

Суперсоветы для всей семьи

плюс  
**ВНУТРИ**  
6 полезных  
**СХЕМ**

16+

# Сваты

ТОЛОКА

№ 13 (127), июль 2018 г.

**НАСМОРК И ЧЕСНОК:**  
прощание с мифом стр. 4

**Толстеем от...**  
**стресса** стр. 3

**ЯГОДКА —**  
**В ЛУКОШКО**

- ❖ Варенье «Ароматное ассорти»
- ❖ Десерт с кислинкой
- ❖ Черника и зрение

стр. 28

**Сэкономьте,**  
**деньги —**  
**подпишитесь**  
**досрочно!**

(подробности  
на стр. 2)

## Кто кому должен?

Семейное счастье и баланс интересов

стр. 24

ISSN 2305-5693

18013>



9 772305 569995

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



Всегда с вами!

## Наши добрые знакомые



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



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

## Привет, потомки!

Восьмилетним пацаном я вместе с одноклассниками таскал землю, насыпая в родном городке Курган бесмертия. В его основание по тогдашней моде заложили капсулу с посланием потомкам — что-то типа: «Мы, из светлого сегодня, — вам, в замечательное завтра...». Я думал: пусть на мне старые фланелевые шаровары, а в нашей «коммуналке» не очень сытно. Зато в будущем люди навсегда забудут слово «война»; чудо-медицина вылечит маму; мы с Валеркой вечно останемся друзьями; слетаю на Марс...

Что сбылось? Слава богу, большой войны не было. С остальным — не очень. Давно нет мамы. Нас с Валеркой жизнь развела по свету. На Марс не хочется. И кажется, что полвека назад мы чаще улыбались, искреннее помогали друг другу, а в нашей речушке во каких раков ловили!

Сейчас уверен: не бумажку с выспренной ахинеей сунуть бы в капсулу, а запись музыки Чайковского, фильм «Отец солдата» и бутылку водки за 3.62 — пусть потомки с радостью помянут нас, грешных.

Чем маяться дурью с «посланиями», лучше подарите детям и внукам чуть больше тепла, улыбок, слез, души. Расскажите, чему пацаном радовались, во что верили, чего из своего прошлого стыдитесь, чем гордитесь. Не верьте, будто все это — чужь, не нужная детям. Потому что они — наша настоящая «капсула в будущее».

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

## Деньги в ваш карман!

Вас тоже напрягает рост цен на товары и услуги? Тогда прочтите эту новость. 1 июля началась досрочная подписная кампания на 1-е полугодие 2019 года. Если по 31 августа вы выпишите любимое издание по нынешним ценам, то застрахуете себя от повышения тарифов в дальнейшем. Чем не повод сэкономить со «Сватами»?

**Наши подписные индексы:** 83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 — «Пресса России»; П1215 — «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Любимое малиновое варенье у меня никогда не засахаривается и получается особенно ароматным. Почему? А я при варке вместо сахара кладу в ягоды мед в той же пропорции.

## «Продленка» для витаминов

Салаты из свежих овощей хранить нельзя: быстро портятся. Я знаю, как продлить срок годности таких блюд. Промываю овощи под проточной водой, обсушиваю их салфетками: влага — главный враг салата. По той же

причине нарезаю ингредиенты только сухим ножом. Нарезку — без заправки! — выкладываю отдельно в пищевые контейнеры, усталые бумажными полотенцами, и ставлю в холодильник.

В турпоход беру с собой пару бельевых прищепок, связанных бечевкой. Цепляю их внутри на стенки палатки — на такой вешалке одежда и после ночевки будет в полном порядке.

## Гимнастика вязальщицы

Когда долго вяжешь крючком, нередко возникает боль в запястье — из-за монотонных движений. Подскажу, как избежать неприятности. Во-первых, держите крючок без напряжения. Во-вторых, ослабленные кисти рук располагайте ближе к коленям — как при отдыхе. В-третьих, каждые полчаса сжимайте кулаки и вращайте ими попеременно в одну и другую стороны в течение 5-10 секунд.

Нужно было из двух коротких стальных трубок сделать одну длинную. Подходящей муфты дома не оказалось, пришлось выкручиваться. Составил трубки торцами, обмотал концы отрезков медной проволокой и пропаял. Соединилось намертво!

## Сам себе сантехник

У кранов с шаровыми клапанами есть одна беда: начинают подтекать, когда под фторопластовой втулкой осядет слой ржавчины. Выхожу из ситуации так: открутив кран, насыпаю немного чистящего порошка для раковин на поверхность клапана, несколько раз проворачиваю до упора. Смыв остатки порошка, ставлю кран на место — порядок!

За завтраком Любаша посетовала: «Чай слишком горячий!». Я тут же сунул в ее чашку 2 чистые столовые ложки из кухонного шкафчика: «Пей, родная, — чай остыл!».

## Лечение на ходу

Внучок на даче полез через забор, расцарапал до крови ножку, расхныкался. «Мужики не плачут!» — сказал я ему. А сам растер в ладони лист подорожника, приложил к ранке — кровотечение миглом остановилось. Через пять минут малец и думать забыл про слезы.



**Совет  
дня**



Наш эксперт — диетолог  
Евгения Никитская, г. Красноярск



## Толстеем от... стресса



**Правда ли, что постоянные стрессы прибавляют лишнего жира на животе?**

— В стрессовых ситуациях надпочечники вырабатывают больше кортизола. Чтобы защитить организм от сильных переживаний, этот гормон уменьшает потребление клетками сахара и одновременно увеличивает его количество в крови. При хроническом стрессе это способствует развитию сахарного диабета. Повышаются артериальное давление и аппетит, нарушается работа щитовидной железы, слабеет иммунитет. Кроме того, стабильно высокий уровень кортизола провоцирует переход подкожного жира в висцеральный (вокруг внутренних органов и стенок сосудов). Отсюда — тот самый живот, который называют кортизоловым.

**Как снизить уровень кортизола?**

❖ **Не допускайте голодания и обезвоживания.**

При отсутствии противопоказаний выпивайте не менее 2 л чистой воды в день. Ешьте больше продуктов, содержащих Омега-3 жирные кислоты (жирная рыба, грецкие орехи, льняное масло), витамины группы В (цельнозерновой хлеб, говяжья печень, бобовые, гречка, овсянка), аскорбиновую кислоту (цитрусовые, смородина, болгарский перец), цинк (яйца, тыквенные семечки).

❖ По возможности **делайте паузу** после каждого часа работы, чтобы снять напряжение с мышц и разгрузить головной мозг.

❖ **Не «глушите» стресс кофе** — он истощает нервную систему. А чашка некрепкого черного чая с долькой

лимона, напротив, уменьшает тревожность.

❖ Даже 20-минутные **прогулки быстрым шагом** трижды в неделю снижают уровень гормона стресса примерно на 15%.

❖ Старайтесь **спать не менее 7 часов в сутки** и на ночь выпивайте настой ромашки (1 аптечный фильтр-пакет на стакан кипятка).

❖ Чтобы не волноваться по зря, по рекомендации врача **принимайте триптофан, глицин**. Также помогут экстракт родиолы розовой, настойка на корнях солодки, вытяжка из зверобоя — курс и дозы назначаются индивидуально.

Обязательно проконсультируйтесь с врачом! Высокий кортизол может быть связан с иными проблемами — например, с опухолью надпочечников.

Ольга Г., г. Курск

## Целебный зоголь-моголь

Для восстановления организма после пневмонии использовала рецепт, который посоветовал врач. Растопила на водяной бане по 100 г свиного смальца, меда и несоленого сливочного масла 80% жирности, добавила два сырых яичных желтка. Перемешала, перелила в баночку, когда смесь остыла, убрала в холодильник. Принимала по 1 ст.л. 2-3 раза в день (детям дают по 1 ч.л.), запивая чаем или молоком. Курс — до 4-х недель.

Ольга ЛОБОДА, г. Пенза. Фото автора

## Экзема — моя проблема

Поделюсь рецептом, который облегчает состояние при экземе. Три ядрышка грецкого ореха подсушиваю на сковородке, измельчаю пестиком и смешиваю с рыбьим жиром так, чтобы получилась паста. Смазываю ею пораженные участки. Назавтра готовлю новую порцию.

Екатерина П., г. Подольск



### Комментарий специалиста

Наружную терапию при таком заболевании проводят в зависимости от стадии процесса. Если состояние острое (мокрая экзема, яркое покраснение, зуд), то средства на основе жира, в том числе аптечные мази, использовать нельзя. Жир «закрывает» поверхность раны, в то время как она должна подсушиться. При мокрой экземе дерматологи советуют в первую очередь компрессы. Наиболее популярен рецепт со свежими листьями березы — залейте горсть стаканом кипятка, проварите на слабом огне минут 20-25, дайте настояться в течение часа, процедите. Вне обострения заболевания можно использовать и рыбий жир: он питает и увлажняет склонную к раздражению кожу, за счет большого содержания витамина А ускоряет процесс восстановления клеток.

Юлия ПОТАШЕВА,  
дерматовенеролог,  
г. Петрозаводск



Дешево



Наш эксперт —  
оториноларинголог  
Надежда Стамбровская,  
г. Могилев

## Насморк и чеснок: прощание с мифом

**Мой отец для борьбы с насморком всегда использовал чеснок: закладывал зубчики в нос или готовил капли. Ему помогало. Но слышала и противоположное мнение.**

Валентина К., г. Слоним

— Насморк бывает разный. И каждый — лечится по-своему. Если речь о вирусном (простудном) рините, когда из носа «течет вода», — ничего капать нельзя! Использование чеснока чревато не просто высушиванием слизистой (и созданием тем самым благоприятной среды для развития бактерий), но и ее ожогом, а у людей со слабыми капиллярами — носовым кровотечением. Более того, еще никто не доказал, что чеснок справляется с насморком быстрее, чем привычные способы лечения. Да, он богат фитонцидами, убивающими бактерии и грибки. Но против вирусов чеснок, увы, бессилен. А простой насморк — это почти всегда вирус.

Я рекомендую промывать нос солевым раствором (1 ч.л. соли на стакан воды): осторожно, малыми дозами, лучше — орошением. Это не только лечение, но и профилактика, особенно для часто болеющих и пожилых людей.

А если насморк бактериальный (легко узнать по характерному желтому или зеленому цвету выделений), допускается закапывать в нос чесночные капли. Но только взрослым и в разведенном виде! Перед тем как готовить такое средство, убедитесь, что у вас нет аллергии (нанесите каплю чесночного сока под нос): если сыпь не появилась, можно капать. Категорически запрещено делать ингаляции с чесноком, закладывать его в уши, закапывать неразведенным в нос. Не следует применять чеснок и в том случае, если при насморке нет выделений, а наблюдается лишь заложенность носа.



## Судорога? Без паники!

**На улице жара — хочется окунуться. Что делать, если в воде настигла судорога? Наш эксперт — председатель Могилевской областной организации ОСВОД Николай Моисеев.**

— **Николай Михайлович, откуда берется такая напасть?**

— Судороги в воде — это внезапные, непроизвольные сокращения мышц, обычно в икрах, реже — в бедрах и руке. Главные причины — резкий перепад температур и купание без разминки. Когда разгоряченный на солнце человек с разбега ныряет в холодную воду, это вызывает быстрое сужение кровеносных сосудов и провоцирует мышечный спазм. Во втором случае дает о себе знать неподготовленность мускулатуры к нагрузкам. Отсюда и основные требования к купальщику для профилактики судорог — **заходите в воду постепенно**, адаптируя организм к пониженной температуре, а также **предварительно обязательно разогрейте мышцы**, чтобы улучшить кровообращение. Важно правильно рассчитывать свои силы, не находиться в водоеме до появления озноба.

— **Что делать, если беда все-таки застала в воде?**

— В первую очередь — не паниковать: волнение и суетливость только усугубят ситуацию.

• При судороге мышц голени сделайте глубокий вдох, примите позу «поплавок» (ноги прижаты к туловищу, спина выступает из воды). Рукой тяните на себя пальцы пострадавшей ноги — при необходимости повторяйте несколько раз.

• Если спазм возник в икроножной мышце, выполняйте схожие действия, стараясь распрямить ногу в колене. Будет больно, но надо терпеть!

• Свело мышцы бедра? Обхватите проблемную ногу в районе лодыжки и тяните ее по направлению к спине (желательно коснуться стопой ягодиц) — до отступления спазма.

• Судорога поразила предплечье? Прижмите к туловищу кулак, затем резко отведите руку в сторону и разведите пальцы.

Продлав эти манипуляции, постарайтесь лечь на спину, чтобы уменьшить нагрузку на сведенные мышцы, и спокойно плывите к берегу. При первой возможности покиньте воду: спазмы могут повториться!

Беседовала

Кристина БОРИСОВА

## Дорогие читатели!

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

## «Народный доктор. Спецвыпуск» № 3 «Азбука здорового сердца»

- \* Рецепт старинного сердечного эликсира.
- \* В чем польза прыжков со скакалкой для сердца.
- \* Когда лекарства от давления «не работают».

**В продаже с 28 августа!**





# ВЛЮБЛЕННЫЕ В ЖИЗНЬ

## Какие хобби побеждают старость

У вас есть увлечение, которое приносит вам удовольствие и делает вас более здоровым?! Если такого занятия пока нет – обязательно прочитайте нашу статью. Здесь вы найдете варианты хобби, которые способны принести много радости в вашу жизнь, а также продлить молодость вашего организма.

### Воспитание внуков

Вам очень повезло, если у вас есть внуки. Ведь каждая минута, проведенная с детьми, делает вас более подвижными, собранными и сообразительными. Так давайте не лениться, а чаще гулять с этими «разбойниками», водить их в детский сад, в секции и кружки. Это гарантированно вам подарит искренние эмоции и заряд энергии. А детям поможет полноценно развиваться, так как им очень важно общение с разными поколениями.

### Рисование

Когда человек учится рисовать, он открывает для себя новое восприятие этого мира и начинает видеть во всем красоту. Теперь так интересно рассматривать лица окружающих, прокладывать новые маршруты и просто наблюдать за моментом жизни. Причем это бюджетный вариант творчества, а разнообразие стилей и направлений изобразительного искусства дает большой размах для экспериментов и развития воображения.

### Физическая активность

Чтобы быть здоровым и полным энергии, необходимо каждый день выполнять фи-

зические упражнения. Все-таки это самый эффективный способ укрепления здоровья и продления молодости вашего организма. Да, бывает трудно заставить себя, понимаю. Но вы ведь еще хотите улучшить свое самочувствие? Поэтому сперва начните делать утреннюю зарядку каждый день на протяжении 21 дня, чтобы сформировать привычку. Затем выберите для себя предпочитаемый вид занятия: бег, аквааэробику, скандинавскую ходьбу, длительные прогулки, йогу и др. и результат не заставит вас ждать.

### Рукоделие

Возможно, вы уже знакомы с таким понятием, как «мелкая моторика рук». Именно она отвечает за совокупность скоординированных действий нервной, мышечной, костной и зрительной систем при выполнении мелких действий. Это значит, что, когда вы развиваете навык мелкой моторики, вы улучшаете свой интеллект. А способствуют этому все виды рукоделия: вязание, плетение, вышивка, макраме, бисероплетение и т.д. Еще большой плюс, что данное хобби может принести в будущем дополнительный доход.

### Сад и огород

«Земледелие – это не столько труд, сколько мастерство и искусство». Вы можете сами в этом убедиться, если начнете активно заниматься выращиванием сада и/или огорода. Здесь, помимо физического труда, необходимо развивать креативное мышление и изучать много информации об особенностях растений. Однако и этого недостаточно, потому что главный секрет успешного урожая в том, чтобы относиться к растениям с любовью.

### Больные суставы – не оправдание!

«Все перечисленное интересно, только где взять силы и здоровье для выбранного увлечения? – спросите вы. – Особенно, когда мучают хронические боли в суставах». Поверьте, не стоит заранее ограничивать себя в свободе движений и запрещать себе мечтать. Тем более, когда существует много методов и препаратов для лечения суставов. Просто займитесь собой прямо сегодня.

