

Суперсоветы для всей семьи

16+

плюс
ВНУТРИ
5 полезных
СХЕМ

Сваты

ТОЛОКА

№ 3 (141), февраль 2019 г.

**ПОДНИМЕМ
ИММУНИТЕТ...
ВОДОЙ**

стр. 4

**Тайны
вкусного борща**

стр. 14

МОРОЗ И СОЛНЦЕ

- ❖ Заглянем в солярий?
- ❖ 5 правил лыжника
- ❖ Жакет «Яркий лучик»

стр. 28

ISSN 2305-5693



9 772305 569995

19003>



Мировой тесть!

Плюсы и минусы мужской солидарности

стр. 24

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.

Бочка счастья

В вузе наш курс был особенным: четверть однокашников переженелись между собой! У одних пар градус романтики зашкаливал сразу: шекспировские страсти, фейерверк счастья в глазах, шикарные букеты, знак качества на вечной любви. А спустя 4-5 лет — холод равнодушия, желчь упреков, унылый развод с разделом вилок. У других и букеты были скромнее, и эмоции — не напоказ. Но даже 40 лет спустя эти люди вместе, а описать трогательную нежность их отношений Шекспиру не хватило бы слов...

Почему? Предложу рискованную ассоциацию. Пары первого типа — это сидр: пробка в потолок, много пены, а в итоге — кислая бурда на дне бокала. Другие семьи — это коньяк: чем дольше выдержка, тем богаче вкус. Кстати, ценность коньяка только наполовину зависит от сорта и «географии» винограда. Вторую половину ищи в бочке! Для нее годятся лишь столетние дубы 2-х видов. Дубовые клепки обжигают огнем, поливают водой, терпеливо притирают одну к другой... Долго? Затратно? Да. Но иначе прозрачный виноградный спирт не превратится в янтарный благородный напиток, вобравший в себя все нотки старой древесины.

«Коньячная бочка» для семьи — это жизнь. Чем терпеливее впитываем в себя все ее оттенки, проходим испытания огнем и водой — тем лучше продукт.

Давайте учиться этому со «Сватами». Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Сэкономьте со «Сватами»!

1 февраля началась досрочная подписная кампания на 2-е полугодие 2019 года. Если по 31 марта вы выпишите любимое издание по нынешним ценам, то застрахуете себя от возможного повышения тарифов в дальнейшем. Чем не повод сэкономить со «Сватами» до 10% от подписной цены?

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

Выбирая на рынке кусок телятины для отбивных, ориентируюсь и на его цвет. Принцип простой: «алый + белый». Если филе алое — значит, мясо свежее, животное хорошо кормили, способ забоя был правильным. А чем белее жир, тем выше было качество кормов теленка.



...И зубной порошок

Для внука посадить за обедом жирное пятно на хлопчатобумажную футболку — минутное дело. А на то, чтобы вывести загрязнение, мне нужны сутки! Правда, особых хлопот процедура не доставляет: свежее пятно с обеих сторон ткани посыпаю зубным порошком, кладу футболку между двумя листами белой бумаги под гнет. Назавтра счищаю порошок сухой щеткой. Постирала — чисто!

А-ну, давай, пляши!

То ли от недостатка витаминов, то ли от беготни по дому у меня на ступнях образовались болезненные натоптыши. Быстро избавиться от них помогла сватья. По совету Любаша нанесла толстым слоем на проблемные участки крем для депиляции и укрыла ступни пищевой пленкой. А через 15 минут, когда кожа стоп размялась, обработала ее гигиенической пилкой. Ножки — хоть сейчас в пляс!



В городской квартире у нас холодильник с системой No frost, а на даче — старенький, обычный. Чтобы не ждать часами, пока в нем растает «шуба», кладу в морозилку грелку с горячей водой. «Шуба» исчезает за 15 минут, и не надо соскабливать ее ножом, рискуя повредить покрытие испарителя.



Герметичность гарантирую

Надо было уплотнить стык на канализационном стояке в туалете, а герметика под рукой не оказалось. Зато в кладовке после ремонта осталось немного негашеной извести, а в холодильнике нашлась пачка творога. Смешал по 1 ст.л. этих компонентов, развел горячей водой до консистенции кашицы, дал выстояться 3 часа. Долговечный герметик готов!

Чтобы не мучиться, отдирая от обода колеса края прикипевшей автомобильной шины, перед ее установкой натираю соприкасающиеся поверхности мелом или тальком.

Чудо-маслице

Не заметил, как случайно оцарапал руку в гараже. Спихватился, когда ранка уже загноилась. Выручил заветный флакончик с «волшебным» лавровым маслицем. Еще осенью измельчил в кофемолке упаковку лавровых листьев, залил стаканом оливкового масла и поставил в темное место в лоджии. Через пару недель процедил и перелил во флакон из темного стекла. 2-3 примочки с этим маслицем на ранку — царапины и след простыл!



**Совет
дня**



Обморожение: разберемся с мифами

Миф 1. Спрятать лицо в шарф.

На какое-то время нос и щеки вы отогреете. Но из-за дыхания на внутренней стороне шарфа будут образовываться капельки влаги, которые лишь поспособствуют обморожению.

Миф 2. Беда грозит только в сильный мороз.

Обморозиться можно и при нулевой температуре: все зависит от влажности, силы ветра, а также от того, как вы одеты.

Миф 3. Растирать конечности шерстяной тканью.

Процедура может повредить кожу, усугубив ситуацию. Лучше отогреться водой комнатной температуры, постепенно повышая ее до 40 °С, либо осторожно растереть пораженные участки кожи ладонью, смоченной в спирте (детям не рекомендуется).

Миф 4. Алкоголь не даст замерзнуть.

Спиртные напитки снижают болевые ощущения, из-за чего вы вовремя не почувствуете, насколько сильно замерзли. Поэтому тяжелые степени обморожения чаще встречаются у людей в нетрезвом состоянии.

Советы:

- ❖ перед выходом на мороз плотно поешьте: это добавит организму энергии, чтобы противостоять холоду;
- ❖ одежда должна быть многослойной, но не стеснять движений. Учтите: натуральные ткани лучше впитывают влагу тела, чем синтетика;
- ❖ чтобы не обморозить кожу лица, откажитесь от увлажняющих кремов в пользу питательных. Наносите их не позже, чем за полчаса до выхода на улицу.

Мария ПОДДУБЦЕВА, врач, г. Витебск

Лечитесь репой

Внук обморозил на улице щеки?

Смазываю ему лицо смесью тертой свежей репы с растопленным гусиным жиром (2:1). Боль утихает, и кожа быстро приходит в норму.

А в борьбе с кашлем использую свежий сок репы в сочетании с медом (1:1). Настаиваю смесь 2-3 часа. При необходимости принимаю по 1-2 ч.л. «микстуры» трижды в сутки (остаток храню в холодильнике). Уже через несколько дней кашель отступает.

Виктор КРЫЛОВ, г. Сосновый Бор

Сахар — вниз!

Для нормализации уровня глюкозы в крови принимаю такое средство: сухие измельченные корни одуванчика (1 ч.л.) заливаю стаканом воды, довожу до кипения, варю 15 минут, настаиваю час, процеживаю. Принимаю по 1 ст.л. за 15-20 минут до еды.

Тамара Степановна, г. Воронеж



Наш эксперт —
доктор медицинских наук
Виктор Картавенко,
п. Небуг
Краснодарского края



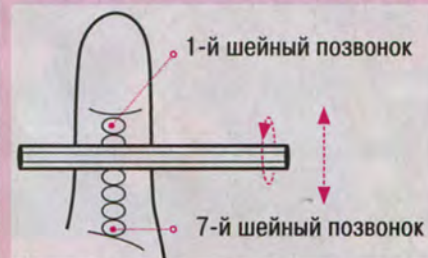
Если шею «прострелило»

Быстро снять «прострелы», вызванные шейным остеохондрозом, можно при помощи несложных манипуляций.

Восточная медицина славится умением воздействовать на акупунктурные точки. Так, шейный отдел позвоночника имеет проекцию в области больших пальцев рук (от ладонной складки до складки верхней фаланги).



Условно разделите данный участок на семь зон — они будут соответствовать семи шейным позвонкам. При шейном простреле аккуратно массируйте эти зоны сверху вниз в течение 30-40 секунд любым предметом, не травмирующим кожу.



Такая стимуляция позволит ослабить неприятные ощущения в шейном отделе.

«Домашняя энциклопедия здоровья» № 1

«Порча и сглаз. Реальные истории исцеления»

- ★ Как определить, есть ли на вас негативное воздействие?
 - ★ Что предпринять, чтобы снять его с себя, защитить детей и дом?
 - ★ Истории исцеления от сглаза и порчи.
- В продаже с 12 февраля.**



Наш эксперт — терапевт
Ирина Мужикова,
г. Обнинск



Сердечная астма

? Про бронхиальную астму слышала давно, а вот про сердечную узнала на днях. Что это за болезнь?

Светлана К., г. Москва

— Это не болезнь, а приступ, связанный с нарушением кровообращения при сердечной недостаточности. Частый спутник острого инфаркта миокарда, ИБС, аневризмы сердца, артериальной гипертензии, кардиосклероза.

Как правило, сердечная астма проявляется в предутренние часы, поскольку ночью повышается тонус блуждающего нерва, увеличивается общее сосудистое сопротивление, усиливается приток крови к легким. В момент приступа больной пробуждается (обычно после кошмарных сновидений) с чувством стеснения в груди, удушья. Пульс частый, нередко аритмичный, наблюдается умеренный цианоз (посинение) губ и шеи, сухой мучительный кашель. Появляется панический страх смерти.



Как помочь:

- * незамедлительно вызывайте «скорую»;
- * до ее приезда удобно усадите больного (ноги должны быть спущены с кровати), обеспечьте приток свежего воздуха;
- * если есть боль в области сердца, положите под язык таблетку нитроглицерина, после — разжуйте таблетку аспирина;
- * если давление высокое — капните под язык;
- * теплая ножная ванночка обеспечит приток крови к конечностям, уменьшит переполнение легочных сосудов.



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



Наш эксперт — терапевт
Татьяна Побединская, г. Ногинск



Поднимем иммунитет... водой

? Зимой часто болею: у меня слабый иммунитет. Слышала, что его можно укрепить водой. Неужели правда?

Раиса М., г. Москва

— Поскольку вода — основа крови и других биологических жидкостей, ее значение для организма трудно переоценить. Важно поддерживать водно-электролитный баланс: уже при 2-3% дефицита воды начинаются сбои в функционировании жизненно важных органов, замедляется обмен веществ, кровь густеет и потому нарушается питание тканей кислородом. Организм включает механизм «чрезвычайного положения», увеличивается выработка кортизола и гистамина, которые содействуют добыче воды из клеток, падает активность иммунной системы. Соблюдение питьевого режима стимулирует вывод шлаков и токсинов из организма, что также положительно сказывается на защитных способностях.

В сутки человеку (при отсутствии противопоказаний) требуется в среднем 30-35 мл жидкости на килограмм веса (а при высоких физических нагрузках, в помещении с излишне сухим воздухом, при курении, неумеренном потреблении алкоголя и кофе — еще больше).

Какая вода полезнее?

Кипяченая. Обеспечит определенную защиту от вредных микроорганизмов, но большой пользы не принесет. При кипячении водопроводной воды в ней снижается содержание кислорода, а многие ве-

щества (соли кальция, магния, тяжелых металлов, нитраты, остатки пестицидов), трансформируясь и взаимодействуя, образуют вредный «коктейль», регулярное потребление которого может спровоцировать появление камней в почках и даже развитие инфаркта и инсульта. Поэтому я бы рекомендовала отфильтрованную, бутилированную воду.

Минеральная. При содержании солей до 5 г на 1 л пить ее можно без ограничений — это не только поддерживает водный баланс, но и пополнит организм магнием, кальцием, железом, йодом. Как известно, дефицит этих и других микро-и макроэлементов тоже нарушает работу иммунной системы. Важно помнить: при повышенной кислотности желудочного сока минералку желательнее пить за час до еды, при пониженной — непосредственно перед приемом пищи. При уровне минерализации 10-15 г/л лучше обсудить периодичность и объемы потребления такой воды с врачом.

Талая — структурированная вода, максимально приближенная по составу к той, которой наполнен наш организм, он усваивает ее без лишних энергетических затрат. Такая жидкость улучшает обмен веществ, повышает выносливость, ускоряет процессы заживления ран. Замечено: те, кто постоянно пьют талую воду, простудным заболеваниями подвергаются реже.

(Как приготовить талую воду, мы расскажем в следующем номере).

Идеальная кожаная сумка почти даром!

Сумка «Шоколад» поможет решить все ваши проблемы: она стильная, вместительная, выглядит дорого и легко вписывается в любой образ! И только сейчас мы снизили ее стоимость до 990 р. – вы экономите более 2 000 р.! Спешите купить и получить зонт в подарок – предложение ограничено!



**ДЕШЕВЛЕ
НЕ БЫВАЕТ!**

**ЭКОНОМИЯ
2000 р.!**



Материал: металл, полиэстер. Размеры: длина в сложенном виде – 23,5 см, диаметр купола – 105 см. КНР.

ВАШ ПОДАРОК!

~~3000 р.~~
990 р.



6 отделений внутри и 3 кармана снаружи



Внешнее отделение для зонта

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.

Давно и безуспешно ищете идеальную сумку для себя? Вы ее нашли!

Сумка «Шоколад» поможет решить все ваши проблемы: она стильная, вместительная, выглядит дорого и легко вписывается в любой образ! Эта сумка поражает идеальным сочетанием мягкой кожи, удобной прямоугольной формы и благородного цвета темного шоколада. Нежная, очень приятная на ощупь кожа придает ей изысканный вид, модная техника пэчворк смотрится уместно и в элегантном классическом образе для офиса, и в более расслабленном – для отдыха. Благородный коричневый цвет позволяет легко сочетать ее практически с любыми цветами в одежде, и при этом она выглядит не так скучно, как черная.

С этой сумкой у вас всегда идеальный порядок!

6 отделений внутри и 3 внешних кармана – 2 на молнии и 1 с клапаном – позволят навести порядок в вашей сумке. Теперь мобильный телефон, документы, ключи, деньги, косметика и прочие нужные вещи будут всегда в полном порядке. На дне сумки находится специальное отделение для зонта – уверены, такого вы еще не видели, это абсолютный эксклюзив, и так удобно! К сумке прилагается съемный ремень для ношения на плече.

МОЙ МИР
moymir.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-19-108-ТОЛ-АБВ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом составляет 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 2040. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 30.04.2019 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-19-108-ТОЛ-АБВ. Реклама.

Испытано на себе

Подскажу, как в ванной борюсь с запотеванием зеркала. Протираю его поверхность разведенным средством для мытья посуды (1 ч.л. на стакан воды), следом прохожусь чистой влажной тряпкой и после насухо вытираю бумажным полотенцем. Аналогично можно использовать и пену для бритья.

2-3 такие процедуры в месяц — и зеркало в порядке!

Елена СЕРГЕЕВА, г. Киев



Мыть мусорное ведро — не самое приятное занятие. Чтобы избавить себя от подобной возни, пользуюсь нехитрым приемом. Дно устилаю газетой, а на само ведро надеваю сразу 6-7 пакетов для мусора, фиксируя их на ободке канцелярскими зажимами. Теперь и грязь к стенкам емкости не пристаёт, и время на замене пакетов экономлю.

Татьяна, г. Минск



Смотрите
схему № 1
на стр. 16

Чай станет вкуснее



Для изготовления такой стильной подставки под чашку понадобились: остатки акриловой пряжи красного, зеленого, черного и желтого цветов; крючок № 2.

