери становится. Когда в молодой семье еще нет детей, мы на 100% супруги. Когда малыши появляются, мы на 90% мама и папа и только на 10% нам удается быть супругами. Ребенок взрослеет — и мы становимся родителями

на 80, 60 процентов... Приобретение сыном или дочерью психологической независимости — первейшая задача на этом этапе. Это не значит, что дети своих «стариков» бросают, речь идет о другом уровне отношений.

— Родительская любовь может навредить?

— Со мной в вузе училась девочка, которая мечтала об Институте культуры. Но в ее семье — все врачи, динastia, и ей пришлось поступать в медицинский. Получив красный диплом, дочь положила его на стол родителям и устроилась медсестрой в ночную смену. А сама, наконец, поступила туда, куда мечтала.

Не родителям решать, где учиться повзрослевшему чаду. А часто от него в ответ на вопрос: «Куда будешь поступать?», слышишь инфантильное: «Ну, еще не знаю». Не знаешь — иди работать! Пришло время приобретать материальную независимость. Почему родители должны оплачивать проживание и пропитание взрослого человека?!

— Так ведь жалко...

— Ну да, сын — молодой специалист, какая у него зарплата! Ладно, пошли навстречу! Потом сынуля женится, появляется ребенок. Опять помогаем! И так на протяжении всей жизни. Мы сами приучаем детей к ненапряжной для них структуре отношений.

— И как вы предлагаете поступать?

— Если говорить образно, повернуться к взрослым детям спиной, а к супругу — лицом. И подумать об укреплении собственного брака, о себе и муже.

Беседовала Надежда АНТОНОВА



Семья: границы дозволенного Нужен ли домохозяевам «устав»



У зятя в порядке вещей — оставить после себя на столе невымытую посуду, не предупредив, вернуться домой за полночь. На все замечания супруги он только смеется: «У нас семья, а не армия!»

— Без свода «законов» удобная для всех семейная демократия потихоньку превращается в разрушительную анархию, когда каждый поступает так, как ему хочется, не обращая внимания на мнение близких. Вот примерный перечень вопросов, которые призван регулировать семейный «устав».

○ Распределить обязанности по дому (кто в ответе за готовку, уборку, поддержание порядка, закупки, ремонт) — впредь обойдетесь без «перепасовок» ответственности вроде: «Я думал, это сделаешь ты».

○ Уточнить, какие деньги идут в общую «казну» и решения о каких расходах оговариваются совместно.

○ Обязательное согласование графика — сообщать о задержках на работе или с друзьями, о приеме гос-

Валентина ЛЕГКОСТУПОВА, г. Тюмень

тей, чтобы поберечь спокойствие домашних.

○ Оговаривается возможный уровень откровенности и круг закрытых тем: нужно учиться уважать чужие интересы и личное пространство.

Запомните: правила поведения в семье (гласные и негласные) не вводятся в приказном порядке, а вырабатываются коллегиально. В этом случае никто не сможет обвинить кого-то в диктаторских замашках.

Учтите: принятые нормы обязательны для исполнения каждым членом семьи — независимо от возраста, статуса, размера заработка. Девиз «все равны, но некоторые ровнее» превращает «устав» в формальность.

Хороший стимул в соблюдении установленных правил — принцип взаимной выгоды. Разрешите мужику раз



в неделю встречу с друзьями без лишних объяснений — и он с радостью согласится каждый вечер гулять с собакой.

Ищите компромиссы — в доме не должна царить атмосфера казармы. Не стоит накладывать тысячу запретов: работать не будет ни один из них! Пусть дочь решит, какие именно моменты в поведении мужа раздражают ее сильнее всего — с них и стоит начать.

Мария ВИШНЯКОВА, психолог, г. Омск

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

ЧУДО ХАШ

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ



MIRACLE-HUSH

СУСТАВЫ
ПОЗВОНОЧНИК

8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

SHUSTER::
PHARMACEUTICAL LTD



ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦМАЗЪ

СПЕЦМАЗЪ
крем с пихтой сибирской
и муравьиным спиртом



8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

SHUSTER::
PHARMACEUTICAL LTD



Крахмал вернет молодость

Делаю с картофельным крахмалом антивозрастную маску.

Наливаю в пиалу полстакана теплого молока, растворяю в нем 1 ч.л. соли. Добавляю 1 ст.л. крахмала и 1 ч.л. меда. Полученную «кашицу» дважды в неделю наношу на лицо и шею, через 15 минут смываю теплой водой. Предупреждаю: при кожных заболеваниях этот рецепт использовать нельзя!

Валентина МАЛАШЕНКО, г. Гродно

Морщинки, разбегайтесь!

Чтобы морщинки вокруг глаз были менее заметными, 2-3 раза в неделю делаю такие маски (чередую):

❖ 1 ст.л. овсяных хлопьев завариваю крепким зеленым чаем, добавляю 1 ч.л. меда. Наношу на кожу на 15 минут, смываю холодным зеленым чаем;

❖ сухой порошок ламинарии развожу негазированной минеральной водой до получения густой массы, даю ей немного постоять и использую, как в предыдущем рецепте.



