

Суперсоветы для всей семьи

ПЛЮС
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 14 (104), июль 2017 г.

**АРИФМЕТИКА
ИНСУЛЬТА**

стр. 3

**МУЖСКОЙ
РАЗГОВОР**

стр. 5

**СОСЕДСКИЙ
ЭТИКЕТ**

стр. 25

- ❖ За спичками
- ❖ Не сгореть со стыда
- ❖ Гонка за лидером

Выгодно!

Подпишитесь до 31 августа
на любимые «Сваты»
и сэкономьте деньги!

Наши подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ
ПРЕССЫ»;

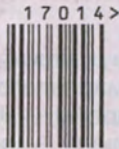
82621 «Пресса России»;

П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта
России».

ISSN 2305-5693

17014>



9 772305 569995

Еще не вечер

Строим жизнь после 50-ти

стр. 24

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: красotka и рукодельница Маргарита Петровна (Марго) и мастер на все руки Анатолий Степаныч.

Не бойтесь роботов

В детстве, начитавшись фантастики Азимова, я боялся будущего мира роботов. А поскольку в нашем доме «умнее» телевизора ничего из техники не было, с опаской вглядывался в темно-серый экран — мало ли каких пакостей от него можно ждать.

Но когда в кино показали жуткого Терминатора, я уже точно знал: бунт роботов — не самое плохое в жизни. Потому что к тому времени потерял приятеля: у парня на улице прихватило сердце, он упал у забора в ноябрьскую грязь — и за час никто из прохожих не поинтересовался, что с человеком. Думали: «пьянчуга проспится»...

Тогда я и понял: многие прилично одетые, довольные собой люди с эмоциями пластикового манекена страшнее звероподобного Терминатора, сыгранного Шварценеггером. Человек-манекен не способен сопереживать, он равнодушно пройдет мимо любой боли, подлости, несправедливости — к чему грузить себя лишним негативом? По мне, так стиральная машинка-автомат эмоциональнее такого собрата по разуму: она не утешит, но хоть чем-то поможет...

Совершайте глупости, любите, ненавидьте, ссорьтесь, миритесь, сочувствуйте! Проявляйте душу, чтобы не застыла она мертвым пластиком манекена. Потому что из бездушно-го мира людей даже взбунтовавшиеся роботы сбегают...
Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Найдите выгоду со «Сватами»!

В разгаре досрочная подписка на газеты и журналы на 1-е полугодие 2018 года. Успеете выписать любимое издание по нынешней цене сегодня — и вы застрахуете себя от возможного подорожания подписки завтра! Только до 31 августа!

Наши подписные индексы:

П1215 — Официальный каталог ФГУП «Почта России»

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 — «Пресса России»

Внуки на минутку отвлеклись от готовки — соус к бефстроганову получился с противными комочками. Выход нашла: протерла соус деревянной ложкой через мелкое сито, добавляя в него понемногу кипяченой воды.



Тесто маслом не испортим

Сливочное масло в дрожжевое тесто добавляю размягченным, а не растопленным. Иначе ухудшится структура теста, оно потемнеет, будет плохо размешиваться и рваться на части. Об ароматной выпечке придется забыть.



Невестка чистила туфли — испачкала каплей обувного крема рукав белой блузки. И чего, спрашивается, горевать? Я аккуратно потерла загрязнение смоченной в ацетоне ватной палочкой, потом нанесла на 5 минут густую пену от хозяйственного мыла. Постирала — пятна как не бывало!

Поцелуйте потолок

Утро я начинаю необычно. Встав с кровати, чуть запрокидываю голову назад, чтобы видеть потолок. А после тянусь головой вверх, словно желая этот потолок поцеловать. И так — 15 раз подряд. Муж хохочет — ну и пусть! Зато подруги завидуют мне: нет второго подбора!

Чтобы законопатить сруб новой баньки на даче, сделал лопатку из березового бруса сечением 50x50 мм. Затесал острие «конопатки» под углом 20 градусов — удобно загонять киянкой паклю в пазы между бревнами. Береза — материал прочный, лопатка служит долго.



Газовая эстетика

При ремонте кухни Марго хотела покрасить эмалью в цвет керамической плитки гибкий шланг, ведущий к газовой плите. Я запретил строго-настрою: краска разъедает резиновую основу шланга — недалеко и до беды! Черный материал проигрывает эстетически, зато — надежнее.

Сосед уверяет, что от похмелья лучше парацетамола средства нет. А я в ответ: «Да, если печени не жалко». Ей и без того нелегко перерабатывать вчерашнюю дозу спиртного, а алкоголь вкупе с парацетамолом — это для печени почти нокаут.



Арсенал против комаров

Защитить спальню от назойливых комаров и мух можно и без дорогой антимоскитной сетки. Я наклеиваю края марлевого полотна на металлические мебельные уголки, а на оконный проем — магнитные полоски. Марля устанавливается и снимается за минуту — ни один комар не пискнет!

Наш эксперт — заместитель главврача Могилевской больницы медицинской реабилитации Елена Милорадова



Арифметика инсульта

Мы вроде и осознаем коварство этого грозного заболевания, но инсультников меньше не становится. Почему? Разбираемся с нашим экспертом.

— Елена Николаевна, перенесенный инсульт — это приговор?

— Вовсе нет. По моим наблюдениям, в 99% случаев успех реабилитации зависит от самого пациента, от его желания трудиться вместе с врачом. И лишь 1% приходится на тяжесть заболевания. По статистике, минимум 50% больных могут вернуться к нормальной жизни.

— Впечатляющая арифметика! Но почему на Западе почти втрое меньше инсультов, чем у нас?

— Там люди дисциплинированнее. Я спрашиваю пациента: «У вас раньше повышалось давление?» Отвечает: «Да» — «И как реагировали?» — «Никак. Поддерживающих препаратов не принимал, давление не контролировал, анализами не интересовался, ЭКГ не делал». А в результате — кровоизлияние в мозг. Запомните истину: если у человека периодически повышается артериальное давление, медикаментозную терапию обычно назначают пожизненно! А то ведь у нас как? Попринимал пациент препараты, заметил, что давление стабилизировалось, и... отменил себе все лекарства! Но при гипертензии поддерживающая терапия должна продолжаться даже при нормальных показателях давления. И обязателен регулярный самоконтроль.

— Какой самый уязвимый возраст для болезни?

— В последние 15-20 лет инсульт заметно «помолодел» — среди пациентов немало и 25-летних. Больные старше 60-ти тоже к нам попадают, но у них другие резервные возможности, сосуды более устойчивы.

Нужно быть в курсе своих заболеваний. Скажем, для развития инсульта важным фактором может стать нарушение функций щитовидной железы, а ведь эту проблему, как правило, можно предупредить. Неблагоприятная наследственность, сахарный диабет, курение, злоупотребление алкоголем, высокий уровень холестерина повышают риск «заработать» кровоизлияние. Если, конечно, не поменять образ жизни.

— Плюс наши обычные «спутники»: бессонница, нервозность дома и на работе...

— Да, стрессы способны спровоцировать болезнь. Банальная ситуация из практики: женщина потеряла кошелек, перенервничала — кровеносный сосуд не выдержал напряжения и лопнул. Так что адекватная реакция на житейские передрыги — это тоже своего рода профилактика инсультов.

Беседовала Надежда АНТОНОВА

Возвращение

Перенесшим ишемический инсульт зачастую приходится заново учиться ходить, говорить, выполнять элементарные действия. Вот некоторые упражнения для «самореабилитации».

* **Шевелим пальцами рук и ног** — это помогает вернуть моторику одеревеневшим мышцам при постепенном увеличении интенсивности движений.

* **Восстанавливаем навыки «вертикальной» жизни.** После стабилизации состояния с разрешения врача помогите пациенту провести хотя бы пару минут, сидя на кровати. Увеличивайте время сидения на 1 минуту в день.

* **Встаем на ноги.** Для начала — на здоровую (опираясь на помощника), затем постепенно включаем в работу пораженную недугом конечность. Это укрепит мышцы, усилит приток крови к ним.

* **Больной пока не в силах ходить?** Пусть попытается под присмотром близких проползти по комнате круг. С каждым днем — на метр больше.

* **Ходьба с опорой** (на помощника, предметы мебели). Принцип тот же: каждый день — дополнительный шаг. В первые два-три месяца важно избегать ступенек и неровностей.

Дорогие читатели!

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

РЕГУЛЯРНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И УДЕРЖАНИЕ ЕГО В НОРМЕ СОКРАЩАЮТ КОЛИЧЕСТВО ИНСУЛЬТОВ НА 43-45%.

Испытано на себе

Лето — лучшее время для витаминных «чаев». Заготавливаю сбор из сушеного сырья: 3 части плодов шиповника, 2 части листьев черной смородины, по 1 части — ягод малины и листьев крапивы. Каждое утро запариваю в термосе 5 ст.л. сбора 0,5 л кипятка, выдерживаю 2 часа. Выпиваю настой в течение дня теплым. Организму такая витаминная подпитка будет весьма кстати в сезон простуд.

Марина КВОН, г. Санкт-Петербург



Комментарий специалиста

Травяные чаи не содержат кофеина, поэтому рекомендуются лицам с различными заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, а также беременным и кормящим женщинам. Добавьте к сбору богатые витаминами ягоды облепихи, плоды лимонника, зелень иван-чая. И помните: если запариваете крупные стебли или корни (той же малины), предварительно проварите их минут 10 отдельно.

Ольга ШАБУРОВА, терапевт, г. Могилев



Экзема не давала покоя зудом. Каждый вечер я заливал в термосе по 1 ст.л. измельченных сухих корней одуванчика и лопуха кипятком (примерно 500 мл). Днем выпивал за три приема, после ужина готовил новую порцию. Лечился две недели, затем сделал такой же перерыв. После него начал пить другой настой: 2 ст.л. сбора из равных частей травы череды, листьев смородины, земляники, корня лопуха заливал 2 стаканами кипятка, настаивал в термосе час. Пил по 1/4 стакана трижды в день. Курс — тот же, с перерывом. Одновременно налегал на облепиху: ел ягоды, пил компоты на их основе. Кожа за 2 месяца просто преобразилась.

Сергей, Алтайский край

Впрямь

Я спросил у тополя...

Держите в аптечке сухие тополиные почки. В ступке измельчите сырье в порошок и смешайте с размягченным сливочным маслом (несоленным), чтобы получилась однородная масса. Такой мазью несколько раз в день обрабатывайте ожоги, раны. Средство храните в холодильнике не более 20 дней. А на начальной стадии ангины медленно разжевывайте и глотайте слегка размятые пальцами тополиные почки (не более четырех штук в течение дня).

Александра КОРОТАЕВА, травница, г. Подольск

Умножим силу и энергию

«Коктейль» из пророщенной пшеницы дарит заряд бодрости, укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ.

Промываю холодной водой 100 г зерен пшеницы и отправляю их на мокрую тканевую салфетку, складываю ее, как книгу, чтобы семечки оказались внутри. Когда появятся ростки длиной 2 мм, зернышки промываю и пропускаю через мясорубку. Получившуюся кашу заливаю кипятком в эмалированной кастрюльке, накрываю емкость крышкой и укутываю.

Через полчаса получится «каша» или «кисель» — это зависит от того, сколько воды добавить. К средству можно подмешать 1 ч.л. меда или растительного масла, тертое яблочко или морковь. Выпиваю или съедаю «снадобье» в течение дня, повторяю раз в 1-2 недели.

Мария КУРСЕНКОВА, г.п. Богушевск Витебской обл.

Совет дня



Лекарь лаконос

Выращиваю на дачном участке лаконос — куст не только красивый, но и для здоровья полезный. Выкопала пару корешков, мелко нарезала и высушила в тени. Полстакана сырья залила 500 мл 70% спирта, добавила 1 ст.л. прополиса. Настаивала две недели в темном месте, процедила. Этим средством перед сном растираю больные колени и поясницу, укутываю беспокоящие места теплым шарфом — наутро становится гораздо легче.

Ирина Васильевна, г. Мелеуз



Комментарий специалиста

Несмотря на внешнюю привлекательность, лаконос — ядовитый кустарник. Поэтому никогда не выращивайте его рядом с овощными грядками и следите, чтобы дети не соблазнились аппетитными плодами. Заготавливать и использовать для лечения можно все части лаконоса — ягоды, цветы, листья и корневища. В последних содержится наибольшая концентрация активных веществ. Перед применением препаратов на основе лаконоса обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом! Нельзя принимать такие лекарства при беременности и кормлении грудью, давать их ребенку.

Для приготовления растирки годятся только беловато-желтые корни лаконоса — красные слишком ядовиты. Лаконос оказывает целебное воздействие на суставы, пораженные артритом и ревматизмом. Компрессы помогут вернуть подвижность и снять болевой синдром (например, при растяжении связок).

Перед использованием советую разводить настойку, приготовленную по вашему, Ирина, рецепту теплой водой в пропорции 1:1. Затем окунуть в жидкость тряпочку, отжать и приложить к больному месту. Держать полчаса, если нет противопоказаний.

Регина СЕЛИВАНОВА, травница, г. Минск



Мужской разговор

– Па, ты скоро станешь дедом! Мы с Маринкой прибавления ждем!

– Я так рад за тебя... – Он тепло обнял 25-летнего сына, а в голове проскочила тревожная мысль: как теперь признаться, что Он не только дедом, а и отцом скоро станет? Второй раз в жизни. Что они с Варюшей тоже ждут прибавления?... Может, сын, как все счастливые люди, отнесется великодушно? И Он решился. Но... почти сразу горько пожалел об этом.

– Да ты что, отец, с ума сошел? Какие дети?! Тебе же почти 50! Ну завел молодую жену, ну поиграли в новую семью. Зачем заигрываться? У тебя будет РЕАЛЬНЫЙ внук! Кстати, ты в курсе, что шанс помереть, скажем, в 65 лет гораздо выше, чем в 20?

Не дав Ему опомниться, сын демонстративно хлопнул дверью. Обидные слова еще долго отдавались в голове горьким эхом. «Значит, по-твоему, это игра? И ребенок мой, значит, не-реальный?» Нет, Он не ждал, что все сразу поймут и одобряют. Но и к тому, что весь мир «в праведном гневе» буквально ополчится против Него, оказался тоже не готов. Еще вчера Он спокойно выслушал и возмущение сестры («Ты не думаешь, что этого ребенка еще воспитать, поднять на ноги нужно? Успеешь ли?»), и недоумение друга-медика («Старик, мы ведь не молодеем... Генетика – вещь упрямая: в наши годы риск нарушений у ребенка возрастает процентов на 10-12... А ты ведь, к тому же, курил много лет. И против алкоголя не возражал...»), и даже бесцеремонный вопрос бывшей жены («Ха, а ты вообще уверен, что он твой?»)... Но обидные слова сына оказались больнее всего.

«Да что вы все меня хороните в неполные 50?!» – хотелось крикнуть Ему всему этому злобному миру. Да, Он уверен: это Его ребенок! Потому что больше всего на свете им с

Варюшей хотелось иметь малыша. Никогда Он так этого не желал, как сейчас – живя с по-настоящему любимой женщиной. Для нее не имел значения его возраст. Да, Он о-очень взрослый мужик. Так это же мощный плюс: Он сам, сознательно, способен организовать свое будущее! Алкоголь и курение вычерк-нул в первую очередь, и это даже не потребовало особых жертв. Перейти на здоровое питание, отказавшись от фастфуда и консервантов, было еще проще: Варя изумительно готовила, умудряясь делать настоящие шедевры даже из обычных овощей. Он поменял свою «вредную» работу на другую (даже подучиться пришлось – зато и мозги потренировал!) и перестал посещать баню, потому что врач отсоветовал. Кстати, консультации андролога вообще открыли для Него много неожиданного. Например, что способность к зачатию (слово «фертильность» запомнилось с первого раза) вообще не зависит от сексуальной активности – а только от количества и качества спермы (стыдно сказать, но в их мужской компании об этом никто не знал). И улучшить эти параметры, оказывается, вполне реально, даже без лекарств. Врач рекомендовал всего одно, но комплексное средство – «Андродоз» (вот о нем как раз таки кое-кто из компании слышал). Сам Он раньше БАДы всерьез не воспринимал, поэтому здесь тоже ждало приятное открытие: препарат включал и антиоксиданты, и витамины, и аминокислоты – впечатляющий состав незаменимых элементов.