**«Вольтарен 12 часов»**  
– это единственный гель,  
который нужно наносить  
всего два раза в день.\*

Он проникает глубоко в сустав

и накапливается, помогая облегчить боль

и уменьшить воспаление на срок до 12 часов.\*\*

**«Вольтарен Эмульгель 12 часов» действует в 2 раза дольше против боли\*\*\***

\*По сравнению с Вольтарен Эмульгель 1%. Инструкция по медицинскому применению препарата. РУ ЛП-002267 от 04.10.2013. CHRUS/CHVOLT/0028/18. Товарный знак принадлежит или используется Группой Компаний ГлаксоСмитКляйн. АО «ГлаксоСмитКляйн Хелскер», РФ, 123112, г. Москва, Пресненская наб., д.10, +7 495 777 98 50. Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**





Наш эксперт —  
руководитель группы  
ВК «Сантехник»  
Василий Гайдук



## Куда царь пешком ходил...



**Какой унитаз предпочесть: напольный или навесной?**

Сергей ЕФРЕМОВ, г. Коломна

— Оба вида имеют преимущества и недостатки.

### Подвесной

#### Плюсы

Современный дизайн, все технические детали спрятаны за фальшстенной. Отсутствует громоздкая ножка у чаши — не нарушается целостность рисунка напольной плитки, дополнительные удобства при уборке. Можно корректировать высоту унитаза. Выдерживает нагрузку до 200 кг (некоторые модели — до 400 кг).

#### Минусы

Система обойдется значительно дороже напольного унитаза. Прибавьте расходы на перенос подводящих труб водоснабжения, фильтры грубой очистки, работу монтажника. Эффект экономии пространства лишь визуальный, если добавить к глубине инсталляции (не менее 15 см) толщину фальшстены.

### Напольный

#### Плюсы

Широкий ассортимент моделей любой ценовой категории. Простота установки. Есть доступ к «начинке» унитаза в случае ее неисправности.

#### Минусы

Громоздкость. Труднодоступные для уборки места за унитазом (где проходит канализационная труба). В некоторых моделях слабая система смыва.

### На заметку

❖ Если решили купить подвесной унитаз, обратите внимание на надежность крепежа инсталляции — все элементы соединяются без зазоров. Уточните возможность замены комплектующих в случае поломки.

❖ При любом выборе советуем экономичную систему двойного слива — позволит настроить полный или половинный спуск воды. А благодаря встроенному рассекателю воды внутренняя часть чаши будет качественно омыться по всему периметру.



## Обойные тонкости

**Чтобы новые обои в квартире радовали глаз, придерживайтесь простых правил:**

❖ Если стены далеки от идеала, а грунтовать-шпаклевать их вы не собираетесь — выбирайте обои плотные (виниловые или флизелиновые), с фактурным рисунком. Они спрячут дефекты поверхности и прослужат дольше.

❖ Количество трубок зависит не только от габаритов помещения, но и от ширины обоев (возможные варианты — 53; 70; 106 см), длина — обычно 10 м. Необходимость подбирать рисунок при поклейке увеличит количество обрезков, а значит — и трубок.

❖ Выполняя замеры помещения, не полагайтесь на «стандарт»: из-за горе-строителей ширина параллельных стен, а также их высота в разных углах комнаты могут различаться.

❖ Чтобы избежать погрешности в оттенках трубок, сверьте на каждой из них номер партии при покупке.

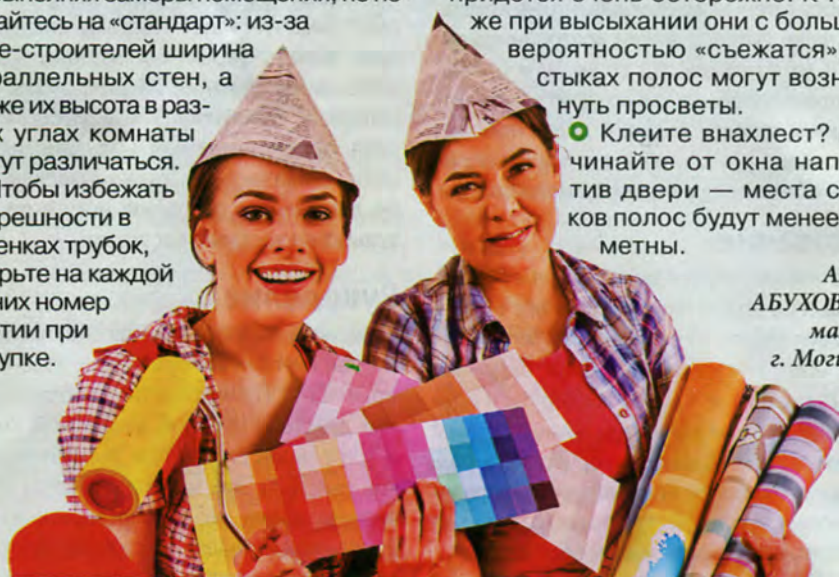
❖ Перед началом работы закройте окна и форточки — до полного высыхания обоев.

❖ На улице жара? Поставьте в комнате ведро с водой, чтобы клей не высыхал чересчур быстро.

❖ Задержите шторы на окнах, чтобы прямые солнечные лучи не попали на свеженаклеенные обои, иначе клей в отдельных местах высохнет быстрее — полоса там сморщится.

❖ Не переусердствуйте, промазывая обои! Размякшие полосы клеить придется очень осторожно. К тому же при высыхании они с большей вероятностью «съежятся», на стыках полос могут возникнуть просветы.

❖ Клеите внахлест? Начинать от окна напротив двери — места стыков полос будут менее заметны.



Алесья АБУХОВИЧ,  
маляр,  
г. Могилев



## Стильный органайзер

**Понадобились: картон толщиной 1,5 мм; клей — «Момент» и «Титан»; 2 листа бумаги для скрапбукинга; канцелярский нож и зажимы; бумага наждачная и акварельная; кисть; акриловая краска.**

1) Из акварельной бумаги сделала шаблон стенок органайзера. Из картона — боковины: 6 деталей 10,2х6 см и 4 — 9,7х5,5 см. Склеила «Моментом», получив 2 больших прямоугольника из 3-х слоев картона и 2 малых — из 2-х. Соединила клеем каждую большую заготовку с малой, закрепила зажимами, после высыхания прошлась по краям мелкой наждачкой. Повторила действия с передней и задней стенками.

2) По двум сторонам стенок (на схеме — 12,5 см и 13 см) приклеила перемычки из акварельной бумаги (деталь 5х10 см согнула вдоль пополам), по краю закрепила бумажной полоской. Аналогично — перемычки 5х17 см по основаниям стенок (на схеме — 17,5 и 18 см). Собрала каркас, внутри приклеила полоски для прочности.

3) Изготовила донышко (из 2-х деталей 8,2х20,1 см и 3-х — 8,8х20,7 см), прикрепила «Титаном». Затем — перегородку: 3 склеенные детали 5,7х12,8 см + бумажные перемычки.

4) Прошла наждачкой по кромкам органайзера и обвела акриловой краской. Оклеила заготовку внутри и снаружи бумагой для скрапбукинга.

5) По шаблону сделала из картона многослойный овал, украсила картинкой, приклеила. Органайзер для хранения косметических принадлежностей готов!

Светлана ДОЛЖИНА,  
Тюменская обл. Фото автора

Смотрите  
схему № 4  
на стр. 17





Смотрите  
схему № 3  
на стр. 16

## Туника «Морской бриз»

Пригодится для отдыха.

**Понадобились: 6 мотков пряжи Vita Soso (50 г / 240 м, 100% хлопок); крючок № 1,5.**

Размер: 48-50.

Всего выполнила 40 мотивов (по 20 на перед и спинку), в процессе работы соединяя их между собой снизу вверх. Довязав до проймы, разделила заготовку на две части (перед

и спинка). Продолжила вязать отдельно каждую из половинок до нужной высоты проймы.

Сделала плечевой шов, выполнила обвязку (кайму) горловины, низа туники и рукавов.

Надевать тунику нужно на купальник или длинную майку.

Марина СОЧИ,  
г. Стерлитамак.  
Фото автора



## Забавный дракоша

Картина, вышитая бисером, стала украшением интерьера. **Понадобились: бисер № 10 красного, желтого, салатного и черного цветов; канва «Аида» № 14; игла для вышивания бисером, пальцы.**

Использовала схему из Интернета для вышивки крестом (техники схожи). В основе — шов полукрест:

все стежки на лицевой стороне изделия выполняются строго по диагонали, с изнанки расположены вертикально.

Чтобы выполнить вышивку, иглу с ниткой следует вывести на лицевую сторону в левом нижнем (или правом

верхнем) углу маленького квадрата, надеть бисерину нужного цвета и вернуть иглу с лицевой стороны на изнаночную через правый верхний (или левый нижний) угол. Повторять необходимое количество раз.

Начинать вышивать картину данным способом можно с любого края, двигаясь по рядам (но только пол-

ностью выполнив один ряд, переходить к следующему). Важно постоянно следить за тем, чтобы бисерины были уложены в одну сторону, иначе рисунок «поплывет».

Ольга РУДЬКО,  
г. Могилев.  
Фото автора



Смотрите  
схему № 1  
на стр. 15



**СПЕЦМАЗЬ**  
крем с пихтой сибирской  
и муравьиным спиртом

**8-800-200-53-77**  
звонок по России бесплатный

**+7 (727) 323-13-80**  
Казахстан, г. Алматы

Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU-D-RU.A018.B.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



# ЧУДО ХАШ

## СУСТАВЫ. ПОЗВОНОЧНИК



**НАДЕЖНАЯ  
ОПОРА!**

**ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
С ХОНДРОИТИНОМ  
И МУРАВЬИНЫМ  
СПИРТОМ**



**8-800-200-53-77**  
звонок по России бесплатный

**+7 (727) 323-13-80**  
Казахстан, г. Алматы

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HASH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU-D-RU.A018.B.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.





## Напитки покрепче?



**В магазине стала свидетелем того, как подростку продают энергетический напиток. Это допустимо?**

Тамара Юрьевна, г. Можайск  
— Согласно ст. 4 Закона Московской области № 40/2015-ОЗ «Об установлении ограничений розничной продажи слабоалкогольных и безалкогольных тонизирующих напитков на территории Московской области» не допускается розничная продажа безалкогольных тонизирующих напитков несовершеннолетним. Продавец вправе потребовать у покупателя документ, удостоверяющий личность, в случае сомнения в достижении этим человеком 18-ти лет.

## А в ответ — тишина



**Заказал ветровку в интернет-магазине. Обещали доставить в течение 4-5 дней, однако получил товар гораздо позже. Но главное: куртка пошита не из непромокаемой ткани (как указано на сайте), а из обычной. Швы — кривые, торчат нитки. Обратился с претензией к администрации магазина, а в ответ — тишина.**

Вячеслав ГОЛОВНЕВ, г. Апатиты

— Вам нужно отправить досудебную претензию, указав, с какими характеристиками вы просили ветровку, когда был оформлен заказ и доставлен товар. Сделайте ссылку на ст. 10 Закона «О защите прав потребителей»: изготовитель (исполнитель, продавец) обязан своевременно предоставлять покупателю необходимую и достоверную информацию о товарах, обеспечивающую возможность их правильного выбора. Согласно ст. 18 того же Закона вы имеете право вернуть деньги за не-

качественное изделие. А если продавец на основании п. 5 ст. 18 Закона изъявит желание проверить качество вещи, советуем сразу предупредить о своем намерении присутствовать на экспертизе (в случае, когда у вас есть такая возможность). После этого деньги так и не вернули? Подавайте исковое заявление в суд и требуйте судебную экспертизу, а также неустойку (согласно ст.ст. 22, 23 Закона в размере 1% от стоимости товара за каждый день просрочки).



*Ломаете голову, выбирая товар? Сомневаетесь в его качестве? Хотите больше узнать о практике использования? Вам помогут эксперты «Сватов»! Ждем ваши вопросы на e-mail: [svaty@toloka.com](mailto:svaty@toloka.com) или на адрес редакции.*



## Пломбир: стаканчик счастья

**Чтобы съеденное в жару мороженое не принесло проблем, перед покупкой вспомните эти советы.**



## Катышки на простыне



**Купила комплект постельного белья. Недельку попользовалась — заметила на простыне катышки. Написала претензию в магазин. Через 10 дней получила ответ: «Вы неправильно стирали белье, делайте платную независимую экспертизу». Правильно ли это?**

Евгения Л., г. Челябинск

— Практика показывает, что данный дефект трудно доказуем. Но если вы все-таки решили «попортить нервы» продавцу, подавайте исковое заявление в суд, который может назначить судебную экспертизу. Независимую проводить не рекомендуем: затраты на нее не компенсирует даже ваша победа в суде. Решиться на такую проверку можно, если продавец письменно гарантировал возврат денег после доказательства дефекта. При этом следует сохранить все чеки.



Смотрите  
схему № 6  
на стр. 18



## Утенок «Кряк»

Такой сувенир можно сделать вместе с внучкой.

**Понадобятся:** крупный бисер желтого и красного цветов; 2 черные бисерины для глаз; 1,5 м лески диаметром 0,3 мм.

Набираем бисерины (б.) 1-го ряда на середину лески, а затем на один из ее концов — б. 2-го ряда. Другим концом проходим через б. 2-го ряда в обратном направлении. После оба кончика лески подтягиваем до упора и продолжаем работу, проходя ими через каждый ряд в противоположных направлениях (для наглядности на схеме отмечены разными цвета-

ми). После каждого ряда подтягиваем леску, чтобы получалась объемная фигурка: четные ряды — спинка утенка, нечетные — перед. В 7-м ряду одним концом лески выполняем 2 колечка для клювика, в 11-м — с каждой стороны подплетаем крылышки, а в 21-м — лапки. Завершив изделие, подтягиваем концы лески и завязываем два узла. После проходимся каждым из концов назад по плетению.

Светлана САЗАНОВИЧ,  
г. Минск. Фото автора



## Тесто-конструктор

Идею нашла в Интернете — очень понравилась. А чтобы ее воплотить, понадобились слоеное тесто и яблоки среднего размера — именно они придают нужную форму заготовкам.

Не слишком тонко раскатала пласт теста. Нарезала его сеточкой и разделила на то количество квадратов, сколько планировала сделать заготовок. Каждое яблоко разрешила пополам, половинки накрыла пергаментной бумагой, а поверх — полученной сеточкой из теста. Все заготовки смазала желтком и отправила в духовку при 180 °С до зарумянивания. Порционно разложила по тарелкам салат и накрыла полусферами из аппетитной сеточки (аккуратно снимала их с яблок после остывания). А фрукты подержала в духовке до запекания — отличный десерт.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев



Несожжиганно

Наш эксперт — Татьяна Беляева,  
директор ОДО «Аграрно-Промышленный Дом», г. Минск



## Заполнить «вакансию»

**Июль: собран первый урожай ранних овощей. На грядках освободилось место, которое можно рационально использовать. Что посеять в июле?**

**Редьку.** Помимо традиционной черной советую японскую — дайкон. Единственное условие: глубокая обработка почвы, так как плоды у некоторых сортов достигают 60 см в длину и более.

**Редис.** Но важно правильно подобрать сорта — они должны быть толерантны к долгому световому дню.



Наступает время «второй волны» зелени: сажайте укроп, салаты, руколу, кориандр, мангольд.

**Свекла** очень ранних сроков созревания (для получения молодой пучковой продукции).

Подходящее время для посева многих **двулетников и многолетников:** растут без теплиц и не занимают место на подоконниках. Главное, чтобы почва была плодородной, легкой, свободной от сорняков, иначе всходы можно и не найти среди диких сорочидей. Из двулетников рекомендую посеять виолы, средний колокольчик, мальвы, наперстянки, незабудки. Из многолетников — бадан, чилийский гравилат, колокольчик карпатский и скученный, пиретрум, фиалку душистую и мотыльковую.

## Бульонные кубики «Домашние»

Полезнее и вкуснее магазинных.