Основа. Начала вязать пряжей красного цвета. Замкнула 6 ст. б/н в кольцо амигуруми. Р. 2: 6 прибавок (12). Р. 3: (ст. б/н, пр.) * 6 (18). Р. 4: (2 ст. б/н, пр.) * 6 (24). Такие равномерные прибавки делала до 8-го ряда (48). Сменила нить на зеленую, прибавляла до 14-го ряда (84). Обрезала нить.

Цветок вязала по схеме № 1. Важно: в 3-м ряду работала позади лепестков-арок 2-го ряда!

Листочки выполнила по схеме № 2. Пришила их и цветок к основе. Готово!

Юлия РОКИТЯНСКАЯ,
г. Сумы. Фото автора



Столик-консоль

Отлично вписался в интерьер комнаты! Не хватает лишь зеркала над столиком, но это дело наживное.

1) На фанерном листе толщиной 15 мм карандашом расчертила полукруг (это будет столешница), на досках-«дюймовках» — контуры фигурных ножек. Выпилила все детали лобзиком.

2) Из тех же «дюймовок» выпилила заготовки для обратной стороны столешницы, оставляя пазы для ножек (см. фото).

3) Обработала детали рубанком и ошкурила.

4) Из листа 3 мм фанеры выпилила две заготовки декоративной боковины столика (с волнистым нижним краем), составила их и смонтировала на столешнице.

5) С помощью саморезов, гвоздиков и уголков для крепления ножек собрала столик.

6) Шпатлевкой замазала участки со сколами. После высыхания зашкурила.

7) Покрывает поверхность изделия краской цвета слоновой кости (в 3 слоя).

8) На боковину наложила трафарет и нанесла шпатлевку, когда высохла — слегка ошкурила и закрепила рисунок акриловым лаком. Через минут 5 приклеила к узорам полоски золотистой фольги.

9) Точечными движениями нанесла губкой на отдельные детали столика золотистую краску. Красота!

Анна ЕЛАГИНА,
г. Нижний Новгород.
Фото автора

Ищем лишнее пространство

В одежном шкафу не хватает места? Наведите там порядок!

❖ Уверена, у вас полно растянутых, полинявших, севших при стирке вещей, которые вы не носите. Не обязательно их выбрасывать — можно отдать, продать по дешевке, перешить. Главное, чтобы они годами напрасно не пылились в шкафу!

❖ Экономить место помогают вакуумные пакеты. Сложите в них несезонные или детские вещи «на вырост» и отправьте на антресоли. Но вакуумные пакеты не подойдут для кожаных и меховых изделий, ортопедических подушек.

❖ Разделите одежду на категории (отдельно для каждого чле-

на семьи) — аккуратность сэкономит и ваше время, и пространство в шкафу.

❖ Отдайте предпочтение на полках вертикальному хранению, используя органайзеры, коробки, разделители.

❖ Обувь удобнее хранить в заранее промаркированных коробках — при необходимости найти нужную пару не составит труда.

❖ Постельное белье складывайте на полках комплектами: пододеяльник и простыню — внутрь наволочки.

Инна КИБАЛИНА,
руководитель проекта
@milodoma, г. Томск





Толстовка «Уютная»

Понадобились: швейная машинка; оверлок; 150x150 см футера с начесом (трехнитка); по 40 см рибаны и кулирки (ширина — стандартная); шнурок; 2 люверса и инструмент для их установки (если его нет — сделайте на капюшоне 2 прорезные петли). Размер: 46-48.

Отделочные строчки и карман выполнила на машинке, остальные швы — на оверлоке.

1) Перенесла на рибану и выкроила детали манжетов и нижней планки. Остальные заготовки вырезала из футера. При этом детали капюшона выкроила еще и из кулирки — для подкладки.

2) Заутюжила припуски на детали кармана. Боковые входы обработала отделочной строчкой. Наложил карман на полочку и пришил

к ее нижней стороне. На боковых входах с двух сторон сделала закрепки.

3) Выполнила плечевые швы. Втачала рукава в проймы.

4) Стачала швы рукавов и боковые, а затем — манжеты и нижнюю планку. Пришила манжеты к рукавам, а планку — к нижней части толстовки.

5) На деталях капюшона из основной ткани сделала отверстия и вставила люверсы.

Сшила эти элементы, а затем — такие же из кулирки. Вложила одну заготовку в другую лицевой стороной внутрь, прошила по краю, вывернула.

Отступив 2 см от края, проложила отделочную строчку, в полученное отверстие продела шнурок. Пришила капюшон к горловине.

Татьяна БУДАЕВА,
г. Остров Псковской обл.
Фото автора



Смотрите
схему № 3
на стр. 17



В чем соль?

Врач рекомендовал мне потреблять меньше соли. Нашел ей неплохую замену — аптечный препарат ламинарии. Измельчаю ее в порошок и подмешиваю в готовую кашу или салат.

Николай, по e-mail



Комментарий специалиста

Ламинария не только придает пище солоноватый вкус, но и обогащает ее полезными веществами — йодом, кальцием, магнием, калием, фосфором, железом. Для усиления аромата можно смешать морскую капусту с сушеным укропом.

Употреблять эту добавку советую не более 2 ч.л. в сутки, чтобы не превысить рекомендуемую дозу йода (для взрослых — 150 мкг). В природе ламинария

способна впитывать в себя вредные вещества из водоема, поэтому покупайте продукт только в проверенных аптеках и следите, чтобы на нем не было налета. Противопоказана морская капуста при гиперфункции щитовидной железы, заболеваниях ЖКТ, кожных болезнях (крапивница, фурункулез), а также беременным женщинам и детям до 3-х лет.

Виктор ЛОГИНОВ,
г. Казань, терапевт

«Кремлевское» средство под грифом «Секретно»!



«Я диабетик уже более 10 лет. С глюкометром не расстаюсь. И очень боюсь не только осложнений, но и перехода на инсулин. Слышала, что существует какое-то корейское средство, которое использовали кремлевские врачи для восстановления здоровья советской элиты. Расскажите о нем подробнее».

Алла, 56 лет

Алла, хотя это средство разработали в Корее, долгие годы его использовала советская элита. Называется оно Джиджу Сэйса или сокращенно ДДС и помогает плавно, не истощая поджелудочную железу, перерабатывать глюкозу и снижать уровень сахара в крови до нормы.

Своими возможностями ДДС обязан уникальному корейскому бамбуку Саса Квельпартской, который входит в его состав. По статистике жители Южно-корейского острова Чеджу крайне редко страдают от диабета. И причиной является Саса. Это растение произрастает только на острове Чеджу, и именно оно способно нормализовать уровень глюкозы и предотвратить такие негативные последствия, как слепота, проблемы с почками и нервной системой. Помимо этого, Саса помогает решить проблемы сердца и сосудов, способствует восстановлению зрения и сна, снижению веса, нормализации холестерина и давления.

По этой причине более 700 лет корейцы использовали Сасу для нормализации глюкозы в крови и надежно хранили этот секрет. Только в середине XX века во время Корейской войны этот секрет попал в руки КГБ. Ведь в партийной верхушке были те, кто тоже страдал от диабета. Получив секретную информацию о свойствах Сасы, кремлевские

1 упаковка
В ПОДАРОК*
только для читателей
«Сватов»



профессора начали использовать ее для помощи советской элите. Поэтому в СССР это средство получило название «Кремлевское», и, конечно же, сразу же попало под гриф «Совершенно секретно». И только сегодня эффективный и безопасный корейский продукт ДДС стал доступен! Звоните и позаботьтесь о своем здоровье!

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

8 (800) 100-55-60

* При покупке 2-х упаковок БУД. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746224354, РРП, 127287 г. Москва, Петровское-Рязанское шоссе, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. ОГРН 116779911003Е.004343.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.02.2019 по 01.06.2019 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

Реклама

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



Дайте таблеточку

? Почувствовала себя плохо и вызвала на дом «скорую». Врач сказал, что у меня обострилось хроническое заболевание, и дал мне дорогое лекарство. А после потребовал оплатить его. Это правильно?

Марина Степановна, г. Курск — Заглянем в Письмо Министерства здравоохранения от 15.08.2018 г. № 11-8/10/2-5437 «О памятке для граждан о гарантиях бесплатного оказания медицинской помощи». Здесь говорится, что экстренная помощь при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических болезней, представляющих угрозу жизни пациента, оказывается **бесплатно**. Кроме того, в документе указано, какие услуги не подлежат оплате за счет личных средств пациентов (в рамках Программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медпомощи на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов, а также территориальных программ). Среди прочего — назначение и применение при оказании медицинской помощи в экстренной и неотложной форме лекарственных препаратов по медицинским показаниям:

- а)** включенных в перечень жизненно необходимых и важнейших;
- б)** не входящих в вышеназванный перечень, в случаях замены лекарств из-за индивидуальной непереносимости, по жизненным показаниям.



Советует Александр Лепендин, генеральный директор ООО «Центр по защите прав», г. Тюмень



Вылетит птичка

? Цифровой фотоаппарат перестал включаться, и его отремонтировали по гарантии. Через месяц — та же поломка, но гарантийный срок на товар уже истек. Имею ли я право вернуть деньги за фотоаппарат?

— По истечении гарантийного срока законодательство не позволяет требовать возврата денежных средств за товар. Но можно обратиться к импортеру (контактные данные должны быть в документах на фотоаппарат). Возникающий вновь после устранения недостатка считается существенным. В п. 6 ст. 19 Закона «О защите прав потребителей» говорится о том, какие требования покупатель может предъявить в подобном случае. А именно: заявить изготовителю (уполномоченной организации или уполномоченному индивидуальному предпринимателю, импортеру) о необходимости безвозмездного устранения дефекта. Но только в том случае, если докажете, что недостаток

Владислав ПЕРОВ, г. Нижний Новгород возник до передачи вам товара или по причинам, возникшим до этого момента (подтверждает эксперт). Указанное требование может быть предъявлено, если дефект обнаружен по истечении 2-х лет со дня передачи вам изделия, в течение установленного на товар срока службы или в течение 10 лет в случае неуставленного срока службы. Отремонтировать фотоаппарат должны в течение 20 дней с момента обращения. Если же срок вышел или обнаруженный недостаток неустраним (например, запасные части для ремонта не поставляются), имеете право вернуть фотоаппарат импортеру и потребовать возврата уплаченной денежной суммы.



Аромат в пакетице

Пакетированный чай удобно брать в офис и быстро заваривать. А как не ошибиться при покупке?

- * Ароматнее будет чай, каждый пакетик которого защищен фольгированной упаковкой — чтобы не впитывал запахи и влагу, не подвергался воздействию света.
- * Лучшая форма — пирамидки: дополнительный объем позволяет чайникам в большей степени раскрыть аромат и вкус.
- * Нитка должна быть пришита к пакету. Крепление клеем небезопасно: он растворяется в воде и попадает в организм. А металлическая скоба при окислении может испортить вкус напитка.
- * Проведите несложный домашний тест. Залейте чайный пакетик в стака-

не холодной водой и дайте немного постоять. Если жидкость лишь слегка окрасилась — напиток качественный. Окрашивание началось сразу или получился насыщенный цвет — изготовитель использовал красители.

Если добавить дольку лимона в качественный чай — он немного посветлеет, а цвет подкрашенного напитка не изменится.

* После заваривания чай не должен мутнеть — в противном случае в пакетице залежалое сырье.

Виталий ИГНАТЬЕВ, диетолог, г. Москва

«Сироп» клеит прочно!

Хороший эпоксидный клей должен быть текучим, как сироп: тогда он надежно прилипает к поверхностям. А у меня при хранении смола сильно загустела — с такой прочный клеевой шов не получишь. Нашел способ реанимировать адгезию эпоксидки.

Во флакон со смолой понемногу добавлял растворитель № 646 и каждые 3-4 часа щепкой перемешивал его с загустевшим компонентом. В итоге через сутки получилась однородная, без сгустков, масса, пригодная к использованию. Соединяя после восстановленную смо-

лу с отвердителем, главное — не допустить появления воздушных пузырьков в готовом клее: они тоже ухудшают прочность шва. Поэтому компоненты смешиваю плавными движениями, не доставая деревянную лопатку из состава, чтобы не впустить в него воздух. А если пузырьки все же попали в смесь, подогреваю ее на водяной бане до 60-70 °С — воздух улетучивается с гарантией. Правда, срок использования готовой порции клея при этом сокращается наполовину.

Александр САЗОНОВ,
Волгоградская обл.



Брелок «Любящее сердце»

Смотрите
схему № 2
на стр. 16



Хозяйке на заметку

Перед отбиванием мяса оборачиваю пищевой пленкой не только разделочную доску, но и молоток. Так его пазы не будут забиваться мясными «ошметками».

Валентина НОСОВА, г. Москва



В кастрюльке с внешней стороны пригорело дно. Я вскипятила в тазике раствор пищевой соды (1 ст.л. на 2 стакана воды) и опустила в него «грязнулю» минут на 10. А после присыпала нагар содой и очистила кухонной губкой. Сполоснула водой.

Анна ЕРЕМИНА, г. Нижний Новгород



На глажку льняных вещей уходит немало времени. Облегчила себе задачу. Смешала во флаконе воду, кондиционер для белья и уксус (1:1:1). Развесив на балконе влажные после стирки вещи, сбрызгиваю их через распылитель полученным составом (бутылочку предварительно встряхиваю) и оставляю сушиться. Гладить после этого гораздо легче!

Ангела КРУЖИЛИНА, г. Брест

Понадобились: остатки хлопковой пряжи двух цветов; крючок № 3,5; холлофайбер; кольцо для ключей. Для декора: ленты, пуговицы, полубусины, шармы.

По схеме связала две одинаковые детали. Нитками второго цвета провязала соедин. п. стыки рядов, чтобы получился рисунок, повторяющий форму сердечка.

Сложила детали изнаночной стороной внутрь. Соединила их ст. б/н, не доводя до конца 1,5-2 см. Через оставшееся отверстие набила сердечко наполнителем и закончила обвязку.

Чтобы прикрепить кольцо для ключей, из середины сердечка сделала цепочку нужной длины из в. п. Зафиксировала кольцо и возвратилась вниз по цепочке, провязывая в каждую петлю соедин. п. Закрывает вязание, хвостики спрятала в середину сердечка.

Нашла на брелок элементы декора.

Наталья ВЕРЕСОВА,
г. Валушки. Фото автора

Коротко

Не примерзнет ко дну морозильной камеры формочка для льда, если предварительно натереть снаружи ее доньшко свечой.



Чехол за полчаса

Тканевое покрытие гладильной доски пошло разводами — пора шить новый чехол!

У меня он двусторонний: когда одна его поверхность испачкается, просто выверну чехол и сделаю рабочей другую.

1) Лицевыми сторонами внутрь сложила 2 отреза хлопковой ткани, поместила на гладильную доску и мелом обвела ее по периметру, добавила припуск 10 см. Сколола ткань булавками и вырезала по крайнему контуру.

2) Прострочила заготовку с припуском 1 см, оставив прорезь для выворачивания.

3) Вывернула будущий чехол, отступив 3-5 см от края, сделала еще одну строчку (замкнутую) — получился канал для резинки.

4) На старую подкладку гладильной доски положила 2 слоя слимтекса 150 (можно взять тонкий поролон или ватин), обрезала по контуру.

5) Положила чехол на доску, руками распределила его равномерно по поверхности, вдела резинку, стянула и завязала. Обновленная доска готова!