Знакомый тренер в спортзале, куда Он теперь ходил регулярно, как-то на днях заметил: «А вы молодец! Поставили цель – и идете. Вот у моей племянницы второй брак, муж хотя и гораздо младше вас, но ребенка не хотел, она его долго уговаривала. Недавно у них родилась дочка – так па-

паша в ней души не чает! – и заговорщически подмигнул: – Он сам мне по секрету признался, мол, даже и не верил, что получится зачать. Поэтому и упирался. С бывшей-то не получалось...»

Вспомнив тренера, Он воспрял духом. Как же здорово снова стать отцом! Теперь он ни минуты не упустит из жизни своего ребенка! И разве это Он чувствовал тогда, 25 лет назад? Разве до этого было двум легкомысленным студентам, только и искавшим, кому бы сбегать в сессию орущее чадо? И – тепло улыбнулся при мысли о Варе и ее таком трогательном, родном животике, в котором уже кто-то начинал несмело толкаться...

Звонок в дверь вывел из задумчивости. Сын.

– Прости, па... Я тут наговорил сгоряча... А я ведь тоже рад за тебя, честно! Семья – это здорово. Да и мне приятно почувствовать себя братом...

– И ты меня прости, сын. Чего мне обижаться – это же я тебя воспитывал. Прости, что ты оказался «репетицией»!

– Ничего, отец! Твоя главная пьеса только начинается!



Андродоз® поможет решить проблему мужского бесплодия!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



«Синичкин дом»

Для такой ключницы понадобится заготовка из сосны (продается в магазинах рукоделия) — ее древесина мягкая. При помощи газовой горелки обжигаем основу со всех сторон. Жесткой щеткой вычесываем обожженные волокна. Тщательно зашкуриваем бороздки наждачкой. Поверхность под картинку тонируем белой акриловой краской. После высыхания закрепляем на ней верхний слой салфетки в технике декупаж. Лакируем картинку несколькими раз с промежуточным ошкуриванием. «Крышу» и боковинки тонируем разбавленными водой акриловыми красками, создавая плавные переходы и накладывая местами цвета один на другой. После высыхания работу покрываем акриловым матовым лаком или воском. Украшаем ключницу дополнительными накладными элементами, крепим крючки.

Елена БАБЕНКО,
г. Бровары.
Фото автора



Принт на холсте

Подобрав нужную картинку, можно оригинально украсить любую комнату.

Понадобились: лист бумаги формата А4 и отрез тонкого холста такого же размера; двухсторонний скотч; ножницы; принтер.

1) Приклеила к бумаге полоски скотча (остались пробелы, но они не помешали делу).

2) Сняла верхнюю пленку со скотча до половины листа. Сразу убирать весь защитный слой не советую — будет неудобно приклеивать холст.

3) Аккуратно приложила холст к «оголенному» скотчу. Сняла до конца защитный слой и приклеила оставшуюся часть ткани.

4) Отрезала по периметру заготовки лишние нитки.

5) Выбрала в Интернете картинку, вставила в принтер заготовку и распечатала изображение.

Ольга, г. Санкт-Петербург.
Фото автора



Фасад: последний штрих



В этом году, наконец, достроил дачный домик, планирую облицевать его сайдингом. Какой посоветуете? И сколько понадобится материала?

— Фасадный сайдинг бывает деревянным, керамическим, виниловым и металлическим. Последний, на мой взгляд, предпочтительнее: он долговечный (срок службы до 50 лет), огнестойчивый, прочный. Остальные материалы требуют ухода, а значит, и дополнительного вложения средств. Дерево нужно пропитывать и окрашивать, винил — защищать от коррозии, бережно обращаться при монтаже. Керамический сайдинг имеет среднюю ударопрочность, требует обязательной окраски спилов, да и стоит дорого. Расход отделочного материала поможет рассчитать продавец — вам нужно правильно определить площадь

Антон Николаевич, Запорожская обл. поверхности, которую планируете облицовывать. Чтобы облегчить задачу, предлагаю воспользоваться схемой-шпаргалкой, где я изобразил распространенные формы двускатных крыш. Помните: замеры производятся строго от угла к углу. К итоговому суммам прибавляйте для запаса 5-10% от полученного числа.

И еще совет: если собираетесь выполнять работу своими силами, начинайте облицовку с тыльной стороны дома, чтобы набить руку. Устанавливая первую панель сайдинга, используйте уровень.

Дмитрий КАРПОВ, мастер
отделочных работ, г. Донецк

Смотрите
схему № 1
на стр. 15



Зашла в ванную за пилочкой для ногтей — вымыла раковину, натерла до блеска зеркало, загрузила белье в машинку. Захотела чаю — боюсь идти в кухню: там еще больше дел найду!



Метры и киловатты



Хотим купить в квартиру сплит-систему, чтобы не мучиться в зной. Как рассчитать требуемую мощность кондиционера?

Алеся М., Московская обл.

— Самый простой способ расчета: 1 кВт мощности агрегата на каждые 10 кв. м площади комнаты (при высоте потолка 2,7-3 м). В маркировке сплит-системы есть двузначное число (07, 09, 12 и т.д.), умножьте его на 3 — и вы определите, на охлаждение какого жилища рассчитан кондиционер. Например, если в маркировке значится «09», то эта система годится для помещения площадью не более 27 кв. м.

Однако для более точного расчета нужно не забывать о теплопритоке от жильцов комнаты (добавляем по 100 Вт на каждого из них) и от бытовых приборов (еще 200-300 Вт). К примеру, для спальни площадью 20 кв. м подойдет модель с маркировкой «07», если в комнате нет энергоемкой техники. А в кухню такой же площади понадобится уже система-«девятка»: здесь много источников тепла (плита, электрочайник, кофеварка и пр.) В противном случае компрессор будет перегреваться, что скажется на сроке службы кондиционера.

Евгений ШАЛЬНОВ, автор сайта
о сплит-системах split-info.ru

Смотрите
схему № 2
на стр. 15



Браслет «Змейка»

Понадобились: бисер мелкий (№ 12) и средний (№ 10); круглые бусины диаметром 4-5 мм; застежка; крепкая нить; ножницы.

Сплела 2 цепочки нужной длины (на схеме — рис. 1-7). Соединила их между собой, как указано на рис. 8, пройдя в одну и обратную сторону, перекрещивая нить (рис. 9). Присоединила застежку. На схеме показано, что к одному концу основы можно прикрепить пуговицу, а на другом выполнить петельку — хороший вариант, если под рукой нет готовой застежки.

Галина ПОЛАДЬЕВА, Быховский р-н. Фото автора

«Кофе» гипертоника

С моей гипертонией нечасто побаловать себя чашечкой кофе. Нашла альтернативу в одуванчике. Тщательно промыла собранные ранней весной корни растения, удалила боковые ответвления. Нарезала сырье на кусочки, обжарила в духовке при 180 °С так, чтобы ко-

решки приобрели коричневую корочку. Измельчила в кофемолке и пересыпала в чистую баночку с крышкой. На стакан воды беру 2 ч.л. порошка и немного корицы — для смягчения вкуса. Готовлю напиток в турке.

Галина МОИСЕЕНКО,
г. Могилев



Комментарий специалиста

Из корней одуванчика получается горьковатый и ароматный напиток. А бодрит он за счет содержащегося в сырье инулина — полисахарида, накапливающегося в корневой системе растений в качестве энергетического ресурса. Регулярно употребляя этот напиток, вы нормализуете работу пе-

чени и кишечника, снизите уровень «плохого» холестерина в крови. В некоторых рецептах сырье советуют обжаривать на сухой сковороде. Лучше этого не делать: превысите температуру — «кофе» получится чересчур горьким. Я уже не говорю о сковороде, которую придется долго «драить».

Виктор ЛОГИНОВ,
терапевт, г. Казань

Совет
дня



БОЛЬ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ, СПИНЕ.

Оптимальное средство
против боли в Вашей аптечке



«С возрастом у меня все чаще обостряется артрит, особенно после работы на даче. Раньше я думал, что все таблетки и мази одинаковые, поэтому брал в аптеке что подешевле. Однажды купил гель Дип Рилиф. Нанес — и сразу ощутил приятный холодок, который сильно облегчил боль, а минут через десять она совсем стихла. А самое главное — боль и утреннее чувство скованности пропадают надолго, спадает отечность и воспаление. Раньше я для такого эффекта постоянно пил таблетки и мазал больные места, теперь в моей аптечке намного меньше лекарств. Я только слежу, чтобы там был Дип Рилиф».

Михаил Скоробогатов, г. Калуга

Приступ ревматизма или мышечная травма мгновенно выбивают из колеи, а длительные хронические боли в суставах и вовсе делают жизнь невыносимой. В такие моменты хочется одного: чтобы боль ушла быстро и надолго.

Для комплексного решения проблемы нужен препарат с двойным действием — против боли и воспаления, который даст максимально быстрый и длительный эффект. Такой, как Дип Рилиф — комбинированный обезболивающий и противовоспалительный гель с уникальным составом.

КАК РАБОТАЕТ ДИП РИЛИФ

В составе препарата — ибупрофен и ментол. Ибупрофен проникает через кожу прямо к месту поражения, снимает воспаление и боль. Ментол усиливает активное воздействие, дает ощущение мягкой прохлады и быстро уменьшает болевые ощущения. Благодаря удобной форме геля Дип Рилиф впитывается почти мгновенно, сразу запустив целительное действие.



Боль уходит за 12 минут — это подтверждают клинические исследования. Они доказали, что комбинация ибупрофена и ментола в составе геля Дип Рилиф по эффективности превосходит препараты с одним компонентом. Дип Рилиф приносит сильное и долгое облегчение, он позволяет уменьшить количество лекарств для приема внутрь. Нагрузка на организм снижается, уменьшается риск побочных эффектов.

КОГДА НУЖЕН ДИП РИЛИФ

Дип Рилиф может использоваться не только для лечения хронических заболеваний, но и для устранения болей при спортивных и бытовых травмах — растяжениях и ушибах. Показаниями к применению являются:

- хронические заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты крупных и мелких суставов, остеохондроз, радикулит);
- неврологические состояния с выраженным болевым синдромом (люмбаго или ишиас);
- посттравматическое воспаление мягких тканей и суставов, например, из-за растяжений, перенапряжений и ушибов;
- боли в спине, пояснице.

Дип Рилиф показан взрослым и детям с 14 лет. Небольшое количество геля наносят тонким слоем на пораженный участок и втирают легкими движениями до полного впитывания 2-4 раза в день. Дип Рилиф отпускается без рецепта. Курс лечения без консультации врача составляет 10 дней.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



От ворот поворот

Дома обнаружил, что в только что купленном термосе не работает кнопка, открывающая крышку. Назавтра отправился в магазин, чтобы отказаться от покупки и забрать деньги. Однако консультант мне ответил, что возврат и обмен товара невозможны без администратора торговой точки, а у того выходной. Пришлось возвращаться в магазин еще раз. Насколько этот «от ворот поворот» был законным?

Николай НОВОСЕЛОВ, г. Старый Оскол

— Исходя из ст. 22 Закона «О защите прав потребителей» требования о возврате уплаченной за товар денежной суммы подлежат удовлетворению в течение 10 суток со дня предъявления. Поэтому отсрочка расчета с покупателем «до понедельника» возможна. Другое дело, если бы продавец нарушил установленные законом сроки. Например, после вручения вашей письменной претензии представителю магазина прошло более 10 дней, а деньги вам так и не выплатили. В этом случае, согласно ст. 23 Закона, за задержку расчета и сроков выполнения требований потребителя продавец (изготовитель, уполномоченные организация или индивидуальный предприниматель, импортер), допустивший такие нарушения, уплачивает покупателю за каждый день просрочки неустойку (пеню) в размере одного процента цены товара.

Ни ответа, ни привета

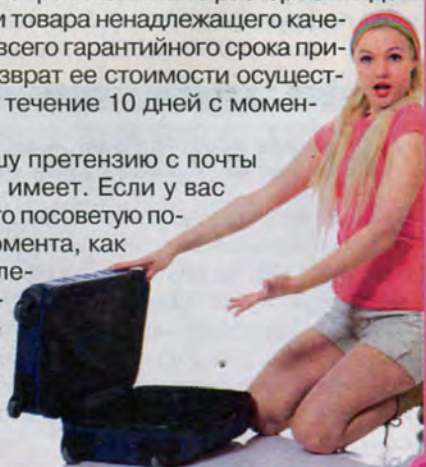


Выбрала в интернет-магазине сумку, ее доставили мне по почте. Товар оказался бракованный: сломан замок-«молния». Через 2 недели я написала продавцу претензию с просьбой вернуть уплаченные деньги. Отправила ее по электронной почте, а бумажный вариант — заказным письмом на фактический адрес. Но продавец никак не заберет письмо с почтового отделения. На электронное обращение тоже нет ответа. Как быть?

Вероника ЕРЕМУШКИНА, г. Псков

— Согласно ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» обратиться к продавцу с требованиями о расторжении договора купли-продажи товара ненадлежащего качества можно в течение всего гарантийного срока приобретенной вещи. Возврат ее стоимости осуществляется продавцом в течение 10 дней с момента обращения.

Забрал продавец вашу претензию с почты или нет, значения не имеет. Если у вас есть данные трекера, то посоветую подождать 10 дней с момента, как письмо было доставлено на почтовое отделение, которое обслуживает магазин, и при отсутствии действий со стороны продавца обращаться в суд.



Наш эксперт — консультант магазина Александр Пучек, г. Могилев

Шарики для стирки: помощь или рекламный трюк?



Моя стиральная машина плохо выполаскивает из белья порошок и нередко оставляет на вещах пятна. Правда ли, что помочь при стирке могут специальные шарики?

Алла РЕМЕЗОВА, Гродненская обл.

— В продаже есть разные виды шариков для стирки, которые закладывают в барабан вместе с бельем.

«Ежики»

Похожи на массажные мячики с резиновыми пупырышками. Повышают качество стирки и полоскания, «дробят» ком белья в барабане. Выстиранные вещи получаются мягкими без использования кондиционера. Многие хозяйки используют «ежики» для стирки пуховиков, чтобы утеплитель внутри одежды не сбивался.

Турмалиновые

Внутри каучукового шара — капсулы с минералами, в том числе с турмалином. Производители уверяют, что эта «погремушка» смягчает воду, удаляет загрязнения с волокон при

минимальном количестве порошка. Другие плюсы: подходит аллергикам, не требует дополнительного полоскания и температуры воды выше 50 °С. Но избавиться от пятен и вернуть белизну застиранным простыням такие шарики не помогут.

Магнитные

Содержат в резиновой оболочке магнитный сердечник. Считается, что такие шарики, смягчая воду, при стирке не требуют кондиционера и снижают расход порошка, удаляют грязь с белья за счет механического воздействия, облегчают выполаскивание. Недостатки: стоят дорого, создают много шума при стирке, могут повредить барабан и стекло люка (в машинах фронтальной загрузки).

Удаляющие катышки

Эти шарики покрыты маленькими петельками, на которые «липнут» нитки, соринки и шерсть животных, попадающие в барабан вместе с вещами, благодаря чему фильтр сливного насоса засоряется меньше. Утверждается, что такая продукция помогает избавиться и от катышек на ткани. «Противопоказаны» при стирке деликатных материалов, зато шерстяные и махровые вещи делают пушистее.