Летом в zip-лок пакет складываю вымытые остатки сырых сезонных овощей (болгарского перца, моркови, кабачков), а также зелени. Храню в морозильной камере. Когда пакет заполнится, оттаиваю его содержимое и измельчаю в блендере. Тушу овощи на сковороде без крышки, на слабом огне, добавив пряности и специи, пока не испарится жидкость. Перекладываю в смазанные растительным маслом формочки для льда и замораживаю. Готовые кубики ссыпаю в пакет и храню в морозилке. Зимой придется кстати!

Ангела КРУЖИЛИНА, г. Брест

## «Самобранка» № 3

«Золотые рецепты заготовок: хиты сезона»

В новом выпуске — самые лучшие способы консервации овощей, фруктов, грибов и даже мяса. Проверенные рецепты домашнего вина, а также полезная информация о том, как правильно выбрать инструменты и посуду для консервации. Не пропустите. Уже в продаже!







## Неприемный день

Наш 20-летний приемный сын учится в институте, получает повышенную стипендию и тратит все на себя. Посobie на его содержание выплачивать перестали. А денег нам не хватает. Парень пропадает с друзьями, не сообщая о своем местонахождении, из-за чего я боюсь нести за него ответственность. Можно ли расторгнуть договор на передачу ребенка в приемную семью?

Тамара М., по электронной почте  
— Согласно ч. 1 п. 2 ст. 153.2 Семейного кодекса Российской Федерации вы вправе отказаться от исполнения договора о приемной семье при наличии уважительных причин (болезнь, изменение семейного или имущественного положения, отсутствие взаимопонимания с ребенком, наличие конфликтных отношений между детьми). Свою причину нужно указать в заявлении, которое подается в орган опеки и попечительства. После этого будет заключено соглашение о расторжении договора о приемной семье и определено дальнейшее место жительства ребенка.



Отвечает юрист  
Светлана Делич, г. Москва



## Детское кресло в авто

Правда ли, что детей в автомобилях теперь можно перевозить только в специальных креслах?

Максим РУСАКОВ, г. Липецк

— Постановлением Правительства от 28 июня 2017 г. № 761 «О внесении изменений в Правила дорожного движения Российской Федерации» были внесены следующие поправки, касающиеся вашего вопроса.

1) Дети до 7 лет должны ездить только в автокреслах («детских удерживающих системах»). Перевозка детей с 7 до 11 лет включительно осуществляется с использованием ремня безопасности — на заднем сиденье. На переднем — до наступления 12-летнего возраста обязаны ездить в автокресле. В случае нарушения норм может быть применен штраф в размере 3 000 руб. (ч. 3 ст. 12.23 КоАП РФ).

2) Запрещается оставлять в транспортном средстве на время его стоянки ребенка в возрасте младше 7 лет без совершеннолетнего лица. За нарушение ст. 12.19 КоАП предусмотрено предупреждение либо штраф в размере 500 рублей. Отмечу, что правоохранительными органами может быть возбуждено уголовное дело по ст. 125 Уголовного кодекса РФ за оставление ребенка в опасности для жизни в запечатанной машине — грозит штраф до 80 000 руб. (или исправительные работы, лишение свободы на срок до 1 года).

У вас проблемы с оформлением наследства? Начальник нарушает ваши трудовые права? Как быть? Вас проконсультируют юристы-эксперты «Сватов». Присылайте свои вопросы на e-mail: [svaty@toloka.com](mailto:svaty@toloka.com) или на адрес редакции.



## Любишь кататься...

Летом частенько выезжаю порыбачить. Как близко от реки разрешено оставлять личный автомобиль?

Владислав Б., г. Ижевск

— В границах водоохранных зон запрещены движение и стоянка автомобилей (кроме специальных транспортных средств), за исключением их передвижения по дорогам и в специально оборудованных местах, имеющих твердое покрытие (согласно ст. 65 Водного ко-

декса Российской Федерации). Парковать машину разрешается не ближе 50–200 метров от воды (в зависимости от протяженности реки), и даже при отсутствии предупреждающих табличек административное наказание отменено не будет.





Наш эксперт — Иван Чугунный, производитель товаров для пикника и вкусного отдыха, г. Челябинск



## Самый лучший шампур

Чтобы шашлык получился сочным и вкусным, нужны не только хорошее мясо, грамотно составленный маринад и правильная температура углей в мангале. Некачественные шампуры способны усложнить процесс приготовления блюда и даже испортить продукт.

\* **Оптимальный шампур** — из нержавеющей стали, скрученный у основания. Кованые — долговечнее, но уж больно дорогие.

\* **Берите лучше изделия квадратного сечения:** при круглом куски мяса соскальзывают, плохо поворачиваются, прожариваются неравномерно.

\* **Плоские (прямые) шампуры** — самые распространенные. Ширина зависит от продуктов: для грибов — 6 мм, для мяса — 12-15 мм, люля-кебаба — 15-18 мм (однако профессионалы могут пожарить и на «начальных» 15 мм).

\* **Угловые (треугольные)** — труднее помыть после использования, однако на них проще насадить жи-

листое мясо, а овощи, рыба, грибы лучше держатся и равномернее прожариваются. Но «спецы» мягкие продукты обычно готовят на решетке-гриле.

\* **Длина шампура** — на 10-20 см больше поперечного размера мангала: меньше риск обжечь руки.

\* **Ручка** в бюджетных изделиях чаще загнута колечком и служит его продолжением: такие «инструменты» можно назвать вечными. Но держите поближе защитную рукавицу. Пластмассовая ручка может расплавиться от слишком высокой температуры. Деревянная — долговечная, однако требует ухода, ее не стоит оставлять в воде.

\* **Деревянные и бамбуковые шампуры** — одноразовые, как правило, для приготовления порционных блюд (на детские праздники, для фуршета). Такие шпажки предварительно обязательно нужно полчаса вымачивать в холодной воде, чтобы не загорелись при готовке на углях.



Совет дня

## Ломти без проблем



В нашем городке хлеб чаще продают не нарезанным, а цельными буханками. Но сделать самоу домашнюю ломтерезку — проще простого! Причем на ней получаешь слайсы нужной толщины не только хлеба-«кирпичика», но и подового, а также овощей, фруктов, сыра.

Понадобились: 10-мм сосновая доска; ножовка; мебельные петли (2 шт.); саморезы.

Из доски вырезал детали (размеры — согласно схеме): основание; переднюю и тыльную стенки, бортик. Зашкурил, натер поверхности льняным маслом, оставил сохнуть на сутки (так ломтерезка прослужит дольше).

Мебельными петлями соединил по краям переднюю стенку с бортиком. Прикрутил саморезами заготовку к длинной стороне основания. Аналогично смонтировал на основании тыльную стенку. Ножовкой аккуратно выполнил пропил по центру получившейся конструкции (см. схему). Нужны ломтики хлеба-«кирпичика»? Кладу буханку на основание, поднимаю переднюю стенку, вставляю в пропил лезвие острого ножа и нарезаю. При нарезке подового хлеба, сыра или овощей переднюю стенку откидываю — так удобнее определять толщину ломтей.

Николай ИНИН, Витебская обл.

Смотрите схему № 2 на стр. 16



АКУЛЯ СИЛА® - ЗДОРОВЬЕ ПОДАРИЛА!

## ФОРМУЛА ЗДОРОВЫХ НОГ

Обладает антиварикозным эффектом

Восстанавливает тонус и эластичность стенок сосудов

Маскирует венозную сеточку

Снимает отечность, тяжесть и усталость

ГЕЛЬ ДЛЯ НОГ АНТИВАРИКОЗНЫЙ  
Акулий жир. Пиявка с троксерутином  
и конским каштаном



www.luchiks.ru 8-800-200-40-13

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ



### Пернатая защитница

Остановилась я у магазина перекинуться словами с соседками. Вдруг невесть откуда — малюсенький котенок: вцепился в мою ногу и с жалобным писком стал карабкаться по ней. Забрала малыша с собой.

А у нас в доме уже жил здоровенный кот — Барсик. Старожилу новосел явно не понравился! Барсик частенько подкарауливал его, заваливал на спину и, нависнув, злобно шипел. Приходилось вывозить перепуганного малыша.

Однажды я убирала свеклу в огороде. Рядом собрались «помощники» — три курицы с петухом, малыш-новосел и, конечно, Барсик. Куры копошились, выбирая запутавшихся в свекле червячков, котенок задорно «охотился» на пробежавшего мимо жучка, и только Барсик бдительности не терял — зорко следил за малышом.

Слышу жалобный писк, обернулась: снова котенок на спине, а над ним навис Барсик. Хотела уже поспешить на помощь, но вдруг одна курица распушила перья, пригнула голову и с грозным клекотом двинулась на обидчика. Барсик, опешив от такого поворота событий, мигом ретировался в кусты, а курица с невозмутимым видом снова переключилась на свеклу и червячков...

Елизавета МАТВЕЕВА,  
Томская обл.



### Прибралась...

Приехала в отпуск к родителям. Пока они по делам ушли, затеяла в доме генеральную уборку. Заглянула в шкаф — а там старые майки, носки, прохудившиеся наволочки... Я даже обиделась: столько добротных вещей отцу с матерью привожу — так нет, старые хранят. Одним словом, собрала его и отнесла в мусорку на улице. Когда родители вернулись, давай их отчитывать: «Что ж вы за хлам так держите? Хорошо хоть я выбросила его, шкаф разгрузила».

Мама как услышала — бегом к шкафу, лихорадочно на полках роется. Спрашиваю:

— Что ты ищешь?

— Наволочку, такую, в желтые цветочки, — отвечает, а на самой лица нет!



## Юбилей со свадьбой

Свое 30-летие я отмечала во времена, когда мобильные телефоны были еще в диковинку. Пригласила домой 15 гостей, в том числе семерых — с работы. Жутко волновалась: сослуживцы собирались ко мне впервые, не хотелось их разочаровать.

Наш микрорайон — сплошь из многоэтажек-«близнецов», составленных и пронумерованных так, словно их на ландшафте пьяный архитектор «рассыпал». На проспекте рядом с домом № 78 стоял почему-то № 14, а перпендикулярно ему — мой № 19, который вообще был приписан к другой улице — Чкалова!

Сбор на юбилей назначили на шесть вечера. Но вот уже на часах семь, а моих сослуживцев нет как нет. Остальные гости с раздражением поглядывали на накрытый стол, я рассыпалась в извинениях и горевала

из-за того, что приготовленные блюда теряли «кондицию». Позвонить было некуда, оставалось ждать...

За стол мы сели в 19.30. Я с трудом скрывала обиду и испорченное настроение. Но потихоньку праздник вошел в свою колею.

Часа через три — звонок в дверь. На пороге — коллеги в полном составе, навеселе, с помятыми букетами и подарками! Выяснилось: с сослуживцами приключилась история в духе «Иронии судьбы...». Они долго рыскали по району в поисках дома № 19 и таки нашли его часам к семи. Позвонили в нужную квартиру, на пороге их встретил веселый человек с лентой через грудь — и новоявленные гости оказались в вихре... свадебного торжества! Через пару минут уже сидели за праздничным столом, не совсем понимая, что к чему и где, собственно, я, именинница?

Обилие тостов и закусок быстро сломило их недоумение: вскоре они уже кричали «Горько!» и вместе со всеми задорно орали про свадьбу, которая «пела и плясала»... Лишь через пару часов моя начальница выведала у захмелевшего жениха, что этот дом № 19 — не тот, который был нужен коллегам: он стоит на проспекте, а вовсе не на моей улице Чкалова! Вырвавшись из свадебной кутерьмы, сослуживцы еще полчаса искали «чкаловский» дом и вот, наконец, позвонили ко мне в дверь...

Мы все посмеялись над этими приключениями. Только вот пробовать мои разносолы коллеги отказались: вдоволь наугощались в «чужом» доме № 19. Обошлись чаем с тортом.

Елена,

по электронной почте

Ирина К., по e-mail



Станьте призером акции и получите

# 1 000 000!

**РУБЛЕЙ**

Н	Л	Ш	С	К	Н	Ю	Ф	Х	Я
С	Щ	В	Д	А	О	В	З	В	Ж
Д	Е	М	Р	Ы	С	Д	А	О	С
Ф	Р	О	С	С	И	Я	З	Л	Д
П	Ц	С	З	В	Б	Э	В	Г	Х
М	Ч	К	Р	Б	И	У	Р	А	Л
И	В	В	Ы	Ю	Р	Ь	П	В	Э
В	Р	А	Ь	П	Ь	М	В	А	П
Р	Д	Ш	Э	И	В	В	Ж	И	Д
Л	З	Ф	С	Д	Г	Ы	В	Я	Б

**1** Найдите в сетке **5** слов, которые имеют отношение к России.

**2** Позвоните по телефону **8-800-775-00-44**.

**3** Сообщите Ваш ответ и зарегистрируйте участие в акции.

## НАШЛИ ВСЕ 5 СЛОВ?

**БЕСПЛАТНОЕ УЧАСТИЕ!**

**100% ГАРАНТИЯ ВРУЧЕНИЯ!**

**НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ЗАКАЗ!**

Звоните по бесплатному телефону **ПРЯМО СЕЙЧАС!**

# 8-800-775-00-44

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже)\*.

Список призеров опубликован на сайте [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru)

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ  
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Вересовой В. И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л. П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О. В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А. А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.

- Ягудина Д. Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т. В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н. Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З. П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

На правах рекламы.

18+

Код акции:  
03.10280.934.12.1

\*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.07.2018 по 31.10.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.10.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист =  $k \cdot n/3$ , где  $k$  – число от 1 до 3,  $n$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $n/3$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавшийся свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru). Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.



## Хозяйке на заметку



Чтобы брокколи дольше хранилась свежей, опускаю ее кочерыжку в емкость с холодной водой, а соцветия укрываю влажным полотенцем. Воду регулярно меняю, а полотенце увлажняю из пульверизатора.

Мария ЮДЕНКОВА, г. Липецк



Изюм для пирога замачиваю не в воде, а в разведенном лимонном соке: сушеные виноградины в нем не только «оживают», но и приобретают приятную кислинку, которая оттенит сладость в выпечке.

Лариса Анатольевна, г. Саратов

Неожиданно



## Крем «Лентяйка»



Отличная начинка для заварных пирожных или бисквита.

Две зефирки в стеклянной миске отправляю в микроволновку на 40-60 секунд при максимальной мощности. Достая и миксером взбиваю до состояния густой сметаны, понемногу добавляя 100 г размягченного сливочного масла. Перекладываю массу в кондитерский мешок и сразу начиняю пирожные или промазываю серединку бисквита. Важно не упустить время — иначе крем перестанет быть податливым.

Детям нравится, когда делаю несколько начинок, используя зефир разных цветов. А взрослым по душе зефирный десерт с ароматом кофе: можно выдавить в пиалу с помощью фигурной насадки и украсить листиком мяты и тертым шоколадом.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев

## Сумка «Васильковое утро»



Понадобятся: швейная машинка; по 0,3 м основной ткани (плотный креп-сатин), подкладочной (саржа), а также жесткого клеевого флизелина; 2 пластиковые салфетки под горячее 30x50 см; дырокол; 6 металлических винтовых заклепок; лоскут черной кожи для ручек и язычков; разъемная металлическая застежка-молния; ножницы.

Размер: 28x16x16 см.

1) Выкраиваем и вырезаем детали из основной ткани (на схеме учтены припуски 1 см). Приутюживаем к каждой флизелин.

2) Сгибаем вырезанные детали для ручек и прокладываем строчку, закрывая срезы по продольным сторонам.

3) Кладем половинки расстегнутой молнии на продольные срезы деталей стенок. Прострачиваем поближе к зубьям.

4) Соединяем детали стенок и доньшка лицевыми сторонами внутрь, стачиваем на расстоянии 1 см.

5) Размечаем точки крепления ручек на стенках. Прикладываем их к пластиковым деталям и дыроколом делаем отверстие по разметке.

6) Подворачиваем на 1 см концы ручек, делаем отверстие и устанавливаем туда заклепку. Привинчиваем ручки к стенкам сумки, прихватывая при этом пластиковые детали.

7) Притачиваем к полученной заготовке боковины сумки «лицом» внутрь. Выворачиваем.

8) Делаем язычки и присоединяем заклепками к боковинам, захватывая соответствующие пластиковые детали.