Татьяна ХОРОНЕКО, г. Полоцк

Чтобы придать насыщенный цвет своим рыжим локонам, смачиваю их клюквенным соком, а через 20 минут промываю теплой водой.



Глина подсобила

Справиться с проблемой расширенных пор и красных пятен на лице мне помогла маска, которую я делаю дважды в неделю.

2 ст.л. голубой косметической глины развожу негазированной минеральной водой до консистенции густой сметаны. Добавляла несколько капель масла розового дерева. Наносила на лицо косметической кистью и смывала теплой водой после того, как маска полностью высохла. Рекомендую!

Наталья СКРИДЛЕВСКАЯ, г. Могилев



Совет дня



Наш эксперт — мастер по маникюру Екатерина Перезва, г. Одесса



«Волшебные» палочки

Подскажите, как пользоваться апельсиновыми палочками.

Надежда КОВАЛЕВА, Житомирская обл.

— Апельсиновая палочка с одной стороны заостренная, а с другой — плоская, использовать ее при создании маникюра можно по-разному.

Работаем округлым кончиком палочки...

- Нанесите на кутикулу косметическое средство для ее растворения и аккуратно отодвиньте размягченную кожу апельсиновой палочкой. Это гораздо безопаснее, чем удаление кутикулы щипцами — можно повредить кожу, занести инфекцию или просто «заработать» заусенцы от процедуры.
- Легко и удобно разглаживает мелкие наклейки на ногтевой пластине.

• Мягко, не травмируя ноготь, убирает остатки гель-лака. Жидкостью для снятия гелевого покрытия пропитайте спонж, оберните им палец и зафиксируйте пластырем, через 10 минут аккуратно соскоблите лак.

...и острым

- Удаляйте им загрязнения у свободного края ногтя.
- Подхватывайте стразы, блески и «усаживайте» на ногтевую пластину.
- Делайте узоры на ногте: обмакните в лак и рисуйте, как фломастером. Обращаю внимание на то, что апельсиновая палочка — инструмент индивидуальный и одноразовый (так как сложно продезинфицировать).

Мой «тональник»

Опасаетесь вредной «химии» в тональном креме? Попробуйте приготовить его сами.

Смешала 1 ст.л. геля алоэ-вера с 1 ч.л. растопленного на водяной бане масла ши. Затем постепенно добавила какао — от его количества зависит тон крема. Если хотите, чтобы он был приближен к натуральному, порошок берите минимально и проверяйте цвет готового состава на запястье.

А если «тональник» получился жидковат, можно добавить чуточку густого лосьона для лица. Готовое средство храню в баночке из-под косметического крема.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев



Шах и мат

Маленький внук, споткнувшись, нецензурно выругался. Что делать, если это повторится, — накричать, поставить в угол?

Ольга Е., Смоленская обл.

— Не советую пытаться осадить юного матерщинника нравочениями («Да как ты можешь?»), угрозами («Если еще раз это услышу...»), навешиванием ярлыков («Тупица!»). Такой реакцией вы лишь испортите отношения с малышом. Злясь на вас, он будет произносить бранные слова только чаще. А в силу возраста просто не поймет, что его ругают за конкретную оплошность, и начнет думать, что он в принципе плохой. От чего бы тогда не материться?!

Как быть, если внук скажет что-то подобное вновь?

❖ Вашему малышу 2-4 года? Отвлечь от плохой фразы или не обращать внимания. Карапуз еще не умеет абстрактно мыслить, не может прог-

нозировать последствия своих действий и реакцию на них окружающих.

❖ Ребенок постарше? Объяснить и договориться. Расскажите внуку, что вам неприятно слышать от него такие некрасивые слова, вы бы хотели, чтобы он впредь обходился без них. После принятия этих условий внук опять «прокололся»? Неодобрительным взглядом продемонстрируйте, как переживаете из-за этого. А еще лучше — оставьте ребенка на непродолжительное время в одиночестве, обязательно мотивировав это тем, что вам не хочется после такого находиться с ним в одной комнате. Редкий малыш будет делать что-то во вред родителям (взрослым) и своим отношениям с ними.

Наш эксперт — психолог
Мария Вишнякова, г. Омск



Наш эксперт — психолог
Анна Быкова, г. Екатеринбург



Спи, моя радость!



Когда укладываю маленькую внучку спать, пою ей колыбельную. А зять подтрунивает: мол, мне медведь на ухо наступил. И вообще — проще включить ребенку диск с детскими песнями...

Лилия Семеновна, г. Омск

— Ценность колыбельной — не в качестве звучания голоса, а в эмоциональном контакте. Пойте малышке, даже если у вас нет ни слуха, ни голоса. Даже если не знаете всей песни — достаточно одного куплета или незатейливого припева. Внучка, когда вырастет, будет с теплотой вспоминать такие моменты. А позже станет петь колыбельную своим детям. Через подобные традиции формируется связь поколений.