Покупать такие изделия или нет — решать вам.

А в издании «Толока. Делаем сами» № 14 — советы, как избавиться от неприятного запаха в стиральной машинке.



Кошелек «Бум цвета»

Понадобятся: капроновый шнур диаметром 1 мм (всего около 30 г разных цветов); крючок № 2,5; фермуар прямоугольный шириной 8,5 см; нитки с иголкой.

Высота изделия: 10 см.

Набираем цепочку из 48 в. п.

1 р.: начиная со 2-й от крючка п. вяжем 7 ст. б/н, 3 полуст., 27 ст. с/н, 3 полуст., 7 ст. б/н. Затем 1 в. п. подъема и поворачиваем работу. Это общая высота кошелька, включая доньшко.

2 р.: 47 ст. б/н. Заканчиваем провязывание последнего ст. нитью другого цвета.

3 р. (и все нечетные): как 1-й р.

4 р. (и все четные): как 2-й р.

Вяжем до тех пор, пока ширина полотна не станет равной ширине фер-

муара. Поворачиваем работу и выполняем боковинки: 10 соедин. ст., 3 полуст., 8 ст. с/н. Пропускаем 5 п. предыдущ. ряда, далее 8 ст. с/н, 3 полуст., 10 соедин. ст. Сшиваем пропущенные 5 п. и крайние ст. с/н, а затем и вертикальный боковой шов. То же проделываем со второй стороной.

Пришиваем фермуар к коротким сторонам полотна, начиная с середины. Готово!

Ольга ПАВЛОВА, г. Владивосток.

Фото автора

Испытано на себе

Выемку под начинку в сметанниках делаю доньшком стакана или крышкой от банки из-под кофе (для большего размера). Главное — не забыть смазать такую «формочку» растительным маслом без запаха, чтобы тесто не прилипло.

Елена, г. Курган

Убедилась: свежую петрушку и укроп удобнее нарезать не ножом, а кулинарными ножницами — прямо над тарелкой с готовым блюдом.

Наталья, Ярославская обл.

Когда покупаю внуку шоколадные яйца «Киндер-сюрприз», не выбрасываю желтые пластиковые коробочки. Приспособила эти капсулы под футляры для зубных щеток. Всего-то стоило проделать в нижней части коробочки отверстие для ручек щетки.

Валентина МАЛАШЕНКО, г. Гродно

Коротко

Струя воды толщиной в иголку, вытекающая из неплотно закрытого крана, — это примерно 800 «потерянных» литров в сутки.



Панно «Земляничка»

Понадобятся: крупный бисер — красного, зеленого, белого, желтого цветов и мелкий (для пчелки) — черного и желтого цветов; отрезки тонкой и толстой проволоки; зеленое мулине.

Техника выполнения: параллельное плетение.

Ягода

Плетем 6 сегментов, каждый — на проволоке длиной 25 см по алгоритму: 1-2-3-4 (3 раза)-3-2-1. Заделяем один конец проволоки, а вторым соединяем сегменты. Перед последним «швом» внутрь вставляем бусину.

Для одного чашелистика выполняем 5 листочков на проволоках 15 см: 1 (2 раза)-2-3 (2 раза)-2 (2 раза)-1. Располагаем их у основания ягодки, скручиваем концы проволоки.

Цветок

Делаем 5 лепестков на отрезках проволоки 25 см: 3-5-6-7-6-5-4-3-2. Соединяем их, «сшивая» проволокой за 4 пролета.

Тычинка

Надеваем желтую бисерину на середину проволоки длиной 5 см, концы скручиваем вместе. 7 тычинок складываем с лепестками в цветок, скручиваем вместе все концы проволоки.

Ветка

Выполняем 3 листа на 30-сантиметровых проволочных отрезках: 3-5-7-6-5-4-3-2-1, складываем вместе и скручиваем концы у основания заготовок.

Стебли ягод, цветков и листьев обкручиваем мулине. К концу толстой проволоки 20 см прикручиваем цветок, продолжаем обматывать стебель, присоединяя ягодки, цветки и листья.

Пчелка

Выполняем по схеме. А крылья — по алгоритму: 3-4-5-6 (2 раза)-5 (2 раза)-4-3-2. Оставшимися концами проволоки крепим крылышки к туловищу.

Светлана САЗАНОВИЧ, г. Минск.

Фото автора

Смотрите
схему № 3
на стр. 16



Покупаем хороший мед

Знакомый пчеловод подсказал мне экспресс-метод проверки качества меда. Беру полоску бумаги, капаю на край немного меда и поджигаю. Хороший продукт будет «кипеть», а с добавкой сахара — плавиться и чернеть.



Людмила БОНДАРЕВА, г. Гомель



В санаторий бесплатно



Я инвалид 2-й группы. Могу получить бесплатную путевку в санаторий или денежную компенсацию вместо нее?

Зоя Олеговна, г. Ижевск

— В соответствии с Федеральным законом от 17.07.1999 г. № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» инвалидам положено при наличии медицинских показаний ежегодное санаторно-курортное лечение, осуществляемое в целях профилактики основных заболеваний. За путевкой следует обращаться к лечащему врачу медицинского учреждения. Он выдаст направление с указанием вида санатория и основания для обеспечения пациента путевкой.

К этому документу необходимо приложить копии паспорта, пенсионного и льготного удостоверений, документа из Пенсионного фонда, подтверждающего право пользоваться социальной помощью. Полный перечень документов следует уточнить в отделении Фонда соцстраха РФ по месту жительства и представить их вместе с соответствующим заявлением.

Наряду с этой льготой данным законом (путем выплаты денежной компенсации) предусмотрен бесплатный проезд к месту лечения и обратно. Для получения компенсации инвалид (лицо, представляющее его интересы) подает в орган социальной защиты населения субъекта Российской Федерации по месту жительства соответствующее заявление (с указанием почтового адреса инвалида или реквизитов счета, открытого им в кредитной организации) и документ, удостоверяющий личность. Выплата осуществляется органом социальной защиты населения субъекта Российской Федерации путем почтового перевода или перечисления средств на лицевой банковский счет получателя компенсации (по его желанию). Федеральным законом от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов» санаторно-курортное лечение относится к реабилитационным мероприятиям, и возможность получения денежной компенсации за непредоставленные путевки не предусмотрена.



Перенести отпуск



По графику отпуск у меня запланирован на август (хотел заняться ремонтом). Теперь стало ясно, что к этому времени мне не успеют доставить строительные материалы. Хотел перенести отпуск на сентябрь, но начальство отказывает. Предусмотрены ли законодательством случаи, при которых я имею право изменить график отпуска?

Леонид Иванович, г. Санкт-Петербург

— Как гласит ст. 124 Трудового кодекса РФ, сроки очередного отпуска могут быть перенесены из-за:

- * временной нетрудоспособности (болезни) работника;
- * исполнения работником во время ежегодного оплачиваемого отпуска государственных обязанностей, если для этого трудовым законодательством предусмотрено освобождение от работы;
- * случаев, предусмотренных локальными нормативными актами (внут-

ренными документами организации).

Также отмечу: если вам своевременно не была произведена оплата за время ежегодного оплачиваемого отпуска либо вы были предупреждены о времени начала этого отпуска позднее, чем за две недели до его начала, то работодатель по вашему письменному заявлению обязан перенести ежегодный оплачиваемый отпуск на другой срок, согласованный с вами.

Решило большинство



Паркую авто на общедомовой территории. Недавно за это председатель ТСЖ начала требовать с меня деньги. Она сослалась на протокол общего собрания, в котором есть решение большинства собственников квартир платить за охрану машины, если ставишь ее возле дома. Но я не нуждаюсь в такой услуге — мой автомобиль оснащен сигнализацией. Что делать?

Екатерина К., по e-mail

— Согласно ч. 5 ст. 46 Жилищного кодекса Российской Федерации (далее — ЖК) решение общего собрания собственников помещений в многоквартирном доме, принятое в установленном порядке, по вопросам, отнесенным к компетенции такого собрания, является обязательным для всех собственников помещений в многоквартирном доме, в том числе для тех,

которые не участвовали в голосовании.

Однако, в соответствии с ч. 6 ст. 46 ЖК, собственник помещения в многоквартирном доме вправе обжаловать в суде решение, принятое общим собранием, в течение 6 месяцев со дня, когда он узнал или должен был узнать о принятом решении, если таковы нарушены его права и законные интересы.

Отвечает юрист
Ольга Моисеева, г. Смоленск



Вода для собственника



Имею в собственности жилой дом. Договор на обеспечение теплом и водой заключил с ресурсоснабжающей организацией. Счетчики в доме не установлены, зарегистрированных жильцов нет, но в квитанции на меня начисляют платежи за воду. Правомерны ли такие действия?

Станислав Ц., г. Красноярск

— В п. 56(2) Правил предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 06.05.2011 г. № 354 (ред. от 27.02.2017 г.), отмечено: в случае отсутствия постоянно и временно проживающих в жилом помещении граждан объем коммунальных услуг рассчитывается с учетом количества собственников помещения.

Таким образом, действия ресурсоснабжающей организации правомерны.

Фантазия в полимере

Оригинальный кулон или панно легко изготовить из полимерной глины. Выбираю в журнале картинку, распечатываю в нужном масштабе на лазерном принтере в зеркальном отображении. Кусок полимерной глины раскатываю скалкой в пласт толщиной 3-4 мм, накладываю на него лицевой стороной вырезанный по контуру рисунок. Прикатываю валиком, канцелярским ножом срезаю излишки глины. Часа через четыре, когда бумага пропитается

пластификатором, аккуратно укладывая заготовку в духовку и запекая при температуре 130 °С в течение 20 минут. Когда полимер остынет, осторожно скалываю с него бумажный слой под струей воды, чтобы не повредить изображение. Шлифую кромки и поверхность изделия, покрываю лаком, в верхней части просверливаю отверстия под клипсы для размещения на шейной цепочке или на стене.

Дмитрий ТОЛИН,
Витебская обл.

Смотрите
схему № 4
на стр. 16



Мобильный столик под ноутбук

Мне понравилась идея в одном иностранном журнале — такой столик всегда с тобой и в любом уголке квартиры, и на даче.

Потребуется: листы 18-мм влагостойкой ламинированной фанеры, электролобзик, шуруповерт, клей столярный, саморезы, мебельные колесики (4 шт.), краска акриловая.

Лобзиком вырезал из фанеры детали конструкции (размеры в мм): вертикальную стойку (700x400), столешницу (550x400), 2 полки (534x400), поперечную планку (400x60), 4 распорки (60x60), 4 уголка-откоса (100x100).

С помощью столярного клея и саморезов собрал каркас согласно схеме и рисунку. Закрепил трубами до высыхания. К нижней плоскости полки-основы прикрутил мебельные колесики. Покрыв конструкцию 2 слоями акриловой краски.

Александр СУХОВ, Волгоградская обл.



Компактная сушилка

Заводская сушилка для ванной стоит дорого и довольно громоздкая. А я по идее из Интернета смастерил простенькую конструкцию: обошлась в копейки, а места на стене в сложенном виде почти не занимает.

Понадобились (размеры в мм): МДФ-плита 600x600; сосновые бруски сечением 50x25 (длиной 2 шт. — по 600, 2 шт. — по 500); штыри-заготовки для черенков садового инструмента d=16 (продаются в магазине для дачников — 4 шт. по 580); петля рояльная; шурупы мебельные (2 шт.); пружинная защелка; ручки мебельные торцевые — 3 шт.; шарнир складной (2 шт.); электродрель, сверло, клей «Момент-Столяр», саморезы, эмаль алкидная, лак.

В брусках длиной 500 мм симметрично просверлил по 4 отверстия d=15 мм, вклеил в них заготовки для черенков. На саморезах и клее собрал раму. Основу-плиту и раму отшлифовал, покрыл алкидной эмалью и водостойким лаком.

К верхнему срезу основы приложил раму, сделал карандашом отметки по нижнему ее краю. На этом уровне соединил раму и основу рояльной петлей. Просверлил отверстия на лицевой стороне МДФ-плиты под торцевые мебельные ручки, прикрепил их. На боковинах рамы и основы установил шарнирные кронштейны, на верхний торец плиты прикрепил пружинную защелку для фиксации сушилки в сложенном виде.

С тыльной стороны основы прикрутил ушки, с помощью которых повесил сушилку на стену ванной. Готово!

Смотрите
схему № 5
на стр. 16



Михаил КУЧКИН, г. Арзамас

Поделюсь опытом, как быстрее просверлить в металлической пластине аккуратные отверстия диаметром больше 6 мм. Операцию выполняю в три приема. Сначала в нужной точке кернером и молотком делаю углубление, чтобы сверло не «рыскало» по поверхности металла. Затем «развертываю» накерненную точку на небольшую глубину 4-5-миллиметровым сверлышком, а уж потом включаю в работу основное сверло нужного диаметра. Отверстие получается точно в нужном месте и с ровными краями.



Влажность нипочем

В кухне почти всегда повышенная влажность, поэтому деревянные поделки для этой комнаты (полочки, подставки под столовые приборы) склеиваю особым, водостойким составом.

На водяной бане растапливаю 150 г столярного клея. В рюмочке скипидара (50 мл) растворяю 40 г канифоли. Оба состава соединяю и тщательно перемешиваю. Клей на поверхности наношу горячим — так он глубже впитывается в древесину, обеспечивая прочность соединения.

Михаил АЛЕКСЕЕНКО,
г. Бельниччи

«Звездные» байки

Без словаря

Однажды актера Александра Абдулова и режиссера Романа Балаяна угораздило попасть на кинофестиваль в американский город Альбукерке. Абдулов позже вспоминал: «Место своеобразное — одни ковбои в шляпах, а русских там днем с огнем не сыщешь». Более того, в крупнейшем городе штата Нью-Мексико организаторы не нашли ни одного человека, знающего русский язык. А кинодеятели из России не «шпрехали» по-английски — хоть сурдопереводчика нанимай.

Но жизнь еще раз подтвердила: искусство выше границ! Гостем фестиваля оказался знаменитый французский певец Шарль Азнавур — он из этнических армян, с английским у него был порядок. В итоге Азнавур описывал все происходящее на армянском Балаяну, а тот толковал по-русски Абдулову. Полное взаимопонимание!

Валерий СОРОКИН, по e-mail

Мысли вслух

Людмила Гурченко, актриса:

Пожалуйста, верьте в себя, любите, ничего не бойтесь, будьте свободными, рискуйте... И главное, конечно, любите друг друга. Всегда, каждую минуту. Любите.



Всякий уважающий себя мужик должен, по-моему, иметь заначку — мало ли какие фортели жизнь может выкинуть? Вот и я с «шабашки» сберег от жены 50 долларов и припрятал их в ящике для инструментов — туда она точно не сунется.

Возвращаюсь как-то вечером домой, а в комнате на полу — гора книжек со всех полок, в этом «Эвересте» печально роется моя супруга.

— Вчерашний день ищешь или умный афоризм? — подначиваю.

— Не рви душу, без тебя тошно! — вяло огрызается жена, судорожно перелистывая страницы. — Отложила деньги на спиннинг тебе ко дню рождения, а в какую книжку сунула — убей, не помню.

— И много денег? — проявляю лю-

бопытство, а сам думаю: надо же, и у женщин заначки в моде.

— Да 50 долларов, будь они неладны!

— Найдутся, не горюй! Иди лучше ужин разогревай, а я пока умоюсь.

Супруга, охая и вздыхая, вертелась у плиты, а я достал из-под ванной ящик с инструментами, вытащил свою заветную купюру, сунул в карман.

Поужинав, присел на корточки над книжной горой, полистал один томик, другой... И через минуту с ехидной улыбкой протягиваю жене зеленую банкноту:

— Держи, разиня! Ни прятать, ни искать не умеешь!