Юлия БЕРГМАН,
мастер швейной студии «Престиж»,
г. Нижний Новгород. Фото автора

Внуки любят играть с кошкой, а убирать ее шерсть с ковра приходится мне. Благо, знаю способ, как сделать это быстрее: прохожусь по поверхности ковра влажной кухонной губкой. Чисто!





Грязный подъезд

? Платим за ЖКХ, а наш подъезд последний раз убрали полгода назад! Как повлиять на управляющую компанию?

Валентина Игоревна, по e-mail

— Частота и виды уборки подъездов в многоквартирном доме определены нормативами Постановления № 170 Госстроя РФ «Об утверждении Правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда» от 27.09.2003 г. В п. 3.2.7 документа говорится: при использовании для уборки лестничных клеток централизованных вакуумных систем сухую уборку, мойку пола лестничных площадок и маршей, а также обметание пола и стен, подоконников, отопительных приборов следует производить не реже чем через пять дней, а стен — не менее двух раз в год. Мокрую уборку поверхностей — не реже одного раза в месяц.

Для начала направьте заявление в управляющую компанию (УК), обслуживающую ваш дом. Больше шансов, что проблема разрешится, если написать коллективную жалобу. УК может не признать свою вину, но в любом случае заявка должна быть рассмотрена в установленном законом порядке (30 дней). Если она по какой-либо причине отклонена или не рассмотрена, обращайтесь в органы госжилнадзора с заявлением (проследите, чтобы оно было зафиксировано и один экземпляр остался у вас) об административном правонарушении. Перед этим советуем зафиксировать на фото- или видеокamerу состояние подъезда.

Новшества в трудовых отношениях

? У нас трое несовершеннолетних детей (старшему — 10 лет). Слышала, что теперь многодетные родители могут брать трудовой отпуск в удобное для них время. Это так?



Татьяна КАРПИЕВИЧ, г. Королев

— Федеральный закон «О внесении изменения в Трудовой кодекс Российской Федерации» № 360-ФЗ от 11.10.2018 г. ввел в ТК ст. 262.2 (очередность предоставления ежегодных оплачиваемых отпусков работникам, имеющим трех и более детей). Согласно нововведению сотрудникам, имеющим трех и более детей в возрасте до 12 лет, ежегодный оплачиваемый отпуск предоставляется в удобное для них время.

? Изменилась ли с нового года величина пособия по безработице?

— 01.01.2019 г. вступило в силу Постановление Правительства РФ от 15.11.2018 г. № 1375 «О размерах минимальной и максимальной величин пособия по безработице на 2019 год». На этот год установлены:

* минимальная величина такого пособия в размере 1500 руб. и максимальная в 8000 руб. — для лиц, признанных в установленном порядке безработными, за исключением

Петр Иванович, г. Белгород
граждан предпенсионного возраста, указанных в п.п. 1, 2 ст. 34.2 Закона «О занятости населения в Российской Федерации»;

* «минималка» в размере 1500 руб. и максимальная величина пособия в 11280 рублей — для признанных в установленном порядке безработными граждан предпенсионного возраста, указанных в п.п. 1, 2 ст. 34.2 Закона «О занятости <...>».

? Правда ли, что с 2019 года при прохождении диспансеризации работнику положен выходной?

Вячеслав МИХАЙЛОВ, г. Санкт-Петербург

— Согласно Федеральному закону «О внесении изменения в Трудовой кодекс Российской Федерации» № 353 от 03.10.2018 г. в ТК введена ст. 185.1 (гарантии работникам при прохождении диспансеризации). Теперь на время диспансеризации можно получить отгул с сохранением рабочего места (должности) и среднего заработка. Сотрудники предпенсионного возраста в течение 5 лет до наступления такого возраста, а также работники, которые получают пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право ежегодно освобождаться на 2 дня для прохождения медицинских процедур. Остальные работники — на 1 день 1 раз в 3 года.

Важное условие: выходной для диспансеризации предоставляется на основании заявления сотрудника, при этом день (дни) такого освобождения согласовывается (соглашаются) с работодателем.



Не рискованна ли сделка?

? Собираемся купить квартиру на вторичном рынке. У ее собственника есть дети от первого брака, не прописанные и не имеющие доли в продаваемом жилье. Может ли это как-то повлиять на нашу сделку?

Игорь М., Московская обл.

— Наличие детей у собственника квартиры не несет никакой угрозы вашей сделке. Это подтверждается п. 4 ст. 60 Семейного кодекса Российской Федерации. Здесь говорится, что ребенок не имеет права собственности на имущество родителей, а родители, в свою очередь, — на имущество детей.



**Совет
дня**

Наш эксперт — мастер-плиточник
Евгений Буторин, г. Ижевск



Смесь для затирки швов

У меня мало опыта в ремонтных работах. Какую недорогую смесь для затирки швов посоветуете?

Захар ШАРОВ, г. Пермь

— Новичку я бы рекомендовал **цементную затирку**. Она проста в использовании и не сразу схватывается — будет время исправить погрешности в работе. Но такие смеси используют для неглубоких швов.

Цементная затирка смешивается с водой (пропорция указана на упаковке) кельмой или электросмесителем. Чтобы контролировать консистенцию смеси, жидкость добавляйте постепенно — вначале 3/4 от нужного объема, затем — оставшуюся часть. Перемешивайте тщательно — комочки могут нарушить герметичность затирки. Оставьте раствор постоять 8-10 минут, снова перемешайте и приступайте к работе. **Силиконовые и эпоксидные смеси** обойдутся значительно дороже.

Их плюс — отсутствие усадки и риска появления трещин после высыхания.

Силиконовая продается уже в готовом виде, а вот для приготовления эпоксидной потребуются точные весы, чтобы до грамма выверить соотношение компонентов.

Обе смеси слишком вязкие и быстро застывают, потому успешно воспользоваться ими под силу только специалисту.

Другие минусы таких материалов: они с трудом проникают в узкие швы, нелегко и убрать излишки подобных смесей с плитки, особенно если она неглазурованная или с рельефной поверхностью. Поэтому предварительно лучше наклеить на плитку по краям швов малярную ленту.

Ни царапинки!

Удобная вещь компьютерный стул, но при постоянном «ерзании» на нем колесики из жесткого пластика способны серьезно повредить даже самый прочный ламинат — ремонт влетит в копеечку.

Сохранить напольное покрытие можно дешево и просто: я купил в магазине комплект мебельных опор с обрешеченными колесиками. Поскольку диаметр крепежного штыря у таких опор оказался примерно на 1 мм больше, чем посадочное отверстие в основании стула, я воспользовался дрелью. Аккуратно рассверлил отверстие до нужного диаметра и плотно зафиксировал новые колеса в заглушке. Теперь стул не оставляет на ламинате ни царапин, ни потертостей.

Важно: обрешеченную поверхность раз в месяц протираю влажной салфеткой, чтобы очистить от налипшей пыли, ворсинок или песчинок — так колесики сохраняют свободный ход.



Александр ЧЕРНОВ, Донецкая обл.

«Полено» из почтового ящика

Недавно в воскресенье заехал на машине на дачный участок — посмотреть, все ли в порядке в доме, не погрызли ли зайцы яблоньки в саду. Подходит молодой сосед с просьбой: «Плесни, Христа ради, бензина! Не могу печь разжечь: дрова отсырели». Бензина я ему не дал — не из жадности, а чтобы не приучать к такому пожароопасному способу растопки печи. Зато завел в свой домик и вручил два загодя заготовленных бумажных «полен» — как раз для такого случая.

Еще летом привез из городской квартиры кучу старых газет, разделил их на стопки толщиной по 3-5 см, щедро смочил раствором хозяйственного

мыла, скрутил в рулоны и туго обвязал шпагатом. До осени бумажные заготовки сохли у меня на веранде, а после сложил их в «поленницу» возле печки. Проверено: 1-2 таких «полен» гарантированно помогут разгореться самым сырым дровам. Годятся и для розжига углей в мангале. Кстати, сосед тогда печь растопил за три минуты!

Дмитрий ТОЛИН, г. Минск



Хотите, чтобы выдвижные ящики кухонного шкафа громко не хлопали при закрытии? Сделайте по-моему. Нанесите полоски горячего клея по периметру внутренней стороны фасадной панели ящика и дайте высохнуть. Такая подложка-буфер будет отлично приглушать звук.

«Толока. Делаем сами» № 3

- ★ Быстро и качественно заменим постамент потекшего крана в ванной.
- ★ Вооружившись обрезками ДСП, жестю и несложными микросхемами, мастерим инкубатор для разведения молодняка домашней птицы.
- ★ Подарки папе и дедушке руками малышей.
- Эти и другие советы — в свежем номере издания.
- Уже в продаже!**



Звездные байки

Проучил

Рассказывают: когда Жан Жиро гостил в Сан-Тропе, курортном городке на юге Франции, злоумышленники украли у режиссера любимую пишущую машинку, служившую ему много лет! Расстроенный Жиро направился в местную жандармерию подать заявление о пропаже. Можно себе представить изумление режиссера, когда он увидел, как на его машинке дежурный жандарм деловито печатал какую-то бумагу! Ошибиться Жиро не мог: он знал каждую царапину на своей любимице.

В жандармерии заявление о краже не приняли, сославшись на кучу proceduralных отговорок.

И режиссер решил своеобразно отомстить бюрократам в мундирах: он написал сценарий комедии о жандармах из Сан-Тропе! А великолепная игра

Луи де Фюнеса в главной роли обеспечила бешеный успех фильма.

К чести жандармов, после выхода картины на экраны они не только не обиделись на Жиро, но и поблагодарили его за «рекламу» в специальном письме. Более того: оказали всемерное содействие в съемках остальных пяти фильмов «жандармского сериала».

Валерий СОРОКИН, по e-mail



Драники

С Димкой мы сдружились еще в старших классах: вместе прогуливали не любимую алгебру и бегали за булочками в кондитерскую. Ох, и попадало мне от мамы за эти прогулы! Однажды даже в наказание пришлось чистить полведра картошки. Димка после издевался надо мной: «Чего ж меня на драники не пригласила?».

В вузы мы поступили разные, но по-прежнему встречались каждый день. Гуляли по парку допоздна, целовались на последнем сеансе в кинозале. А вместо кондитерской любили забежать в институтскую столовую, где подавали обалденные драники со сметаной. На 5-м курсе, перед самым распределением, я вдруг увидела в этой столовой, как мой Дима с вилочки кормит драниками какую-то рыжую пигалицу! И смотрит на нее сияющими глазами! И улыбка — до ушей!..

Весь вечер я тогда проплакала на мамином плече. Димку перестала замечать, встреч с ним избегала, на звонки

не отвечала, дверь ему не открывала. Распоределась в другой город, потекли серые будни взрослой жизни. Ухажеров хватало, но таких, как Дима, не было. Так прошли полтора года.

Как-то вечером слышу стук в дверь своей комнаты в заводском общежитии. Открываю — перед глазами охапка роз, а из-за букета выглядывает... Димка! Едва переступив порог, растерянно стал тыкать мне в руки старые детские снимки, где он корчит рожицы с рыжей пигалицей — это оказалась его кузина... А мой нынешний адрес Дмитрий вымолил у мамы, встретив ее случайно на улице.

Через полгода я вернулась в родной город, еще спустя три месяца мы с Димой расписались и вот уже 15 лет живем одной семьей. Воспитываем деток и регулярно проводываем мою маму: собираемся в ее уютной кухне на драники. Но картошку всегда чистит Димка!

Мария Игоревна, г. Гомель

Неведомый «прорицатель»

Как-то я затеяла игру в Интернете. Размещала на своей страничке в социальной сети детские фото знакомых (с их разрешения) и спрашивала: сколько, по вашему, сейчас лет этому человеку, кем работает, какой у него характер? Игру приняли на ура — многим охота «пованговать» над судьбой незнакомца!

Выложила однажды и этот снимок из давнего прошлого. Комментарии меня повеселили! Одни почему-то посчитали, что ребенок в косынке — мальчишка, который нынче вырос в здоровенного мужика, любителя рыбалки. Другие представляли пожилую женщину с аккуратной гулькой на голове и большим блюдом пирожков для внучат... Но потом вдруг появился такой коммент: «На фото — девочка, возраст — полгода (судя по

маминой руке, поддерживающей малышку за спинку). Сейчас женщине лет 45». Признаюсь, от растерянности челюсть отвисла: «прорицатель» как в сук влепил!

...В моем детстве мама часто вспоминала тот знаменательный день. Меня нарядили в новенькую кофточку, повязали косынку, отнесли в здание, расположенное в нашем дворе. Попросили посмотреть в круглое окошко деревянного ящика. Мама придерживала меня за спину, потому что я без конца вертелась. Наконец, фотографу удалось «щелкнуть» непоседу. В тот день мне исполнилось ровно 6 месяцев. А сейчас уже — 45 лет...

Ирина САДОВНИКОВА,
г. Щекино Тульской обл.
Фото из архива автора



В феврале дарим скидку

15% - на второй и последующие товары!



- Мы с вами уже 18 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Весь февраль держим цены!

Электрический измельчитель «Молния»

1990 руб. 1599 руб.

- Нож с 4-мя или 2-мя лезвиями измельчит овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи за 5-10 секунд;
- безопасное включение; • большой объем чаши – 1,8 л. В комплекте – 2 ножа; 250 Вт; длина шнура – 90 см; пластик, нерж.сталь. Пр-во: КНР.



Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

	от 1 шт.	от 2 шт.
Золушка	1190 руб.	990 руб.
Золушка-стерео*	1390 руб.	1190 руб.

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



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) 1690 руб. 1490 руб.
Фотопленка (100x60 см) 1990 руб. 1590 руб.

- Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух;
- безопасен – не обжигает (t = 75°). Россия.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
30 м*	990 руб.	890 руб.
45 м*	1390 руб.	1290 руб.
60 м*	1790 руб.	1690 руб.

ОРИГИНАЛ

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



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4310 руб.	5230 руб.
63 яйца	4460 руб.	5550 руб.
104 яйца	5480 руб.	6500 руб.

- ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
- сам переворачивает яйца каждый час;
- создает оптимальную температуру. Россия.



Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

Измельчитель кормов электрический

3790 руб.

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



Отпугиватель клопов, моли, муравьев

- На площади до 185-230 м²;
- действует ультразвуком;
- срок исчезновения насекомых – 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 220 В; 1,5 Вт; 30000-65000 Гц; 140 дБ.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м²) 3190 руб.
2,6 кВт (на 60 м²) инфракрасная 3480 руб.

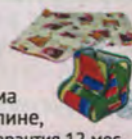
Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м²)! Россия. В продаже фитили.



Электрорелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб.
Электрорельсы 2290 руб.

- Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Форма Мечта хозяйки 790 руб.

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы – 23 см.



Сковорода Мастер Жар

1990 руб.

Идеальная прожарка с 2-х сторон без грязи и брызг за счет герметичного ободка! • С минимальным количеством масла; • ручки с магнитами удерживают створки; • приготовьте 3 тушки рыбы, целого цыпленка за один раз. Литой алюминий, тефлон; 28x21 см; глубина – 3 см. Кроме индукционных плит и духовки.



Домашняя копильня 2740 руб.

- Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5x32,5; вес – 5,3 кг);
- без дыма и запаха. В подарок – брошюра с рецептами. Россия.



Антенна цифровая

1690 руб.

- Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; пульт д/у.



Фонарь Феникс

1280 руб.

Выручит в экстренной ситуации, отпугнет злоумышленников; • светит в 22 раза ярче на расстоянии 3 км; 5 режимов работы; водонепроницаемый; авиационный алюминий; 13,5x3 см. От 3 батареек AAA (в комплект не входят).



Фонарь Феникс (от 2 шт.) – 945 руб./шт.

