

Суперсоветы для всей семьи

16+

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

Сваты

Толока

№ 16 (130), август 2018 г.

ДИАГНОЗ: ТРЕВОЖНОСТЬ

стр. 4

5 угощений грибного сезона

стр. 21

НЕБО ОСЕНЬЮ ДЫШАЛО

стр. 14

- ❖ Джемпер «Листопад»
- ❖ Теплый кардиган
- ❖ Бактус «Сама нежность»

Выгодно!

Подпишитесь
на любимые «Сваты»
и сэкономьте деньги!
Наши подписные индексы:
83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ
ПРЕССЫ»;
82621 «Пресса России»;
П1215 «Подписные издания».
Официальный каталог ФГУП «Почта
России».

ISSN 2305-5693

18016>



9 772305 569995

Совершенно секретно

стр. 24

Нужны ли супругам тайны друг от друга?

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

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Согласие — знак молчания

Спокойно, читатель: ваш покорный слуга не сошел с ума и не перепутал порядок слов в заголовке. Сейчас все объясню.

На заре семейной жизни для меня было аксиомой: в споре супругов верх всегда одержит тот, у кого сильнее аргументы и крепче выдержка. То есть, я. Аристотель и Цицерон жутко позабавовали бы моим красноречием и логике в дискуссиях с женой, как правильное расставить мебель в квартире, посадить картошку на даче или одеть дочурку для зимней прогулки.

Но, надуваясь от гордости за свое умение спорить, я почему-то неизменно терпел фиаско в семейных конфликтах. И даже 100-процентно правый всегда вынужден был просить прощения у заблуждавшейся жены!

Истина открылась с фразой пьяного монтера Мечникова из «Двенадцати стульев»: «Согласие есть продукт при полном непротивлении сторон». Согласись — и спор с супругой умрет не родившись! Мебель, в конце концов, все равно расставят по-твоему, но вместо ярости скандала в доме будут царить счастье и тишина!

Принято считать, что строки наставления по саперному делу написаны кровью бойцов, которые дали маху при разминировании. Так вот, моя формула согласия как гарантии побед на семейном фронте — тоже плод «опыта, сына ошибок трудных». А кто сказал, что судьба мужа легче участи сапера?

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

С нами — надежнее

Не забудьте продлить дружбу со «Сватами»: мы найдем чем вас удивить!

Наши подписные индексы:

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;

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

Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Когда солю огурцы, непременно кладу в банки горошинки черного перца (5-6 штук на литр рассола). И огурчики «ядренее» будут, и плесень не появится.



Сам себе фирмач!

Зачем тратиться на хваленые фирменные средства для чистки кухонных столешниц и шкафчиков? Во флакон с распылителем наливаю сначала немного средства для мытья посуды, а после заполняю уксусом, разведенным водой (1:2), чтобы не было пены. Побрызгаю средством на поверхность — и чищу на здоровье салфеткой из микрофибры.



Решила дома привести в порядок ногти. В косметическом салоне кутикулу смягчают специальным воском, а я обошлась гигиенической помадой: нанесла ее на 5 минут на ногтевую пластину — эффект тот же.

Корректируем содой

Хотите надвязать свитер подросшему внуку, а шерстяная пряжа на пару тонов темнее, чем требуется? Смочите нитки, прокипятите их пару минут в растворе соды (1 ст.л. на литр воды), а потом хорошенько прополощите. Нужный оттенок гарантирован.

Разрезать витой капроновый шнур, не разломатив его концы, не так легко. Подскажу выход: я туго обматываю место будущего разреза ПВХ-изоляцией и режу канцелярским ножом посередине намеченного участка. А после подплавляю концы шнура зажигалкой.



И дюбель не нужен

Надежно повесить полку можно и без специальных дюбелей — на болтах. Обернув болтик пищевой фольгой, обжимаю ее так, чтобы «отпечаталась» резьба. Заполняю наполовину эпоксидным клеем просверленное в стене отверстие и вставляю в него болт в «коконе» из фольги. Когда клей высохнет, крепеж легко вывернуть из отверстия, а потом прикрутить обратно вместе с полкой.