Супруга на радостях расщедрилась даже на пару рюмок «неприкосновенного» домашнего ликера.

Смакуя дивный напиток, я подбивал итог операции «Значка». Во-первых, как выяснилось, меня ждет шикарный спиннинг из углепластика, о ко-

тором я два года мечтал. Во-вторых, благодарная жена теперь еще минимум месяц не станет мне выносить мозг по пустякам. А, в-третьих, припрятанную супругой купюру, я ведь непременно найду и положу на «законное» место — в свой ящик под плоскогубцы...

Юрий В., г. Гродно

Еще дешевле

Моя жена Аделя и прежде была примистой хозяйкой, а выйдя на пенсию, стала считать каждую копейку. К примеру, чай в гастрономе и лекарственные травы в аптеке не покупает, а выращивает необходимое сырье на даче. После обрабатывает в городской квартире на электросушилке, которую нам подарил сын Никита.

Прошлым летом в пятницу, пока я собирал помидоры да огурцы в огороде, Аделя нарезала кучу целебной зелени, вымыла, обсушила, разложила по бумажным пакетам. Вечером сумку с пакетами поставила в багажник Никитиной машины. Сыном доставил нас домой, помог затащить в квартиру ведро с урожаем — и был таков.

Утром жена вспомнила:

— Миша, мы сумку-то с травами за-

были в багажнике! А Никита уже небось на рыбалке с ребятами. Пропадут мои травы...

Никита только через неделю заехал к нам в гости. Вручил забытую сумку и за чаем рассказал:

— Не знаю, что там за травы у вас, но в багажнике аромат был волшебный. Мы с товарищами взяли немного для ухи. Вот только после рыбалки машину на несколько дней оставил на стоянке — на солнце все зелень высохла.

Аделя развернула пакеты и не поверила глазам: сырье готово к хранению! И тут моя экономная супруга выдала:

— Никита, мы теперь в твоём багажнике всегда травы оставлять будем. Сушилка ведь дорогого электричества требует, а у тебя — даром...

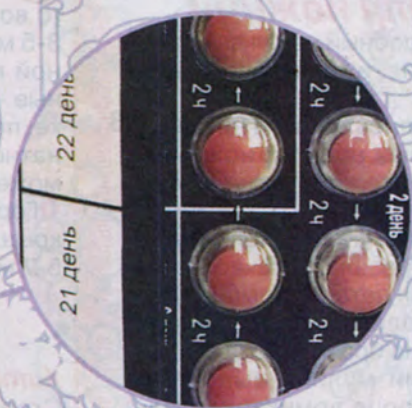
Михаил КУРЛИК, Брестская обл.

«Неразменная» заначка

ТАБЕКС®



Быстро. Выгодно.
Комфортно!



Весь курс -
всего 1 упаковка!

ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШИЙ СПОСОБ КУРИТЬ БРОСИТЬ!

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

РЕКЛАМА. П N016219/01 от 26.03.2015

sopharma

Хозяйке на заметку

Известковый налет на смесителе убираю долькой лимона и вытираю насухо бумажным полотенцем.

Светлана ЗЕЙДИНА, г. Орел

Когда вручную стираю шерстяные вещи, в воду (на 5 л) добавляю 1 ст.л. питьевой соды — устраняет запах пота и освежает цвет. Хорошо прополаскиваю.

Наталья С., по e-mail

Остатки пригоревшего пирога со стеклянного противня удалила скотканной в шарик пищевой фольгой.

Мария КЛЕПЧУКОВА, г. Киев

Закатки: три секрета стерилизации

Чтобы баночки с аппетитными маслятами, сочными томатами или пикантным лечо хорошо хранились зимой, при консервировании соблюдайте золотые правила стерилизации.

Начнем с банок

Они должны быть без сколов на горловине — иначе дадут трещину от кипятка или «взорвутся» при хранении.

Давно уже не стерилизую банки по старинке, над паром — долго и кухня становится похожей на баню. Вымытые емкости объемом до 1 л (с водой на доньшке) выдерживаю 3-5 минут в СВЧ-печи на максимальной мощности. Более вместительные — 10 минут на решетке в духовке, поднимая ее температуру от комнатной до 160-170 °C (иначе стекло может лопнуть).

Горячие банки до закатки накрываю крышками, отдельно проваренными 5-7 минут после закипания воды.

Марина ГАРМАШ,

с. Преображенка Запорожской обл.

Хитрость — в силе пламени

Стерилизую банки с заготовками на водяной бане, вначале включаю сильный огонь, а после закипания жидкости в кастрюле резко его уменьшаю. Почему? Чем быстрее закипит вода, тем меньше пострадает содержимое банок от высокой температуры до на-



чала стерилизации — выше будет качество готового продукта.

«Посоли» градус

Если хочу сократить время стерилизации, заливаю в кастрюлю очень соленую воду — она кипит при более высокой температуре. Например, 1,3 кг поваренной соли, добавленные на 3 л воды, поднимают температуру кипения до 110 °C — микробы в консервации гибнут на 20% быстрее.

Нина ПЕТРОВА,
Витебская обл.

«Домашний бар: настойки, наливки, ликеры, вина»

(«Наша кухня. Спецвыпуск» № 3)

В новом спецвыпуске «Нашей кухни» вы найдете проверенные рецепты домашних вин и наливок, пива и шампанского, целебных настоек и бальзамов. Натурально, вкусно, без консервантов, ароматизаторов и красителей!

В продаже с 25 июля.



Лучший муж — это солдат. Он умеет стирать, штопать, пришивать пуговицы, чистить картошку и мыть пол. А главное — он привык слушаться!



«Домик» для ножниц

Удобный чехол вместит и портновские, и маникюрные ножницы.

Понадобились: фетр и нитки мулине разных цветов; ножницы; иголка; лента или пряжа для петельки.

1) Перевела на ткань контуры деталей и вырезала. В качестве материала для детали кармана № 1 я использовала вискозную салфетку, но можно брать и фетр.

2) Нитками мулине выполнила узор на дверце домика и петельным швом присоединила ее к детали кармана № 2 (сверху не прострачивала). Так же пришила три окошка.

3) К детали кармана № 1 пристрочила одно окно и вышила веточки. Похожий рисунок сделала на крыше и присоединила ее к контуру домика.

4) Собрала детали «бутербродом», прошила низ и боковые стороны.

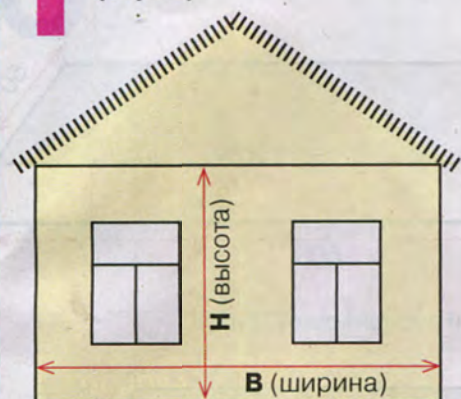
5) Сделала петельку из пряжи.

Светлана АБЫКОВА,
Иркутская обл.
Фото автора

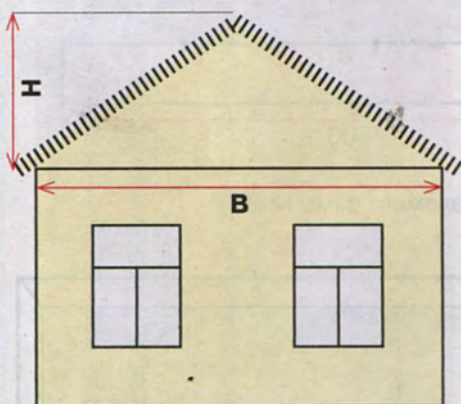
Смотрите
схему № 6
на стр. 17



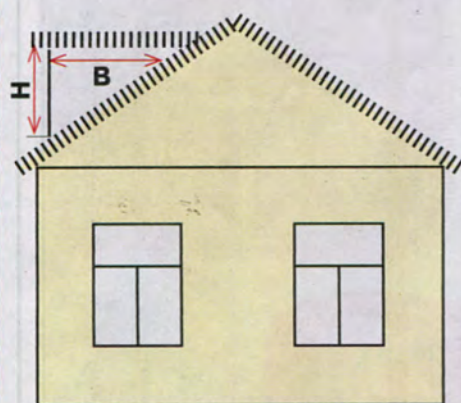
1

Фасад: последний штрих
(стр. 6)

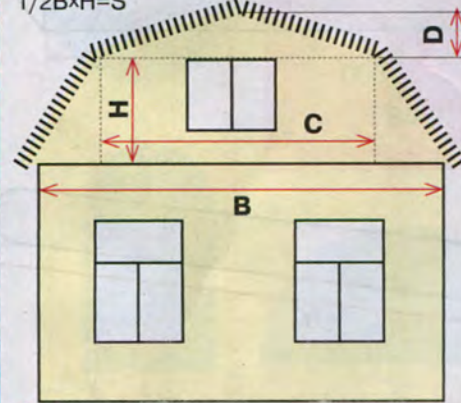
1. Расчет площади по стенам: $B \times H = S$



2. По треугольному фронтому: $1/2 B \times H = S$



3. По слуховому или чердачному окну: $1/2 B \times H = S$



4. По ломаному фронтому: $(B-C) \times H = S_1$; $1/2 C \times D = S_2$; $C \times H = S_3$; $S = S_1 + S_2 + S_3$

Браслет «Змейка»
(стр. 7)

2

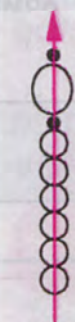


Рис. 1

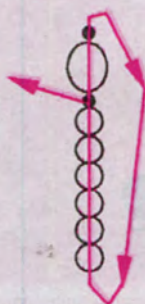


Рис. 2



Рис. 7



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 8



Рис. 5



Рис. 6

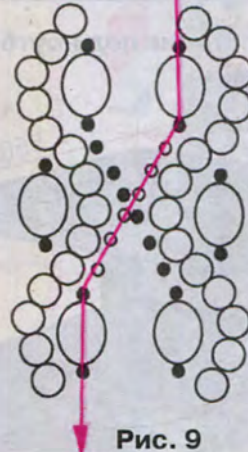


Рис. 9



Рис. 10

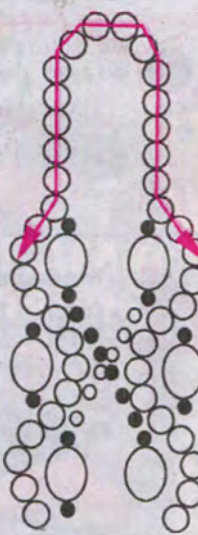


Рис. 11

«Вышиваем крестиком: герои любимых мультфильмов»

(«Толока. Делаем сами. Спецвыпуск» № 4)

Помните, как в детстве мы с нетерпением ждали каждой встречи с героями любимых мультфильмов? Веселые и серьезные, забавные и поучительные, наивные и мудрые персонажи навсегда стали нашими друзьями. Чтобы не расставаться со ставшими родными мультяшками, берите в руки пальцы, канву, иголку с нитками и творите вместе с нами. Уверены, вам под силу «оживить» неразлучных Пятачка и Винни-Пуха, милого Мамонтенка, умных Смешариков и озорницу Машу. Схемы вышивки этих и многих других героев мультфильмов вы найдете на страницах нашего спецвыпуска (выходит 8 ноября). Кстати, вы еще можете оформить на него подписку по индексу **П2413** («Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»)



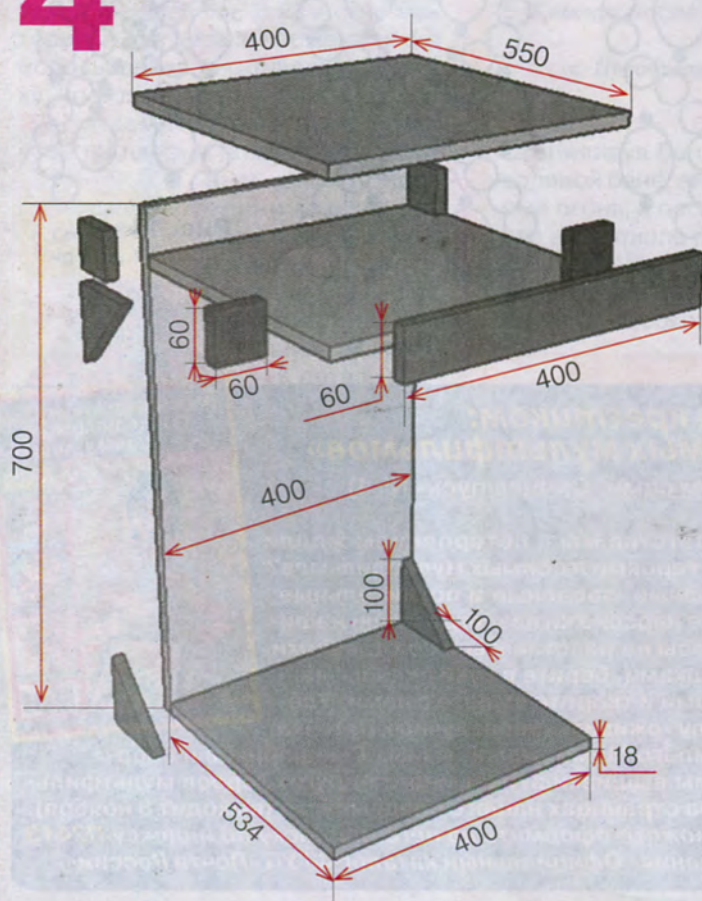
3

Панно «Земляничка» (стр. 9)



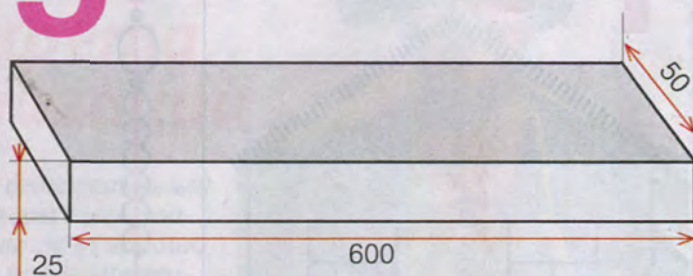
4

Мобильный столик под ноутбук (стр. 11), мм

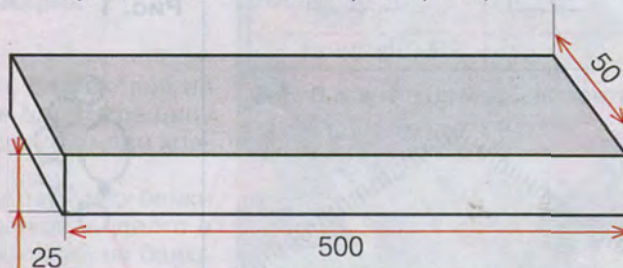


5

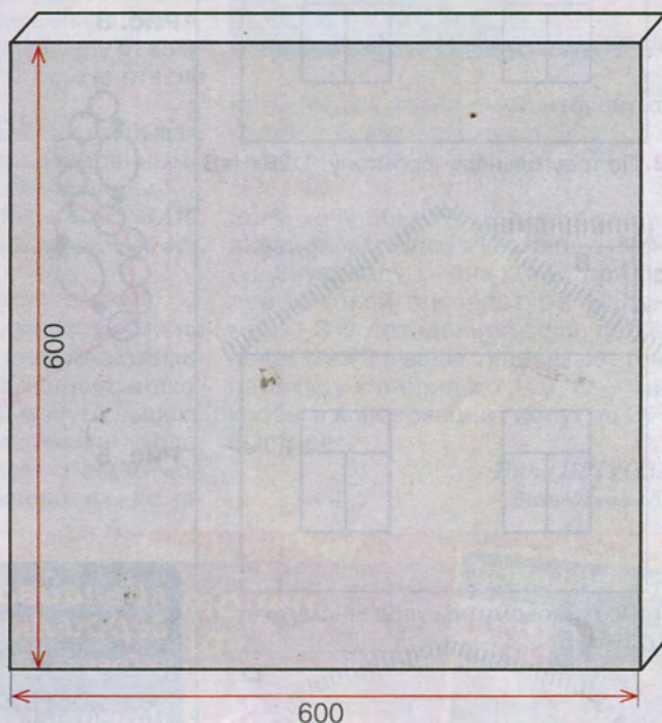
Компактная сушилка (стр. 11), мм



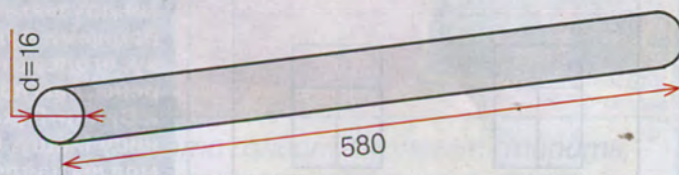
1. Горизонтальный элемент рамы (2 шт.)