Изолента Супер Фикс

990 руб.

Советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким (до 100°C) и низким температурам, ультрафиолету. Длина изоленты 150 см. Не продается в розницу!



Изолента (от 2 шт.) - 790 руб./шт.

Пневматический пистолет

5190 руб.
Пистолет «Макарова». (Металл) 165 мм. США
3490 руб.
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США
5480 руб.
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия



Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Отпугиватель медведки

980 руб.

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.



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

Усилитель звука заушный

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

1990 руб.
2540 руб.



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

Пояс «Вулкан»

890 руб.
590 руб.

С поясом «Вулкан» вы: • похудеете, выполняя дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.



Гелевый фиксатор при вальгусе

890 руб.
770 руб.

- Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться;
- предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки», нормализует положение большого пальца; • защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.

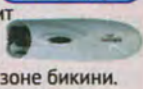


Второй в ПОДАРОК!

Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



Бабушкофон

2990 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Мб памяти; SIM-карта – 1; есть камера, радио, фонарик. Зарядное устройство – в комплекте.



Ручка-присоска для ванны

690 руб.

- Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам, ослабленным;
- надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.



В продаже Ручка-присоска (от 2 шт.) – 590 руб./шт.

Машинка антигравитационная

1570 руб.

Вопреки всем законам физики машинка ездит по стене и потолку! Она приведет в дикий восторг всех ваших домашних, независимо от возраста. Машинка держится на весу с помощью вакуума, который создают ее турбины. Управляется пультом, фары мигают.



Машинка антигравитационная (от 2 шт.) – 1290 руб./шт.

Чудо-дорога

1590 руб.
990 руб.

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



В продаже Дополнительная машинка – 230 руб./шт.



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

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

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

Предложение действительно до 28 февраля 2019 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

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

реклама

Хозяйке на заметку

Если добавляю в бульон стебли петрушки или других трав, то предварительно ниткой связываю их в пучок. В конце готовки достать его из кастрюли проще.

Мария МЕЛЬНИКОВА, г. Орша

Сыр в холодильнике держу не в пищевой пленке, а завернутым в марлю — так продукт хранится дольше.

Дина СТЕПНОВА,

Ставропольский край

Наивкуснейший соус к мясу. Две крупные хурмы очищаю от кожицы и косточек, мякоть перекалдываю в чашу блендера. Туда же — нарезанную маленькую луковицу, сок половинки лимона и молотый имбирь (по вкусу). Измельчаю в пюре — можно сдабривать мясо!

Анна ПОЛЯНСКАЯ,
г. Нижний Новгород

Совет дня



Тайны вкусного борща

Густой ароматный борщ, по-моему, не только утоляет голод, но и согревает тело и душу, поднимает настроение. Если, конечно, при готовке соблюдать хотя бы 5 правил.

1) Для бульона беру обязательно говяжью грудинку с косточкой — так наваристее. Кладу в кастрюлю и кусочек старого сала — оно придает особый вкус. Как только мясо сварится, убавляю огонь до минимума: дальше блюдо должно только томиться!

2) Блеклый борщ — неаппетитный. Таким он выглядит, если варить свеклу в одной кастрюле с мясом. Я нарезаю корнеплод соломкой и тушу под крышкой на сковороде с растительным маслом вместе с сахаром (из расчета 0,5 ч.л. на порцию блюда), половником бульона, 2 ст.л. винного уксуса. Готовую свеклу кладу в кастрюлю минут за 5 до конца варки — насыщенный цвет гарантирован! Кстати, не пассерую лук и морковь с помидорами — только с томатной пастой: свежие томаты «съедают» цвет.

3) Ну какой борщ без чесночной заправки с зеленью?! Зубчики чеснока раздавливаю в ступке и вместе с нарезанными свежими укропом, петрушкой, молотым черным перцем закладываю в кастрюлю, выключаю огонь, накрываю крышкой. Борщу нельзя давать кипеть с заправкой — это «убьет» ее аромат!

4) За пару минут до готовности кладу в кастрюлю 1 ч.л. горчицы — она делает гуще консистенцию блюда, ярче раскрывает вкус овощей.

5) И последнее: чем дольше настаивается борщ, тем он вкуснее! Разливаю его по тарелкам через 20-25 минут после окончания варки. С бородинским хлебушком идет на ура!

Нина ПЕТРОВА,
г. Орша



Домашние — аппетитнее!

Сосискам из магазина предпочитаю те, что готовлю сама, — сочные и без вредных добавок. Нарезаю кусочками 600 г мяса курицы (с грудки и с бедрышек), измельчаю в чаше блендера вместе с 1 яйцом, 100 мл молока и 40 г сливочного масла. Подмешиваю соль и приправы — по вкусу. На край отреза пищевой пленки кладу 1 ст.л. (с горкой) фарша, сворачиваю в сосиску. Кончики пленки скручиваю, завязываю узелки. Аналогично делаю остальные заготовки. Опускаю их в кипяток, варю до готовности, после снимаю пленку. Можно подавать к столу! Бесподобны такие сосиски, обжаренные на сливочном масле до румяности.

Валентина ЯСИНЕЦКАЯ,
г. Москва. Фото автора



«Лучший друг»

Понадобились: канва «Аида» № 14; мулине DMC (оттенки — на схеме); игла и пяльцы.

Размер работы: 82x106 крестиков или 15,4x19,2 см.

Использовала следующие техники: счетный крест, полукрест, шов бэкстич («назад иголку»). Специальным маркером разделила канву на квадраты (10x10 клеток). Выполнила картину крестом и по направлению верхнего стежка полукрестом вышила часть травы (см. схему), завершила работу швом бэкстич. Постирала и отутюжила канву.

Наталья ПИВЦАЕВА, г. Москва. Фото и схема автора



Смотрите
схему № 5
на стр. 18



Вы не успели купить
журнал в киоске?
Обращайтесь
в «Стол заказов»!

**ЗАКАЖИ
И ЧИТАЙ
С ПОЛЬЗОЙ!**
Все по 74 руб.



Чтобы полу-
чить журнал,
перечислите
почтовым или
банковским
переводом
74 рубля
(стоимость
1 экз.)
на адрес:



ООО «ИД «Толка»
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а
Р/с 40702810059020005842,
Отделение № 8609 Сбербанк России,
г. Смоленск. К/с 30101810000000000632,
ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632

На бланке денежного перевода
в графе «Для письменного сообщения»
обязательно укажите название
выбранного журнала, а также
полные домашний адрес и ФИО.
Тел. для справок: 8-4812-64-75-65

1

Чай станет
вкуснее
(стр. 6)

Схема 2

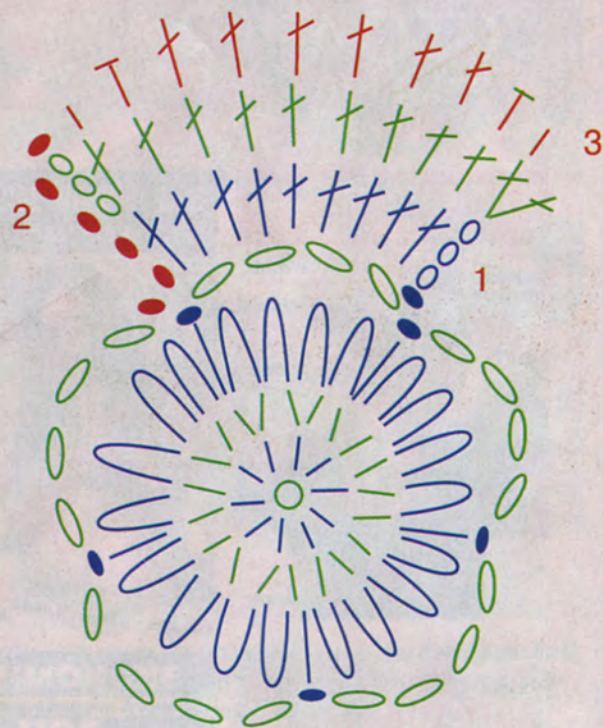
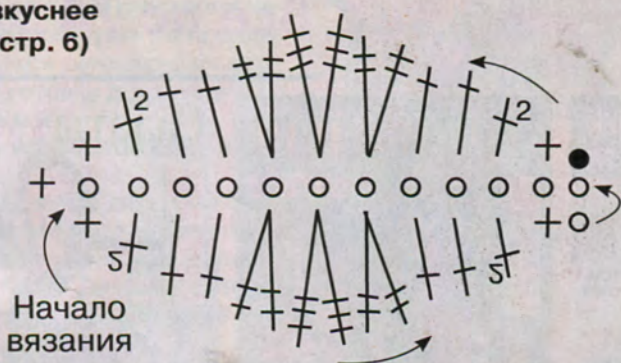


Схема 1

Условные обозначения:

○ = в. п.

† = ст. с/н

● = соедин. п.

†, | = ст. б/н

†† = ст. с/2н

∩ = арка из 6 в. п.

T = полуст. с/н

††† = ст. с/3н

2

Брелок «Любящее сердце» (стр. 9)

Условные обозначения:

● = в. п. подъема

○ = в. п.

X = ст. с/н

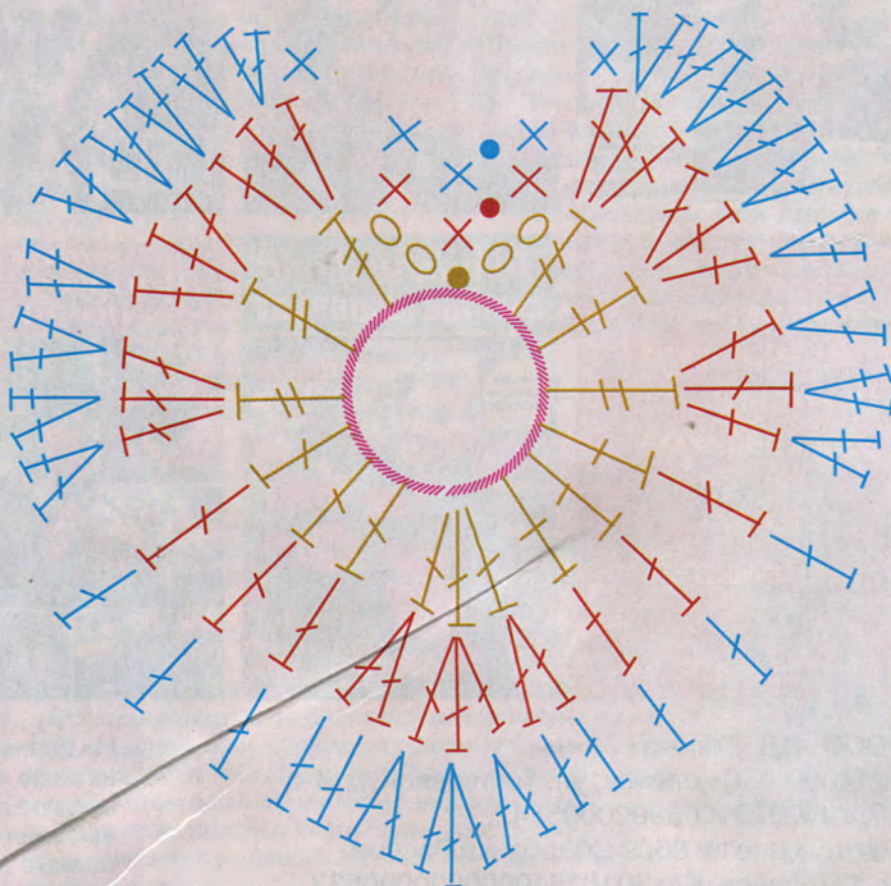
∧ = соедин. ст.

T = полуст. с/н

† = ст. с/н

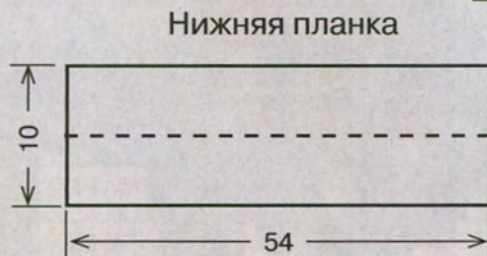
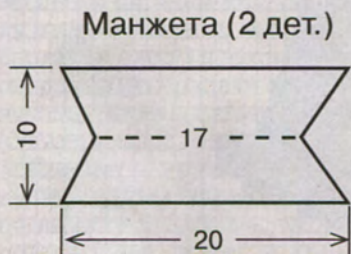
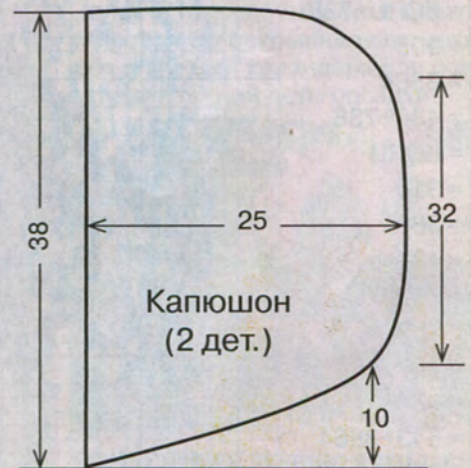
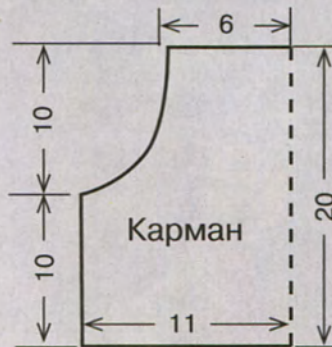
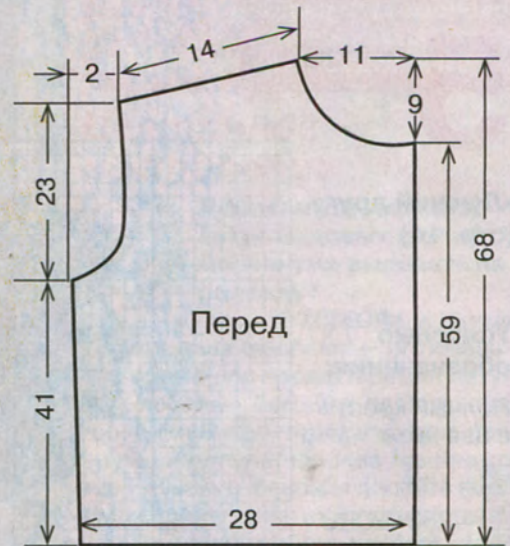
†† = ст. с/2н

○ = кольцо амигуруми



3

Толстовка
«Уютная»
(стр. 7), см



Условные
обозначения:

--- = линия сгиба

4

Жакет
«Яркий лучик»
(стр. 28)

—	—	4
—	—	3
—	—	2
—	—	1

Условные обозначения:

□ = изн. п. в лиц. (нечетных) рядах и лиц. п. в четных рядах

□ = лиц. п. в лиц. (нечетных) рядах и изн. п. в четных рядах

5

«Лучший друг»
(стр. 14)

Условные
обозначения:

Полный крест
в две нити

- = 162
- = 353+ECRU
- = 422
- = 543
- = ECRU+738
- = 905
- = 3864
- = 436+738
- = ECRU
- = 310
- = 368
- = 434
- = 712
- = 739
- = 907
- = 3865
- = 543+3864
- = 353
- = 420
- = 436
- = 738
- = 799
- = 3840
- = 436+434
- = 162+3865

Полукрест
в две нити

- = 907

Бэкстич
или шов
«назад иголку»
в одну нить

- = 310
- = 699
- = 434
- = 3865



Наш эксперт — Полина Ларионова,
основатель компании «Красивая грядка», г. Москва

Совет
дня



Стоп, вредители!