Совсем не обязательно петь классическую колыбельную со словами «спи», «сон», «засыпай». Пусть это

будет ваша любимая песня, которая может стать посланием ребенку, напутствием или даже спасительным якорем. Я помню, как в студенческом общежитии после неудачной сдачи экзамена девушка, чтобы прийти к душевному равновесию, пела колыбельную своей мамы. Песня, которая успокаивала ее в раннем детстве, помогла успокоиться и в этой ситуации.

Скажу вам с полной уверенностью: «живую» колыбельную не заменит никакой музыкальный диск, пусть даже с самым качественным звуком.



Буквы-шнуровки — двойная польза



Развивают мелкую моторику ребенка и помогают ему запоминать алфавит.

❶ Распечатала несколько картинок с яркими буквами, наклеила на картон, вырезала и заламинировала — так игрушка прослужит дольше.

❷ Прodelала в получившейся основе дыроколом круглые отверстия для шнурования.

❸ Взяла иглу для сшивания вязаных изделий (у нее нет острого кончика), привязала к ее ушку суровую нитку. Можно также закрепить шнурок и на основе (например, вложить и приклеить между слоями картона и бумаги), чтобы не потерялся.

Такая игра нравится и малышам 2-3 лет, и детям постарше. Мои девочки вообще в восторге от этой забавы — говорят, что шьют, как мама!

Александра КУЧЕР, г. Киев.
Фото автора

Коротко

Я уверен, что если бы пришлось выбирать: жить там, где детский гам не прекращается ни на минуту, или же там, где он никогда не слышен, то все нормальные и здоровые люди предпочли бы непрекращающийся шум непрекращающейся тишине.

Бернард ШОУ, драматург

Отдых вдали от города — прекрасный способ расслабиться, зарядить энергией организм и привести в порядок мысли. А «Сваты» подскажут вам, как совместить отпуск с пользой для здоровья!



Травы сушим и храним

Для сбора лекарственного сырья в поле или в лесу беру с собой чистый острый секатор и плетеную корзину. Листья с цветущих растений срезаю только в период бутонизации. Травы обязательно промываю в большом тазу. Затем раскладываю на ткань в один слой. После испарения влаги заношу для дальнейшей сушки в сарай. С травами, растущими в моем саду, поступаю проще. Утром прямо на грядке обдаю их водой из шланга. К полудню просохшие чистые растения срезаю. Формирую веники и подвешиваю к потолку.

Когда листья измельчаются пальцами в порошок — сырье полностью высохло. Раскладываю его по бумажным пакетикам, подписываю и храню в шкафчике вдали от кухонной плиты.

Инга ИГНАТОВСКАЯ, Брестская обл.



Заготавливать лечебные травы можно в течение всего лета. В какие именно дни — подскажет «Лунный календарь сбора лекарственных растений». Ищите в № 10 «Народного доктора» — уже в продаже!



Стакан парного молока

В деревне бабушка при воспалении глаз смачивала марлевые салфетки в парном молоке и накладывала на веки. Затем промывала глаза теплой кипяченой водой. Хворь как рукой снимало! А если у меня случался насморк, закапывала по паре капе-

лек молока в каждую ноздрю. Через день-два простуда отступала. Вспоминаю и думаю: неужели и впрямь этот продукт обладает такой целебной силой?

Валентина Антоновна,
г. Рогачев



Комментарий специалиста

Парное молоко — ценный питательный продукт. Витамин А в его составе незаменим для сохранения зрения, В₁ (тиамин) — для лучшего усвоения сахара. Из свежего напитка мы получаем кальций, который с возрастом вымывается из костей. Молоко обладает противовоспалительным свойством в течение 3 часов после дойки. Затем его желательно кипятить перед употреблением. Увы, после этого большинство витаминов и минералов разрушается.

От молока придется отказаться, если ваш организм не производит достаточного количества фермента для правильного переваривания продукта. Симптомы: желудочно-кишечные расстройства, кожные реакции, воспаление в носу. Превышение потребления калия или фосфора (оба содержатся в высоких дозах в молоке) может навредить лицам, чьи почки не полностью функциональны.

Маргарита ВЕРЕЩАГИНА,
валеолог, г. Минск

Землянику — в банки!

Заготовить садовую землянику можно разными способами.

● **Без варки:** главное — всю посуду и кухонные принадлежности, а также ягоды перед этим не только вымыть, но и обдать кипятком, а затем обсушить. На 500 г земляники я беру 750-800 г сахара, перемешиваю и прямо в тазу измельчаю блендером в пюре. Разливаю массу по стерилизованным баночкам (выход — 800 мл), закрываю капроновыми крышками. Храню на верхней полке холодильника целый год.

● **На плите.** Для густого джема измельчаю блендером в пюре 250 г клубники, засыпаю таким же количеством сахара и оставляю на 3-4 часа (несколько раз перемешиваю). Довожу массу до кипения и уменьшаю пламя. Убираю пену, добавляю сок из четверти лимона. Увариваю в два раза (30-40 минут), помешивая. Переливаю в баночку (получается 300 мл).