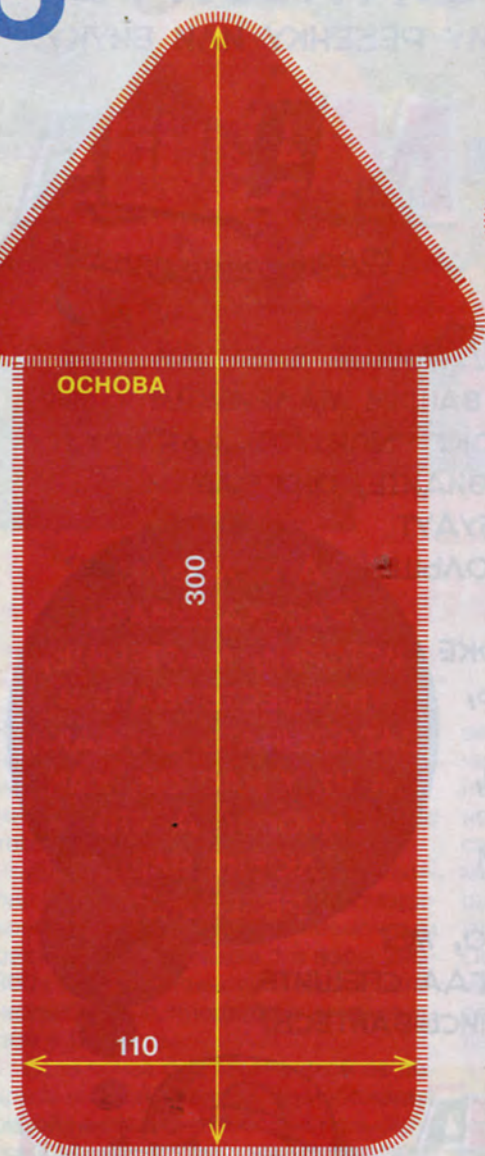
2. Вертикальный элемент рамы (2 шт.)



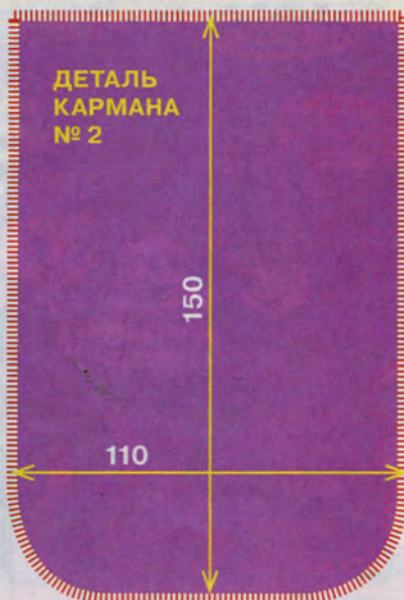
3. МДФ-плита



4. Штырь (4 шт.)



ОКНА



«САМОДЕЛКИ для ДАЧИ»

Сушильный шкаф
Погреб без воды

Ловушка для вредителей

Чудо-лопата и тяпка-резак

Переносная теплица

Самодельная газонокосилка

«Висячие сады» с рассадой

Компрессор-насос

Универсальный измельчитель

Мини-трактор «Школьник»

Электроплуг с «наворотами»

Культиватор из велосипеда

Тент из старых зонтов

и мн. другое



Чтобы получить журнал,
перечислите почтовым или
банковским переводом **67 руб.**
(стоимость 1 экз.), на адрес:

ООО «Толка в России».
Р/с 40702810859020005990,
Отделение № 8609 Сбербанка
России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
ИНН 6729013577,
КПП 672901001,
БИК 046614632.

На бланке денежного перевода
в графе «Для письменного
сообщения» **обязательно** укажите
название журнала — «Самodelки
для дачи», а также полные домашний
адрес и ФИО.

Тел. для справок 8-4812-64-75-65

МАША

ВЫПИШИТЕ
СВОЕМУ РЕБЕНКУ ИЛИ ВНУКУ!

ЖУРНАЛ

САША и МАША

1000 приключений

Я очень люблю
наше издание! Такое
веселое, яркое
и интересное!
Обожаю бродить
по лабиринтам
и находить отличия
в картинках...

Дорогие мамы и папы! Милые бабушки
и дедушки! Подарите вашим маленьким
детишкам суперподарок: выпишите для них
«САШУ и МАШУ»! Вот увидите, они вам
скажут СПАСИБО и будут
дорожить вами еще больше!
Вспомните себя в их
возрасте. Ведь вы тоже
любили разукрашивать,
разгадывать вместе
с родителями загадки,
собирать пазлы,
вырезать одежки
для кукол и...
мечтать!!! Ну, что, мы
вас убедили? Тогда спешите
на почту! И подписывайтесь!

А я люблю
рассказывать
истории, мастерить,
путешествовать и
загадывать загадки,
а их у нас ой, как
много! А что
любит ваш
ребенок?

САША и МАША

1000 приключений

№ 11 (14),
24 ноября 2015 г.



ХВОСТИК

Я БУДУ
ВЕРНЫМ ДРУГОМ
КАЖДОГО
МАЛЫША!
ГАВ!!!

САША и МАША

1000 приключений

№ 10 (13),
27 октября 2015 г.



САША

«САША и МАША:
1000 ПРИКЛЮЧЕНИЙ»
Подписные индексы:
04383 Почта России
71218 Пресса России
П1220 Подписные издания

ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ

Совет
дняНаш эксперт — агроном
Ольга Исакова, г. Сергиев ПосадУделяем внимание
землянике

Чтобы ягодник с садовой крупноплодной земляникой (ранней, поздней, ремонтантной) радовал урожаем, заниматься им нужно все лето, даже после того, как отплодоносит.

1) Для профилактики серой гнили, борьбы с клещом и долгоносиком опрыскиваем кусты чесночным раствором. Заливаем 1 л воды 200-300 г измельченных зубчиков, настаиваем 2-3 дня, процеживаем и разводим в 10 л воды.

2) Если почва под земляникой не покрыта черной пленкой, во избежание серой гнили на ягодах грунт мульчируем соломой, древесными стружками, мхом сфагнумом или сухой газонной травой. При затяжных дождях мульчу убираем: она намокает и земляника начинает гнить. Ставим под цветоносы веточки-«рогатки» или полудуги из толстой проволоки — так кусты лучше проветриваются и освещаются.

3) Чтобы получить усы для посадочного материала, советуем закладывать отдельные грядки с маточными кустами. На них полностью удаляем цветоносы еще до цветения. Оставляем на каждом усе не более 3-4 ро-

зеток, которые прищипливаем к почве или прикапываем. После укоренения розетки отрезаем ее от маточного куста и оставляем развиваться самостоятельно до посадки на новое место. Если берем усы с плодоносящей плантации, то на 1-2-годовалом кусте оставляем не более 2 розеток. Остальные удаляем, иначе на будущий год урожайность резко снизится. Безусую землянику размножаем делением куста.

4) Сразу же после окончания плодоношения удаляем старые листья, иначе болезни и вредители могут перейти на новую, начинающую отрастать зелень. Поздняя обрезка снижает урожайность на следующий сезон, так как все силы кустов уходят не на закладку цветочных почек, а на листья.

5) Удалив старые листья, поддерживаем землянику жидкими органическими подкормками или комплексным минеральным удобрением из расчета 20-30 г на 1 кв. м почвы. Подкормку вносим в 10 см от центра куста. После грунт рыхлим на глубину 10 см, а непосредственно под кустом — не более 2 см, чтобы не повредить корни.

Время для посадки садовой земляники наступит в августе-сентябре. Как правильно выбрать грядку и ухаживать за растениями, читайте в спецвыпуске «Садовода и огородника» «Секреты клубничного изобилия». Здесь вы найдете рекомендации специалистов и ознакомитесь с опытом садоводов-любителей, которые охотно делятся своими секретами щедрого урожая.

Лунный календарь
садовода-огородника

с 25.07 по 07.08

- * Черенкуем розы и многолетние кустарники: 25, 26, 27.
- * Заготавливаем семена цветочных растений и лекарственные травы: 27, 28, 30 (утро).
- * Занимаемся поливом, высеваем сидераты: 30.
- * Прививаем плодовые растения, розы и декоративные кустарники; высаживаем в грунт садовую землянику: 30, 31, 1.
- * Занимаемся домашним консервированием для длительного хранения: 4, 5, 6.

Советовал Валерий МАТБЕЕВ,
астрологВырастила перец
на балконе

Прошлым летом соседка угостила перчиком, похожим на колокольчик. Я решила развести этот оригинальный овощ у себя.

Вынула семечки, подсушила и, так как был уже август, посадила в цветочный горшок на балконе. Взошли всего два перчика, но росли быстро. В октябре один сеянец зацвел, другой — погиб. Как только на балконе похолодало, занесла горшок на кухню. В это же время на кустике стали появляться плоды-«колокольчики», которые вскоре покраснели. Рос мой красавчик до Нового года, а я периодически снимала с него перчики и добавляла в блюда. Ухаживать за ставшим «комнатным» перцем проще простого: поливать через день, подкармливать дважды в месяц оксидатом торфа (0,5 ч.л. на 500 мл воды).

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ,
г. Светлогорск.

Фото Татьяны САНЧУК

«Красная молния»

В народе так называют императу цилиндрическую — злаковое растение с длинными остроконечными листьями, цвет которых из зеленого переходит в ярко-красный. Свою «молнию» (точнее, два хрупких росточка) я получил по почте. Для адаптации пять дней держал их в стаканчиках на солнечном подоконнике, слегка поливал и опрыскивал водой. После высадил на расстоянии 10 см друг от друга в удлиненный вазон (высотой 30 см) — злаковые любят разрастаться. Для посадки (корешки сильно не заглублял) использовал смесь из 2/3 плодородной земли и 1/3 торфа, дно горшка засыпал дренажем. Вынес емкость в сад и поставил на солнце среди других цветов на клумбе, возле водоема. Первые две недели императа не хотела расти, в отличие от своих сосе-

дей. Вытянувшиеся цветы начали отбрасывать на нее тень, пришлось поднять вазон повыше. И «красная молния» ожила, начала развиваться вширь и вверх. За два месяца достигла 50-60 см в высоту! В весенне-летний период каждые 20 дней подкармливал растение жидкими комплексными удобрениями. В первый же год, в августе, появились мелкие невзрачные колоски — их пришлось удалить, чтобы не портили вид листьев. Осенью внес вазон в помещение с температурой +5-6 °С. Листья постепенно теряли окрас и увядали — я их срезал. При полном высыхании почвы смачивал ее водой. В марте аккуратно разделил корни и распределил в два вазона. Летом одно растение высадил в клумбу, сделав ограничитель



для корневой системы из кусков шифера. А на зимовку вернул в помещение: вместе с земляным комом «поселил» в таз.

Олег КОЖУШКО, Херсонская обл.

Фото автора

«Переезд» на балкон

Летом не все комнатные растения можно выносить на свежий воздух, а лишь те, что не боятся ночной прохлады.

Будут рады переезду на балкон или открытую террасу:

- ★ **пеларгония.** Любит солнце, устойчива к нерегулярному поливу, а при уменьшении температуры ночью даже охотнее завязывает бутоны;

- ★ **луковичные — гиппеаструм, зефирантес.** Отцветший весной гиппеаструм на свежем воздухе активно наращивает листья. А зефирантес, особенно если на балконе нежарко, радуется цветками в течение всего лета;

- ★ **кислица, или оксалис.** Любит полутень и влажную почву — тогда кустик будет пышным;

- ★ **гортензия.** Предпочитает прохладу, полутень, на улице ей комфортно до глубокой осени;

- ★ **кактусы и суккуленты.** Кактусы легко зацветают, если получают много солнца днем и прохладу ночью. Суккуленты, переместившись ближе к природе, набирают силу;

- ★ **цитрусовые.** Привитые комнатные лимон, мандарин, грейпфрут охотнее зацветают на свежем воздухе, поэтому быстрее порадуют вас плодами;

- ★ на балконе или в лоджии предпочтительнее выращивать цветы с выраженным периодом покоя — **клубневые каллы, бегонии, гладиолусы.** К осени они «уснут» и не будут занимать место в квартире.

Олег ЛЫБЮРОВ, цветовод, г. Сыктывкар

Все в душ!

Комнатные цветы нужно регулярно очищать от пыли: она засоряет устьица, затрудняет газообмен, замедляет испарение влаги, нарушает процесс фотосинтеза. Чтобы при этом не навредить зеленым питомцам, важно придерживаться определенных правил.

Дешево



- Цветы можно освежать, опрыскивая или аккуратно протирая листья и стебли мягкой влажной тряпочкой — сильное трение повредит поверхность. А вот для обитателей кухни необходим душ: помимо пыли, на листьях скапливаются жир и продукты горения.

- Больше остальных любят «купаться» декоративно-лиственные растения (фиттония, драцена, монстера, фикусы, кордилина, кротон, чайное дерево).

- Некоторые цветоводы для про-

тирания листьев применяют мыльный раствор. Однако в естественных условиях растения и без него выглядят здоровыми и свежими. Посоветуйте использовать пенную добавку только в случае сильного загрязнения зелени или для борьбы с вредителями (например, с щитовкой).

- Предварительная сухая очистка хороша для растений с опушенными, складчатыми листьями, а также для суккулентов. Стряхните пыль с зелени мягкой кисточкой (можно косметической), а уж потом ставьте под душ.

- Перед «купанием» растений почву в горшках советую прикрыть полиэтиленовым пакетом так, чтобы вода свободно стекала с листьев в ванну, а не в вазон. Либо направляйте струи под углом — так они не размоют земляной ком.

- Если вода нефильтрованная, после душа протирайте растения влажной губкой — тогда на них не появится налет.

Алина РИТАТОВА, преподаватель практического цветоводства, г. Волоколамск

Уже в продаже спецвыпуск издания «Домашние цветы» «Топ-10: зеленые аристократы».

В номере — подборка секретов ухода за роскошными комнатными растениями: какие цветочные «капризы» вас ожидают, как добиться пышного цветения и безупречной листвы, а также другие полезные советы. Не пропустите!



Время заготовок



Янтарный джем

Абрикосовый джем всегда готовлю в хлебопечке — удобно!

На баночку объемом 800 мл: 800 г абрикосов, 700 г сахара, сок 1/3 лимона, веточка свежего тимьяна (по желанию).

Абрикосы разрежьте на дольки, удалите косточки, засыпьте мякоть сахаром и оставьте на полчаса. Переложите массу в контейнер, добавьте лимонный сок и веточку тимьяна. Установите емкость в хлебопечку, выставьте режим «Варенье», закройте крышку. В моей «помощнице» приготовление занимает 65 минут. После этого абрикосы измельчите бленде-

ром (тимьян предварительно уберите). Пюре перелейте в контейнер и включите режим «Варенье» еще раз. Разлейте горячий джем по стерилизованным банкам и укупорьте.