Пока не начался дачный сезон, прикидываю, что и где посадить на огороде. Слышала, что некоторые цветы отпугивают от овощей вредителей. Это так?

Инна АРТАШЕВСКАЯ, г. Тверь

— Это действительно так. Бархатцы, пижма, ромашка, календула — не только красивы, но и полезны для огородников.

❖ **Бархатцы** — выделяют фитонциды, отпугивающие нематод и других мелких почвенных червей от картофеля и томатов. Цветы, рассаживаемые по периметру грядки с садовой земляникой, надежно защитят ягоду от долгоносика. А если посеете бархатцы рядом с луком и капустой, овощи не пострадают от нашествия луковой мухи и капустной белянки (бабочка-капустница).

❖ **Пижма** — ее резкий запах не по душе колорадскому жуку, медянице, капустной белянке, луковой мухе, долгоносику и клещам. Пижму также не жалуют муравьи, поэтому рекомендую рассаживать растение по всему периметру участка.

❖ **Календула** — часто ее сажают вперемешку с картофелем, чтобы защитить посевы от колорадского

жука. Если растение расположить между грядками с капустой, перцами, томатами, оно защитит от клещей и нематод. Календула, растущая рядом с клубникой, спасет от тли, принимая «огонь на себя». Поэтому, если увидите, что ее стебли буквально облеплены этим вредителем, не паникуйте: тля так и останется на ноготках, земляничные кусты не пострадают. Защитит календула также от спаржевой трещалки и гусениц бражника.

❖ **Ромашка садовая** — содержащиеся в ее цветках пиретрины и цинеринны проникают через кожные покровы насекомых и парализуют их. При этом для домашних животных и человека эти вещества абсолютно безвредны. А кавказская ромашка убивает муравьев, мух, тараканов, блох, вшей, тлю, комаров, москитов, пауков и иксодовых клещей. Высаживайте растение рядом с капустой — и вы забудете о гусеницах и тле.

Наш эксперт —
Светлана Филимонова,
агроном, автор блога
@greensad_sp, г. Сергиев Посад

Цветочное настроение



Подскажите, семена каких садовых цветов можно уже высевать на рассаду?

Ольга ТУПИКОВА, г. Калуга

— Середина февраля — оптимальное время для посадки семян петунии, лобелии, бегонии, пеларгонии, гвоздики Шабо, примулы, дельфиниума, колеуса, флокса, львиного зева. В конце февраля посеять портулак, виолу (анютины глазки), шалфей, эустому, кобею, бальзамин. В марте высаживайте агератум, гацанию, гелихризум, дурман, немезию. Однако, прежде чем приступить к работе, я бы рекомендовала заглянуть в лунный календарь для определения точной даты посадки.



Как получить лучшие всходы:

- ❖ насыпьте в плошку грунт для цветочной рассады (не доходя до края емкости 2-3 см), слегка уплотните;
- ❖ за сутки до посева пролейте слабым раствором марганцовки (или фунгицида);
- ❖ покройте почву снегом (слой 1-1,5 см), уплотните, понемногу стряхивайте семена (лучше с листа бумаги). Посеяли густо? Слегка взрыхлите снег зубочисткой и распределите их в «пустоты». Если семена мелкие (петуния, лобелия), насыпать землей не нужно. Те, что покрупнее, можно чуть вдавить в грунт или присыпать землей;
- ❖ до появления всходов поставьте плошку в светлое теплое место, накройте пленкой или стеклом;
- ❖ раз в день проветривайте, увлажняйте грунт пульверизатором.

На заметку: семена таких культур, как виола, вербена, дельфиниум, дицентра, требуют выдерживания при низкой плюсовой температуре в течение определенного времени (7-30 дней, см. на упаковке).

Лунный календарь садовода-огородника

с 12.02 по 25.02

- 1) Высаживаем семена редиса, салата в теплицу; томата, перца, баклажана — на рассаду; пикируем рассаду: 12, 13 (до обеда).
- 2) Семена цветов-однолетников на рассаду: 13 (после обеда), 14, 15.
- 3) На рассаду в обогреваемую теплицу — семена огурцов, ранней капусты, кабачков, салата, сельдерея, петрушки: 16, 17.

- 4) Семена томата, перца, кукурузы, подсолнечника на рассаду: 18, 19.
- 5) Пикируем рассаду: 20, 21.
- 6) Занимаемся ревизией семян, лукович, корневищ цветов; высаживаем на выгонку луковичные: 22, 23.
- 7) Поливаем рассаду; подкармливаем растения: 24, 25.

Валерий МАТВЕЕВ,
астролог

Наш эксперт — Любовь Ушакова, коллекционер фаленописов, г. Краснодар

Орхидея теряет бутоны

? Насколько я знаю, зима — подходящее время для цветения фаленописов. А моя орхидея бутоны сбрасывает. В чем причина?

Римма ИЛЬИНА, по e-mail

— Перечислю основные причины:

● **недостаток освещения.** Зимой фаленопис обязательно следует досвечивать (световой день у орхидеи должен составлять не менее 12 часов);

● **холодные сквозняки** — растение нуждается в регулярном проветривании, но оставлять зимой его на подоконнике, открывая при этом настежь окно, недопустимо. Предварительно перенесите горшок с цветком вглубь комнаты. И еще: не открывайте окно сразу после полива, купания или опрыскивания растения;

● **сухой воздух** (влажность ниже 40%) + **высокая температура** (выше +25 °C) — влага начнет усиленно испаряться, а корни не будут успевать ее компенсировать. Результат — бутоны высохнут и опадут;

● **полив** — негативно может отразиться на состоянии фаленописа как недостаток влаги, так и избыток. Корни станут либо сохнуть, либо загнить. Поливать орхидею рекомендую по мере подсыхания субстрата. (Условия содержания могут разниться, многое зависит и от сорта орхидеи);

● **удобрение** — во время раскрытия бутонов и последующего цветения подкармливать орхидею нельзя!

Растите, «доллары»!

Замиокулькас (долларовое дерево) считается неприхотливым растением, поэтому многие цветоводы ждут от него бурного роста. Но из-за неправильного ухода этого не происходит.

Что нужно долларовому дереву для хорошего развития?

1) **Рассеянное освещение, без попадания на цветок прямых солнечных лучей.** Подойдут восточные и западные подоконники, а южные — только с притенением. Взрослый замиокулькас можно ставить вглубь комнаты, но зимой устраивать дополнительное освещение.

2) **Песчаный грунт с добавлением камешков** (в природных условиях цветок растет на бедных каменистых почвах). На 2 ч. земли добавьте по 1 ч. перлита и торфа — для воздухопроницаемости. Можно взять готовый грунт для кактусов и подмешать в него керамзит, гальку или песок.

3) **Полив — редкий**, когда грунт полностью просохнет. Опрыскивания не нужны, достаточно раз в неделю протирать листья влажной тряпочкой.

4) **Вазон** — не слишком просторный, но и не тесный. Если посадите зами-

окулькас в большой горшок, он будет долго наращивать корневую систему. А в глубокой емкости и вовсе откажется расти. Почему? Клубни нужно не сильно заглублять, а лишь присыпать грунтом. Если они не видны, но прощупываются пальцами — значит, вы правильно посадили цветок.

5) **Азотные удобрения** — для наращивания листовой массы. Корнями растения лучше усваиваются жидкие средства. Использовать не чаще 1 раза в месяц и только в вегетационный период.

Внимание!

Иногда замиокулькас не растет из-за того, что при пересадке повредили его клубни.

Обрежьте «картошку» до здоровой ткани и присыпьте древесным углем. Если началась гниль — пролейте грунт слабым раствором марганцовки или замочите в нем клубни на 20 минут.

Ксения РУЗГАС, г. Орел, автор сайта uxodza.cvetami.rf. Фото автора



Переборщили с водой при поливе? Мой вам совет: аккуратно достаньте растение из горшка вместе с земляным комом, отожмите руками лишнюю воду, оберните ком бумажными салфетками (или туалетной бумагой) — они впитают избыточную влагу. Оставьте растение в таком виде, чтобы грунт немного просох. Затем верните в горшок и не поливайте некоторое время.

Впрок



Сквозняк — не для каланхоэ

Зацвел мой каланхоэ (каландива) — далеко не каждую хозяйку растение ежегодно балует пышным цветением. Все потому, что, несмотря на неприхотливость, каланхоэ нуждается в соблюдении некоторых правил. Купив растение в магазине, дожидаюсь, когда отцветет, затем пересаживаю. Использую землю с огорода — растение не «обижается». Но подойдет и грунт для суккулентов и кактусов. Обязательно каждое лето переукореняю. Хотя знаю, что многие это делают раз в 2-3 года. Каланхоэ выдержит как +15 °C, так и +30 °C. Но не по душе ему постоянная тень и прямые солнечные лучи. Не любит повышенную

влажность, особенно в сочетании с высокой температурой. И боится сквозняков!

Поливаю отстоянной водой. Помните: каланхоэ легче переносит «засуху», чем избыток влаги.

Как добиться пышного цветения? Обеспечьте растению короткий световой день — не более 10 часов. После девяти вечера можно накрыть горшок пластмассовым ведром или унести в темное место.

Эти несложные рекомендации позволят вашему каланхоэ цвести минимум полгода!

Виктория КОРМЯНСКАЯ, г. Гомель. Фото автора

Совет дня



Хачапури по-аджарски

Тесто (на 8 порций): 530 г муки, 300 мл молока, 100 мл воды, 5 г сухих дрожжей, 20 г мягкого сливочного и 10 г растительного масла, 1 ч.л. сахара, щепотка соли. **Начинка:** 300 г сулугуни, 100 г брынзы, 1 куриное яйцо и 9 перепелиных, 40 г сливочного масла. Растворила сахар в теплой воде, всыпала дрожжи, оставила на 10 минут. Просеяла в миску 500 г муки, добавила дрожжевую смесь и остальные ингредиенты. Подсыпая оставшуюся муку, замесила мягкое, липнущее к рукам тесто. Присыпала мукой, накрыла пленкой, оставила в тепле на 40 минут. Приготовила начинку. Измельчила на крупной терке весь сыр, подмешала куриное яйцо и 20 г (из сорока) мягкого масла.

Обмяла тесто, разделила на 8 частей. Каждую раскатала в прямоугольный пласт толщиной 3-5 мм, вилкой наколола края. Свернула по длинным сторонам заготовки в трубочки и свела к центру. Формируя «лодочки», защипнула и наколола вилкой края. Перенесла заготовки на устланный бумагой для выпечки противень. Раздвинула в стороны свернутые края, смазала тесто перепелиным яйцом, выложила начинку. Выпекала в разогретой до 230-250 °С духовке 15 минут. Достала «лодочки», в каждую вбила по яйцу и поставила в духовку еще на пару минут. Перед подачей положила в центр каждого хачапури по кусочку сливочного масла.

Дарья КОЛГАНОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Зимний аромат

220 мл сливок (33%), 160 г густого натурального йогурта, 4 ст.л. сахара, 50 г белого шоколада, 10 г быстрорастворимого желатина, 600 мл мандаринового сока (можно разбавленного водой), 1 ст.л. кукурузного крахмала, 60 г размороженной ежевики.

Для желе смешала в кастрюльке сливки, йогурт и 2 ст.л. сахара, довела до кипения, сняла с огня. Растопила на водяной бане шоколад и отдельно — набухшие гранулы желатина, добавила в горячую сливочную смесь, взбила венчиком. Вылила в форму, накрыла пищевой пленкой, убрала в холодильник. После застывания вырезала из желе фигурки. Мандариновый сок с 1 ст.л. сахара довела до кипения, тонкой струйкой влила крахмал, разведенный 1 ст.л. воды. Постоянно взбивая, снова довела до кипения, остудила. Для соуса проварила до густой массы толченую ежевику с 1 ст.л. сахара и 2 ч.л. воды, остудила. Разлила десерт по тарелкам, украсила фигурками из желе и соусом (с помощью кондитерского шприца).



Тамара ШЕПЕЛЕВА, г. Саратов.
Фото автора



Согреемся?

На 2 порции. Налил в кастрюльку 300 мл белого сухого вина, добавил 2 ст.л. меда, 2 палочки корицы, 2 пакетика ромашкового чая, 6 бутонов гвоздики и цедру половинки лимона. Нагрел, регулярно помешивая, но не доводил до кипения. Процедил глнтвейн, разлил по бокалам.

Николай СЕЛЮКОВ, г. Полоцк

Творожные лепешки

200 г творога любой жирности, 150 г сыра, 2 яйца, 150 мл кефира, 5 ст.л. муки, 1/2 ч.л. соды, 2 ст.л. сметаны, 3 зубчика чеснока, соль, укроп — по вкусу.

Растерла творог с яйцами до однородного состояния, добавила кефир, соду и соль, все перемешала. Ввела муку и замесила густое тесто. Для начинки натерла на мелкой терке сыр, смешала с рубленой зеленью, сметаной и пропущенным через пресс чесноком.

На разогретую сковороду выложила по 1 ст.л. теста из расчета на одну лепешку. Поверх — слой начинки, потом — снова тесто. Обжарила с двух сторон до румяной корочки.

Ирина РЯБЦЕВА, автор YouTube канала «Pro еду», г. Толочин

Угощайтесь!

Ломаете голову, что бы приготовить вкусенького для уютных посиделок за чашечкой чая?

Вам в помощь № 3 издания «Золотые рецепты наших читателей»!

Тема номера — «Домашняя пекарня»: лучшие идеи приготовления

хлеба, пирогов и пирожков. Вместе научимся готовить ржаную закуску с нуля, узнаем хитрости песочного теста, оценим фирменные рецепты выпечки опытных хозяюшек.

Уже в продаже!



Крылышки «Аппетитные»

10 куриных крылышек, 6-8 средних картофелин, 3 помидора, по 40 г твердого сыра и майонеза, 50 мл кефира, 25 г томатной пасты, 1-2 зубчика чеснока, по щепотке сушеных базилика и красного перца, соль, черный перец — по вкусу.

Крылышки очистила, промыла, обсушила. Смешала в миске майонез, кефир, томатную пасту, соль, перец, черный и красный базилик, измельченный чеснок. Выложила в маринад крылышки, перемешала, оставила на час. Очищенный картофель нарезала ломтиками, помидоры — дольками. Сыр натерла на крупной терке.

В форму, смазанную растительным маслом, выложила картофель, посолила, сверху — маринованные крылышки, помидоры, посыпала все сыром. Запекала в разогретой до 190 °С духовке около часа.

Елена КАЛАЙДА,
г. Воронеж. Фото автора

Хотите больше рецептов блюд из птицы? Вас выручит издание «Наша кухня. Спецвыпуск. 50 рецептов блюд из курицы». Уже в продаже!



Рулет-омлет

Для омлета: 3 яйца, по 100 г твердого сыра и майонеза, 1 ст.л. манной крупы.

Для начинки: 300-350 г куриного фарша, 2 крупные луковицы, растительное масло, соль, черный молотый перец, пряности — по вкусу.

Взбила в миске яйца, подмешала натертый сыр, майонез и манку. Дала настояться — чтобы манка набухла. Нарезала лук, обжарила на растительном масле, смешала с фаршем, добавила остальные ингредиенты для начинки.

Противень устелила бумагой для выпечки и смазала ее маслом. Вылила яичную смесь и выпекала в разогретой до 180 °С духовке до зарумянивания.

Достала с противня омлет, выложила на него начинку, разровняла, свернула в рулет. Обернула пищевой фольгой и запекала еще минут 40 при той же температуре. Дала рулету остыть в фольге, затем нарезала на порционные кусочки.