На пикнике укусила оса. Приглушить боль и снять отек помогла обычная поваренная соль: вытащил жало, а в место укуса втер щепотку белых кристалликов.

«Тепличка» из газеты

Вместе со спелыми помидорами привез с участка и недозрелые. Завернул их в старые газетные листы и положил под кровать. Томаты там будут дозревать помаленьку без риска загнивания.



Наш эксперт —
эндокринолог
Лариса Чумак, г. Киев



Кто не дружит с витамином

? Слышала, что нельзя запивать таблетки грейпфрутовым соком. Относится ли это правило и к аптечным витаминам?

Надежда СТУЖЕВА, г. Днепр

— Грейпфрут содержит фермент фуранокумарин, который блокирует или ускоряет поглощение как лекарств, так и некоторых витаминов. Во время приема таких препаратов стоит также отказаться от регулярного употребления:

- кофе (более 3 чашек в день) — препятствует поглощению кальция, железа, витаминов группы В, снижает содержание в организме калия и цинка;
 - алкоголя — содействует выведению витаминов А, группы В, а также кальция, цинка, калия, железа, магния;
 - аспирин — снижает содержание в крови витаминов А, С, группы В, кальция и калия;
 - мочегонных средств — ускоряют выведение из организма магния, цинка, калия, витаминов группы В;
 - снотворных и транквилизаторов — затрудняют усвоение витаминов А, D, E, B₁₂, резко снижают уровень кальция;
 - антибиотиков — разрушают витамины группы В, железо, кальций, магний.
- Отмечу, что организм курильщика также недополучает полезные вещества — никотин разрушает витамины А, С, Е, селен.



Наш эксперт — гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Ирина Потянова, г. Москва



«Укрощение» бобовых

Можно ли избежать вздутия живота при употреблении бобовых?

Жанна К., г. Королев

— Все семена растений имеют в оболочке фитиновую кислоту, которая защищает их от преждевременного прорастания. В организме человека эта кислота образует нерастворимые соли — фитаты, которые затрудняют переваривание пищи, снижают желудочную активность ферментов пепсина и трипсина (нужны для расщепления белков), не дают усваиваться кальцию, магнию, железу, цинку.

Как можно снизить количество фитатов?

• Замачивайте бобовые на 36 часов (а не на ночь!), при этом каждые 12 часов меняйте воду на свежую. Процесс можно сократить до 12 часов, добавив в воду продукты, содержащие фитазу, — цельнозерновую муку, хлебную закваску (1 ч.л. на 0,5 л). В последнем случае перед варкой промойте бобовые.

• Проращивание бобовых в течение 3-4 дней после предварительного

замачивания приводит к практически полному разрушению фитатов. Но такой способ трудоемок и подойдет только тем, для кого бобовые — единственный источник растительного белка.

Помимо фитатов, бобовые содержат немало лектинов. Это белки «липучки», которые способны связываться со многими клетками организма, вызывая их повреждение. Если постоянно употреблять пищу с лектинами, можно «заработать» неврологические расстройства, гормональные нарушения, кожные заболевания, повредить эпителий мочевого пузыря или желудочно-кишечного тракта, снизить иммунитет, усугубить течение аутоиммунных болезней. При наличии данных проблем бобовые исключаются. А здоровым людям лучше есть такую пищу не чаще 1 раза в 3 дня.

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»

Проблема сердечных недугов — одна из актуальнейших во всем мире. А ведь большинство из них можно было предотвратить, считают медики. Поскольку причины их развития — нездоровый образ жизни, психоэмоциональные нагрузки, то есть факторы, которые поддаются контролю и корректировке. Как это делать, расскажут консультанты специального выпуска «Народного доктора» «Азбука здорового сердца».

Уже в продаже!

Совет дня



Наш эксперт — врач Гульнара Шайхутдинова, г. Казань



Диагноз: тревожность



Мне поставили диагноз «дисциркуляторная энцефалопатия I степени, сопровождается тревожностью». Как лечиться?