Обратите внимание!

Перед тем как готовить, прочитайте инструкцию к хлебопечке: на какой объем варенья она рассчитана. Если он будет превышен, при кипении джем «убежит» и пригорит.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,
г. Евпатория.
Фото автора

Цукаты из вишни

Удалите косточки из 1 кг вишни. Отдельно приготовьте сироп из 1 кг сахара и стакана воды, залейте им ягоды. Отставьте на 5-6 часов, затем проварите на слабом огне 8-10 минут и дайте остыть. Повторите варку еще раз, но уже дольше — пока вишни не станут прозрачными и не загустится сироп.

Переложите ягоды в дуршлаг и оставьте на 1,5 часа, чтобы стек лишний сироп. Выложите вишни на противень в один слой и сушите 5-6 дней при комнатной температуре.



Затем пересыпьте сахарной пудрой и храните в картонной коробке в прохладном месте.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,
г. Новополюцк. Фото автора

Аджика «Зеленая»

10 пучков кинзы, по 3 пучка петрушки и укропа, 2 пучка зеленого лука, пучок сельдерея, головка чеснока, 2-3 стручка зеленого острого перца, соль — по вкусу.

Зелень пропустите через мясорубку вместе с чесноком и перцем. Получившуюся массу посолите и разложите по стерилизованным баночкам, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодильнике.

Оксана ТИХОМИРОВА, г. Шахты

Кетчуп «Цыганский»

Измельчите блендером и выложите в кастрюлю: 2 кг очищенных от кожицы помидоров, 1 кг слив без косточек, 3 стручка сладкого перца и 1 горького без семян, 3 яблока без кожуры и сердцевин, 4 луковицы. Доведите до кипения и варите на слабом огне под крышкой, помешивая, часа полтора. Добавьте 1,5 ст.л. соли и 1,5 стакана сахара, готовьте еще минут 10. Подмешайте пропущенную через пресс головку чеснока, по 100 мл растительного масла и 9% уксуса, доведите до кипения и снимите с огня. Разложите по стерилизованным банкам, закатайте, переверните, укутайте. Хранить такой кетчуп можно даже в кладовке!



Ольга РОМАНОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Огурчики с крыжовником

Вложите в стерилизованную трехлитровую банку зонтик укропа, по два листика вишни, смородины и дуба, половинку листа хрена. Наполните емкость вымытыми огурчиками (около 1,5 кг), «прослаивая» их крыжовником (1 стакан ягод, прокалывая каждую зубочисткой, чтобы не полопались) и очищенными зубчиками чеснока (я беру 5). Залейте в банку горячую воду, выдержите 5 минут, слейте ее в кастрюлю. Вновь доведите жидкость до кипения и повторите. В третий раз подогрейте воду с 2 ст.л. соли, 3 ст.л. 6% уксуса, 4 ст.л. сахара и 10 горошинами черного перца. Залейте маринад в банку и закатайте ее.

Лариса СУЛИМА, г. Минск

Хозяйкины секреты

Разбираю на соцветия кочан цветной капусты, провариваю в кипящей подсоленной воде до готовности. Нарезанный кубиками кабачок обжариваю на растительном масле 2-3 минуты. Смешиваю полстакана овсяных хлопьев и 3 взбитых яйца, оставляю на 10 минут. Добавляю к массе овощи и 100 г раскрошенного адыгейского сыра, солю и перчу. Выкладываю «тесто» в формы для кексов и выпекаю в духовке при 180 °С 10-15 минут.



Марина МАЖАЕВА, г. Москва.
Фото автора

Сладкое пюре хорошо и для украшения десертов, и как намазка на булочку к чаю. Замачиваю 100 г фиников в теплой воде на пару часов, очищаю от косточек и перекладываю в кастрюльку. Заливаю 100 мл 10% сливок, довожу до кипения и провариваю минуту. Снимаю с огня и измельчаю массу погружным блендером. Перекладываю пюре в баночку. Храню в холодильнике не более 3 суток.

Екатерина СЕМИБРАТОВА,
г. Ставрополь

К чаю можно подать сладкие оладушки. Растираю 200 г зерненого творога с 2 взбитыми яйцами. Добавляю 3 ст.л. муки, 1 ст.л. манки, 3 ч.л. сахара, по щепотке соли и соды. Подмешиваю к «тесту» горсть нарезанного на кусочки зефира. Обжариваю блинчики с двух сторон до румяной корочки.



Лидия ИЩЕНКО, г. Киев.
Фото автора

Неожиданно

Бисквит из микроволновки

Выпекается буквально 5 минут, поэтому даже неожиданных гостей будет чем порадовать!

100 г муки, 100 мл сгущенного молока, 3 яйца, по 50 г сахара и сливочного масла, 1 ч.л. с горкой разрыхлителя.

Яйца с сахаром взбейте до посветления массы. Добавьте к ней просеянную с разрыхлителем муку. Сгущенку отдельно смешайте с размягченным маслом, добавьте к основе. Смажьте маслом форму с высокими бортами (для готовки в микроволновке), на дно уложите кружок пергамента. Вылейте тесто в форму и

поставьте ее в СВЧ-печь на 5-8 минут при мощности в 750-900 Вт. Если верх не липнет — бисквит готов! Не передерживайте выпечку в микроволновке: станет «резиновой». Оставьте бисквит остывать в печи при закрытой дверце на 3-5 минут. После этого остудите на решетке, перевернув и убрав пергамент. Перед подачей полейте вареньем или шоколадом.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск.
Фото автора

Разрыхлитель для теста делаю сама. Смешиваю в баночке 12 ч.л. муки, 5 ч.л. пищевой соды и 3 ч.л. лимонной кислоты (кристаллы можно предварительно растолочь). Выпечка всегда получается аппетитной.



«Скоростные» помидоры

Экспресс-закуска для ужина или для праздничного стола.

2-3 помидора, 0,5 ч.л. готовой горчицы, 0,5 ч.л. морской крупной соли, 0,5 ч.л. сахара, 1 ч.л. яблочного уксуса, 2 ст.л. растительного масла, 2-3 зубчика чеснока, молотый перец, зелень укропа — по вкусу.

Помидоры нарежьте кружочками толщиной около 1 см. Смешайте соль, сахар, горчицу, растительное масло, яблочный уксус, перец, нарубленную зелень и пропущенный через пресс чеснок. Сложите помидоры в глубокую миску, каждый кружочек щедро полив соусом. Поставьте емкость в холодильник на полчаса — и можно подавать!

Елена ЗИНЧЕНКО, по e-mail.
Фото автора

Воздушное суфле

250 мл молока, 250 г сметаны, стакан сахара, 25 г желатина, 4 яичных белка, фрукты или сироп (по желанию).

В холодном молоке замочите желатин для набухания. Отдельно взбейте белки с сахаром до устойчивых пиков. Молоко с желатином нагрейте до растворения последнего, но не кипятите. Тонкой струйкой влейте его к белкам, постоянно взбивая миксером, пока масса не охладится. Добавьте к основе сметану, еще раз взбейте. При желании подмешайте фрукты или сок.

Но помните: если планируете добавить много жидкости, стоит увеличить количество желатина на 5-10 г. Разлейте десерт по формам и поставьте в холодильник до застывания.



Светлана БУНИЧ, г. Одесса.
Фото автора

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 Valgus 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 натертостей, мозолей и огрублений.

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 2990 руб.

140x200 3390 руб.

160x200 3690 руб.

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

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»



1710 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. 3 бюстгальтера в комплекте. Белый, черный и бежевый. Шкала размеров: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 бюстгальтера Ах Бра в комплекте

Мини-печь



3990 2990 руб.

Мини-печь — компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. С помощью этой печи вы сможете: сварить и потопить каши из различных злаковых культур; запечь горшочки с овощным и мясным наполнением; испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие сдобные лакомства; запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели; сварить суп; приготовить запеканки 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 590 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 встроен уютный ночник.

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акция действительна до 13.08.2017. 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.

Набор кастрюль Bavaria



12 предметов

4990 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепанные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит.

ПРОИЗВОДСТВО ГЕРМАНИЯ.

Увеличительные очки BIG VISION



1500 790 руб.

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

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 размер для ножиц 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 подожмете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.

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

ШВАБРА С РАСПЫЛИТЕЛЕМ SPRAY MOP DELUXE



(«СПРЕЙ МОП ДЕЛЮКС») 990 руб.

Новая швабра со встроенным распылителем позволяет Вам очищать любое напольное покрытие и ухаживать за ним. В конструкции Spray Mop имеется специальный механизм для распыливания чистящего средства перед шваброй. Частота распыления регулируется вручную на каждом отдельном участке пола. Вам больше не нужно таскать тяжелое ведро с водой, а насадка из микрофибры обеспечит идеальную чистоту.

Москитная сетка на дверь

1250 690 руб.

Москитная сетка на окна

790 390 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. 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 поможете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Купите 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, полёвок, 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»

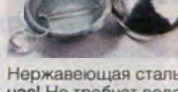


1500 590 руб.

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкаф, 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. Исползует 3 батарейки типа AAA.

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 ароматизаторные 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)

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Сначала женщина старается быть красивой, чтобы стать любимой. А потом — должна быть любимой, чтобы оставаться красивой.



Сложная ситуация? Поможет «Психология и Я»!
Читайте в июльском номере издания.

- ❖ Хватит уставать — учимся отдыхать.
 - ❖ Почему женщине нельзя экономить на себе?
 - ❖ Как не поссориться с родными в отпуске.
 - ❖ И смех, и слезы. Учим детей управлять эмоциями.
 - ❖ Дневник страхов. Побеждаем переживания красками.
 - ❖ Вовремя уйти. Как понять, что пора менять работу?
- «Психология и Я»: жизнь становится понятнее!**



Мысли вслух

Арнольд Шварценеггер, культурист, актер

- ❖ Все жалеют слабых, зависть же нужно зарабатывать.
- ❖ Деньги не приносят счастья. У меня сейчас 50 миллионов, а счастлив я ровно так же, как и тогда, когда у меня было 48 миллионов.



Наш гость — психотерапевт Рубен Могилевский, г. Могилев



Еще не вечер Строим жизнь после 50-ти

— **Рубен Владимирович, как строить жизнь, когда большая ее часть позади?**

— Зато самая интересная — впереди. Вы уже не суетитесь, знаете, чего хотите, а чего — нет. Есть собственное жилье, у многих — еще и машина. Наступает «медовый месяц»: муж с женой наконец-то могут обратить внимание друг на друга.

— **...и надоесть один одному.**

— Надоесть может что угодно. Я, например, обожаю пельмени, но однажды ими объелся. И в отношениях тоже должна быть мера — умейте не навязываться. Двоим комфортно, когда есть возможность в одном доме и побыть вместе, и отпустить друг друга в разные комнаты.

— **Да, но не забудем и про возрастную кризис...**

— Кризис — естественное состояние перехода на новый уровень, когда задачи предыдущего решены. Мы должны расти или профессионально, или социально, или интеллектуально. А если не делаем этого — начинаются тревога и дискомфорт.

Если у человека есть голова, руки и более-менее приличное здоровье, он найдет, чем заняться. Как-то моим попутчиком в поездке оказалась женщина в возрасте 60+. Проработав всю жизнь главным бухгалтером, она на пенсии занялась... ландшафтным дизайном. Всю дорогу взахлеб рассказывала, как это интересно. Она как раз ехала в питомник за экзотическими растениями...

— **А разве хвори не «убивают» энтузиазм?**

— Прожить всю жизнь в здравии — неприлично, умирать

надо от чего-то (смеется).

Достигнув определенного возраста, люди уже занимаются не штангой и не безудержным сексом, а тем, что позволяет собственное здоровье.

— **Смерть родителей — это еще один серьезный удар.**

— Такой удар гораздо тяжелее, если теряешь родителей в подростковом возрасте — тогда становишься сиротой. В 50 уже не «сиротеешь», хотя тоже остро переживаешь утрату.

— **Плохо ли жить воспоминаниями?**

— Голова не терпит пустоты и наполняется воспоминаниями, если у вас нет настоящего. Кто-то может работать только «по указке» нанимателя и с выходом на пенсию угасает. А жизнь — это всегда деятельность. Важно, как ты себя ощущаешь, чего больше хочется — новых открытий или покоя вприкуску с валидолом? Кто-то сводит жизнь к ожиданию пенсии или к подаче ужина женой. А у других глаза горят от занятия интересным делом!

— **Так есть ли смысл заранее готовиться встретить «третий возраст»?**

— Нет, просто кто-то ленится прикладывать усилия и потому быстро «сдувается». Если не следить за машиной, она станет развалюхой. То же и с человеком. Нужно четко понимать: для чего живешь, что успеваешь отдать. Если успеваешь мало — торопись!

Беседовала Вера МИНИНА

Больше советов о том, как достойно строить жизнь после 50-ти, читайте в «Сватах на пенсии».



Соседский этикет



Поменяла квартиру — переехала ближе к сыну. Район — престижный, дом — уютный, но вот соседи... Пройдут мимо — не заметят, в лифте не поздороваются. Скучаю по старенькой 5-этажке, где были все — свои...

Надежда Е., 63 года, г. Москва

— Сейчас люди, особенно в мегаполисах, более занятые и закрытые, их характеры «заведены» на иной ритм жизни. Но выстроить добрососедские отношения можно и с ними.

За спичками

Времена, когда соседи друг к другу за спичками бегали, доверяли семейные тайны и ключи от квартиры, наверное, прошли. Однако искренность и готовность прийти на помощь — тот «ключик», который и сегодня способен открывать человеческие сердца. Заметили, что молодая мамаша, живущая этажом ниже, собралась в магазин, но опасается брать с собой в непогоду малыша в коляске? Предложите присмотреть за ребенком, пока женщина спокойно сделает нужные покупки. Даже если этим предложением не воспользуются, проявленное вами участие не останется незамеченным, первый шаг к «наведению мостов» будет сделан.

На одной лестничной площадке с вами живет пенсионерка, как и вы? Поинтересуйтесь у нее, где ближайшая аптека — может статься, соседке тоже нужен флакончик пустыря, и она попросит вас об услуге. Слово за слово — от разговоров о недугах недалеко и до совместного чаепития. Будьте готовы выручить, даже если это потребует усилий с вашей стороны: на том и держится добрососедство.

Не сгореть со стыда

Главное правило жизни в одном подъезде — доставлять минимум неудобств другим. Помните: «смач-

ный» скандал слышен от первого до последнего этажа, как и вокальные страдания Стаса Михайлова на пределе громкости. Любые семейные неурядицы оставляйте в стенах своей квартиры, чтобы после стыдливо не прятать глаза при встрече с соседом.

Хотите добрых отношений? Не стремитесь лезть в чужую личную жизнь, да и в свою особо никого не впускайте. Не участвуйте в распространении слухов и сами не становитесь их причиной. Поверьте: со временем вашу деликатность оценят!

Гонка за лидером

Жизнь бок о бок с другими людьми неизбежно дает поводы для сравнений. Глупо завидовать более успешным, неприлично презирать тех, кто устроен хуже вас. Но, сравнивая ряд соседки слева с собственным, а машину соседа справа — с авто вашего сына, помните о достоинстве и не включайте режим «гонки за лидером». Показуха смешна, если на последние деньги вы установите стальную дверь «дороже, чем та, что напротив». Возможно, обладатель крутой «тойоты» сам с завистью смотрит на то, с какой нежностью сын относится к вам? И модница в шикарном костюме — вовсе не надменная кокетка, какой кажется, а добрейшая и чуткая женщина? Не спешите навешивать ярлыки на соседей, чтобы самой не оказаться частью ярмарки тщеславия.