Кристина ИВАНОВА,
г. Новосибирск.
Фото автора

Горячий шоколад «Нежность»



0,5 л молока, по 50 г молочного шоколада и какао-порошка, сахар и ванилин — по вкусу.

В сотейник влила молоко, добавила разломанный на кусочки шоколад, остальные ингредиенты. Помешивая массу, довела ее до кипения на слабом огне. Проварила еще пару минут — до загустения. Разлила шоколад по чашкам (можно добавить 1 ч.л. коньяка). Подавала с шариком мороженого.

Елена МЕРЗЛОВА,
г. Смоленск. Фото автора

Отбивные в грибном кляре

500 г свиной корейки, 150 г сметаны, 100 г свежих шампиньонов, 2 яйца, 110 г муки, пучок петрушки, 0,5 ч.л. разрыхлителя, растительное масло, соль, черный свежемолотый перец — по вкусу.

Мясо нарезала на ломти толщиной 0,7-1 см, отбила. Натерла солью и перцем. Грибы и зелень мелко порубила. Для кляра в миске взбила яйца со сметаной, подмешала просеянную муку

с разрыхлителем, затем — грибы с петрушкой. Обваляла мясо в кляре, выложила на разогретую сковороду с растительным маслом. Сверху ложкой добавила еще немного кляра. Обжарила отбивные на среднем огне с двух сторон. Выложила на бумажное полотенце, чтобы убрал излишки масла. Подавала отбивные с овощами.

Наталья ЛЕБЕДЕВА,
г. Смоленск.
Фото автора



КУЛИНАРНЫЙ ВОПРОС



Что неприемлемо в итальянском ресторане?

Варианты:

- а) просить повара добавить в блюдо сыра;
- б) начинать трапезу с чашки чая;
- в) использовать много молотого перца;
- г) отвечать на телефонные звонки, сидя за столиком.

Ответ: а) (новое слово в итальянском языке — «шажок» — это маленький кусочек сыра).

Медовый алоэ

Снадобье на основе листьев алоэ и меда помогает мне при изжоге. Вымытые листья выдерживаю 10 дней в холодильнике, измельчаю в кашу, смешиваю пополам с медом, даю настояться сутки. Принимаю по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой.

София К., г. Минск

Дешево



Комментарий специалиста

Сок алоэ эффективен в лечении гастрита, язвы, эрозий желудка, устраняет изжогу. Лучше брать листья растения старше 5 лет — в них больше биологически активных веществ.

Уточню по курсу лечения: принимать средство 20 дней, потом 10 суток — перерыв.

Среди противопоказаний: онкология, заболевания печени, почек, кровотечения, тяжелые инфекции, гипертония, а также беременность, аллергия на продукты пчеловодства.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ, терапевт, г. Ногинск

Испытано на себе

Если пропал голос, развожу свежесжатый сок алоэ пополам с водой и полощу таким «коктейлем» горло 3-4 раза в день.

Виктория БОЙКО, Киевская обл.

Резко подскочило артериальное давление? Пять минут растираю подошвы мазью на основе пчелиного или змеиного яда. Затем прикладываю к ним на 10-15 минут горчичники, смоченные в 6% уксусе. Мне этот способ всегда помогает нормализовать самочувствие.

Ольга ИВАНОВА, г. Горки

Справиться с аритмией подсobili такой чай. Засыпала в термос по 1 ст.л. сушеных плодов шиповника, боярышника и черноплодной рябины, заливала 1 л кипятка и оставляла на ночь. За следующий день выпивала равными дозами приготовленное средство теплым, а вечером готовила новую порцию. Сердцебиение быстро пришло в норму.

Надежда КОШЕЛЬ, г. Львов

Еще летом сделал ароматную заготовку из высушенных «хвостиков» клубники и черничных листьев (в равных частях). А как она хороша для снижения сахара в крови! Заваривал 2 ст.л. сбора 0,5 л кипятка, процеживал и выпивал такую порцию в течение дня. Курс — 2 недели. Контрольный анализ показал: уровень сахара в норме.



Витаминный чай

Прогоняю таким простуду: 1 ст.л. с горкой перетертых с сахаром ягод черной смородины (не сразу из морозилки, а подтаявших) заливаю стаканом горячей воды, добавляю 1 ч.л. меда. Пью теплым 3-5 раз в день — поддерживаю организм при первых симптомах хвори.

Раиса СУХАН, г. Могилев



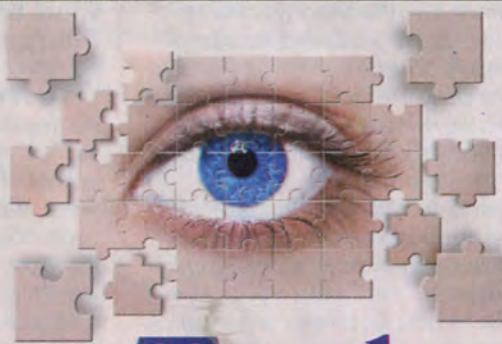
Со спазмами справится мята

Для снятия боли при вздутии живота использую такое средство: 1 ст.л. листьев мяты завариваю 200 мл кипятка, настаиваю 20 минут, процеживаю.

Пью в теплом виде по 100 мл за 20 минут до еды 2 раза в день.

Среди противопоказаний: гипотония, варикоз, индивидуальная непереносимость.

Надежда НИКОЛАЕНКО, Донецкая обл.



ТАУФАРМ

www.taufon.ru

Тауфон®

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

Для восстановления и питания глаз

При ежедневном применении Тауфон® способствует:

- 👁 Улучшению питания глаз¹
- 👁 Восстановлению обменных процессов¹
- 👁 Замедлению возрастных изменений зрения^{1,2}

¹ В комплексной терапии

² При возрастных изменениях, обусловленных катарактой



Реклама РУ: ЛС-001210 18+ Производитель: ФГУП «Московский эндокринный завод»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Отвечает психотерапевт
Марат Будняк, г. Могилев

Пусть тебе приснится...



Мне каждую ночь что-то снится, а вот муж вообще снов не видит. Почему?

Людмила ЛОПАТИНА, по e-mail

— Сны видят все люди, более того, по несколько раз за ночь. Другое дело, не все наутро помнят, что им снилось. Хотя, если разбудить человека в быструю фазу сна (как правило, в это время возникают ночные видения), он без труда расскажет только что пережитую «историю».

Во время быстрой фазы мы проигрываем дневные ситуации, реагируем на них, доводим до конца. В снах проявляются наши неосознанные или подавляемые желания, влечения, страхи — все то, чем забита голова днем. Происходит переработка внутренних конфликтов, поэтому плохое нам снится чаще, чем приятное. Сюжеты зачастую не подчиняются обычной логике, но это как раз то, чего нам не хватает в обычной жизни: мы ведем себя так, как хочется. Происходит разгрузка от дневного напряжения. Именно во сне нередко приходит решение проблемы, которое долгое время не находилось в режиме бодрствования. Лишение же человека быстрых фаз сна приводит к тяжелым последствиям для здоровья.

Впечатлительные, отличающиеся богатым воображением, склонные к невротическим реакциям люди видят яркие, запоминающиеся сны. Они, чтобы достигнуть баланса в психической сфере, нуждаются в более продолжительном ночном отдыхе. Сновидения же людей активных, оптимистичных — беднее: внутренних конфликтов у них меньше. На качество сновидений влияют также наличие у человека психических расстройств, прием алкоголя, снотворных препаратов.



Совет дня



Наш эксперт — психолог
Андрей Грузд, Минская обл.

Мировой тесть!

Плюсы и минусы мужской солидарности

Отношения тещи с зятем обыграны в сотнях книг, фильмов, анекдотов. А тесть при этом почему-то умудрялся оставаться в тени! С точки зрения психолога — вряд ли случайно.

Мужчины, как правило, сдержаннее в отношениях, запас терпения у них больше. К тому же нередко отец для девушки — прототип будущего мужа, поэтому тесть и зять — не такие разные, какими кажутся на первый взгляд. Нельзя не принимать в расчет и гендерные особенности. Тесть прежде всего — мужчина, наладить контакт с которым на базе общих увлечений (автомобили, футбол, рыбалка, пиво с таранкой) у зятя гораздо больше шансов, чем с тещей. Особенно, если две семьи проживают в одной квартире.

Чем хорош тесть при такой мужской солидарности?

- 1) Ему достается роль третейского судьи. В семейных спорах молодых он не займет сторону дочери только потому, что она — «своя», а разберется в ситуации, научит «разруливать» рабочие проблемы.
- 2) С учетом собственного опыта деликатно подскажет зятю, чем задобрить тещу и порадовать свою дочку.
- 3) Самортизирует совместные наскоки женщин на второго мужчину в доме, переключив их внимание на другую тему либо прикрыв собой объект нападок.
- 4) Обучит молодого хозяина полезным навыкам в быту (ремонт

квартиры, бытовых приборов, заготовка дров на даче и т.п.).

5) Может стать для зятя «жилеткой», куда тот станет сбрасывать эмоциональное напряжение от служебных и личных неурядиц.

Однако есть у подобной мужской дружбы и минусы.

- Привязавшись к зятю, тесть обретает сына, но рискует отдалиться от родной дочери: ей тяжело привыкнуть к мысли о необходимости «делить» отца с другим человеком.
- Излишней открытостью (о бывших кавалерах дочери, об особенностях характера женщин в доме) тесть может дать зятю лишние «козыри» в спорах с супругой и тещей.
- Готовность опытного хозяина прийти на выручку в решении бытовых проблем способна породить у зятя иждивенческие настроения, желание жить «на всем готовом».
- Общность мужских интересов не означает их тождественности, что (в силу пристрастий или разницы в возрасте) может стать лишним поводом для неприязни. Простейший пример. Оба мужчины — футбольные фанаты, но один болеет за «Челси», а другой — за «Ливерпуль»: вот вам и основа для конфликта.



«Вы мне не поможете?»

Сыну за 30 — умный, симпатичный, порядочный. Но слишком гордый, потому и в жизни тяжело ему приходится. На работе и дома никогда не попросит о помощи — все сам! Зато коллеги и невестка садятся сыну на шею: «Выручи! Подсоби!». Он отказать не может — вот и тянет воз за всех. Боюсь за его здоровье...

Надежда Игоревна, г. Барановичи

— А вы спросите себя: откуда это в вашем сыне? Может быть, сами еще в детстве внушили ему: «Просят — слабые, сильные добиваются!». Вот он и рвется изо всех сил, боясь показаться беспомощным. Или, возможно, причина — в нежелании зависеть от других, стать им обязанным, попросив о помощи? Или в страхе быть униженным отказом? Но тогда за этим — не гордость, а гордыня.

В любом случае суть проблемы — в нарушенных коммуникациях. Как существо социальное, человек ежедневно вступает в контакты со многими людьми. Передаем ли мы в автобусе кондуктору деньги за проезд, рассчитываемся ли с кассиром в магазине, обсуждаем рабочий проект с коллегой или вкус пирога с домочадцами — мы

сотрудничаем, чтобы быть взаимно полезными. Значит, неизбежны просьбы, уступки, компромиссы... И если ваш сын охотно откликается на чужие просьбы — почему же он считает других недостойными помочь ему? Трудно переступить через принципы? Пускай он сначала «потренируется на кошках»: мелкие, ни к чему не обязывающие просьбы не заденут самолюбие, но помогут навести мостики в общении, растопить лед недоверия. Со временем выяснится, что получить искреннюю помощь от другого — столь же комфортно, как помогать самому. А когда тащить воз служебных и семейных дел сообщца станет легче — прощайте, будет научиться говорить «нет» захребетникам.

Артем ВАРЕНИКОВ,
психолог, г. Киев

ТЕСТ

Спросите у символа

Почему, приобретая колье или магнитик на холодильник, ваш выбор падает на тот или иной символ? Ответ — во внутренних желаниях человека. Прикиньте, какой знак ближе вам?



1



2



3



4



5

1) Лев. Вы хотите контролировать свою судьбу. Вероятно, сделали все возможное, чтобы жить, как вам хочется, но при этом попали в капкан собственных обязанностей. Примиритесь со своими решениями.

2) Песочные часы. Ощущаете зависимость от времени, теряя энергию. Причина может таиться в болезненно пережитой ситуации в прошлом, после которой время для вас замерло. Примите свои беды как ценный урок и отпустите былое.

3) Месяц. Вас гложат внутренние противоречия. Пора поговорить с близ-

кими или коллегами о том, что беспокоит. Соккрытие своих чувств чаще приносит вред, чем пользу.

4) Ключ. Жизнь ставит под сомнение ранее неоспоримые факты. Вы устали искать ответы на все ваши вопросы? Выйдите за рамки текущих обстоятельств и ищите новые впечатления.

5) Рука. Жаждете свободы. Помните: если попали в ловушку — только вы и сможете себя выволочь из нее. Но сперва простите себя и других за моменты слабости в прошлом.

Екатерина СУХОВОЛЬСКАЯ,
психотерапевт, г. Находка

Помогите!



«Домашний» № 3

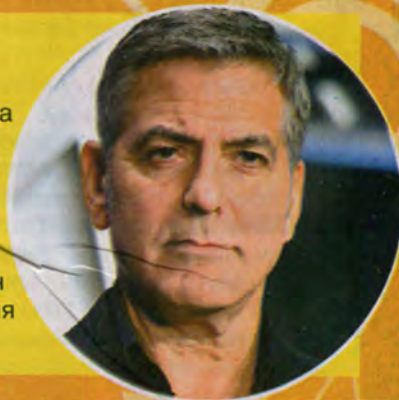
- ❖ Синдром третьей четверти. Как победить школьную усталость.
 - ❖ Краткий курс правильной женской истерики.
 - ❖ Правила зимнего имиджа.
- Уже в продаже!



Мысли вслух

Джордж Клуни, актер:

- ✱ Я не люблю говорить о личной жизни. Когда мы говорим о ней, она перестает быть личной.
- ✱ Жениться — то можно, только в 45 делать это по глупости уже нельзя.
- ✱ Я понял, что шутить надо первым. Это лучший способ обезоружить человека.
- ✱ Не могу насытиться самим собой. Я влюблен в себя. Но даже меня иногда тошнит от обилия себя самого.



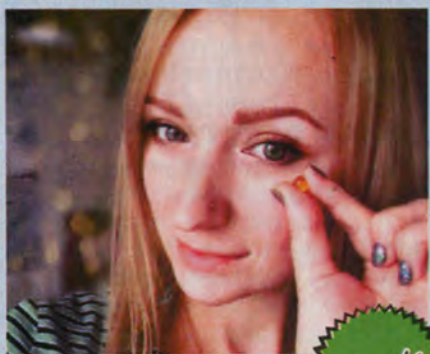
Наш эксперт — косметолог
Юлия Гаврилова, г. Киев



Подушка от морщин?

? Слыхала, что сон на подушке с шелковой наволочкой предотвращает преждевременное появление морщин на лице. Это правда?

Екатерина ДЕМИДОВА, г. Сумы — Натуральный шелк получают из коконов тутового шелкопряда, «построенных» из белков. Считается, что ночью кожа при соприкосновении с шелковой наволочкой сохраняет больше влаги, так как подвергается воздействию белков и аминокислот нитей этого материала. Однако никто не ответит, какая часть полезных веществ остается после обработки ткани на фабрике. Кроме того, шелк чувствителен к высокой температуре — глажка утюгом плохо сказывается на его свойствах. Стирка, особенно с отжимом, тоже идет во вред. Гораздо эффективнее на состояние кожи влияют другие факторы: правильный уход, питание, экология, наследственность. Поэтому уповать лишь на шелковую наволочку — бессмысленно.