Галина Анатольевна, г. Воронеж

— Дисциркуляторная энцефалопатия (ДЭП) — это поражение нервной ткани головного мозга вследствие хронического нарушения кровообращения. Традиционно считается заболеванием пожилых пациентов, но сейчас все чаще наблюдается у лиц моложе 40 лет. Основные причины: атеросклероз, любые состояния, ухудшающие кровоток (нестабильность артериального давления,

спазмы сосудов, последствия травм), анатомическая предрасположенность. Может возникать на фоне сахарного диабета, гормонального сбоя в период климакса.

На первой стадии ДЭП проявляется общей слабостью, головокружением. Со временем дают о себе знать другие признаки: рассеянность и забывчивость, депрессия, бессонница, тремор рук.

Как лечиться?

❖ Врач индивидуально подбирает комплекс препаратов — для нормализации давления, снижения уровня холестерина, разжижения крови, для защиты и укрепления сосудов, а также мочегонные средства, улучшающие память, антидепрессанты.

❖ Приветствуется курс физиотерапии или иглоукалывания, дома полезно делать массаж воротниковой зоны (снимает спазм мышц).

❖ В меню чаще включайте каши из зерен овса и бурого риса, растительные масла первого отжима, бобовые (снижают уровень холестерина в крови); помидоры, сладкий перец, петрушку, лук, виноград (укрепляют сосуды); субпродукты, молочку и рыбу (богаты витамином B₁₂, который улучшает мозговую деятельность); бананы, финики, орехи (содержат аминокислоту триптофан — природный антидепрессант); курагу, пшеничные отруби (пополняют организм калием при приеме мочегонных).

❖ Можно использовать аптечные седативные препараты или приготовить самим. Возьмите по 1 ч.л. сухих цветков ромашки, листьев мяты и Melissa, корня валерианы, цедры лимона. Заваривайте 1 ст.л. сбора 0,5 л кипятка, пейте по 1 стакану дважды в день в течение 2-3 месяцев.

Сладкий «бальзам»

При простуде в качестве дополнительной терапии использую народное средство: смешиваю 250 г толченых ядер грецких орехов, 150 г меда, 50 мл сока алоэ, добавляю сок 2 лимонов. Принимаю по 1 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды. Такой сладкий «бальзам» укрепляет иммунитет, пополняет в организме запас витаминов и помогает быстрее справиться с кашлем.

Елена СЕЛИЩЕВА, г. Воронеж



Вкусная замена

Дочка вместо сахара ест сладкие фрукты и мед. Оправдана ли такая замена?

— В организме сахар распадается на глюкозу и фруктозу. Глюкоза — быстрое «топливо», часть которого идет про запас, в гликоген. Отсюда организм достает ее, чтобы сжечь ради получения энергии. Фруктоза усваивается не так быстро. Небольшая ее часть тоже сгорает. Но если порция превышает необходимую для получения энергии, фруктоза преобразуется в жиры. Они расходуются, если закончился резерв гликогена. Мед содержит около 80% углеводов (до 40% глюкозы и столько же фруктозы). Если вместо сахара так же активно есть мед, то вреда он принесет не меньше. Фрукты в большей степени состоят из фруктозы. Но, съедая чистые сахар или фруктозу, мы получаем готовые сахараиды, которые легко поступают в кровь. А из фруктов энергию нужно достать: «зашитая» в пищевые волокна

Наш эксперт — терапевт Лада Ступакова, г. Омск



Галина Р., Ленинградская обл.

фруктоза в процессе переваривания выделяется постепенно и успевает сгорать. К тому же, в отличие от чистого сахара, фрукты содержат витамины и минералы.

Заменять или нет?

Все хорошо в меру. Здоровому мужчине при средней физической нагрузке в сутки рекомендовано потреблять не более 9 ч.л. сахара (включая содержащийся во всей съеденной пище) и 30 г чистой фруктозы, а женщине, соответственно, — не больше 6 ч.л. и 15 г.

Если же поедать фрукты килограммами, а мед — ложками, организм будет перегружен и фруктозой, и глюкозой. Еще опаснее то, что избыток сахаридов делает клетки нечувствительными к инсулину — может развиться сахарный диабет.



«Посолить» вросший ноготь

Чтобы уменьшить воспаление и снять отек пальца из-за вросшего ногтя, делаю по вечерам ванночку. На 3 л терпимо горячей воды беру 100-150 г морской соли и 100 мл касторового масла. Держу ноги в такой ванночке 20 минут, периодически подливая горячую воду. Становится легче.