● **В мультиварке.** Отправляю в чашу 500 г ягод и столько же сахара, «жамкаю» массу рукой (так варенье останется с кусочками). Включаю режим «Подогрев» на 20 минут, затем — «Выпечка» на 25 минут. Готовлю при открытой крышке, помешивая, а пену убираю. За 5 минут до окончания вливаю 1-2 ч.л. лимонного сока. Раскладываю варенье по баночкам — выходит 550-600 г, заворачиваю крышками, переворачиваю дном вверх и укутываю до остывания.

Хранить его можно и при комнатной температуре.

Елена
КАЛИНИНА,
г. Краматорск.
Фото автора



Отзовитесь

Алексей, 39/160/60. Лев, русоволосый, голубоглазый, не курю, пью только по праздникам. Люблю детей, рыбалку, собирать ягоды. Для создания семьи ищу женщину 18-30 лет, можно с ребенком. **Адрес: 186154, Республика Карелия, Пудожский р-н, д. Куганаволок, д. 47, кв. 2.**

Алексей, пенсионер, москвич. Несудимый, без жилищных проблем, веду здоровый образ жизни. Люблю камерную музыку, природу, посещаю литературные вечера. Дети выросли, живут отдельно. Хочу встретить женщину до 60 лет, добрую, ласковую, которая разделит мои интересы, желательно из Москвы или области. **Тел.: 8-977-356-56-31.**

Галина, 58 лет, вдова, детей нет, проживаю в Тюменской области. Буду рада знакомству с надежным, добросердечным мужчиной из сельской местности, уставшим от одиночества и способным на серьезные отношения. **Тел.: 8-952-675-38-50.**

Светлана, 50/168, Водолей, вдова. Живу в пригороде Барнаула в коттедже. Познакомлюсь с вдовцом 70-72 лет из Алтайского края, обеспеченным жильем. Ради выгоды прошу не звонить. **Тел.: 8-962-821-61-15.**

Женщина, 53/160/60, вдова. Спокойная, хозяйственная, люблю уют и порядок, сад и огород. В свободное время вяжу, хожу в театр, занимаюсь любительскими балными танцами, по утрам — бегом. Надеюсь встретить мужчину 48-58 лет, одинокого, желательно вдовца, сильного, порядочного, доброго и щедрого. Алкоголиков, альфонсов и лиц из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-911-138-80-81.**

Вдова, 59/167, полненькая. Ищу для серьезных отношений мужчину до 70 лет, чтобы жить вместе и в горе, и в радости. Звонить только из Санкт-Петербурга или Ленинградской обл. **Тел.: 8-950-226-15-90.**

Александр, 56/170. Одинок, детей нет, проживаю в деревне Кировской обл. Познакомлюсь с женщиной 50-60 лет, согласной на переезд. **Тел.: 8-953-134-91-80.**

Мужчина, 52/172/70, без в/п. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной. Живу в Ставро-

польском крае, согласен на переезд. **Тел.: 8-962-410-52-13.**

Татьяна, 60 лет, вдова. Скромная, привлекательная. Хочу познакомиться с мужчиной до 70 лет, который согласится на переезд ко мне. Живу в Ярославле, есть дом и машина. **Тел.: 8-915-960-52-84.**

Николай, 43/182/89, стройный, симпатичный, голубоглазый шатен, без в/п. Для создания семьи ищу женщину. Жильем обеспечен. **Тел.: 8-905-688-45-17.**

Людмила, 63/168. Хочу познакомиться с обаятельным мужчиной до 66 лет. **Тел.: 8-916-287-59-04.**

Александр, 58/185/87. Веду здоровый образ жизни. Есть дети, но живу отдельно своими семьями. Хотелось бы найти спутницу жизни до 60 лет, желательно из Санкт-Петербурга или области. **Тел.: 8-981-720-13-69.**

Ольга, 41/156. Вдова, есть два сына. Для серьезных отношений хочу познакомиться с одиноким мужчиной, возможно, тоже вдовцом, 42-47 лет. Желательно из г. Костромы или области, согласным на переезд. Добрая, хорошо готовлю, люблю уют, живу по возможностям. Устала от одиночества, хочу иметь надежное плечо рядом. Мужчину нужен рукастый (живу в частном доме), без в/п. Судимые, альфонсы — не беспокойте. **Тел.: 8-953-643-84-42.**

Дмитрий, 43 года. Живу в сельской местности, трудолюбивый, добрый, спокойный. Хочу найти такую же спутницу жизни, чтобы мы любили и понимали друг друга. **Тел.: 8-962-798-70-44.**

Одинокая женщина, 76 лет, без в/п. Желая познакомиться с мужчиной близкого возраста. **Тел.: 8-987-570-36-25.**

Наталья, 37/150/45. Разведена, детей нет, без в/п, приятной внешности, стройная. Живу в г. Москве. Нравится готовить, люблю природу и животных. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 40-45 лет, желательно без детей и в/п. **Тел.: 8-915-344-26-30.**

Роман, 40/180/90. Без в/п. Познакомлюсь с интересной, доброй женщиной близкого возраста, можно с ребенком не старше 10 лет. Отвечу на sms. **Тел.: 8-951-378-70-05.**