Дешево

Молодость под знаком Е

Мороз сушит кожу и провоцирует появление морщинок? На выручку придет питательный зимний «крем».

Содержимое одной капсулы витамина Е подмешиваю в 1 ст.л. оливкового масла. Раз в неделю (в выходной день) наношу состав теплым на лицо, шею, область декольте. Смыть не нужно. Подойдет это омолаживающее средство и женщинам с увядающей кожей.

Алена КИСЕЛЕВА, г. Муром
Владимирской обл. Фото автора

Оптическая иллюзия

Ох уж эти женщины: вечно недовольны своим несоответствием идеальным пропорциям! К счастью, грамотно подобранная одежда поможет стать ближе к мечте.

НОЖКИ БУДУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ДЛИННЕЕ, ЕСЛИ:



- 1) надеть однотонный комплект одежды и обуви;
- 2) выбрать прямые модели брюк с высокой посадкой, без накладных карманов и широкого клеша;
- 3) сочетать короткие жакеты с длинными юбками и наоборот;
- 4) избегать кофт, свитеров, закрывающих бедра;
- 5) встать на каблуки.

**ВИЗУАЛЬНО ДОБАВЯТ
ОБЪЕМА ГРУДИ:**

- 6) выпуклый декор или детали кроя: крупные «косы» на свитере, складки, оборки, рюши и воланы;
- 7) брюки и юбки с завышенной талией;
- 8) приталенные свитера и кофточки;
- 9) V-образный вырез, бюстгальтер пуш-ап.



КОРРЕКТИРУЯ СВОЙ ИМИДЖ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ:



- 10) светлые и теплые цвета зрительно расширяют силуэт, а темные и холодные — сужают (но утяжеляют);
- 11) уменьшает рост контрастная с одеждой обувь, крупные перстни и браслеты, широкий пояс на бедрах;
- 12) вертикальные линии удлиняют силуэт, горизонтальные — делают шире;
- 13) блестящие (атлас, лакированная кожа) и объемные (букле) материалы, выпуклая отделка (пайетки, стекларус) прибавят пышности фигуре.

Игорь ПЛЕТНЕВ,
дизайнер, г. Витебск

Кирилл Сафонов: улыбки судьбы

Ему 45, и он крутой. Мотается по городу на мотоцикле. Боксирует. Увлекается фехтованием. Играет на гитаре. Рисует. Катается на горных лыжах. Модным пальто предпочитает кожаную куртку, хотя в шкафу наверняка полно одежды от известных дизайнеров. Жену обожает. Да и как не любить высокую блондинку по имени Саша Савельева?

А еще у красавца ростом за метр девяносто (!) есть взрослая дочь, живущая за океаном. И работы у этого человека невпроворот! Вот пошла же вдруг такая везуха — везде востребован: в кино, в театре, в музыке, в живописи... Хотя есть моменты, в которых Кириллу Сафонову не позавидуешь. Когда ему было всего 12 лет, развелись родители. Представьте: в семье трое детей, отец — главный инженер Саяно-Шушенской ГЭС, дом — полная чаша. И вдруг... Случилось это после переезда Сафоновых во Львов. А тут — переходный возраст, к тому же — новая школа, новое окружение, нужно утверждать себя в классе. Мама, Галина Семеновна, учительница русского языка и литературы, держалась стойко. Она понимала: теперь все заботы о семье — на ней. И лишь вздохнула, когда восемнадцатилетний Кирилл заявил: «Женюсь!». Представил избранницу — шестнадцатилетнюю Леночку. Надо отдать должное: Кирилл всегда стремился отвечать за свои поступки. Подрабатывал, где только мог, чтобы содержать семью. Например, продавал картины. Тогда заодно научился и сам рисовать: творческая же личность! Потом, когда приняли решение вернуться в Красноярск, днем учился в театральном институте, играл в театре, а ночью занимался частным извозом.

Наверное, именно за трудолюбие и честность Бог послал ему шанс — возможность перевестись в Москву, в ГИТИС, в мастерскую самого Андрея Гончарова. Но столица — то еще испытание! На четвертом курсе красавец и умница Сафонов с треском вылетел из института за срыв генеральной репетиции дипломного спектакля.

Подметать улицы ему не пришлось: для актера нашлось место на сцене — сначала в Академическом театре имени Маяковского, затем — в Театре имени Станиславского. Но выживать в Москве в лихие 1990-е было тяжело и не «понаехавшим». Когда на Сафонову вышел Леонид Каневский (знаменитый майор Томин в «Следствии ведут ЗнаТоКи») и предложил место в труппе израильского театра «Гешер», Кирилл думал недолго. Тем более, на земле обетованной к тому времени уже обосновались его мама и сестры.

Там вроде бы все пошло неплохо... Но, может быть, масштаба не хватило? Может, актерское тщеславие, которое живет в каждом служителе Мельпомены, противно скреблось и не давало спокойно жить?

Жена сетовала: муж приходит домой дерганым, злым, уставшим от всего на свете. «Так жить невозможно!» — плакала она. И судьба с благосклонной улыбкой послала Кириллу новый шанс

— роль в картине «Полурусская история». Кино — это не театральная сцена. У фильмов — миллионы зрителей, среди которых режиссеры, ассистенты режиссеров, директора по кастингу... А Кириллу — всего 31 год. И импозантная внешность, и рост, и — талант! Есте-



ственно, его взяли на примету те, кто делает кино. Сериал «Татьянин день», в котором Кирилл сыграл главную роль (Сергея Никифорова), смотрели, наверное, в каждой семье бывшего СССР. «Татьянин день» сделал Сафопова звездой в России.

Теперь не проходит и года, чтобы на экран не вышел фильм с участием Кириллы. Не устояла даже строптивая Валерия Гай Германика: пригласила актера сняться в «Кратком курсе счастливой жизни». Конечно, сыграла свою роль внешность, но неталантливый Валерия в команду не берет априори. Как и Галина Волчек, главный режиссер легендарного театра «Современник», где Сафонов уже несколько лет играет в спектакле «Двое на качелях». До недавних пор — в паре с блистательной Чулпан Хаматовой, сейчас — с Кристиной Орбакайте. А если добавить в список достижений Кириллы Леоновича короткометражку «Четвертый», за режиссуру которой он получил приз фестиваля «Золотой Феникс», выходит и вовсе «картина маслом».

И вот еще один сюрприз судьбы: с нынешней женой Сашей Савельевой, солисткой группы «Фабрика», Сафонов встретился в ночном клубе, хотя обычно ни он, ни она в подобных заведениях почти не бывают.

Супруги часто гостят в Америке, где делает весьма удачную карьеру дочь Кириллы Анастасия. И в Израиле, где их всегда ждет мама актера, Галина Семеновна...

Подготовила Надежда АНТОНОВА,
г. Минск (по материалам прессы).
Фото с ресурса Ruskino.ru



Февраль — календарной весны, но вполне может еще «похитить» крепким морозцем. Советы «Сватов» помогут вам получить настоящий кайф от лыжной прогулки, узнать, способен ли солярий замедлить дефицит солнца, а еще — связать теплую и яркую обновку.



Наш эксперт — косметолог Елена Брежнева, г. Курган



Заглянем в солярий?



Компенсируют ли сеансы в солярии зимний дефицит солнца и витамина D?

Евгения Л., г. Москва

— Витамин D вырабатывается под воздействием ультрафиолетового излучения В-диапазона. Можно ли его получить в солярии — вопрос спорный. УФВ-лучи не проникают через стекло, и лампы в солярии не запускают в коже выработку «солнечного витамина». Компенсировать его нехватку зимой лучше за счет специальных препаратов. Витамин усваивается в тонком кишечнике в присутствии желчи. Поэтому, если есть нарушения в системе пищеварения, принимайте средство на водной основе, где витамин находится в готовой для усвоения форме. Среди продуктов богаты этим веществом рыбий жир, скумбрия, горбуша, яичный желток.

Вместе с тем солнечный свет, который имитируют лампы в солярии, поставяет в организм «гормон счастья» серотонин — он улучшает настроение, повышает стрессоустойчивость, избавляет от зимней сонливости. Врачи рекомендуют посещать солярий некоторым пациентам с псориазом.

На заметку

❖ Ходить в солярий советую не чаще 1 раза в неделю (сеанс — до 5 минут). Через месяц сделайте перерыв на 2 недели и можете повторить курс. Если злоупотреблять искусственным заггаром, кожа будет терять эластин и коллаген, что чревато появлением новых морщинок.

❖ Чтобы не лишать кожу защитной жировой смазки, перед процедурой принимайте душ без моющих средств.

❖ Противопоказан солярий обладателям крупных родинок и родимых пятен, слишком светлой кожи, женщинам с гинекологическими заболеваниями. Нельзя совмещать процедуру с приемом гормональных средств и антибиотиков.

5 правил лыжника

Собрались в морозный денек прогуляться пару часов на лыжах по лесу или в пригородном парке? Позаботьтесь о том, чтобы прогулка не нанесла ущерб вашему здоровью.

1) Одежда должна быть многослойной. Термобелье — синтетическое (хлопчатобумажное быстро намокает) с минимумом швов, которые натирают кожу. Свитер — из натуральной пряжи. Ветрозащитная куртка (лучше с капюшоном — вдруг повалит снег?). Манжеты рукавов и штанин — на резинках, чтобы под одежду не забивался снег. Вязаные носки, уплотненные на пятках и пальцах. Под шапку можно надеть бафф — защитит лицо и шею. Не забудьте варежки или трехпалые утепленные лыжные перчатки (лобстеры).

2) Перед прогулкой **плотно перекусите**, отдавая предпочтение сложным углеводам (каши, цельнозерновой хлеб — пополняют запасы энергии). А богатая белками свиная отбивная с пряностями ускорит обмен веществ и согреет организм.

3) В рюкзак — **термос** с горячим чаем или какао (поможет согреться, если почувствуете гипотермию), **запасную пару носков**, а также, в спичечном коробке, **несколько таблеток** (анальгетики, но-шпу и антигистаминный препарат на случай холодовой аллергии).

4) За 20 минут до выхода на лыжную смажьте лицо **топленым жиром** или **детским кремом** — защитит кожу от мороза и ветра. Пригодятся **солнцезащитные очки**.

5) **Больше двигайтесь!** Предварительная легкая разминка поможет быстрее приспособиться к холоду, «разгонит» кровь, минимизирует риск растяжения связок. А от мышечной боли после прогулки спасет горячий душ.

Максим ТОЛКАЧЕВ,
лыжник, г. Томск



Жакет «Яркий лучик»

Понадобятся: пряжа Vita Cotton Charm (100% хлопок, 50 г/106 м); спицы № 4.

Размер: 44-46.

Плотность вязания — 10x10 см (22 п.х33 ряда).

Жакет выполняем цельным полотном. На спицы набираем 220 п. и вяжем узором «рис» (см. схему) прямо на высоту 38 см, дальше — раздельно спинку и полочки. Для этого откладываем на спинку 110 п., на полочки — по 55 п. (из них 19 — на планку). На высоте 56 см начинаем закрывать плечо: по 6 п. в каждом 2-м ряду 6 раз. Оставшиеся на спинке средние 38 п. тоже закрываем. Плечи на полочках выполняем аналогично. На спице оставляем 19 п. планки, вяжем прямо эти

петли на высоту 9 см, закрываем их. Аналогично — вторую полочку.

Сшиваем плечевые швы, а затем — планку и присоединяем ее к горловине спинки. Для одного рукава набираем 62 п., вяжем узором по схеме, делаем прибавки в каждом 10 ряду с обеих сторон 12 раз. На высоте 40 см все петли закрываем. Сшиваем рукава и присоединяем к пройме.

Лариса ДУРОВА,
г. Бокситогорск.
Фото автора



Смотрите
схему № 4
на стр. 17

ГОЛОВА ИДЕТ КРУГОМ. ПОМОГИТЕ!



В последнее время меня стали беспокоить приступы головокружения. Ощущения ужасные – слабость, дурнота. Кажется, что земля уходит из-под ног, все как в тумане. Чем может быть вызвано это состояние и как с ним бороться?

Галина, 57 лет

Причин, вызывающих головокружение, множество. Даже у здорового человека мир может «поплыть» перед глазами из-за сильного переутомления или стресса. В этом случае достаточно просто сменить график, отдохнуть и успокоиться. Если же головокружения происходят регулярно и без очевидной причины, необходимо обратиться к врачу, так как подобные состояния могут свидетельствовать о наличии серьезных проблем со здоровьем.

Головокружения доставляют огромный дискомфорт и ухудшают качество жизни. Внезапное ощущение потери равновесия вызывает панику и страх. Человеку становится сложно заниматься повседневными делами, он не знает, где и когда его застигнет врасплох очередной приступ – дома, на оживленной улице, на эскалаторе метро. А ведь головокружение может спровоцировать падение и травмы, что особенно опасно для пожилых людей.

Они с трудом восстанавливаются даже после простых переломов, что уж тут говорить о таких серьезных повреждениях, как, например, перелом шейки бедра! Поэтому не надо терпеть головокружение, воспринимая приступы как нечто неизбежное. С головокружением можно и нужно бороться!

ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

Одна из самых распространенных причин головокружения (особенно у пожилых пациентов) – ухудшение кровообращения в головном мозге. С возрастом сосуды становятся хрупкими и слабыми, кровоток замедляется, мозг недополучает кислорода и питательных веществ, что и приводит к неприятной симптоматике. Улучшить кровообращение может помочь Танакан® – французский препарат на основе экстракта реликтового растения гинкго билоба. Танакан® способствует

повышению снабжения клеток мозга кислородом и глюкозой, нормализации тонуса артерий и вен, уменьшению головокружения и неустойчивости, шума в ушах, способствует улучшению памяти, внимания и умственной работоспособности.¹

ЕСЛИ НАЧИНАЕТСЯ ПРИСТУП:

- Примите горизонтальное положение или хотя бы прислонитесь к стене.
- Не закрывайте глаза, сфокусируйтесь на одной точке и смотрите только на нее.
- Глубоко дышите, постарайтесь обеспечить себе доступ свежего воздуха, приложите ко лбу холодный компресс.

¹ Инструкция по применению лекарственного препарата Танакан®

Если Вы хотите сообщить о нежелательных эффектах, подать жалобу на фармацевтический препарат, пожалуйста, передайте жалобу непосредственно Вашему врачу, в регулирующие органы или в представительство компании «Ипсен Фарма» в Москве: 109147, Москва, ул. Таганская, 17-23, тел.: +7 (8) 495 258-54-00, факс: +7 (8) 495 258-54-01, адрес электронной почты: pharmacovigilance.russia@ipsen.com

Круглосуточный телефон для связи в нерабочее время: 8 (916) 999-30-28 (для отчетов о нежелательных эффектах и жалоб на качество продукции компании «Ипсен»); 8 (800) 700-40-25, адрес электронной почты: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com (медицинская информационная служба, предоставляющая медицинским работникам информацию о фармацевтической продукции компании).