9) На подкладке выполняем швы, как на основе. Не выворачиваем полученную заготовку.

10) Срезаем припуски, помещаем в основу пластиковое дно, а затем подкладку. Вручную пришиваем подкладку к молнии и боковинам изделия.

Готово!

Дарья ЖАЛНИНА, Московская обл. Фото автора



Смотрите схему № 5 на стр. 17

## Многоразовый тетрапак

Упаковки тетрапак из-под сока и молока не выбрасываю. Срезав верхушки, промываю пакеты и просушиваю. В таких емкостях замораживаю на зиму ягоды и овощи, обертывая наполненные пакеты пищевой пленкой: в морозильной камере они размещаются компактно, не занимая много места. На доньшке упаковки маркером помечаю название продукта и дату заморозки.

Мария МЕЛЬНИКОВА, г. Орша



## Домашний смягчитель

Хотите вернуть махровым полотенцам мягкость? Попробуйте мой способ.

Смягчитель готовлю сама, смешивая стакан холодной кипяченой воды, 1 ст.л. столового уксуса и 1 ч.л. кондиционера для волос. Запах уксуса отбиваю парой капель эфирного масла лаванды.

Выстиранные полотенца на 20-30 минут оставляю в тазике с теплой водой (10 л), куда добавляю свое средство. После прополаскиваю, слегка отжимаю и сушу.

Дарья ШВЕЙКУС, г. Минск



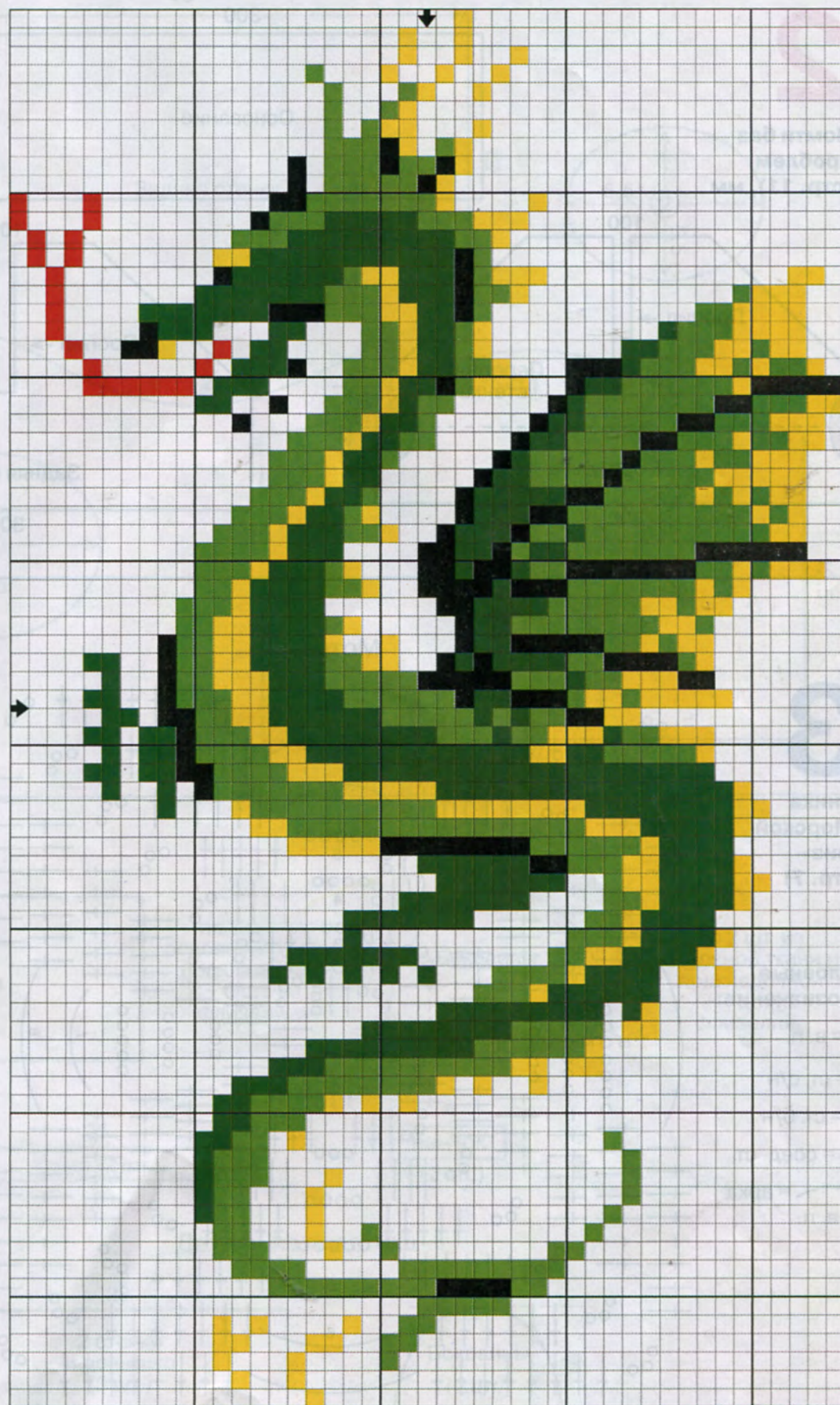


1

Забавный  
дракоша  
(стр. 7)

Условные  
обозначения:

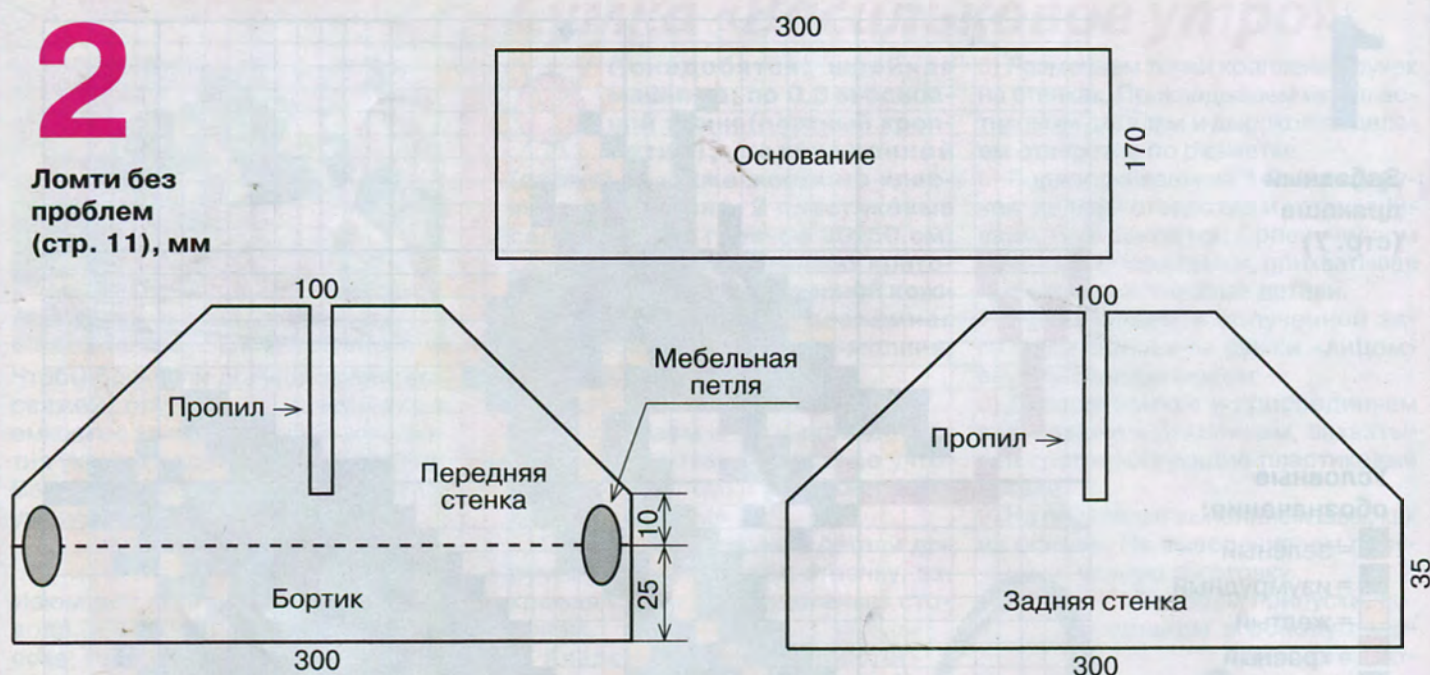
- = зеленый
- = изумрудный
- = желтый
- = красный
- = черный





## 2

Ломти без проблем  
(стр. 11), мм



## 3

Туника  
«Морской бриз»  
(стр. 7)

Условные обозначения:

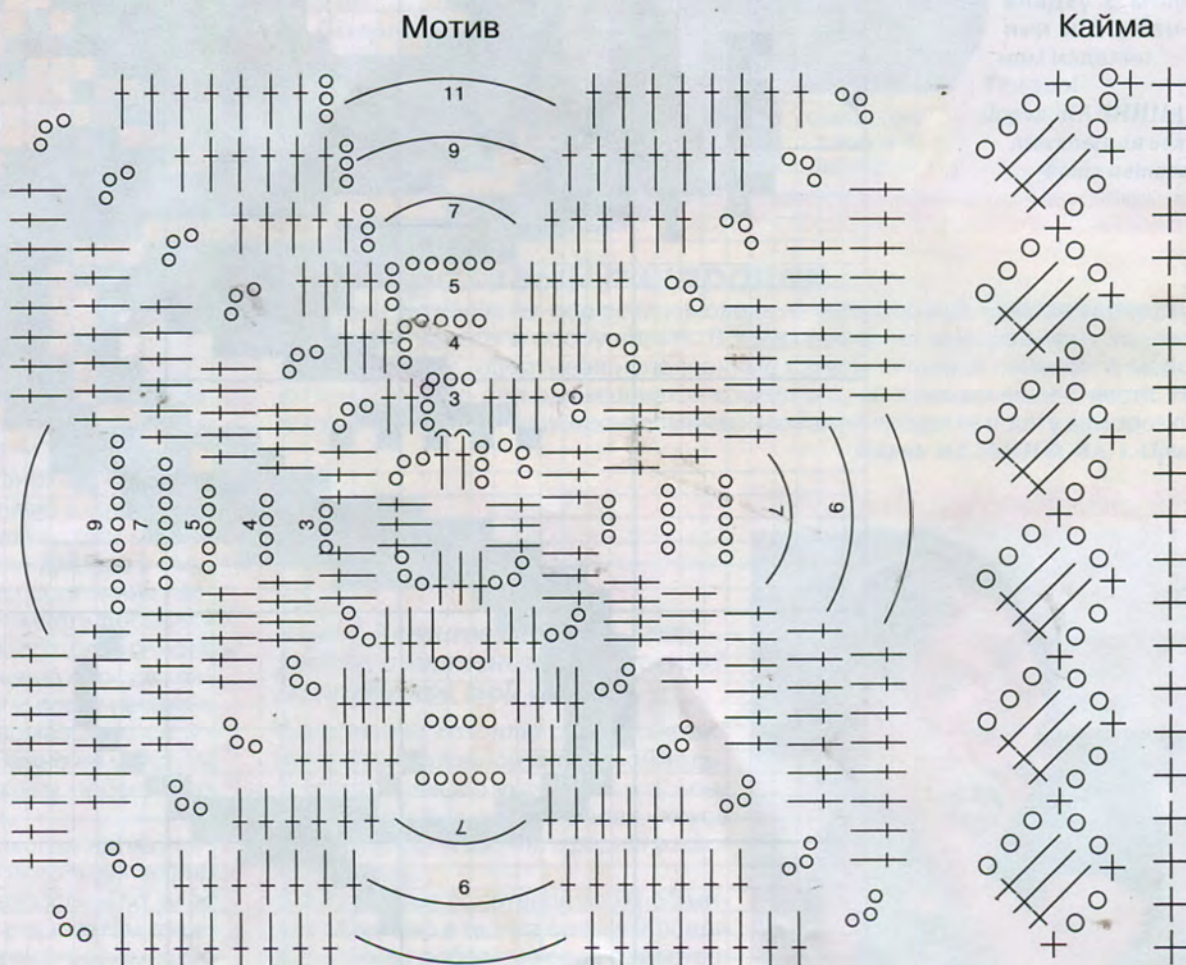
○ = в. п.

† = ст. с/н

⊕ = ст. б/н

⤿ = соед. ст.

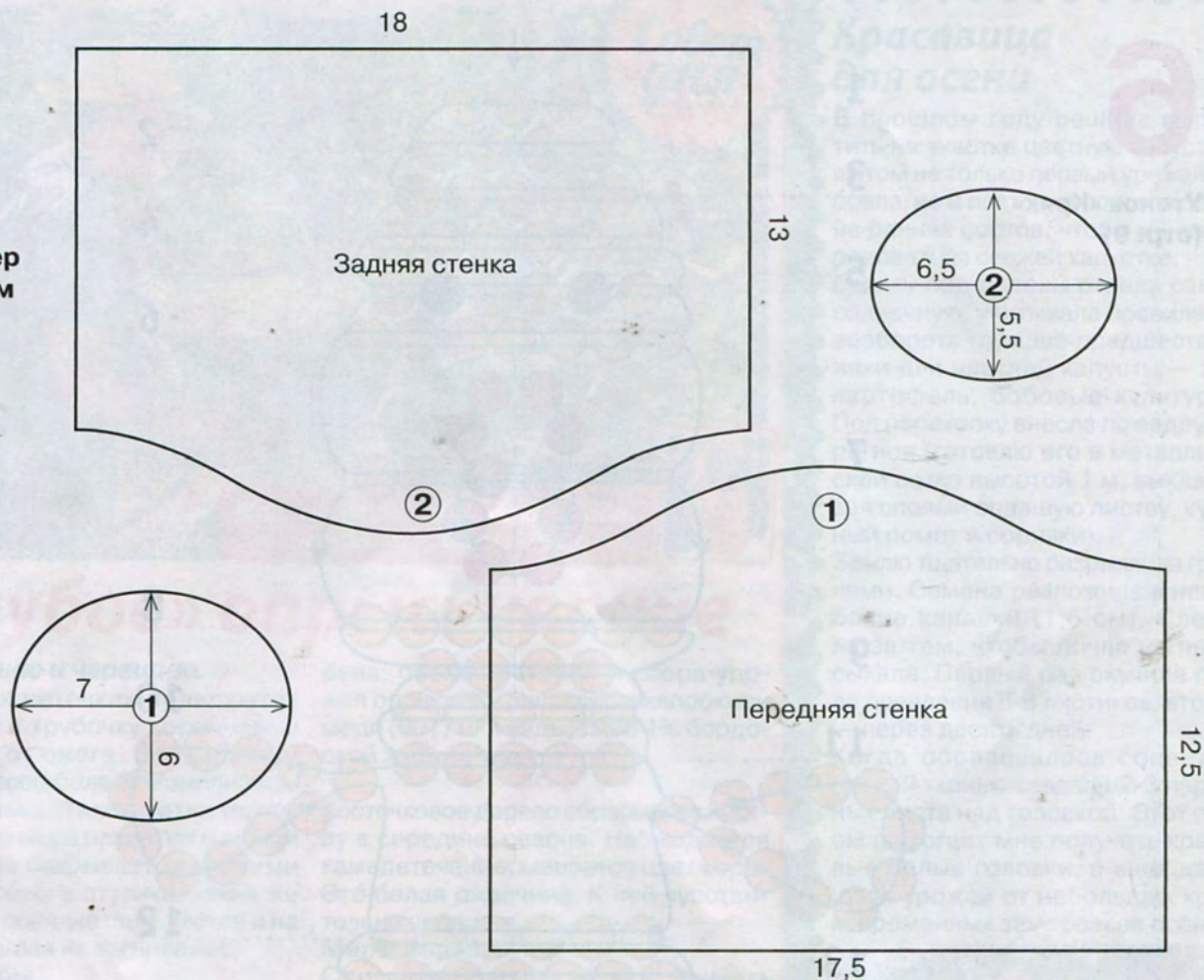
⤿ = арка из в. п.