Евгений, 42/183/100. Живу в г. Новосибирске. Познакомлюсь с дамой близкого возраста, обаятельной, не потерявшей веры в мужчин. Это просто — жить вдвоем, я за это все отдаю, мы с тобой построим дом, боль и радость — пополам. **Тел.: 8-913-763-95-01.**

Люба, 55/165/66. Без в/п и судимости. Спокойная, доброжелательная, чистоплотная, верная, надежная. Для создания семьи ищу такого же мужчину от 55 лет и старше, без материальных и жилищных проблем. Пьющие, гулящие и альфонсы — не звоните! **Тел.: 8-985-185-86-23.**

Яна, 43 года, есть 3-я группа инвалидности. Без в/п, добрая, жизнерадостная, хорошая хозяйка. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным и хозяйственным мужчиной до 55 лет, материально и жильем обеспеченным (ребенок не помеха). **Тел.: 8-915-252-73-87.**

Вдова, 61/163, полненькая. Познакомлюсь с высоким мужчиной приятной внешности, надежным, ласковым, нежадным, самостоятельным, без в/п, жилищных и материальных проблем. Альфонсов и лиц из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-922-956-69-34.**

Галина, 66/161, среднего телосложения. Вдова, ухоженная, аккуратная, хорошая хозяйка, без в/п. Познакомлюсь с мужчиной 65-70 лет, добрым, отзывчивым, трудолюбивым, ростом от 170 см, из Московской обл. Устали от одиночества, хотите домашнего уюта — звоните. **Тел.: 8-919-992-86-44.**

Вера, 66 лет, вдова, дети взрослые, живут отдельно. Хочу встретить доброго, порядочного мужчину близкого возраста. Люблю заниматься садом и огородом. Судимых и пьющих прошу не звонить. **Тел.: 8-980-659-70-90.**

Антонина, 60/156/60. Привлекательная, спокойная, надежная. Есть хорошая квартира, интересная работа, но жизнь стала какой-то серой. Хочу познакомиться с настоящим мужчиной из Санкт-Петербурга или Ленинградской обл., без в/п, не из МЛС. **Адрес: 195297, г. Санкт-Петербург, а/я 25.**

Отзовитесь

Вдова, 67/160, живу в райцентре Костромской обл. Хочу познакомиться с порядочным, добрым мужчиной до 70 лет. С серьезными намерениями, непьющим, несудимым, согласным на переезд ко мне. **Тел.: 8-910-197-21-33.**

Вера, 63/165/65, вдова. Добрая, хозяйственная, чистоплотная, без в/п и материальных проблем. Живу в сельской местности. Для серьезных отношений и совместного проживания познакомлюсь с приятным, добрым мужчиной без в/п, 60-65 лет, желателен вдовцом. **Тел.: 8-910-719-18-55.**

Евгений, 40/183/100. Веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с женщиной близкого моему возрасту. Доброй, порядочной, хозяйственной, приятной внешности, среднего телосложения, из г. Томска. Отвечу на SMS-сообщение. **Тел.: 8-951-378-70-05.**

Евгений, 30 лет. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной (можно с ребенком). Работаю в детском саду. **Адрес: 663690, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Советская, д. 7, кв. 413.**

Черный кот

Музыка Ю. Саульского
Слова М. Танича

Жил да был черный кот за углом,
И кота ненавидел весь дом.
Только песня совсем не о том,
Как не ладили люди с котом.

Припев:

Говорят, не повезет, если черный
кот дорогу перейдет,
А пока наоборот, только черному
коту и не везет!

Целый день во дворе суета —
Прогоняют с дороги кота.

Только песня совсем не о том,
Как охотился двор за котом!

Припев.

Даже с кошкой своей за версту
Приходилось встречаться коту.
Только песня совсем не о том,
Как мурлыкала кошка с котом.

Припев.

Бедный кот от усов до хвоста
Был черней, чем сама чернота!
Да и песенка, в общем, о том,
Как обидно быть черным котом!

Припев.

Галина, 55 лет. Живу в г. Воронеже. Приятной внешности, добрая, хозяйственная. Увлекаюсь вязанием, люблю слушать музыку, готовить. Хочу познакомиться с мужчиной 60-65 лет из Воронежа или области. Из МЛС, алкоголиков, альфонсов прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-952-549-51-15.**

Вдова. Мне за 50, живу в Свердловской обл. Стану верной, нежной и любящей спутницей самостоятельному, работающему вдовцу. **Тел.: 8-908-909-10-09.**

Татьяна, 63 года, проживаю в Москве. Добрая, спокойная, без в/п, вкусно готовлю. Ищу мужчину 60-70 лет, который станет другом на всю оставшуюся жизнь — доброго, веселого, без в/п, обеспеченного жильем. При взаимной симпатии согласна на переезд. **Тел.: 8-968-521-50-69.**