Портрет пациента является вымышленным. Любые совпадения с реальными людьми являются случайностью. RUS.TAN.10042018-03. На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ

Отзовитесь

Елена, 34/153/70. Ищу родственную душу — пишите, пообщаемся. Лучше, если вы проживаете в Свердловской обл. Лиц из МЛС, а также пьющих прошу меня не беспокоить. **Адрес: 624606, Свердловская обл., г. Алапаевск, ул. Юных Героев, д. 36-1.**

Евгений, 63/180/82. Москвич, без в/п, есть жилье. Создам семейную пару с симпатичной стройной женщиной 44-54 лет. **Тел.: 8-903-977-07-99.**

Тамара, 68/165/70. Вдова, аккуратная, без в/п, веду здоровый образ жизни, люблю природу. Познакомлюсь с ровесником-москвичом, вдовцом, можно инвалидом III группы. Ценю честность, доброту, умелые руки. Пишите или звоните. **Адрес: 117041, г. Москва, до востребования Евстратовой Т.А. Тел.: 8-906-075-88-08.**

Николай, 44/183/88. Вдовец, стройный, симпатичный, верный,

воспитанный, без в/п. Для создания крепкой семьи и рождения детей познакомлюсь с женщиной 32-40 лет. Буду любить и ценить. Согласен на переезд. Обязателен номер телефона. **Адрес: 398005, г. Липецк, п/о 005, до востребования Черкасову Н.М.**

Галина, 66 лет. Хозяйственная, живу с сыном в Санкт-Петербурге, есть домик в сельской местности, люблю природу. Познакомлюсь с пенсионером, ведущим здоровый образ жизни, имеющим свою жилплощадь. Пишите, звоните. **Адрес: 194295, г. Санкт-Петербург, Северный пр-т, д. 24, корп. 3, кв. 122. Тел.: 8-911-165-99-68.**

Анастасия, 33/165. Работящая, добрая, без в/п, люблю животных, увлекаюсь шахматами, книгами, рукоделием. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 35-40 лет, несудимым, без в/п, желательно из г. Ярославля или области. Из МЛС прошу меня не беспокоить. **Адрес: 155150, Ивановская обл., Комсомольский р-н, д. Лесниково, д. 4. Ермолинской А.В.**

Женщина, 54/164/53. Живу одна, богатства не нашла, лишь бы здоровье было. Познакомлюсь с мужчиной — таким, чтобы и в радости, и в горести провести оставшиеся годы. **Тел.: 8-930-868-10-34.**

Стройная брюнетка, 56 лет. Для совместной жизни познакомлюсь с порядочным, заботливым мужчиной. **Тел.: 8-951-702-45-82.**

Мужчина, 37/195. Люблю детей, животных и уют. Жильем и материально обеспечен. Проживаю в Красноярском крае (г. Боготол). Хочу найти скромную женщину 25-35 лет, желательно из сельской местности, мечтающую о детей и тихом семейном счастье. **Тел.: 8-923-367-12-64.**

Женщина, 70/160/62. Веду здоровый образ жизни, жильем обеспечена. Надеюсь встретить доброго, не-

жадного и с умелыми руками мужчину до 70 лет. Желательно с автомобилем и из Самарской обл. **Тел.: 8-937-175-97-00 (до 9.00 и после 21.00).**

Москвич, 70 лет. Для совместного проживания познакомлюсь с москвичкой 65-68 лет, без дачи. **Тел.: 8-915-285-52-99.**

Одиноким москвич, 62/179/100. Проживаю в Бирюлево-Восточное ЮАО г. Москвы, рядом расположен парк. Ищу хозяйку в свой дом — одинокую москвичку до 65 лет, не полную. Очень хочется проводить время со своей второй половинкой! **Тел.: 8-977-725-62-45; 8-926-427-37-75.**

Тамара. Пенсионерка, но продолжаю работать. Хочу переписываться с женщинами любого возраста. **Адрес: 195298, г. Санкт-Петербург, ул. Белорусская, д. 8, кв. 47. Лепеховой Т.А.**

Женщина, 37 лет. Спокойная, без в/п. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной. На переезд согласна. **Тел.: 8-915-459-19-87.**

Любовь, 53 года. Без в/п, в разводе, живу в частном доме (в Саратовской обл.). Есть взрослые сын и дочь. Ищу свою вторую половинку — порядочного и серьезного мужчину 50-63 лет, в/п — в меру. Желателен переезд ко мне. Альфонсов, алкоголиков и судимых прошу мне не звонить. **Тел.: 8-987-831-97-87.**

Владимир, 48/175. Добрый, чистоплотный, спокойный, люблю работать на огороде. Хочу познакомиться с одинокой женщиной, которая не променяет меня на другого. Отвечу на серьезное письмо с фото (верну). **Адрес: 346681, Ростовская обл., Мартыновский р-н, х. Комаров, ул. Никифорова, д. 35. Грачу Владимиру Ивановичу. Тел.: 8-928-187-21-09.**



Песенка про сапожника

Музыка Д. Тухманова

Слова В. Харитонова

Сочинял сапожник песню
целый день —
Их сегодня сочиняют все,
кому не лень.

Он за это дело взялся в первый раз:
Удивить хотел, наверно, нас.

Припев:

Только не надо переживать,
Только не надо перебивать.
Может быть, выйдет, а может, нет,
Новая песня вместо штиблет?

Не судите очень строго, он такой —
Наилучший он сапожник,
парень неплохой.
Но попал в течение моды

он как раз:

Удивить хотел, наверно, нас.

Припев.

Мы с ним встретились примерно
через год.

Не узнал его я сразу —

тот он или не тот?

Шел сапожник наш веселый
и босой...

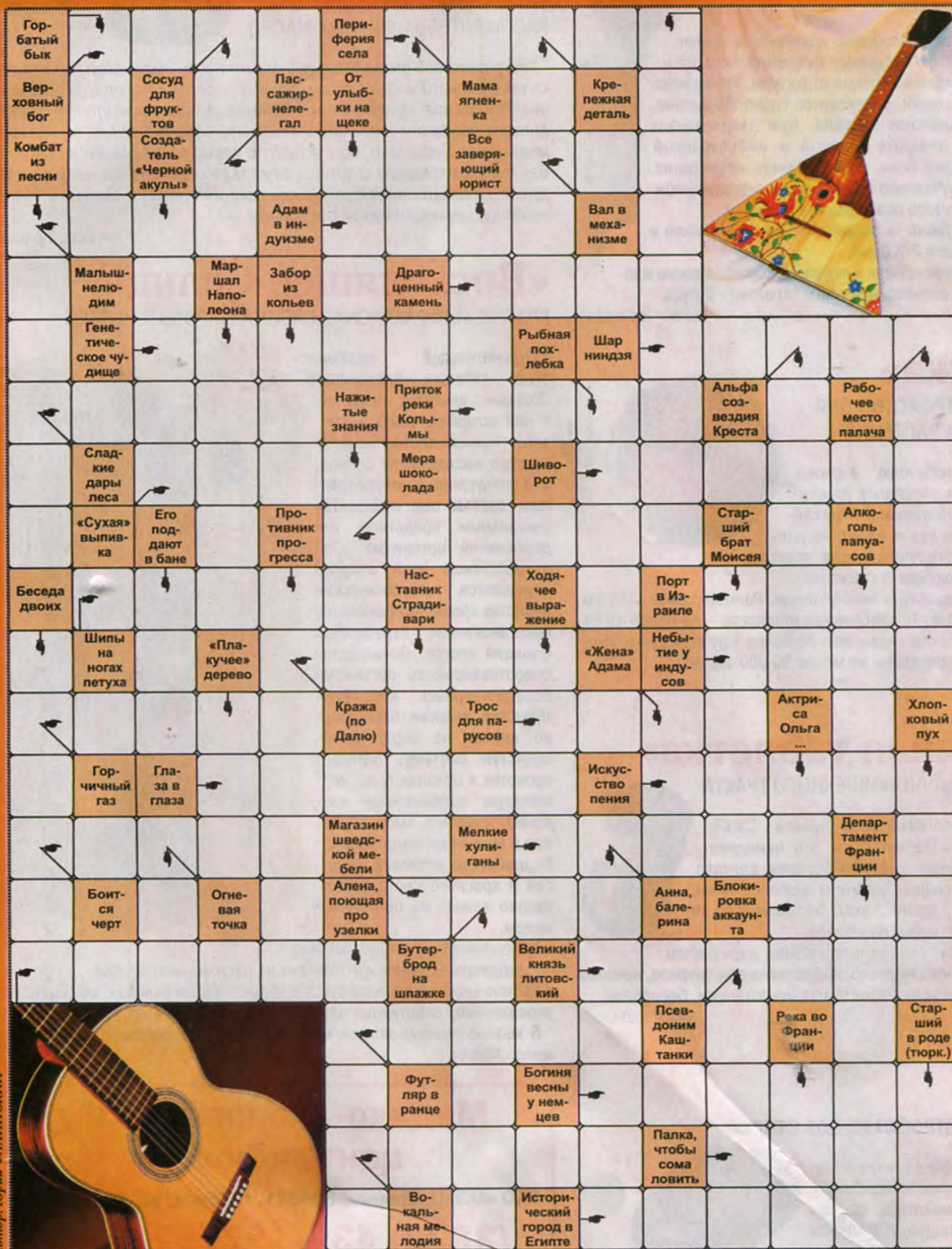
И мотивчик пел какой-то свой!

Припев.

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

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





По горизонтали: Зевс, Оттиб, Заяц, Рол, Бука, Ману, Опал, Мутант, Ара-рз, Ягоды, Анной, Вино, Шкирка, Плитка, Шпоры, Акко, Угаск, Асат, Иприт, Леер, Визави, Вокал, Ладан, Шпана, Икеа, Бан, Гитара, Витовт, Пенал, Остара, Напев, Квок, Амарна, По вертикали: Зеву, Ваза, Овца, Шуруп, Балалайка, Ямка, Батяня, Камов, Нотариус, Удино, Тын, Акрукс, Эшафот, Юшка, Опыт, Пар, Ру-тинер, Аарон, Кава, Диалог, Амати, Клише, Ива, Ева, Кабо, Линт, Дот, Павлова, Канале, Аверон, Апина, Тетка, Авр, Ака.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний»
«Народный доктор»
«Толока. Делаем сами»
«Сваты. Заготовки»
«Цветок»
«Волшебный»
«Золотые рецепты наших читателей»
«Садовый и огородник»
«Лечитесь с нами»
«Кухонька Михальча»
«Наша кухня»
«Домашние цветы»
«Психология и Я»
«50 рецептов блюд из курицы»
«Порча и сглаз: реальные истории исцеления»

«Сваты» 16+

№ 3 (141), 12 февраля 2019 г.

Свидетельство о регистрации
П/И № ФС77-51460 от 19 октября 2012
выдано Федеральной службой по надзору в
сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:

Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а

Адрес редакции: Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск,
Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com svaty@toloka.com

Подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания». Официальный

каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 01.02.2019 г. в 16.00

Тираж 121 700 экз. Зак. № 00330

отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18,

8 (903) 615-56-07. E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность не-
сет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны

только с письменного разрешения редакции. Рукописи не

рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For

distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и

распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется

только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой

адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт

пересылки означает согласие их автора на передачу редакции

прав на использование произведения в любой форме и любым

способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получе-
ния, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого
устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публи-
кации и при наличии следующих персональных

данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый

адрес (в случае его отличия от регистрации), номер

телефона, серия и номер паспорта, дата и мес-
он выдан, дату рождения, номер свидетельства госу-
дарственного пенсионного страхования, ИНН. При

наличии вознаграждения последний рабочий

день месяца публикации материала включается в

страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных

субъект персональных данных выражает свое

согласие на сбор, хранение и обработку его пер-
сональных данных для осуществления и выполнения

функций и обязанностей, возложенных на опера-
тора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com,

Rugmediabank.ru.

Издается с апреля 2013 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет

26 февраля 2019 года

«Дюна-Т»

АППАРАТ ДЛЯ ФОТОТЕРАПИИ

Под воздействием света аппарата «Дюна-Т» в тканях организма происходят естественные биохимические процессы, восстанавливающие клеточные структуры. Улучшается состояние сосудистой стенки, усиливается кровообращение, активируется антиоксидантная система. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата красный и инфракрасный свет «Дюны-Т» уменьшает боль, отек, снимает напряжение мышц, способствует улучшению подвижности суставов, при переломах ускоряет процесс сращения тканей.

Благодаря аппарату «Дюна-Т» выздоровление при гриппе и ОРВИ наступает быстрее в 2-3 раза!

Аппарат «Дюна-Т» рекомендован в любом возрасте, а также младенцам, беременным и кормящим мамам. Гарантия - 3 года.

№ ФСР 2007/00535.

«Урожайка»

СВЕТОДИОДНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РОСТА РАСТЕНИЙ

Каждому садоводу-любителю знакома проблема выращивания рассады в домашних условиях. Решить её поможет «Урожайка». Она обеспечит рассаду и взрослые растения идеальным по интенсивности и спектру красным светом, улучшающим фотосинтез.

«Урожайка» надежна, проста в эксплуатации. Размер лампы — 15 см, площадь освещения — 1м². Потребляемая мощность — не более 15 Вт. При непрерывной работе она «нажигает» не более 1 рубля в сутки. Имеет фантастический срок службы — не менее 50 000 часов.

«Серебряная таблетка»

СТИМУЛЯТОР ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Стимулятор желудочно-кишечного тракта СЖКТ-4-«Дюны» («Серебряная таблетка») — это немедикаментозный способ лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, печени и желчных путей, поджелудочной железы, хронического бескаменного холецистита. Избавляет от любых паразитов.

«Серебряная таблетка», снабженная гибким держателем (РВС «СЖКТ-4-Дюны»), максимально эффективна при энурезе, лечении половых органов, хронического простатита, импотенции, бесплодия.

№ ФСР 2007/00534

«Дюна»

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ СТИРКИ

Изящное по форме и эффективное по качеству ультразвуковое устройство «Дюна» предназначено для деликатной стирки шерстяных и шелковых вещей. УСУ «Дюна» снабжено индикатором ультразвукового излучения, благодаря которому вы легко можете проверить невероятную работоспособность стиральной малютки.

«ЭФА»

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
РАСПЫЛИТЕЛЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА» превратит каждую каплю эфирного масла в субмикронный аэрозоль. Процедура распыления безопасна, приятна и может проводиться в присутствии людей. Аппарат позволяет широко использовать эфирные масла не только в медицинской практике, но и в быту, с целью дезинфекции и одновременной ароматизации квартир и офисов (особенно при эпидемиях воздушно-капельных инфекций), коррекции иммунитета, создания благоприятной психологической обстановки.

№ ФСР 2010/09429

«Восходящее Солнце»

КРАСНО-ИНФРАКРАСНАЯ КАБИНА С АРОМАТЕРАПИЕЙ

Отличительной особенностью кабины «Восходящее Солнце» является наличие в ней красного света — самой главной составляющей спектра восходящего солнца, а в сочетании с инфракрасным светом она становится уникальным средством оздоровления организма. Под воздействием этой энергии улучшаются реологические свойства крови, идет активное восстановление нарушенных функций клеток. Повышается сопротивляемость организма болезнетворным микробам. Лучистая энергия благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает кровоток в органах тела, нормализует артериальное давление, снимает эмоциональное и мышечное напряжение. Воздействие тепловой энергии и красного света благотворно влияет на организм в целом.

Красно-инфракрасная кабина «Восходящее Солнце» изготовлена из натурального дерева.

Кабина может использоваться в косметических салонах, медицинских учреждениях, спортивных центрах, а также в домашних условиях.

В кабине имеется встроенный ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА».

Медико-экологический центр «Дюны»

ЗАО «МЭКЦ «Дюны», 634061, г. Томск, ул. Герцена, 52

(3822) 432-127, 522-847

www.duny.ru

duny@duny.ru

ОТПРАВЛЯЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ!

ООО «НПП «Дюны» ОГРН 1097017008550. РЕКЛАМА.

УТОЧНЯЙТЕ ЦЕНУ НА ДЕНЬ ЗАКАЗА!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.