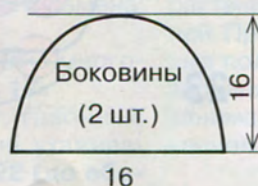
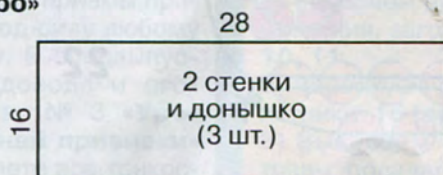
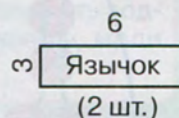
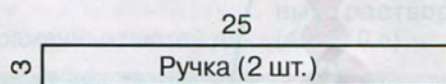
4

Стильный  
органайзер  
(стр. 6), см



5

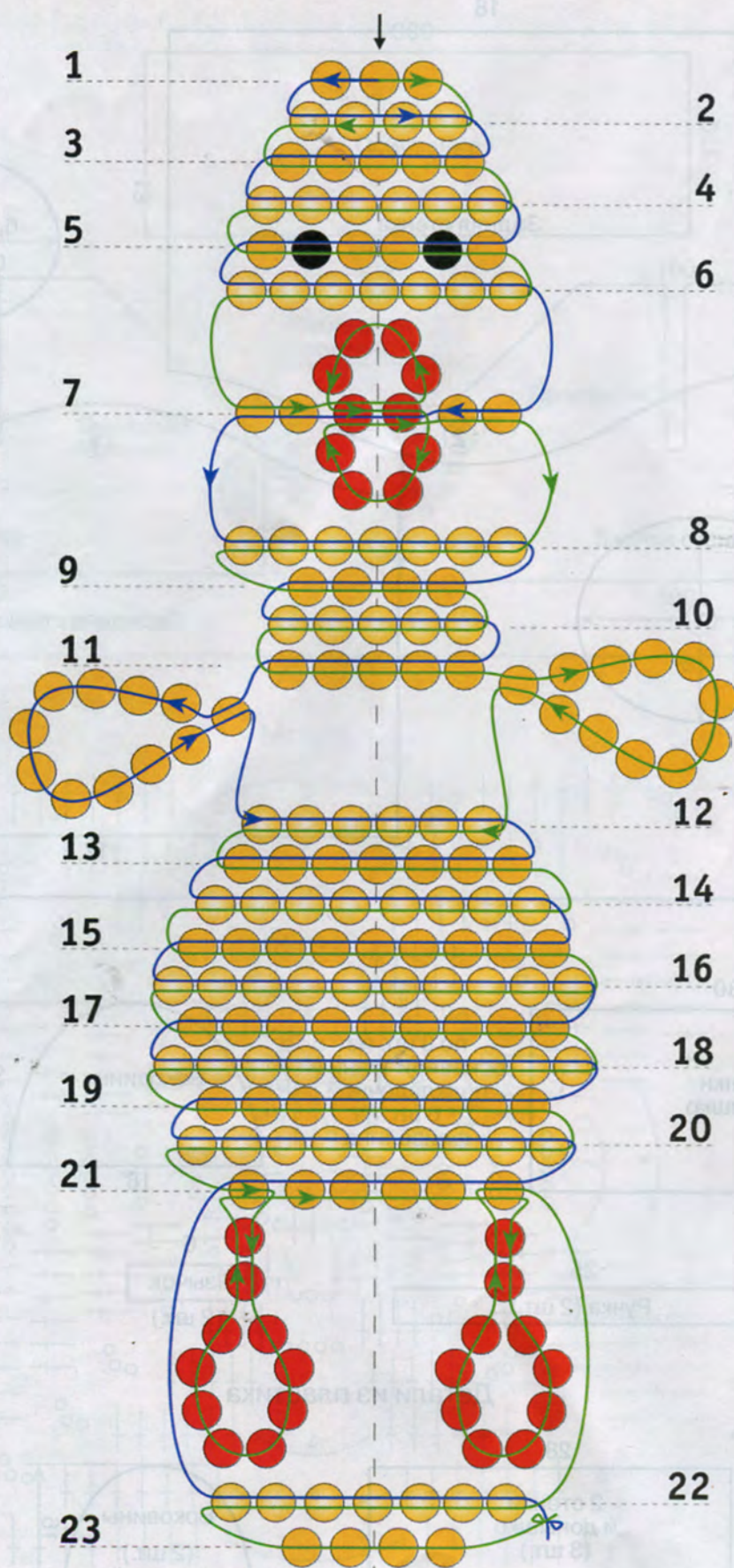
Сумка  
«Васильковое утро»  
(стр. 14), см





## 6

Утенок «Кряк»  
(стр. 9)





Совет  
дня

Наш эксперт — Ольга Исакова,  
агроном, г. Сергиев Посад



## «Голубое» опрыскивание

### Лечим вишню и черешню.

На молодых веточках появляются скрученные в трубочку коричневые листья, как от ожога. Это сигнал о том, что дерево болеет монилиозом (серой гнилью). Такие ветки потом засыхают. По мере развития грибной болезни кора покрывается мелкими наростами серого оттенка, такие же в хаотичном порядке появляются и на плодах, вызывая их загнивание.

#### Меры борьбы

Регулярно удалять и сжигать все пораженные плоды, а ветки вырезать, захватывая здоровую ткань на 10 см. Можно опрыскать деревья после цветения 1% бордоской жидкостью или другими фунгицидами («Хорус», «Скор», «Купрозан» — готовить по инструкции). После сбора урожая — еще 2 опрыскивания с интервалом в две недели.

○○○

Парша повреждает наливающиеся ягоды, листья. На них проступают коричневые пятна. Через какое-то время усыхают и листья, и зеленые плоды.

#### Меры борьбы

Уничтожение зараженных частей де-

рева, после цветения и сбора урожая опрыскать раствором хлорокиси меди (80 г/10 л воды) либо 1% бордоской жидкостью.

○○○

Косточковое дерево сбрасывает листву в середине сезона. Наблюдается камедетечение, меняется цвет коры. Это белая ржавчина. К ней чувствительна черешня.

#### Меры борьбы

Сжигание больных ветвей. Зачистка, обработка дезинфицирующими растворами и замазывание ран на коре, профилактическая обработка от насекомых-вредителей.

○○○

Коккомикоз. На листе появляются коричневые и красные пятна круглой формы. Потом образуются зоны с розовато-бледным налетом. Листья опадают.

Особенно склонны к заболеванию все сорта вишни, кроме войлочной и ряда гибридов.

#### Меры борьбы

После сбора урожая опрыскать водным раствором хлорокиси меди (40 г/10 л).

## Красавица для осени

В прошлом году решила вырастить на участке цветную капусту. А в этом не только первый урожай собрала, но и повторно посеяла семена ранних сортов, чтобы и осенью радоваться свежей капустке.

Грядку под посевы отвела самую солнечную, учитывала правила севооборота (лучшие предшественники для цветной капусты — лук, картофель, бобовые культуры). Под перекопку внесла по ведру перегноя (готовлю его в металлической сетке высотой 1 м, выкладывая слоями опавшую листву, куриный помет и сорняки).

Землю тщательно разрыхлила граблями. Семена разложила в неглубокие канавки (1,5 см). Следила за тем, чтобы почва не пересыхала. Первый раз окучила после появления 5-6 листиков, второй — через десять дней.

Когда образовалось соцветие, мягкой тканью связала 2-3 наружных листа над головкой. Этот прием помогает мне получать красивые белые головки, а еще защищает урожай от небольших кратковременных заморозков осенью.



Лидия КАРПЕНКО,  
г. Армавир. Фото автора

## «Уроки летней прививки»

Освоить простейшие приемы прививки деревьев под силу любому дачнику. В спецвыпуске «Садовода и огородника» № 3 «Уроки летней прививки» вы узнаете все тонкости этого вида садовых работ. Уже в продаже!

## Лунный календарь садовода-огородника с 10.07 по 23.07

- 1) Удобрим цветы для активизации цветения, заготавливаем их семена: **10, 11.**
- 2) Черенкуем розы и другие многолетники: **15 (вечер), 16, 17.**
- 3) Высеваем сидераты, газонные травы, поливаем растения, ухаживаем за газоном: **20, 21, 22 (до обеда).**

- 4) Профилактически опрыскиваем растения против вредителей и болезней. Проводим корневые и внекорневые подкормки, прополку сорняков, заполняем компостные сооружения, занимаемся домашним консервированием: **22 (после обеда), 23.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ,  
астролог







## Делаем дождь

Раз в неделю опрыскиваю цветы с добавлением перекиси водорода для стимуляции роста, цветения, профилактики заболеваний. Отстаиваю в течение двух суток литр воды, добавляю 2 ст.л. 3% перекиси. Пульверизатор настраиваю на самое мелкое распыление.

### Из личного опыта советую:

- ❖ направляйте воду на листья и стебель — цветки от опрыскивания быстро увядают;
- ❖ процедуру выполняйте до полива почвы;
- ❖ растения с опущенными листьями (фиалка, гloxиния) не любят опрыскиваний. Болезненно реагируют на переувлажнение и виды с тонкими листочками;
- ❖ после мини-душа не следует ставить горшок с цветком под прямые солнечные лучи, чтобы не спровоцировать ожог.

Ирина ЕРМОЛАЕВА, Белгородская обл.



### Комментарий специалиста

В разбавленных растворах перекись водорода неустойчива и распадается на воду и кислород, при этом может образовываться атомарный кислород — сильный окислитель, губительно действующий на все клетки (не только возбудителей заболеваний). Против вредителей такие обработки бесполезны. Болезни провоцирует неправильный уход. Для нормального протекания фотосинтеза в листьях необходим углекислый газ, а кислород образуется как побочный продукт процесса. От опрыскиваний листьев и стеблей слабым раствором перекиси вреда не будет, но и пользы тоже. Видимое улучшение роста можно объяснить более пристальным вниманием к растению при проведении водных процедур.

Наталья СЕМЕНОВА, биолог, коллекционер комнатных растений, г. Москва

## Зелень под... майонезом

**Красота фикуса — в глянцеветности и насыщенном цвете листьев. Чтобы листовая пластина растения блестела, можно использовать разные средства.**

1) Магази́нный спрей для блеска. Не рекомендую применять часто: в его состав входит воск, который не позволяет листьям дышать.

2) Молоко или молочную сыворотку напополам разбавить водой и протереть листья: также помогает ликвидировать белый налет на зеленой кроне. 1 ч.л. майонеза растворить в стакане воды, обработать раствором листовые пластины, смыть через 2-3 дня. Эффект от майонеза — на фото.

3) На 0,5 л воды — 1 ст.л. уксуса, пару крупинок лимонной кислоты: протирать листья смоченным в раство-

ре спонжем пару раз в неделю. Еще и профилактика болезней.

4) Чайная ложка сахара, пива или спирта на 1 л воды: летом обрабатывать листья дважды в неделю.

5) Банановые шкурки (сушу кожуру в духовке до черноты) обеспечивают не только блеск, но и подкормку: измельчить в блендере, растворить 1 ч.л. в стакане отстоянной воды, поливать под корень.

6) Толченый древесный уголь (есть в продаже) добавив в воду для полива или опрыскивания (на 2 л воды 1 ч.л.).

Ольга РЕШЕТОВА, коллекционер фикусов, г. Ижевск. Фото автора



Как «приручить» суккуленты? Какие из них поселить на жаркий и солнечный подоконник? Эту и другую полезную информацию вы найдете в издании «Домашние цветы. Спецвыпуск» № 3 «Хранители влаги — суккуленты». В продаже — с 10 июля!



## Тусклая «санса»



**Узоры на листьях сансевиерии («тещиного языка») потеряли контрастность, стали тусклыми, образовалось много желтых фрагментов. Что случилось с цветком?**

— Можно предположить, что вы залили свое растение. Главные правила его содержания — умеренный полив и тесный горшок. Дренаж обязателен. Поливать по мере просыхания грунта. При избытке влаги листья желтеют, становятся мягкими и вялыми.

Пятна на листьях могут возникнуть от недостатка освещения или в результате солнечного ожога. Выращивать предпочтительно на восточном или западном подоконнике. На северном растение может излишне вытягиваться из-за нехватки света, на южном — придется притенять летом от полуденных солнечных лучей. Самым ярким (вариегат-

Мargarита СИЛИНА, г. Архангельск) сортам требуется обильное освещение — они южных окон не боятся. Возможно, ваш «щучий хвост» атаковали вредители: например, мучнистый червец. Листья при этом искривляются, желтеют, теряют тургор. Меры борьбы: обработка проблемной зоны ватной палочкой, смоченной в спирте (водке), или специальным химическим препаратом типа «Актары» (по инструкции). Но «санса» более всего страдает от красного клеща. Заметить его сложно, поэтому хотя бы раз в полгода следует обрабатывать растение препаратами от клеща (группа акарицидов).

К недостатку подкормки сансевиерия относится терпимо, но, возможно, в вашем случае удобрение необходимо. Я своих любимчиков подкармливаю раз в месяц «Фертикой Люкс»: 0,5 ч.л. на 10 л отстоянной воды.

Алена КОШКАРОВА, коллекционер комнатных растений, г. Тюмень. Фото Александра ЛИТИНА







## Курица в кабачках

2 кабачка (1,2 кг), 200 г куриного филе, 100 г нежирной сметаны, луковица, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Кабачки нарезаю вдоль на тонкие пластины, натираю солью и оставляю на час (периодически перемешиваю). Прокручиваю в мясорубке филе с луковичей, добавляю соль и перец. Когда кабачковые пластины становятся мягкими, промываю их от лиш-

ней соли. Распределяю по ним фарш, скручиваю в рулетики и укладываю в устеленную пергаментом форму с бортиками.

Смазываю сметаной (в нее можно добавить измельченный чеснок, пряности, зелень). Отправляю в разогретую до 180 °С духовку минут на 40.

Лариса ГУДКОВА,  
г. Саратов.

Фото автора

## Закуска «Сытая семья»

500 г отварной куриной печенки, 8 сырых и 5 вареных яиц, по пучку укропа и петрушки, растительное масло, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Куриную печенку и вареные яйца нарезаю кусочками, перекладываю в миску. Добавляю рубленую зелень, а также взбитые с солью и перцем сырые яйца. Перемешиваю. Форму устилаю бумагой для запекания, немного смазываю растительным маслом и выливаю полученную массу. Ставлю в разогретую до 180 °С духовку минут на 30. Даю остыть и отправляю в холодильник на ночь.



Дешево

Наталья ПРИМАЧЕНКО,  
г. Мукачево Закарпатской обл.  
Фото автора

## Зразы «Самим надо!»

8-10 картофелин, яйцо, 5-6 ст.л. муки, половина кочана капусты, 1 ст.л. томатной пасты, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Разминаю отваренные очищенные картофелины, даю остыть. Соединяю с яйцом и мукой, замешиваю тесто. Шинкую капусту, солю, перчу, добавляю лаврушку (после готовности — вынимаю). Тушу на подсолнечном масле, остужаю.

Кусочек картофельного теста разминаю на ладони как лепешку, кладу начинку и формую зразу. Обжариваю на сковороде до золотистой корочки.

Со сметанкой идет на ура!

Ольга ШУЛЬГИНА, п. Навля Брянской обл.



## Настойка «Вишневая»

Настойку готовлю не только из вишен, но также из черной смородины, кизила, тутовника. Рецепт такой: заполняю литровую емкость на 3/4 спелыми ягодами вишни (с косточками), добавляю полстакана сахара, заливаю до верха водкой или разбавленным до 40-45% спиртом. Закрываю пластмассовой крышкой и ставлю в темное место на месяц. Процеживаю — настойка готова.

Лидия КАРПЕНКО, г. Армавир

## «Изумрудное кольцо»

Киви придает необычное «звучание» этому салату.

300 г филе куриной грудки, 150 г твердого сыра, 4 вареных вкрутую яйца, 2 моркови, 3 киви, 100 г консервированной кукурузы, майонез.

Морковь и куриную грудку отвариваю по отдельности до готовности. Сыр, морковь, яйца мелко натираю в разную посуду. Куриную грудку нарезаю на кубики.