Михаил, 27 лет. Нормального телосложения, работаю на золотодобывающем месторождении, живу в частном доме. Женат не был, детей нет. Люблю охоту и рыбалку, есть автомобиль. Для создания семьи ищу деревенскую женщину 25-27 лет, без в/п, ростом 160 см, которая любит детей. **Тел.: 8-914-487-27-28. Адрес: 674100, Забайкальский край, Тунгокоченский р-н, с. Верх-Усугли, ул. Луговая, 2/1. Мальцеву Михаилу Николаевичу.**

Татьяна, 66/166/69. Дети взрослые. Познакомлюсь с чутким, внимательным мужчиной, умеющим ценить доброту, верность и преданность, без в/п, согласным на переезд. **Тел.: 8-908-040-94-06. Адрес: 456320, Челябинская обл., г. Миасс, ул. Олимпийская, д. 4, кв. 17. Асомчик Татьяне.**

Смолянка, 62/173/85. Голубоглазая шатенка. Хозяйственная, люблю природу, домашний уют. Для серьезных отношений познакомлюсь с уставшим от одиночества мужчиной 60-65 лет, ростом не ниже 175 см, работающим, хозяйственным, заботливым, желателен из Смоленска или области, с автомобилем. Пьющих, судимых прошу не беспокоить. **Тел.: 8-950-704-00-67.**

Мужчина, идет 62-й год, рост — 177 см. Аккуратный, доброжелательный, без в/п, по дому все делаю сам. Люблю баню, природу, чтение, здоровый образ жизни. **Тел.: 8-914-659-00-53. Адрес: 692243, Приморский край, г. Спасск-Дальний, п/о № 13. Лактионов Евгений Петровичу.**

Антонина, 68/164/80. Одинокая вдова ищет свою вторую половинку. **Тел.: 8-904-239-85-90.**

Любовь, 63/156/62. Вдова, живу в селе, есть хозяйство, веду здоровый образ жизни. Приглашаю для совместного проживания мужчину с умелыми руками. **Адрес: 452784, Республика Башкортостан, с. Нижнетроицкий, ул. Строительная, 1/7.**

Наталья. Ищу Александра Агуреева, 1951 г.р., уроженца г. Курганинска Краснодарского края, чтобы попросить прощения за огорчения, что причинила, не дождавшись его из армии. **Тел.: 8-982-436-98-39.**

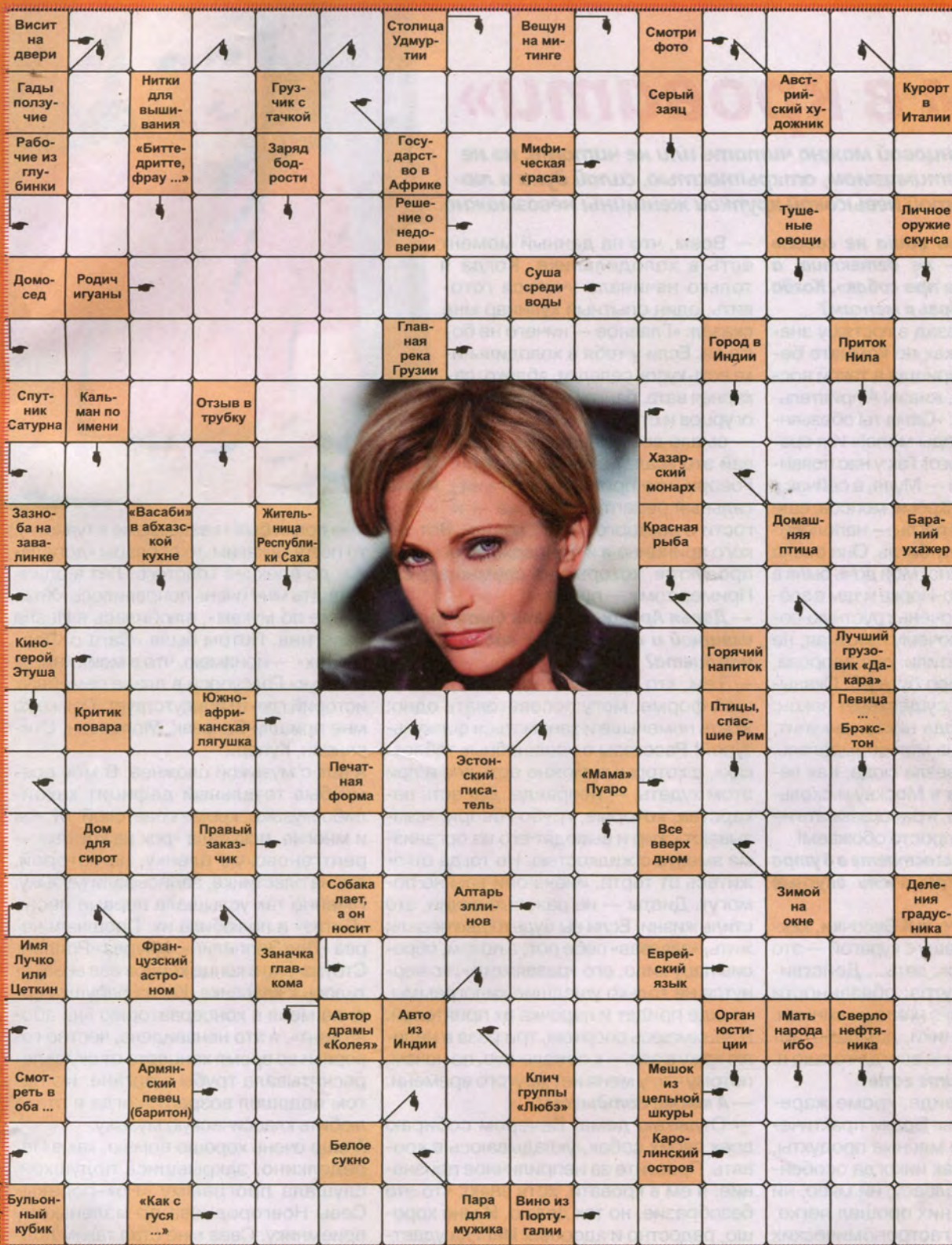
Вдова, 61/160. Симпатичная, заботливая, без в/п, без жилищных проблем, на здоровье не жалуюсь. Люблю природу, море. Мечтаю встретить вдовца 57-67 лет, ростом от 170 см, из Москвы или Подмосковья, без в/п, без жилищных проблем, без судимости. Будем жить счастливой семейной жизнью. **Тел.: 8-916-998-94-27.**