Наш эксперт —
психолог Ольга
Прилич, г. Минск

«Села батарейка»



У меня солидный стаж, богатый опыт, но чувствую, что достиг «потолка» на должности.

Раньше даже работа за «копейки» меня увлекала, а сейчас — высокий оклад, но интерес пропал, «села батарейка». Менять же работу за пять лет до пенсии боязно.

Владимир Павлович, г. Минск

— Жизнь состоит из больших целей, на пути к достижению которых мы решаем задачи меньшего масштаба. Причем получаем удовольствие не только от результата, но и от процесса. Скорее всего, вы, Владимир Павлович, — из тех людей, для которых развитие важнее стабильности. Но решение сменить место работы с хорошим заработком, слаженным коллективом должно быть взвешенным. Если «села батарейка», попробуйте найти в сфере вашей деятельности новые перспективы, удивить себя, коллег и начальство неожиданным проектом.

С другой стороны, если утрата интереса и пессимизм распространяются не только на профессиональную жизнь, это могут быть симптомы депрессии. Проконсультируйтесь с психотерапевтом по поводу своего эмоционального состояния. Возможно, ваши переживания связаны с периодом переосмысления своих ценностей и приоритетов. Если считаете, что полностью реализовались в профессиональной среде, можно в других жизненных сферах использовать накопленные знания и навыки.

Учтите: совершенствование и развитие — это не только работа! Разнообразьте свой досуг, учитесь ощущать новые грани мира и получать удовольствие. Не важно, от чего именно — от лепета маленького внука, от собственноручно вырезанного из дерева панно или от выигранной партии в шахматы.

Есть люди-сады и люди-дома. Эти всюду таскают с собой свой дом, и ты задыхаешься в их четырех стенах. Приходится с ними болтать, чтобы разрушить молчание. Молчание в домах тягостно.

А вот в садах гуляют. Там можно молчать и дышать воздухом. Там себя чувствуешь непринужденно. И счастливые находки сами возникают перед тобой.

Антуан де СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

Коротко

Если при окрашивании волос краска попала на кожу, очистите ее тоником для лица.

Жгучие ноготки

Для активизации роста ногтей раз в неделю делаю маску с перчиком. Смешиваю щепотку молотого острого красного перца с 1/2 ч.л. жирного крема для рук, добавляю несколько капель воды. Аккуратно втираю в ногтевые пластины, а через 15 минут тщательно смываю водой с мылом.

Ольга РУСАКОВА, г. Киев



Комментарий специалиста

Перец используют в борьбе с грибом ногтей, ломкостью, расслаиванием — часто из-за этих проблем женщинам не удается отрастить длинные ногти. После нанесения маски наденьте хлопчатобумажные перчатки — термоэффект ускорит реакцию средства на пластины.



Не проводите процедуру дольше 15 минут.

Не используйте маску при аллергической предрасположенности и чувствительной коже, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Помните: на состояние ногтей в значительной степени влияет ваше питание. Для их укрепления ешьте продукты, содержащие кальций и железо (молочка, куриная печень, гречка, яблоки). Лучше усвоится кальций помогает витамин D (рыбий жир, морепродукты). Также ноготки «любят» цинк (яйца, тыквенные семечки), витамины А и Е (морковь, растительное и сливочное масло, зелень).

Екатерина ПЕРЕЗВА,
мастер по маникюру, г. Одесса



Совет дня

Наш эксперт — мастер по маникюру и педикюру
Анастасия Правикова, г. Калининград



Диабет и педикюр

Можно ли при сахарном диабете делать педикюр в салоне?

Мария Николаевна, г. Пермь

— При таком заболевании может наблюдаться пониженная чувствительность кожи ног, ранки заживают долго. Поэтому вам противопоказан классический педикюр, предполагающий распаривание ступней и обработку кожных покровов острыми инструментами. Но не запрещен аппаратный, когда на уплотненные участки кожи наносится специальное смягчающее средство, а сама процедура выполняется с помощью стерильных насадок — мелкозернистых фрез. И хотя такой педикюр менее травматичен, диабетика все равно следует предупредить мастера о своей болезни.

Вы должны и сами правильно ухаживать за ступнями:

- ★ дома, в бассейне или сауне, на пляже ходите в тапках/сланцах. Перед тем как надеть любую обувь, проверяйте ее внутреннюю поверхность (не завернулась ли стелька, нет ли посторонних предметов);
- ★ не носите носки с тугими резинками;
- ★ ежедневно мойте ступни теплой (30-35 °C) водой и насухо вытирайте, уделяв особое внимание межпальцевым промежуткам, — при повышенной влажности развивается грибок. По той же причине не наносите косметический крем на эту область;
- ★ опиливайте ногти, не закругляя углы;
- ★ не срезайте натоптыши, а обрабатывайте пемзой или специальной пилкой.

Глицерин + мед

Рекомендую эту маску для смягчения сухой кожи рук или ступней. Разбавляю глицерин холодной кипяченой водой, добавляю жидкий мед (1:4:4). Затем всыпаю молотые овсяные хлопья — столько, чтобы масса стала похожа на густой крем. Хорошенько перемешиваю, втираю в кожу, через 15-20 минут смываю теплым отваром цветков ромашки.

Анжела КРУЖИЛИНА,
г. Брест



Потрясающая маска для лица! Берем ломтик лимона и рюмочку коньяку. Коньяк выпиваем, лимончик съедаем — лицо свежает, появляется легкий румянец.



Просто блеск!

Хотите добавить блеска волосам? Вот мой рецепт (для нормально-го типа).

Смешиваю по 1 ст.л. морковного и лимонного сока, касторового масла и равномерно распределяю жидкость по локонам. Надеваю шапочку для душа и укутываю голову полотенцем. Через 2 часа мою волосы с шампунем. Делаю маску 1-2 раза в неделю.

Наталья КАЛАЧНИКОВА,
г. Москва

Ольга Молчанова:

«Наш круг все шире!»

Телепрограмма «Шире круг» по праву может быть занесена в Книгу рекордов Гиннеса. Потому что в истории ТВ не найти подобных проектов: без перерыва передача появлялась на экранах более 30 лет! Именно здесь в свое время 16-летний Дима Маликов в составе ВИА «Самоцветы» спел свою песню «Солнечный мальчик», именно на этой сцене юный Филипп Киркоров впервые появился в телеэфире с песней «Магдалена»...

И все эти годы «за кадром» программы стоит ее бессменный художественный руководитель и музыкальный редактор Ольга Молчанова.

— Ольга Борисовна, кому принадлежала идея программы — объединение самодельных артистов разных жанров, от певцов и пародистов до акробатов и фокусников?

— Эта идея давно лежала в недрах редакции «Народное творчество» на телевидении. Поскольку сначала программа снималась в студии «Останкино», нам хватало одного-двух популярных артистов в конце передачи. А когда позже мы переместились в большие залы, нужно было как-то заполнять их. Поэтому стали приглашать многих «звезд», имена которых привлекали бы публику. И это принесло результат: программа оказалась безумно популярна не только у зрителей, но и у артистов, которые признавались, что такой сплоченности и душевной атмосферы нет больше нигде в шоу-бизнесе. И это несмотря на то, что в день проходило по 2-3 концерта!

— У каждого редактора радио или ТВ есть «свои» артисты, которые по тем или иным причинам им симпатичны. Кто был в числе «ваших»?

— Я «влюблялась» в творческом смысле прежде всего в тех, кого «открывала» и после этого открытия артисты становились популярными. Это и Дима Маликов, и Филипп Киркоров. Честно говоря, я мало верила, что из него что-то получится. Да, внешние данные блестящие, плюс внутренняя культура, музыкальность... Но вокал тогда был достаточно средний. И я никогда не предполагала, что человек, работая над собой, совершит гигантский рывок в вокальном отношении и станет очень хорошим эстрадным певцом. Среди моих любимцев и Саша Серов, и Ярослав Евдокимов, с которым мы давно дружим, Слава Добрынин, которого я «пробивала» в эфир с неимоверными усилиями, вплоть до выхода на тогдашнего председателя Гостелерадио Сергея Лапина. Добры-

нина запрещали и ни в какую не соглашались показывать по ТВ.

— Что это за история?

— Анна Герман записывала для моей телевизионной программы песню. Как высочайший профессионал, сделала она это быстро, выполнив работу раньше, чем закончилось оплаченное студийное время. Тогда Аня решила еще записать песню Добрынина «Белая черемуха душистая». Записали. На следующий день был какой-то праздник, и я улетала в другой город. Вдруг вечером раздается звонок, и моя начальница говорит: «Что вы там писали с Добрыниным? Нас вызывает Лапин!» То есть «доброжелатели» уже донесли, что пишется песня композитора, который был под негласным запретом. Когда мы пришли к Лапину, он обрушился на нас с гневом: «Да вы знаете, кто такой этот Добрынин? Говорят, он бежит по редакциям с портфелем, набитым деньгами, и всем их раздает, чтобы его творчество показывали по ТВ!» И только когда я объяснила, что Добрынин — интеллигентный человек, искусствовед, закончил МГУ, для Лапина это стало открытием, а Вячеславу обеспечило зеленый свет на телевидении.

— Говорят, вы можете определить творческое будущее артиста, даже не видя его самого, а просто послу-

шав диск или кассету. Это правда?

— Композитор Игорь Матвиенко как-то принес мне кассету со словами: «Вот есть новая молодая группа, послушайте». Я послушала — и обалдела! Это были «Иванушки International». Потом я увидела их на каком-то концерте и сказала Игорю: «Поверь моим словам: это будет бомба!» Я просто влюбилась в этих ребят. Они провели несколько программ «Шире круг», и я рада, что предсказала им такой взлет. Как-то ко мне пришел барнаульский композитор Олег Иванов со стихами «Живет в белорусском Полесье кудесница леса Олесья», он хотел, чтобы ее исполнил популярный ансамбль «Песняры». В это время у меня в студии были «Сябры» — молодые ребята из Гомеля, я сказала Олегу: «У «Песняров» уже есть песня про это имя, вряд ли им нужны две «Олеси». Давай попробуем отдать этим ребятам!» В результате «Олесья» стала «фирменной» песней ансамбля «Сябры».

Беседовала Ирина БАРЫШЕВА.

Фото автора.

P.S. Режиссер В. Ширяев, увидев в 1985 году на Московском фестивале молодежи и студентов артиста ленинградского театра «Буфф» Геннадия Ветрова, был настолько покорен блестящими импровизациями молодого клоуна, что рассказал о нем Ольге Молчановой.

— Я был ошарашен, когда, не видя и не зная меня, Ольга Борисовна позвонила и предложила приехать в Москву провести несколько выпусков программы «Шире круг», включив в нее и мои собственные номера», — вспоминал Ветров.

После съемок Молчанова собрала за кулисами всех участников, расцеловала Геннадия и сказала пророческие слова: «Давайте сфотографируемся вместе с будущей звездой эстрады!»

На снимке: Ольга Молчанова и Анатолий Ярмоленко





Астрологический прогноз на август

Энергия Солнца в зодиакальном знаке Льва обостряет чувство собственного достоинства и желание быть на виду. Важно при общении с близкими не заикливаться только на своих желаниях, а проявлять великодушие и уважение к чужому мнению.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Пришло время открыто высказать свои претензии и требования. У вас есть возможность реализовать личные планы и амбиции как на государственной службе, так и в частном бизнесе. А вот в семейной жизни ваши ценные указания хотя никем не оспариваются, но и не выполняются.



Лев

(23 июля — 23 августа)

Всплески адреналина Львам гарантированы, а близкие поддержат ваши начинания или, во всяком случае, не станут препятствовать. Если наметили материальные приобретения (покупка автомобиля, квартиры, мебели) — август отлично подойдет для этого. А если вы одиноки, то завязавшийся роман имеет хорошие перспективы.



Стрелец

(22 ноября — 21 декабря)

Инициативу семейного отдыха или посещения родственников, живущих далеко, люди, рожденные под знаком Стрельца, должны взять на себя. Что касается домашних дел (ремонт, переезд, новые приобретения) — отдайте право первенства своей второй половинке и не вмешивайтесь.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Тельцы не склонны менять установившиеся правила и традиции семейной жизни. Однако в августе предстоит пересмотреть разные запреты, а также избавиться от вещей, которые вам не нужны или надоели. Даже если жалко с ними расставаться.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Девам придется вплотную заняться сложными семейными делами, хотя времени на все не хватит. Безусловно, вы вправе отказать в помощи родственникам, но не забывайте: впоследствии это может вам аукнуться. В результате Девы приобретут новый опыт, который пригодится в жизни.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Вы обнаружите, что желаний накопилось много, но они не соответствуют реальности. Помогать вам не будут. В семейных отношениях, учитывая обстоятельства, позаботьтесь о своем комфорте, даже если это вызовет недовольство у некоторых членов семьи.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Убежать от домашних дел в конце лета не удастся, при этом звезды советуют руководствоваться собственными желаниями. Близнецы вправе чем-либо себя побаловать, а ваше хорошее настроение будет залогом мира и благополучия в семье.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Интересы Весов в августе простираются дальше семьи. Вы планируете реализацию новых идей, причем сегодня одних, завтра — других. Однако помните: у близких, друзей и коллег тоже есть свои планы. И с ними нужно считаться.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

Проблемы в этот период Водолеи способны создавать сами — будьте бдительны. В личной жизни придерживайтесь принципа: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Если в чем-то не уверены, оставьте право выбора за близкими людьми.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Август пройдет так, как вы его организуете. Все зависит от вашей смелости и настойчивости. Не отказывайте себе в том, чего хочется. Наслаждайтесь каждым днем жизни, сделайте все возможное, чтобы осуществить свою мечту или хотя бы приблизить ее.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Август — благоприятный месяц для карьеры и для семейной жизни Скорпионов. Все, на что вы рассчитываете, получите. Главное — позаботьтесь о том, чтобы вас не застали врасплох люди, обстоятельства, стихия. Даже если в прекрасную погоду отправляетесь на загородный пикник, предусмотрите способы укрыться от дождя.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Август для Рыб — месяц предсказуемый. Вы в «струе» событий и готовы к любым сюрпризам судьбы. Семейная жизнь будет плотно увязана с профессиональной. Не исключено, что поспособствуете в трудоустройстве кому-то из родных. Больше настойчивости — и у вас все получится.

Львам гарантированы всплески адреналина. Близкие поддержат любые ваши начинания или, во всяком случае, не станут препятствовать. Если наметили материальные приобретения (покупка автомобиля, квартиры, мебели) — август отлично подойдет для этого.

Наш эксперт — педиатр Елена Галкина,
г. Ногинск



Дайте мне слюнявчик

В возрасте 3,5 месяца у внука началось сильное слюноотделение, хотя зубки еще не прорезываются. Это нормально?

Ирина К., г. Орел

— Слюнные железы у ребенка начинают работать еще внутриутробно. Но более интенсивно — спустя 2-2,5 месяца после рождения. Это нормальный физиологический процесс. При этом сглатывать слюну грудничок не умеет. А дискомфорт может появиться за несколько месяцев до того, как начнут резаться зубки. Слюна обладает противовоспалительным эффектом и будет снижать боль, вызываемую прорезыванием зубов. Также она борется с бактериями, когда малыш тянет в рот все подряд. Но усиленное слюноотечение бывает и при простуде (особенно если она сопровождается насморком) или неврологических болезнях. Поэтому есть смысл обратиться к врачу.