На плоскую тарелку посередине ставлю сервировочное кольцо (можно обычный стакан). Вокруг него выкладываю яйца и смазываю майонезом. Следующий слой — куриное мясо и майонез, далее морковь, сыр и опять соус. Верхний ярус — тонкие пластины киви и зерна кукурузы.

Марина СИМОНОВА,  
г. Москва. Фото автора





**«Сезам, откройся»**

Секрет этого салата в кунжутном масле, обладающем приятным ореховым ароматом.

**Помидор, 1/4 кочана капусты, 1 сладкий перец, 2 зубчика чеснока, кунжутное масло, зелень, соль, сахар, пряности, сок лимона — по вкусу, семена кунжута.**

Промываю капусту, мелко шинкую соломкой. Спелый томат разрезаю пополам, измельчаю без кожицы на крупной терке. Добавляю продавленный через пресс чеснок. Перец нарезаю соломкой. Все овощи — в салатник.

В отдельной посуде смешиваю кунжутное масло (лучше светлое, а если темное — советую соединить с подсолнечным 1:1), сок лимона, мелко рубленную зелень, специи, пряности. Заправляю овощи, перемешиваю, посыпаю семенами кунжута.

*Валерия ТОЛСТАЯ, г. Могилев*

**Совет дня**

**Классический зефир**

**На 12-15 двойных зефирок: 125 г яблочного пюре (около 300 г яблок типа антоновка), 230 г сахара — в сироп и 125 г — в пюре, 5 г агар-агара, 1 яичный белок, 80 мл воды, сахарная пудра.**

Агар-агар замачиваю в воде. Яблоки без сердцевин запекаю в духовке или микроволновке до мягкости, пюрирую блендером, добавляю сахар и взбитый до плотной массы белок. Агар-агар, постоянно помешивая, растворяю на среднем огне, всыпаю сахар. После бурного кипения варю сироп 5-7 минут при темпера-

туре 107-110 °C — до тонкой нити. Даю постоять полминутки и вливаю тонкой струйкой в яблочную смесь, тщательно взбивая миксером, чтобы не сварился белок. Вылив весь сироп, взбиваю массу еще несколько минут, пока она не станет глянцевой. Быстро перекалываю в кондитерский мешок и отсаживаю зефирки на пергамент. Оставляю их при комнатной температуре на сутки. После соедения попарно и обваливаю в сахарной пудре.

*Дарья КОЛГАНОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора*

**Пирог в сметанной заливке**

**Тесто:** по 100 г сливочного масла и сахара, 300-350 г муки, 2 яйца, 2 ч.л. ванильного сахара, 1 ч.л. разрыхлителя.

**Начинка:** 200 г размороженной брусники или красной смородины, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. крахмала. **Заливка:** 200 г сметаны жирностью не менее 20%, 3 ст.л. сахарной пудры и 1 ч.л. ванильного сахара.

В миске растираю масло с обычным и ванильным сахаром, вбиваю яйца, перемешиваю. Просеиваю муку и разрыхлитель, замешиваю не очень крутое тесто. Выкладываю его в смазанную маслом форму, делаю бортики. Ягоды перемешиваю с сахаром и крахмалом, распределяю по заготовке из теста. Выпекаю 35-40 минут в разогретой до 180 °C духовке. Тем временем взбиваю вилкой ингредиенты для заливки — покрываю ею горячий пирог. После остывания отправляю в холодильник на ночь.

*Людмила СЕМЕНЮК, г. Москва. Фото автора*

*Огурчики перед засолкой обязательно обдаю кипятком — цвет будет насыщеннее.*

**Салат-коктейль «Креветочка»**

**По 1 кисло-сладкому яблоку, моркови и огурцу, 1 ч.л. сока лимона и 0,5 ч.л. — лайма, 12 креветок, 4 ст.л. натурального йогурта, 1 ст.л. растительного масла, зелень, соль — по вкусу.** Яблоко очищаю от кожуры, удаляю сердцевину, сбрызгиваю лимонным соком и натираю на крупной терке. Укладываю фрукт в стеклянные бокалы первым слоем. Наверх — тертую морковь, слегка смазываю йогуртом. Далее — очищенный от кожуры тертый огурец. Немного солю и выкладываю оставшийся йогурт. Очищенные креветки обжариваю на масле не дольше двух минут, солю, снимаю со сковороды, слегка остужаю. Выкладываю на салат, сбрызгиваю соком лайма и посыпаю нарезанной зеленью.

*Тамара ШЕПЕЛЕВА, г. Саратов. Фото автора*

**Быстро**





## Желудку будет легче

Из-за дисбактериоза ощущала тяжесть в желудке. Врач прописал пробиотики и специальную диету. Помимо этого, использовала народный рецепт, который подсказала соседка.

Смешивала свежий сок алоэ (из нижних листьев растения, выдержанных в холодильнике 10 дней) с медом в соот-

ношении 3:1. Принимала по 1 ч.л. перед завтраком и на ночь. Курс — 2 недели. При аллергии на мед это средство можно заменить настоем семян укропа (1 ст.л. на стакан кипятка) — выпивать такую порцию в течение дня. Курс — как в предыдущем рецепте.

Наталия, Закарпатская обл.

## Радикулит не устоит

От радикулита на ночь делаю такой компресс: натираю на мелкой терке свеклу среднего размера, добавляю 1 ст.л. керосина, заворачиваю массу в марлю, прикладываю к больно-

му месту, сверху укрываю полиэтиленовой пленкой, обертываю спину теплым платком.

«Отпускает» быстро!

Валерия ПЕТРУХИНА, по e-mail



### Комментарий специалиста

Применяют в таких целях очищенный керосин только после проведения теста на аллергическую реакцию. Смажьте кожу предплечья керосином: если через полчаса не появятся покраснение, зуд — средство можно использовать. Свеклу лучше есть. А рецепт можно

усовершенствовать: смешать по 50 г горчичного порошка и очищенного керосина, добавить 100 г соли. Компоненты вымесить до кремообразной массы и втирать в кожу перед сном. Курс лечения — 10 процедур.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ, терапевт, г. Ногинск

## Спасибо, базилик

Выращиваю на даче базилик — и зеленый, и фиолетовый. Использую не только в кулинарии. Соседка посоветовала его как средство против кашля и для облегчения дыхания при простуде. Горсть зеленых свежих листьев базилика промываю проточной водой, измельчаю в блендере, отжимаю сок через марлю. Принимаю его три раза в день по 1 ст.л. после еды, запивая горячим чаем.

Людмила С., г. Могилев



Неожиданно



## Ароматный сон

А вы знаете, как оздоровиться во сне? Набейте подушку сбором высушенных трав.

**Душица обыкновенная** (верхние части растения) и **листья мяты перечной** успокаивают нервы. **Шалфей лекарственный** (наземная часть) хорош для профилактики вирусных и респираторных заболеваний. **Клевер луговой** (цветущие головки) помогает при мигрени, гипертонии. **Полынь обыкновенная** (верхушки) облегчает дыхание, укрепляет иммунитет, восстанавливает работоспособность. А еще бытует мнение, что хозяин такой подушки часто видит вещие сны.

### Важно:

- ❖ чтобы травы в подушке медленнее слеживались, добавьте объемный наполнитель — осоку, солому;
- ❖ используйте наволочки из натуральных и плотных тканей — травы не будут колоть кожу;
- ❖ чем ароматнее выбранное сырье, тем меньшего размера должна быть подушка;
- ❖ срок годности травяной подушки — 2-3 месяца;
- ❖ не рекомендую использовать ее беременным, эпилептикам.

Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары

## «Сердечный» сбор

При неврозе сердца, тахикардии, для снижения нервной возбудимости рекомендую приготовить такое средство из сухих ингредиентов: смешайте по 2 ст.л. корней валерианы и листьев мелиссы, по 3 ст.л. травы тысячелистника и зверобоя продырявленного. Залейте 0,5 ст.л. сбора стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа, процедите. Пейте по 0,5 стакана 1 раз в день маленькими глотками. Используя весь получившийся сбор, сделайте перерыв на 2 недели. Но учтите: данное средство усиливает пищеварение и обладает слабительным действием, а в больших дозах — токсично. Нельзя использовать при беременности и детям до 12 лет.

Евгения ЧАЙКИНА,

автор блога по травам @trava.ruska





## «Переходный возраст»

Моя мама в 60 лет оставила работу, вышла на пенсию и... сильно изменилась. Стала ворчливой, нетерпимой к чужому мнению: замечания делает даже незнакомым людям! И еще постоянно обижается на всех. Она умная, красивая, полная сил женщина, но своим ворчанием отводила многих друзей. Как ей помочь?

Дмитрий, г. Минск

— Ваша мама перестала ходить на работу — соответственно, сузился круг ее общения. Дети давно выросли и живут без ее советов, самостоятельно. В организации, где она трудилась много лет, ей быстро нашли замену — с этим тоже нелегко смириться. Вероятно, у матери сейчас своего рода переходный возраст: идет перестройка под новые обстоятельства жизни. Поймите, вы для мамы — всегда ребенок, а значит — самая удобная «мишень» для посланий-замечаний: ведь детей положено учить, наставлять. Как и всех тех, кто моложе ее. Ворчливость и желание критиковать — компенсация внезапно возникшего дефицита общения. Бывает, что человек в стремлении уйти от одиночества бессознательно выбирает самый короткий путь к коммуникации, а агрессивные выпады дают ответную реакцию быстрее всего.

Разумеется, не в вашей власти и компетенции подобрать для матери хорошую подругу, с которой можно было бы восполнить социальные связи, заполнить психологические «пробелы». А вот подарить домашнего питомца, которого бы мама воспитывала и опекала, вам вполне по силам: и ей — отдушина, и представителю «братьев наших меньших» — в радость.

Существует расхожая фраза: «Есть проблема — поговорите с тем, кто поймет, и станет легче». В идеале маме лучше найти «свободные уши». В переходном периоде это можете быть вы. Любовь к родителю, сугубая деликатность и мягкий подход с вашей стороны помогут пройти этот этап в щадящем режиме. Поверьте, проблемы скоро минимизируются, мама привыкнет к другому ритму жизни, найдет в новом своем статусе интересные стороны.

Марина  
АТРОШЕНКО,  
психолог,  
г. Могилев



## Кто кому должен?

### Семейное счастье и баланс интересов

При регистрации брака большинство молодоженов уверены, что у них один общий долг друг перед другом — любовь и забота. Но, увы, часто совместная жизнь довольно быстро разрушает эту идиллию, превращая отношения супругов в нескончаемую «спартакиаду эго». Каждый доказывает, что именно он — опора семьи, гарант ее прочности и благополучия. «Пашу, как проклятый, на полторы ставки, чтобы заработать больше денег, а ты меня магазинными котлетами кормишь!» — упрекает муж. «Ты после ужина — на диван, а я дома на «вторую смену» заступаю — готовка, стирка, уборка», — отзывается жена. Несовпадение интересов, вкусов, взглядов на жизнь — для семьи явление нормальное. Плохо, когда оно перерастает в конфликт. Еще хуже, когда конфликт разрешается негодными средствами. Выделю типичные ошибки в решении проблемы.

**Ты — мне, я — тебе.** «Хочешь на рыбалку? Тогда дай мне денег на новую блузку». Подобный торг в отношениях опасен: того и гляди, светлые чувства трансформируются в меркантильность, а там недалеко и до цинизма.

**Мое мнение — единственно верное.** А с чего вы это взяли? Точка зрения, отличная от вашей, — не обязательно ошибочная, она — просто другая. Признайте это — и находить выход из кризиса станет легче.

Ущербна и зеркальная ситуация: **принятие роли «жертвы».** Игнорирование собственного «Я» ради бла-

гополучия семьи чревато деградацией личности, превращением мужа или жены в машину по обслуживанию домашних. Есть и другая угроза: безропотно соглашаясь с любыми решениями и поступками супруга, его вторая половинка снимает с себя всякую ответственность за их последствия.

**Попытка «перевоспитать».** Изменить взрослого человека можно, лишь сломав его «Я». Если и получится, он вам вряд ли это простит. Здоровые отношения в браке — всегда компромиссы, ежедневный выбор между «хочу» и «надо», «я» и «мы».

**Как быть, чтобы найти баланс интересов?**

❖ Разговаривайте! Обсуждайте проблему, приводите аргументы, интересуйтесь мнением оппонента, постарайтесь понять его позицию.

❖ Не поднимайте серьезных вопросов «на бегу», на голодный желудок или в плохом настроении — эти факторы помешают принять взвешенное решение.

❖ Старайтесь смотреть на проблему глазами и других членов семьи — в эмоциональном запале легко задеть их интересы и разрушить собственный имидж.

❖ Гораздо важнее не выиграть конкретный «раунд», а осознать истину: вы хотите быть правым или счастливым?

Екатерина ПОЛЯКОВА,  
психолог, г. Москва

**ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ —  
ВСЕГДА КОМПРОМИССЫ,  
ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВЫБОР МЕЖДУ  
«ХОЧУ» И «НАДО», «Я» И «МЫ».**



# «Всех пугают перемены...»

**Популярен девиз: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского». Но если привычный образ жизни приносит результаты, надо ли что-то менять? Как не увязнуть в сомнениях и продолжить двигаться дальше, рассказывает психолог Ирина Барановская, г. Могилев.**

— Взрослых людей часто считают консерваторами. Это закономерность или миф?

— Консерваторами мы бываем в любом возрасте, особенно когда речь заходит о значимых для нас вещах: стараемся сохранить существующее положение дел, не желаем что-либо менять. Разница в том, что с годами у человека накапливается все больше шаблонов поведения, которые он использует: они дают желаемый результат. И чем чаще следуете этим шаблонам, тем меньше желания искать новые пути.

— А такие взгляды не мешают развитию личности?

— И да, и нет. Сомнений должно быть в меру. Консервативный человек не будет ничего делать наобум, все несколько раз перепроверит — и это замечательно. Но если привычные образ жизни, мысли, поведение мешают изменить жизнь к лучшему, страх не дает двигаться вперед, замшелые принципы создают конфликты в семье, то стоит задуматься о способах решения проблемы.

— Как свести к минимуму отрицательные моменты?

— Дело в том, что консерватор даже при желании меняться будет делать это постепенно и осторожно, оглядываясь назад. Начинать бороться с сомнениями необходимо с обращения к самому себе: «Я не узнаю, будет хорошо или плохо, пока не попытаюсь что-то предпринять». Пересмотрите свои привычки. Начните с малого, пусть это будут следующие три шага.

**1) Вы всегда ходите на работу одной дорогой — попробуйте однажды изменить маршрут.** Кажется: ну, что тут нового — всего лишь прошли другой улицей, но впечатления, воспоминания, встречи — уже чуточку иные. А значит, и вы немного обновились.

**2) Предпочитаете один и тот же стиль одежды (предположим, классический)?** Попробуйте хотя бы в ближайший выходной выйти на улицу в чем-то спортивном — новые ощущения гарантированы.



**3) Пообщайтесь, а лучше подружитесь с людьми из другой социальной, возрастной или культурной группы.** Послушайте их мнения, попытайтесь понять интересы. Конечно, что-то из этого — явно не для вас, но ведь кое-что может ока-

заться весьма полезным! Главное — не останавливаться, постоянно вносить в свою жизнь новое. И вы увидите, как изменится сначала ваше восприятие окружающих, а затем — и вы сами.

Беседовала  
Кристина БОРИСОВА

## Так вот ты какой!

Каждый поступок отражает ваш характер. Внимательно посмотрите на картинку и определитесь: войдя в комнату, что сделаете в первую очередь?



### 1) Выключите чайник

Вам нравится порядок, и вы стараетесь все перепроверять. Часто переживаете по пустякам и нервничаете, если вдруг опоздали даже на самую малость.

### 2) Подойдете к телефону

Не любите суетиться, ведете размеренный образ жизни, но, чего греха таить, частенько ленитесь выполнять свою работу. Для вас нет ничего дороже общения с друзьями и близкими.

### 3) Возьмете на руки плачущего ребенка

Серьезно подходите к жизни, умеете принимать рациональные решения. Рядом с вами спокойно и надежно: вы никогда не бросаете в беде.