Галина, 53/163/58. Отзовись, мужчина 57-62 лет, с добрым сердцем, без в/п, имеющий автомобиль. Вас ищет стройная и добрая блондинка. **Тел.: 8-924-337-75-95.**

Елена, 47 лет. Симпатичная кареглазая шатенка, среднего роста, спокойная, добрая, без в/п, без жилищных проблем. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, добрым, без в/п мужчиной 45-55 лет. Алкоголиков, альфонсов и лиц из МЛС прошу не беспокоить. **Тел.: 8-923-485-29-83. Адрес: 652061, Кемеровская обл., г. Юрга, пр-т Победы, 6а/44. Шевчук Е.С.**

Письма в «Клуб друзей по переписке» присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com
Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно, редакция рассылкой контактных данных не занимается.





По горизонтали: Замок. Каас. Алжир. Арийцы. Лимита. Вотум. Ано-лис. Остров. Сидень. Кура. Каган. Мимас. Гусь. Краля. Какао. Едок. Узкорот. Приют. Агата. Клиент. Узор. Клара. Наос. Ветер. Идиш. Глаза. Ата. Еркрат. Саба. Кнорр. Баба. Улул. Вода. Мадера.

По вертикали: Змеи. Мулине. Катель. Ижевск. Оратор. Климт. Ан-цио. Русак. Мадам. Тонус. Рагу. Вонь. Агра. Асва. Имре. Алло. Аджи-ка. Якутка. Кета. КамАЗ. Овчар. Шпак. Клише. Раннет. Гуси. Тони. Та-рарам. Лаланд. Резерв. Тата. Шкала. Арро. Аба. Суд. Але. Бур.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:
 «Домашний»
 «Народный доктор»
 «Толока. Делаем сами»
 «Цветок»
 «Волшебный»
 «Золотые рецепты наших читателей»
 «Садовод и огородник»
 «Лечитесь с нами»
 «Кухонка Михалыча»
 «Наша кухня»
 «Домашние цветы»
 «Психология и Я»
 «Сваты. Заготовки»
 «Санта Барбара. Советы и секреты»
 «Санта Барбара. Здоровье»
 «Санта Барбара. Кухня»
 «Санта Барбара. Дача»
 «Что с цветком: 100 экспресс-подсказок в стрессовых ситуациях»
 «Реальные истории излечения от рака»

Следующий номер выйдет 20 июня

Журнал «Сваты» № 11 (101), июнь 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 26.05.2017 г. в 20.00 Зак. № 01687

Тираж 233 300 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: rekdama_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 введением в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

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

Логотип (товарный знак) 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

Использованы фото 123rf.com и Shutterstock.com.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Дарья Донцова:

«Я ем в кровати»

Книги Дарьи Донцовой можно читать или не читать, но не восхищаться оптимизмом, открытостью, силой духа и любовью к жизни этой невысокой хрупкой женщины невозможно.

— Недавно вышла ваша не совсем обычная книга — не детектив, а «Правдивые сказки про собак». Когда у вас началась любовь к мопсам?

— Лет двадцать назад в гостях у знакомой я увидела, как по комнате бегают обезьянка. Я пришла в такой восторг: ой, обезьянка, живая! А приятельница мне с обидой: «Сама ты обезьянка! Это собака породы мопс!» И я сразу же захотела такого! Так у нас появилась первая собака — Муля, а сейчас у меня их уже много! Кроме мопсов, еще есть Мафи породы пагль — наполовину мопс, наполовину бигль. Она съела в доме все, что можно! Моя дочь была в командировке в Нью-Йорке и там в зоомагазине увидела очень грустную собачку. Спросила: почему грустная, не болеет ли? Ей ответили: она здорова, ей 5 месяцев и скоро будет 6. Оказывается, в Америке существует закон: если пса до полугода никто не купит, его усыпляют. Маша моя обрыдалась, взяла Мафи и привезла сюда. Как летели из Нью-Йорка в Москву и сколько денег это стоило, я рассказывать не буду. Но мы Мафи просто обожаем!