В этой ситуации советуем тщательнее ухаживать за малышом:

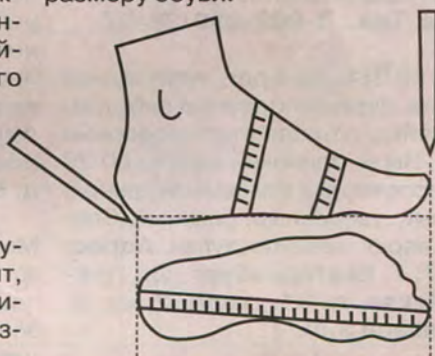
- ❖ следите, чтобы подбородок и шея грудничка не касались намочшего слюнявчика или воротничка, своевременно меняйте одежду на сухую;
- ❖ вытирайте слюну мягкой салфеткой. А если все-таки на коже появилось раздражение, используйте детский крем, умывайте лицо малыша настоем ромашки или череды (1 ч.л. сырья залейте стаканом кипятка, через 20 минут процедите);
- ❖ чтобы ребенок не поперхнулся, укладывайте его спать на тонкую подушечку или валик.

Наш эксперт — педиатр Лариса Гребенюк,
г. Днепрорудное

Босоножки для крошки

Как правильно выбирать обувь малышу?

- ❖ Чтобы узнать нужный размер обуви, лучше измерьте ножку ребенка вечером: конечности чуть отекают за день.
- ❖ Положите на пол лист бумаги, пусть малыш поставит на него ножку. Очертите ступню, держа карандаш перпендикулярно полу, в районе пятки ведите грифелем строго по линии соприкосновения стопы с бумагой (см. рис). Измерьте расстояние между двумя самыми удаленными точками получившегося контура стопы.
- ❖ Для определения размера обуви ребенка, который еще не ходит, можно использовать веревочку, приложив ее по длине стопы, а затем измерив отрезок линейкой.



- ❖ Советую снять замеры с двух ножек и при выборе обуви ориентироваться на больший.
- ❖ Полученный результат найдите в таблице соответствия длины стопы размеру обуви.

Длина ступни (см)	9,5	10,5	11	11,6	12,3	13	13,7	
Размер обуви	16	17	18	19	20	21	22	
14,3	14,9	15,5	16,2	16,8	17,7	18,1	18,7	19,4
23	24	25	26	27	28	29	30	31
20,1	20,7	21,4	22,1	22,7	23,4	24,1	24,7	25,4
32	33	34	35	36	37	38	39	40



Организер на кроватку

С рождением малыша в доме появляется множество мелочей для ухода за ним (присыпки, салфетки), которые нужно где-то разместить. Я для этого сшила удобный организер. Он привязывается к кроватке лентами — все содержимое находится под рукой.

Понадобились: отрезки ткани двух видов — тонкая с веселым рисунком для лицевой стороны и плотная однотонная для тыльной части; нитки подходящего оттенка; ножницы; швейная машинка.

Вырезала детали: из первого материала 2 шт. 60х4 см — завязки, из разных тканей по 1 шт. 30х40 см — основание и по 2 шт. 30х12 см — карманы.

С лицевой стороны, подогнув края внутрь, прострочила по периметру лицевую и тыльную части основания, оставив непрошитым верх. Сложив отрезки для завязок пополам по длине, проложила строчку длиной 60 см. Сшила обе части карманов, сложив половинки лицевыми сторонами наружу. Завязки, сложенные вдвое, вставила в углы верхнего среза основания, прошила.

Пристрочила карманы: один — к самому низу, второй — отступив от верха изделия 9-10 см. Ровно посередине карманов проложила вертикальную строчку — вместо двух отсегов вышло четыре. Украсила организер ажурной лентой.

Ольга МАКСИМОВА, г. Екатеринбург.
Фото автора



Отзовитесь

Татьяна, 44 года. Инвалид 2-й группы с детства. Собираю марки и открытки с изображением животных, магнетики, календарики, наклейки. Хочу найти верных и серьезных подруг по переписке. Прошу из МЛС меня не беспокоить. **Адрес:** 301245, Тульская обл., г. Щекино, ул. Ленина, д. 49, кв. 28. **Новойковой Татьяне Викторовне.**

Николай, 44/185/83. Вдовец, Телец, стройный, симпатичный, без в/п, жильем обеспечен. Люблю работать на даче. Ищу женщину 32-42 лет для создания семьи и рождения детей. Главное — взаимопонимание. Согласен на переезд. **Адрес:** 398005, г. Липецк, до востребования. **Акиншину Николаю Михайловичу.**

Татьяна, 60/175/80. Живу в Москве. Спокойная, веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с одиноким, серьезным и надежным мужчиной из столицы или Подмосковья. Альфонсам и алкоголикам мне не звонить! **Тел.: 8-985-557-23-83.**

Эти глаза напротив

Музыка Д. Тухманова
Слова Т. Сапко

Эти глаза напротив —
калейдоскоп огней.
Эти глаза напротив
ярче и все теплей.
Эти глаза напротив чайного цвета.
Эти глаза напротив —
что это, что это?

Привет:

Пусть я впадаю, пусть
В сентиментальность и грусть.
Воли моей супротив
эти глаза напротив.
Вот и свела судьба,
вот и свела судьба,
Вот и свела судьба нас.
Только не подведи,
только не подведи,
Только не отведи глаз.

Эти глаза напротив —
пусть пробегут года.
Эти глаза напротив —
сразу и навсегда.
Эти глаза напротив —
и больше нет разлук.
Эти глаза напротив —
мой молчаливый друг.

Привет (2 раза).

Валентина, 59/160/50. Ласковая, добрая, работающая. Хочу познакомиться с добрым мужчиной. **Адрес:** 456110, Челябинская обл., г. Катав-Ивановск, ул. Чапаева, д. 159. **Ямичиной Валентине Степановне.**

Анна, 66/161/70. Симпатичная, порядочная, хозяйственная. Работаю в Москве. Познакомлюсь с одиноким москвичом 66-72 лет, который сможет стать верным другом. Судимых, пьющих и жиголов прошу не звонить. **Тел.: 8-926-797-23-67.**

Женщина, 63/168. Одинокая, порядочная, трудолюбивая. Познакомлюсь с надежным мужчиной близкого возраста, обеспеченным, без в/п и судимости. **Тел.: 8-951-499-20-23 (с 18 до 21).**

Сергей, 31/173/60. Приятной внешности, скромный, спортивного телосложения. Разведен, живу с родителями, есть 4-летний ребенок. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 34 лет, дети — не помеха. **Тел.: 8-918-784-30-37.**

Александр, 44/170/70. Познакомлюсь с доброй женщиной 37-44 лет, без в/п, из Москвы или Подмосковья (Курское направление), желательно без детей. **Тел.: 8-903-149-04-02 (звонить после 19.00).**

Марина, 61 год. Ищу подругу детства — Надю Усенко из Челябинска. А также хочу переписываться с теми, кому одиноко. **Тел.: 8-908-050-38-57.**

Зухра, 60/164. Козерог, чувственная женщина, верная подруга и заботливая хозяйка, готовая стать подарком судьбы. Вы — одинокий вдовец 60-70 лет, обеспеченный жильем и машиной, надежный, уверенный, сильный. Словам не верю, ценю поступки. **Адрес:** 620007, г. Екатеринбург, ул. Прибалтийская, д. 31., корп. 2, кв. 3. **Журавлевой З.Ф.**

Антон, 39/184/80. Непьющий, без жилищных проблем. Для создания семьи ищу женщину, готовую переехать ко мне в Псковскую обл. **Тел.: 8-929-137-82-12.**

Светлана. У нас с мужем есть талантливый сын (хороший певец и актер) с заболеванием аутизм. Хотим найти друзей по переписке, чтобы быть полезными друг другу. **Адрес:** 175045, Новгородская обл., Солецкий р-н, д. Выбити, ул. Центральная, д. 131, кв. 14. **Котовой С.**

Елена, 49 лет. Живу в г. Самаре, порядочная, добрая. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 60 лет, без в/п, трудолюбивым, честным, бесхитростным. Пьющих, лиц из МЛС, меркантильных прошу меня не беспокоить. **Тел. 8-917-013-78-54.**

Алексей, 57 лет, житель Москвы. Познакомлюсь с женщиной для совместных посещений музыкальных и литературных вечеров. Надеюсь, наши встречи перерастут в серьезные отношения. **Тел.: 8-977-356-56-31.**

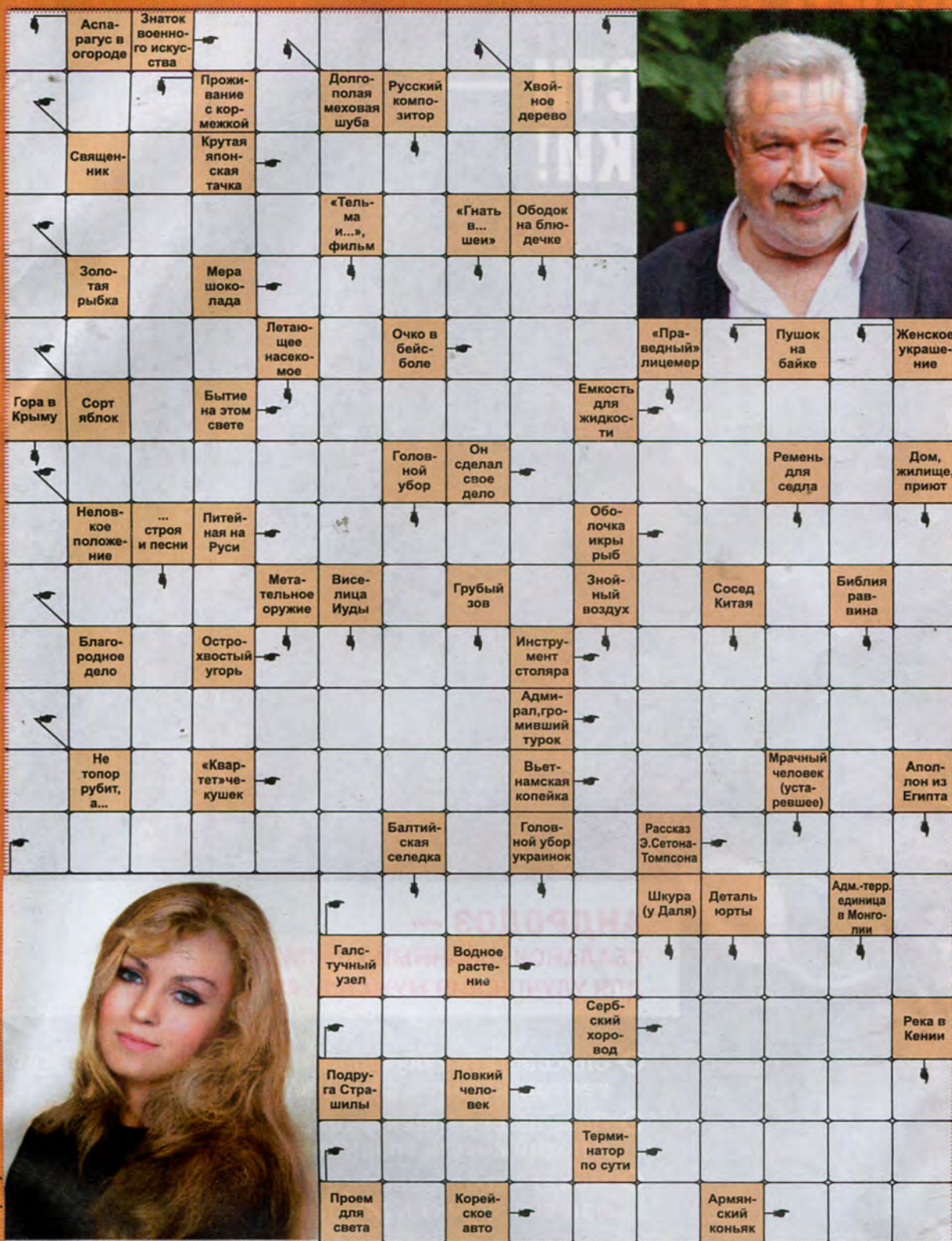
Женщина, 50/160/65. Нормальной внешности, аккуратная, без в/п, с чувством юмора, люблю природу. Хочу познакомиться с мужчиной от 50 лет, ростом не ниже 170 см, весом не более 80 кг. Самостоятельным, добрым, нежадным, вдовцом. На переезд согласна. Разведенные, пьющие, из МЛС — не звоните мне. **Тел.: 8-905-551-76-89.**

Елена, 35 лет. Ищу спутника жизни 38-50 лет для серьезных отношений. Без в/п, доброго, внимательного, хозяйственного, без жилищных проблем. Согласна на переезд в пределах Архангельской обл. **Адрес:** 164171, Архангельская обл., г. Мирный, ул. Пушкина, д. 6, кв. 26.

Молодая душой пенсионерка, вдова. Не унываю, открыта добру, люблю природу, сохраняю в душе свет. Отзовись, мой мужчина — молодой душой пенсионер, желателен вдовец, ростом выше 175 см, мечтающий убежать от городской суеты, имеющий авто для путешествий и интерес к жизни. **Тел.: 8-951-426-67-69.**

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: Стратег. Поп. Лексус. Ранчу. Плитка. Анис. Ран. Житие. Сосуд. Конфуз. Мавр. Кабак. Ястык. Риск. Боро. Долото. Дрово-сек. Ушаков. Литр. Хао. Герман. Снап. Аскот. Частуха. Элли. Коло. Про-ныра. Окно. Робот. Ки. Ани.

По вертикали: Спаржа. Тулуп. Тис. Гусман. Пансион. Кюи. Луиза. Три. Каемка. Ворс. Бусы. Жук. Святоша. Карадаг. Берет. Трок. Кров. Смотр. Бола. Осина. Окрик. Духота. Лаос. Тора. Неулыба. Пта. Салака. Очи-пок. Скора. Тоно. Хорон. Ати.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Сваты на даче»
«Сваты на кухне»
«Сваты на пенсии»
«Цветок»
«Народный доктор»
«Домашний»
«Садовод и огородник»
«Золотые рецепты наших читателей»
«Толока. Делаем сами»
«Волшебный»
«Счастливая и красивая»
«Саша и Маша: 1000 приключений»
«Санта Барбара. Советы и секреты»
«Лунный календарь садовода и огородника на 2018 год»
«Домашний бар: настойки, наливки, ликеры, вина»
«Топ 10: зеленые аристократы»

Следующий номер выйдет 8 августа

Журнал «Сваты» № 14 (104), июль 2017 г.

Издаётся с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САЙЧУК

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 14.07.2017 г., в 20.00 Зак. № 02304

Тираж 210 400 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»

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

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8-4992) 53-44-28; (8-9036) 15-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

тел. (8-4812) 61-19-80; тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»

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

Предоставляем своим персональным данным (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 произведений 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 СЕВЕРНОЙ.

ГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ — ЭТО ПО-МУЖСКИ!

Реклама



АНДРОДОЗ — СБАЛАНСИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МУЖСКОЙ ФЕРТИЛЬНОСТИ

- Способствует улучшению репродуктивной функции у мужчин
- Повышает концентрацию и подвижность сперматозоидов
- Может использоваться при подготовке к зачатию

STADA

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ИЗГОТОВИТЕЛЬ: ООО «Витамер», 129110, г. Москва, Орлово-Давыдовский пер., д. 1, пом. III (адрес производства: Владимирская обл., г. Петушки, ул. Совхозная, д. 11),
ООО НПО «ФармВИЛАР», 249096, Калужская область, г. Малоярославец, ул. Коммунистическая, д. 115. МАРКЕТИНГ И ДИСТРИБЬЮЦИЯ: АО «Нижфарм», Россия,
603950, г. Нижний Новгород, ГСП-459, ул. Салганская, д. 7, тел. +7 (813) 278-80-88, факс: +7 (831) 430-72-13. Свидетельство о государственной регистрации:
№ RU.7799.11.003.E.001623.04.17 от 04.04.2017 г. Продукт прошел добровольную сертификацию. Имеются противопоказания. Перед применением необходимо
проконсультироваться с врачом.