### 4) Отругаете собаку

Любите дисциплину и тишину, вас легко вывести из себя. Близкие понимают ваш импульсивный характер и знают, что делать для достижения гармонии в семье.

Элина ДЕМИНА, астропсихолог, г. Сургут



## С мешками справится шалфей?

Если появляются мешки под глазами, выручает настой шалфея. Заливаю 1 ч.л. травы 100 мл кипятка, настаиваю под крышкой 20 минут, процеживаю. Разделяю на две части: одну отправляю в холодильник минут на 20, вторую оставляю теплой. Получаются контрастные «примочки». Попеременно смачиваю ватные диски в холодном и в теплом настоях и накладываю на веки (каждая «примочка» — по 10 минут). Провожу процедуру через день в течение месяца.



Елена ЛУТЧЕНКО, г. Киев



### Комментарий специалиста

Шалфей действительно обладает противовоспалительным действием, снимает раздражение кожи и отечность. Однако поможет такое средство только в том случае, если образование мешков под глазами связано с переутомлением, стрессом, бессонницей. Если же причина в заболеваниях почек, щитовидной железы, в сердечно-сосудистых патологиях, в сбоях в работе гормональной системы, требуется устранить основную проблему. Для профилактики отечности рекомендую ограничить потребление соли и жидкости после 18.00, исключить алкоголь, высыпаться и не забывать про физические упражнения и спорт.

Анастасия БРАТИЛОВА,  
дерматолог, г. Москва

Регулярно варю себе кисель, да непростой! Завариваю 1 ст.л. крахмала половиной стакана кипятка, даю остыть, добавляю 2 ст.л. свежего сока моркови и 1 ст.л. натуральной сметаны. Наношу эту омолаживающую маску на лицо и шею, смываю через 25 минут. Делаю так 3 дня подряд каждую неделю — кожа благодарна.



Марина КОСАРЕВА,  
г. Новосибирск. Фото автора

Совет дня



Наш эксперт — дерматолог  
Светлана Якубовская, г. Минск

## Время овсяных ванн



Слышала, что при сухом типе кожи полезно делать ванны с овсянкой. Так ли это?

Марина, по e-mail

— Действительно, ванна с овсяной мукой эффективна для людей с сухой и чувствительной кожей, а также атопическим дерматитом (в том числе, и в стадии обострения, но без мокнутия), псориазом. Поможет снять зуд и отек при укусах насекомых.

Стакан овсяных хлопьев измельчите в блендере (кофемолке), медленно всыпьте порошок в ванну с водой, перемешайте. Можно предварительно залить полученную муку стаканом

воды, перемешать и после этого вылить в ванну. Длительность процедуры — 15 минут, частота — 2-3 раза в неделю. В период обострения (если не присоединилась вторичная инфекция) можно ежедневно. После приема ванны аккуратно промокните тело полотенцем и нанесите увлажняющее средство.

**Важно:** если есть аллергия на овес, использовать такие ванны не рекомендуется!

## «Мандариновый шлейф»

Скраб для тела подарит вашей коже нежность и оставит шлейф мандаринового аромата.

**Понадобятся:** стакан тростникового сахара (можно обычного); 2 ст.л. гималайской соли; по 1 ст.л. рисовой муки и масла кокоса; 1 ч.л. облепихового масла; 5-8 капель эфирного масла мандарина.

Смешиваю в пиале все ингредиенты и перекладываю в емкость для хранения. Дважды в неделю легкими массажными движениями наношу скраб на влажную кожу, оставляю на несколько минут и смываю теплой водой. Срок годности домашнего скраба — около месяца.



## Как по маслу

Этот рецепт использую, если чувствую стянутость кожи рук после мытья посуды.

Растапливаю небольшой кубик сливочного масла (жирностью не менее 80%), смешиваю с жидким медом и свежим соком алоэ — по 1 ч.л. Втираю в кисти рук и оставляю маску на 20-25 минут. Смываю теплым настоем ромашки (1 аптечный фильтр-пакет на стакан кипятка) и даю просохнуть естественным способом.

Елена ЧИСТОБАЕВА, г. Витебск



Микеле Плачидо:

# «Я попросил убить комиссара Каттани»

Роль комиссара Коррадо Каттани в телесериале «Спрут» сделала его одним из самых популярных итальянцев в СССР. А всего на счету актера Микеле Плачидо более 100 ролей в фильмах и сериалах. 13 кинокартин он снял как режиссер.

— Микеле, когда вы решили стать актером?

— У нас в роду не было людей творческих профессий. Отец — строитель, мама — домохозяйка, кроме меня, еще семеро детей. С раннего детства я обожал читать стихи и ни о чем другом не думал. Без декламаций ни один семейный праздник не обходился. Родня считала это забавой. Но именно увлечение стихами привело меня в дальнейшем к актерской профессии. Правда, хоть я и любил литературу, учился плохо, был очень озорным ребенком, и меня выгоняли из всех учебных заведений. Несмотря на уговоры матери, никогда не удавалось учиться нормально.

— Одно время вы даже работали полицейским...

— В 18 лет меня забрали в армию, военную службу проходил в полиции — патрулировал улицы и следил за порядком. И если бы не связал свою жизнь с искусством, думаю, стал бы настоящим комиссаром полиции! Только после армии, сменив несколько профессий, я все-таки окончил Национальную академию драматического искусства. Никогда не думал о карьере киноактера. Когда пришла популярность в театре, мне стали предвещать работу в кино. Помню, один известный режиссер сказал: «Хотя ты средний актер, на тебя будут обращать внимание — так на Мастрояни смотрели больше, чем на тех, которые были технически лучше него». Возможно, добиться популярности в кино мне помогла фактура.

— Почему вы занялись режиссурой?

— Понял, что хочется попробовать себя в режиссуре, хотя актером быть гораздо интереснее и легче. Судите сами: актера из дома или из гостиницы забирают на машине и везут к определенному времени на съемочную площадку. Там создают комфортные условия для работы — в общем, заботятся. Отыграл свой эпизод — снова в гостиницу. А режиссер должен первым встать и последним лечь спать. И перед сном ему еще не-

обходимо подготовиться к следующему рабочему дню. А популярность? Не многих режиссеров знают в лицо, их не подкарауливают поклонники.

Если вернуться к съемочному процессу, то от успешного выбора актеров, их слаженной работы зависит успех фильма. И режиссер должен внимательно относиться к ним, создавать хорошую атмосферу на площадке. Как режиссер много работаю с артистами. Считаю, что плохой преподаватель за несколько лет может разрушить молодую личность. Я не хочу подстраиваться под учеников, но общаюсь с ними на равных. Считаю: талант либо есть, либо его нет, и нужно только помочь его направить, передать свои знания, опыт. Все, что делается в искусстве, делается для зрителя, нужно помнить об этом.

— Правда ли, что вы с Андреем Кончаловским будете снимать фильм о Микеланджело?

— Кончаловский попросил меня быть рядом с ним, когда приступит к съемкам в Италии. Андрей прислал сценарий фильма, который мне понравился. Первоначальное название картины — «Грех». Это особенная история в отношениях России и Италии, когда русский художник хочет снять фильм об итальянском художнике. С Кончаловским мы планируем поехать в Альпы, чтобы добыть мрамор, из которого творил Микеланджело свои произведения. Я благодарен Андрею за доверие — для меня это как «Оскар» получить. С нетерпением жду начала съемок.

— Телезрители во всем мире ждали продолжения «Спрута». Почему все-таки ваш герой погибает?

— Многие после выхода «Спрута» говорили, что благодаря этой моей роли пошли служить в полицию. Мне это, конечно, приятно. В Советском Союзе также было очень много поклонниц, о



чем могу судить по многочисленным письмам. Кстати, по ним я учил русский язык. Запомнилась история одной девушки из Ставрополя, которая на-

писала, что фильм «Спрут» спас им с сестрой жизнь. Девушки гуляли по городу, и тут двое парней предложили их подвезти. Когда сели в автомобиль, юноши погнали на большой скорости за город. Неизвестно, чем бы это все закончилось, если бы вдруг один из них не посмотрел на часы и не сказал другому, что скоро начинается «Спрут». После чего парни притормозили и вытолкали девушек из автомобиля... Естественно, можно было и дальше купаться в своей популярности, но по моей просьбе режиссер убил комиссара Каттани — мне надо было начинать репетировать роль в театре по пьесе Шекспира.

— Ваша жена Федерика может вас на 37 лет. Как вы познакомились?

— 15 лет назад в академии драматического искусства, где я вел семинар для молодых актеров. Сначала она меня заинтересовала тем, что хорошо пела и играла. Мы стали общаться, но через некоторое время поняли, что должны быть вместе. Ее родители, которые младше меня, были против наших отношений, но спустя четыре года смирились с этим. Ради семьи Федерика пожертвовала профессией. Сейчас она вместе со мной продюсирует фильмы. Мы перенесли большое горе, потеряв нашу дочь. Но Господь подарил нам сына Габриеле. Только проверив отношения на прочность, мы обвенчались. Хотели сыграть свадьбу тихо, по-семейному, но не получилось: весь город, все отдыхающие собрались на наше торжество, чтобы поздравить...

Беседовал Артур МЕХТИЕВ





Настал ягодный сезон, а с ним — время вкусно-го варенья и сочных пирогов. Собираем урожай!

## Варенье «Ароматное ассорти»

**Вряд ли найдется хозяйка, которую удивит ассорти из ягод. А если смешать их с фруктами — вкус получится гораздо насыщеннее и интереснее. Добавим цедру цитрусовых — и неповторимый аромат гарантирован!**

1 кг слив, по 300 г дыни и винограда (у меня «Изабелла»), по 2 яблока и груши, 1 апельсин, пол-лимона, 2 кг сахара.

Удалив сердцевину у яблок и груш, нарезаю их кубиками. Цитрусовые очищаю от кожуры и косточек, измельчаю. Цедру рублю ножом (не натирайте на терке — вкус будет не тот). Складываю все ингредиенты в кастрюлю, заливаю кипятком. Довожу до кипения и

держу на огне пару минут. Сливаю отвар (2 стакана) в отдельную кастрюлю, всыпаю сахар и готовлю сироп. Добавляю проваренные фрукты, виноград без косточек, нарезанные сливы и мякоть дыни. Ставлю на слабый огонь и, снимая пенку, готовлю до загустения. Кипящее варенье разливаю в стерилизованные банки, закатываю.

Людмила СЕМЕНЮК,  
г. Москва. Фото автора

## Десерт с кислинкой

Основа: 700 г мягкого творога, 150 г сахара, 4 яйца, 2 ст.л. рисовой муки (или кукурузного крахмала), по 1 ст.л. цедры лимона и коричневого сахара, 60 мл сока лимона, 1/2 ч.л. ванильного экстракта.

Ореховая «подушка»: 200 г ядер фундука, по 50 г черного шоколада и сливочного масла, 40 г сахара, щепотка соли.

Для оформления: красная смородина, сахарная пудра.

В чаше кухонного комбайна измельчаю все ингредиенты для ореховой «подушки». Дно разъемной формы (диаметром 20 см) устилаю пекар-

ской бумагой, смазываю сливочным маслом. Равномерно распределяю ореховую смесь и выпекаю в духовке 15-20 минут при 170 °С. Взбиваю яйца с сахаром, добавляю ванильный экстракт, сок и цедру лимона, подмешиваю творог и муку. Стенки формы смазываю сливочным маслом и присыпаю коричневым сахаром. Поверх орехов выкладываю творожную смесь и выпекаю 45 минут при 150 °С. Оставляю чизкейк в выключенной духовке еще на 30-40 минут. Достаю из формы, охлаждаю при комнатной температуре, украшаю смородиной и посыпаю сахарной пудрой.

Анжелика ЗОРКИНА, по e-mail



Внучата уплетают мои ягодные заготовки за милую душу! Есть один маленький секрет. В конце варки я добавляю в сливовый джем плитку черного шоколада, а в клубничный — белого. Объединение!



Наш эксперт —  
офтальмолог  
Татьяна Кривошеина,  
г. Москва



## Черника и зрение

Правда ли, что черника помогает глазам?

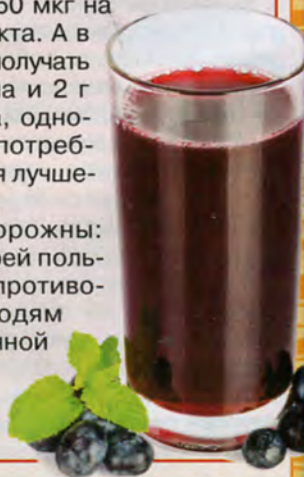
Валерия НЕЗВАНОВА,  
г. Киев

— Помимо полезных для зрения витамина А, цинка, флавоноидов, черника содержит антоцианы (красящие пигменты). Откладываясь в сетчатке и других тканях глаза, они делают эластичнее сосуды, нормализуют внутриглазное давление. Черника помогает поддерживать уровень кислорода и необходимых питательных элементов в структурах глаз, ее используют для профилактики функциональных нарушений зрения (близорукость, дальнозоркость). Однако ягода бесполезна при органических расстройствах — блефарите, катаракте.

Эффект от черники накопительный, проявляется минимум через месяц. В сутки рекомендую есть 3 ст.л. с горкой свежих ягод или 1 ст.л. сушеных (перед употреблением замочить на ночь). Можно пить свежий черничный сок (еще эффективнее смешивать его в равных частях с морковным), начиная с 1 ст.л. и постепенно доводя до 100 мл.

Некоторые нахваливают чернику за содержащиеся в ней каротиноиды лютеин и зеаксантин (работают в паре, не синтезируются организмом) — защищают глаза от ультрафиолетовых лучей и чрезмерных нагрузок при долгом пребывании у компьютера или телевизора, помогают сохранить остроту зрения. Однако черника здесь далеко не лидер: в 100 г — около 80 мкг (суммарно) этих веществ, в то время как в шпинате их может содержаться до 150 мкг на 1 г (!) продукта. А в сутки нужно получать 10 г лютеина и 2 г зеаксантина, одновременно употребляя жиры для лучшего усвоения.

Будьте осторожны: при всей своей пользе черника противопоказана людям с мочекаменной болезнью, холециститом.







## «Миньон-Бэтмен»

Предлагаю совместить в одной игрушке два популярных мультяшных образа.

Понадобятся: пластиковая капсула от крупного шоколадного яйца (100 г); 2 резинки (верхняя часть) от старых черных носков; пластиковые глазки с подвижными зрачками; двусторонний скотч; черный перманентный маркер; атласная лента; термоклей; ножницы; фетр; войлок.

1) Разделяем капсулу на две части и дальше работаем с той, которая поменьше. Отрезаем резинку от черного носка и натягиваем на капсулу (сверху должен остаться запас ткани для формования острых ушек), предвари-

тельно опоясав ее для надежности двусторонним скотчем. Срез на резинке прячем под атласной лентой.

2) Ушки фиксируем термоклеем. Затем крепим глазки.

3) Соединяем половинки капсулы. Черным перманентным маркером рисуем улыбку. Надеваем на нижнюю часть капсулы резинку от второго носка (костюм нашего героя), фиксируя клеем.

4) Из войлока вырезаем ручки и ножки, из фетра — плащ (черный) и логотип Бэтмена (желтый). Приклеиваем и любимся.

Василий  
БАРАНОВ,  
г. Красноярск.  
Фото автора



Несложно

Наш эксперт — психолог  
Мария Вишнякова



## Любопытной Варваре...



Четырехлетний внук задает много вопросов из серии «почему так, а не иначе». Стыдно признаться, но не всегда знаю ответ. Как вести себя?

— Малыш до 5-летнего возраста чаще задает вопросы абстрактного характера. Он не ждет подробного ответа с мудреными словами. Ему хочется увидеть реакцию взрослых на непонятный вопрос или привлечь таким образом к себе внимание. Психологи и педиатры считают, что стоит насторожиться, если ребенок 3-5 лет никогда ничего не спрашивает. Это может указывать на задержку речи, отставание в когнитивном развитии или на эмоциональные проблемы. Важно не отмахиваться от внука фразами типа «Вырастешь — сам поймешь» и тем более не высмеивать за нелепые вопросы. В противном случае у ребенка пропадет не только интерес к познанию нового, но и желание общаться с близкими.