— Правда ли, что вы встаете в 6 утра и готовите собакам очень вкусные блюда?

— Собакам?! Да что вы! Булочки, кексы, геркулесовую кашу с курагой — это едят мои дети, муж, зять... Действительно встаю в 6 утра: обязанности жены и матери с меня никто не снимал. У нас есть помощники, домработница, но готовлю в доме всегда только я.

— А сами что любите есть?

— Рыбу в любом виде, кроме жареной, овощи, фрукты. Врачи практически запретили мне мясные продукты, но, поскольку я и так никогда особенно не любила ни колбасу, ни мясо, ни сосиски, отказ от них прошел легко. У нас в семье нет гастрономических «заморочек». Единственное — всегда варим суп: в доме много мужчин, поэтому традиционно сложилось, что без супа дня нет. Только готовим мы его на воде или овощном бульоне. А для разнообразия в любой горячий вегетарианский суп иногда добавляем две ложки плавленого сыра — например, «Вилок». Очень вкусно.

— Чем можете быстро угостить неожиданного гостя?

— Всем, что на данный момент есть в холодильнике. Когда я только начинала учиться готовить, один опытный кулинар мне сказал: «Главное — ничего не бояться. Если у тебя в холодильнике есть кусок селедки, яблоко, сахарная вата, банка кукурузы, пара огурцов и стакан лимонного сока — смело все смешивай и называй это «салат а-ля Помпадур»! Говори, что привезла этот уникальный рецепт из Парижа — и гости с восторгом все съедят». Вот такого принципа я и придерживаюсь. Нет продуктов, которые не совмещаются. Пример тому — пицца.

— Дарья Аркадьевна, как быть такой изящной и стройной? У вас специальная диета?

— Тем, кто хочет всегда быть в хорошей форме, могу посоветовать одно: жрать поменьше и заниматься физкультурой! Рассказы о «волшебных таблетках», с которыми можно есть все и при этом худеть, — неправда. Да, есть лекарства, которые, грубо говоря, «связывают» жир и выводят его из организма вместе с жидкостью. Но тогда откажитесь от торта, иначе они вам не помогут. Диеты — не разовые акции, это стиль жизни. Если вы будете две недели жить, «завязав» себе рот, а потом, сбросив пару кило, его «развяжете», то вернутся не только ушедшие килограммы, но еще придет и парочка их приятелей. Я занимаюсь спортом, три раза в неделю хожу в зал — к сожалению, по ночам, потому что у меня нет другого времени.

— А как же с отдыхом?

— Отдыхаю дома. Вечером собираю всех своих собак, укладываюсь в кровать. Простите за неприличное признание: я ем в кровати, хотя знаю, что это безобразие, но так делаю. И мне хорошо, радостно и здорово! Иногда удается на неделю уехать в Париж, где у меня много друзей, — вот там отдыхаю всей душой! И город волшебный, и круассаны потрясающие!

— На каких книгах, музыке вы воспитывались?

— В детстве у меня было знакомство с гениальной книгой «Король Матиуш Первый» Януша Корчака. Обязательно дайте ее почитать детям! А поскольку я росла в семье писателя и у нас книж-



ные полки были везде (даже в туалете), то потом я каким-то образом «доползла» до Алексея Толстого. Лет в одиннадцать мне очень понравилось «Хожение по мукам», влюбилась в Ивана Тургенева. Потом была «Сага о Форсайтах» — понимаю, что в моих книгах «отзвук» Голсуорси в плане семейных историй где-то присутствует. Позже ко мне пришли Бальзак, Мопассан, Стивенсон, Купер...

А вот с музыкой сложнее. В мое время был тотальный дефицит какой-либо музыки, кроме советской. Я, как и многие, покупала «рок на костях» — рентгеновскую пленку, на которой, как на пластинке, записывали музыку. Именно так услышала первые песни «Битлз» и полюбила их. Прошла и через «Лед Зеппелин», и через «Роллинг Стоунз», но в конце концов все возвратилось к классике. Когда бабушка водила меня в консерваторию «на абонемент», я это ненавидела, честно говоря, и во время концерта от скуки пересчитывала трубы в органе. Но потом подошел возраст, когда я стала любить классическую музыку.

А еще очень хорошо помню, как в Печерском переулке, закрывшись подушкой, слушала программу «Рок-посевы» Севы Новгородцева по маленькому приемнику. Сева мне стал таким родным и близким... И вот однажды звонит телефон, в трубке хрипловатый мужской голос: «Дарья Донцова? Извините, мы с вами не знакомы, меня зовут Сева Новгородцев...» Я как закричу: «Сева, любимый! Как же я с вами не знакома? Я с вами, можно сказать, спала всю свою юность!» Он так напрыгает: «Что это было?» Я ему: «Приемник, приемник!»

Беседовала Ирина БАРЫШЕВА