Фантазируйте, подбирайте удачные образы. Ребенок спрашивает, почему люди болеют? Придумайте мини-сказку про злую бактерию по имени Простуда, которая пришла к мальчику из-за того, что он ел много мороженого.

Полезно подключать малыша к размышлениям: «Я считаю так-то,

а ты как думаешь?». И обязательно хвалите ребенка за попытки додумывать мысль самостоятельно.

Объясняйте, что некоторые вопросы («Почему эта тетя такая толстая?») могут оскорбить человека.

Затрудняетесь с ответом? Скажите, что в ближайшее время все узнаете и вернетесь к разговору.

Вместе с ребенком ищите ответы в детских энциклопедиях, смотрите познавательные мультфильмы.

Светлана М., г. Курск

## Листик за листиком

Очень простой способ декорирования страничек блокнота и бумаги для упаковки подарка. А главное — к делу можно подключить внука!



Дешево



## Бисквитные мишки

Чтобы не тратиться на бисквит «Барни», стала готовить десерт сама.

3 яйца взбиваю со стаканом сахара, добавляю 180 г растопленного сливочного масла и стакан кефира. Просеиваю 2 стакана муки, пакетик разрыхлителя, ванилин и замешиваю тесто. В 1/4 его часть всыпаю 1-2 ст.л. какао. Заливаю тесто в формочки «мишки» на две трети (лапки и голову делаю темными). Выпекаю 30-40 минут в разогретой до 180 °С духовке. Остужаю и с помощью кондитерского шприца начиняю растопленным шоколадом или вареной сгущенкой. Можно подавать!

Анастасия НАЙДЕНОВА,  
г. Хмельницкий. Фото автора

— Бабушка, у меня две новости: хорошая и плохая.  
— Давай хорошую.  
— Я больше так не буду.



Светлана СОБКО, г. Лабинск  
Краснодарского края. Фото автора



## Анекдоты

Звонок по телефону:

— Алло! Я ваш сосед сверху. Сколько можно! Немедленно прекратите ваше пикирование! Если оно и дальше будет продолжаться, у меня крыша съедет!

— Уже съехала. Скрипку продали неделю назад.

\*\*\*

В больницу попал мужик со множественными ушибами. Приходит друг его навестить:

— Ну, рассказывай, что случилось?

— Прикинь, устроился я на завод, захожу в цех и кричу напарнику: «Вась, кинь мне ключ на 27»!

— И чего?

— Да знал бы я, что там столько Вась работает!

\*\*\*

Хозяин: — Вам грибочков положить?

Гость: — Нет, спасибо, я грибы только собирать люблю.

Хозяин: — Как хотите, могу и по полу раскидать...

\*\*\*

Одна блондинка — другой:

— Я случайно залила USB-порт ноутбука. Комп пишет, что найдено новое оборудование, но не может определить какое... Глупенький, не знает, что это виски с коллой!

\*\*\*

— Мужики, кто-нибудь разбирается в растениях? Я герань залил, что делать?

— И что, сильно залил?

— Соседи снизу сказали, сильно.

## Отзовитесь

**Любовь**, 58/170/60. Вегетарианка, веду здоровый образ жизни, доброжелательная, слушаю лекции О.Г. Торсунова. Для создания семьи познакомлюсь с интеллигентным мужчиной 65-80 лет, без в/п, ответственным, добрым. При взаимной симпатии согласна на переезд. **Тел.: 8-910-481-26-55.**

\*\*\*

**Женщина**, 58 лет. Деловая, стройная, без материальных и жилищных проблем. Ищу смелого мужчину, согласного на переезд ко мне в загородный дом, расположенный в живописном месте. Ваша внешность — для меня не главное. Окружу заботой и вниманием. **Тел.: 8-900-606-01-58.**

\*\*\*

**Виктор**, 57 лет. Разведен, без в/п, дети — взрослые. Познакомлюсь с симпатичной женщиной до 55 лет, ростом до 160 см. **Тел.: 8-953-575-69-48.**

\*\*\*

**Мужчина**, 44/185/88. Вдовец, стройный, симпатичный, верный, доброжелательный, без в/п. Получаю пенсию (в прошлом — полицейский), работаю. Люблю природу, домашний уют. Главное для меня — семья. Ищу женщину 32-40 лет без детей или с одним ребенком. Согласен на переезд. **Адрес: г. Липецк, п/о № 398005. До востребования Арноуту Николаю Михайловичу.**

\*\*\*

**Виктор**, 70/167/62. Остался один, а на горизонте — старость. Все делаю сам: готовлю, стираю, слежу за огородом. Хочу встретить одинокую женщину, согласную на переезд ко мне в Ставропольский край. **Тел.: 8-963-380-11-37.**

\*\*\*

**Евгений**, 63/180/80. Без в/п, разведен, люблю природу. Живу в Москве, лето провожу в деревне. Хочу создать семью с симпатичной худенькой женщиной до 60 лет, ростом от 163 см. **Тел.: 8-903-977-07-99.**

\*\*\*

**Женщина**, 67 лет. Устала от одиночества. Надеюсь встретить надежного, порядочного мужчину 67-70 лет. **Тел.: 8-980-629-94-88.**

\*\*\*

**Анна**, 68 лет. Вдова офицера, живу в Подмоскowie. Домашняя, с чувством юмора, люблю рыбачить. Хочу познакомиться с вдовцом, военным пенсионером моего возраста. **Тел.: 8-916-888-20-67.**

\*\*\*

**Пенсионерка**, 60 лет. Детей нет, мужа, родных и друзей — тоже. Познакомлюсь с такой же одинокой, работающей пенсионеркой, честной, добропорядочной, верной, любящей читать, заниматься рукоделием, рисовать. Пишите о себе, отвечу всем. Вложите конверт с обратным адресом. **Адрес: 603037, г. Нижний Новгород, ул. Шимборского, д. 2, кв. 61. Сидоренко Жанне Леонидовне.**

\*\*\*

**Елена**, 60 лет. Хорошая хозяйка, люблю вязание, кулинарию. Познакомлюсь с заботливым, хозяйственным, несудимым мужчиной от 60 до 70 лет, из средней полосы России. **Тел.: 8-906-290-11-81.**

\*\*\*

**Вдова**, 63/170. По гороскопу — Рыбы. Живу в Москве, в своей квартире. Познакомлюсь с ласковым, нежным мужчиной от 58 лет, вдовцом, без в/п. **Тел.: 8-985-841-53-01, 8-968-449-98-96 (Алла).**

\*\*\*

**Елена**, 48 лет. Кареглазая шатенка, среднего роста, без в/п, без жилищных и материальных проблем. Спокойная, люблю заниматься дачей. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной близкого возраста из сибирского региона. Мужчин с в/п, альфонсов и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-923-485-29-83.**

\*\*\*

**Ольга**, 63/162/92. Общительная, хозяйственная, веду здоровый образ жизни, дети взрослые. Познакомлюсь с добрым, порядочным, заботливым мужчиной без в/п, желательно из Москвы или Подмоскowie. Судимых, пьющих прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-964-279-54-09.**

\*\*\*

**Галина**, ищу своего друга Мишу Дерябина, с которым мы вместе работали в п. Сосьва Свердловской обл. **Тел.: 8-343-854-45-81.**



## Песня Маши

Стихи Г. Поженяна

Музыка А. Эшпая

Ночь была с ливнями —  
И трава в росе.  
Про меня «счастливая»  
Говорили все.  
И сама я верила  
Сердцу вопреки:  
Мы с тобой — два берега  
У одной реки.

\*\*\*

Утки все — парами,  
Как с волной волна,  
Все подружки с парнями,  
Только я одна.  
Все ждала и верила  
Сердцу вопреки:  
Мы с тобой — два берега  
У одной реки.

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:** Глобус, Памятник, Кабриолет, Надробие, Лихорадка, Плес, Катамаран, Ламба, Карандаш, Карате, Наив, Отзвон, Анона, Дамка, Раф, Ясли, Кавказ, Тати, Гурами, Константа, Ангел, Автор, Вок, Воробей, Афера.

**По вертикали:** Лиана, Берег, Слово, Прерии, Куропатка, Дрек, Рост, Блум, Ехор, Рона, Джеб, Парк, База, Арда, Авша, Алле, Манн, Длинна, Арт, НКВД, Аромат, Трап, Аорта, Вафли, Залп, Абзу, Ака, Квито, Ярослав, Агис, Руан, Метеор, Край, Нить, Тара, Нгве, Ала.

**СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:**  
 «Домашний»  
 «Народный доктор»  
 «Толока. Делаем сами»  
 «Цветок»  
 «Волшебный»  
 «Золотые рецепты наших читателей»  
 «Садовод и огородник»  
 «Лечитесь с нами»  
 «Кухонька Михалыча»  
 «Наша кухня»  
 «Домашние цветы»  
 «Психология и Я»  
 «Уроки летней прививки»  
 «Хранители влаги — суккуленты»  
 «Золотые рецепты заготовок: хиты сезона»

Следующий номер выйдет 24 июля

Журнал «Сваты» № 13 (127), июль 2018 г.

Издаётся с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК  
 Приемная: тел./факс 8-10-375-222-77-09-19  
 Редактор Александр Иванович ТОРПАЧЕВ  
 тел. 8-10-375-222-77-58-98

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

Адрес редакции: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой,  
 4-а. Тел. 8-4812-64-75-65; 64-75-64;  
 тел./факс 64-75-47.

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

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

Номер подписан в печать 29.06.2018 г. в 20.00 Зак. № 02013

Тираж 151 400 экз. Отпечатан в ООО «Возрождение»  
 РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

8-495-662-92-18

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,  
 тел. 8-4812-61-19-80; тел./факс 8-4812-64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

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

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

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

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

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

Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Цена свободная

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmedbank.ru



**LEOMAX****АКЦИЯ  
«Счастливый шанс»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону: 8 (800) 500-6900 и ВЫИГРАЙ!****Отпугиватель насекомых  
и грызунов «Защитник»**

- Безопасен для людей и животных
- Экономичное энергопотребление

Материал: пластик.  
Размер: 11 x 7,5 x 6,5 см.  
Работает от сети 230 В.  
Зона эффективного влияния: до 200 кв. м.

10034-01 1 шт. ~~1490~~ **790 р.**  
10035-01 2 шт. ~~2790~~ **1490 р.**

**Увеличительные очки LEOMAX  
Big vision**

Увеличение в 1,6 раз.  
В комплекте: очки, чехол для хранения. Расстояние между дужками: 14 см.  
Материал: пластик.

13624-01 **990 р.****Обеденный сервиз на 6 персон  
(19 предметов)  
«Русские традиции»**

В комплекте:  
6 плоских тарелок Ø23 см,  
6 плоских тарелок Ø18 см,  
6 суповых тарелок Ø18 см,  
1 сервировочная тарелка Ø22 см.

Материал: стекло.  
• Уникальный дизайнерский сервиз  
• Высококачественное ударопрочное стекло  
• Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине

22287-01 **3990 р.****Электрический консервный нож  
«Момент» + ПОДАРОК!**

- Легко и быстро открывает консервные банки любого диаметра!
- В подарок - открывалка для винтовых крышек любого диаметра

**ПОДАРОК!**

Работает от 2 батареек типа AA (в комплект не входят).

23357-01 **990 р.****Электрический измельчитель  
«Молния»**

- Простое управление одним нажатием
- 2 ножа из высококачественной нержавеющей стали

Материал: пластик, нержавеющая сталь.  
Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.  
В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.  
Объем чаши: 1,8 л.

22634 **1999 р.****Двусторонняя сковорода «Мастер Жар»**

- Пищу можно обжаривать с 2 сторон, не открывая сковороду
- Герметизирующий силиконовый ободок
- Антипригарное покрытие
- Магнитные замки

Подходит для плит любого типа, кроме индукционных.

21281 **1990 р.**

Размер:  
28 x 21 см.

**Чехлы для мебели «Новая жизнь»**

- Стрейчевый материал растягивается до нужного размера
- Бережет новую мебель от повреждений

Чехол для кресла, 2 шт. (бордо, коричневый, бежевый) -

13754 **3490 р.**

Чехол для дивана (бордо, коричневый, бежевый) -

13755 **2990 р.**

Комплект на диван и 2 кресла (7 цветов) -

16084 **5990 р.**

Материал: 100% ПЭ.



Бордо Коричневый Бежевый  
Лесная фиалка Горчичный Дикая роза

**Мобильный телефон «ТВфон»**

- Встроенный телевизор с быстрой настройкой каналов работает без Интернета и без SIM-карты
- Bluetooth, FM-радио, MP3-плеер, 2 SIM-карты
- Экран: 3,2"; 320x240px. Встроенная память: 32 МВ.
- Поддержка карт памяти: Micro SD до 16 Гб.
- Батарея: 1750 мАч, вибровозвон, встроенный фонарик, диктофон, фото- и видекамера 1,3 МП.
- Габариты: 133 x 58 x 12,8 мм.
- Цвет: золотой, черный, серебристый (укажите при заказе).

В комплекте: телефон, аккумулятор, зарядное устройство, USB-кабель, гарантийный талон, инструкция.  
Материал: пластик.

16187 **3990 р.****Комплект штор «Символ счастья»**

Материал: габардин.

Размер: 150 x 270 см (2 шт.).

16272 Золото **2190 р.**16314 Белый **2190 р.**16274 Бордо **2190 р.****Набор кастрюль «Богатый урожай»**

- Высокое качество стали
- Стекланная крышка для каждой кастрюли
- 5 объемов для разных блюд

Материал:  
нержавеющая  
сталь, стекло.

Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

21219 ~~4990~~ **3990 р.****Супер-гонки  
«Мегатрек»**

- Длина трассы: 3,3 м
- Гибкой трассе можно придавать любую форму и хвостиками
- Машинка светится цветными огнями, подсвечивая трассу

16497-01 **999 р.**

В комплекте: машинка, трасса - 220 деталей, набор наклеек (78 шт.), инструкция. Питание от 1 батарейки типа AA (в комплект не входит). Материал: пластик.

**Часы «Поющий сад»**

- Птицы весело щебечут, машут крыльями и хвостиками
- Кварцевый часовой механизм

Размер:  
20,5 x 6,5 x 35 см.  
Работают от 4 батареек AA (в комплект не входят).

Материал:  
пластик,  
металл.

12740 ~~1890~~ **1490 р.****Спиннинг «Гордость рыбака»**

- Телескопическое удилище с чехлом
- Безынерционная катушка



В комплекте: 52 предмета (в том числе большой набор крючков, грузил, поплавков).  
Материал: фибerglass, пластик, металл.  
Длина удилища: 45-205 см.

12483-01 **1990 р.****Светильник  
«Чемпион», 2 шт.**

- Светодиодные панели вдвое ярче обычных светодиодов
- Магнитное основание

Материал: ударопрочный пластик, металл, магнит.  
Размер: 13 x 8,5 x 8,5 см (в сложенном виде) и 13 x 8,5 x 18,5 см (в разложенном виде).  
Работает от 3 батареек AA (в комплект не входят).  
Светодиоды: 5 Вт, 200 Лм.

В комплекте: светильник - 2 шт.

15938-01 **990 р.****Электродуховка «Русская печь+»**

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются, как из русской печи
- Просто, быстро, экономично и вкусно

Материал: сталь.  
Мощность: 625 Вт.  
Напряжение: 220 В.  
В комплекте: электродуховка, 2 противня, шнур питания, инструкция. Цвет: красный, черный.  
Размеры: 40,5 x 25,5 x 31 см.  
Вес: 6 кг.

24280 ~~3990~~ **2990 р.****ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

Срок проведения акции с 10 июля по 7 ноября 2018 г. Максимальное количество денежных призов - 25 по 4 000 руб. Получение призов до 28.02.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.

**Получите наш бесплатный каталог,  
позвонив по тел. 8 (800) 500-6900  
(круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ).  
Возможно изменение цен в одностороннем порядке.  
О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте  
и порядке их получения читайте на сайте [www.leomax.ru](http://www.leomax.ru)**