Наталья ДЕМИНСКАЯ, Быховский р-н

Петрушка лучше таблеток

Если расшалилось сердце, беспокоит аритмия, посоветую держать в холодильнике бутылочку с моим «лекарством» — очень эффективно.

Промываю 10 стеблей петрушки (с корнями), заливаю 1 л красного вина, добавляю 2-3 ст.л. яблочного уксуса и довожу до кипения. После этого уменьшаю пламя до минимального, накрываю кастрюльку крышкой и оставляю на огне на 10 минут. Петрушку из отвара вынимаю, а вместо нее кладу 300 г меда. Прогреваю средство еще 3-4 ми-

нуты, помешивая, потом разливаю по бутылкам из темного стекла. Храню в холоде.

При недомогании за день выпиваю трижды по полрюмочки такого вина перед едой.

Лариса СУЛИМА,
г. Минск

Давление в норме

При высоком давлении использую следующий рецепт. Смешиваю по 1 ст.л. меда, соков свеклы, моркови и хрена (натертый хрен предварительно вымачиваю в воде 36 часов), сок 1 среднего лимона. Принимаю по 1 ст.л. средства два раза в день за час до еды. Курс лечения — полтора месяца.

Лариса М., г. Могилев

СОДЕРЖАНИЕ КРЕМНИЯ В ПРОДУКТАХ (в 100 г)

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КРЕМНИИ — 40-50 МГ



«СаганДали» в подарок каждому!



«СаганДали» — самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов! Пропейте хотя бы один курс, и нет никаких сомнений, вы будете покорены его удивительной целебной силой!

Восстановится деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), организм очистится от шлаков, восстановится работа мочеполовой системы, укрепится иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию онкологических процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган дайля в своих ритуалах, и для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтая»
Кислова Людмила Геннадьевна.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биоконкомплекс обширного действия «СаганДали».



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 28 СЕНТЯБРЯ

ПРОСТО ПОЗВОНТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0484

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: **8-800-100-24-91**
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Наш эксперт — Кирилл Аксенов, генеральный директор ООО «Аксенов Сервис», г. Москва



Ремонт в доме астматика



Задумали сделать в квартире у мамы ремонт. Но она — астматик. Какие материалы посоветуете выбрать, чтобы не навредить?

Ирина СНЕЖКОВА, г. Москва — Если в семье есть аллергики или астматики, при проведении ремонта нужно постараться максимально исключить вредные факторы.

❖ **Краску выбирайте только на водной основе.** Но и в этом случае во время покрасочных работ и несколько дней после их завершения маме лучше пожить в вашем доме.

❖ **Забудьте про виниловые обои:** содержащийся в них полимер может вызвать аллергическую реакцию. Выбирайте бумажные, бамбуковые, флизелиновые, джутовые — они экобезопаснее.

❖ В качестве **покрытия для пола** рекомендую ламинат класса Е1 (он содержит минимум формальдегида), керамогранит или обычную керамическую плитку.

❖ Оптимальное оформление **потолка** в вашем случае — навесной гипсокартонный или самый простой, оштукатуренный и покрытый краской на водной основе.

❖ **Утеплители** лучше брать на основе не минеральной ваты, а целлюлозы. Кстати: не советую и **мебель из ДСП** — полимерные смолы, используемые при производстве таких плит, выделяют вредные для астматиков вещества.



Поддон для душа

Собираюсь купить душевую кабину, а в магазине поддоны из разных материалов. Какой выбрать?

— Самый популярный вариант — **акрил**. Поддон из него легкий, не подвержен коррозии, хорошо чистится, быстро прогревается. Однако на поверхности со временем появляются потертости — их можно зашлифовать самостоятельно. Если выбрали такой материал, уделите внимание надежности каркаса — при большом весе человека дно поддона может прогнуться. Уточните, входит ли в комплект каркас с регулирующими ножками (их должно быть 5).

Поддон из **эмалированного чугуна** отличается высокой прочностью и солидным сроком службы, долго сохраняет тепло, гасит шум воды. Недостатки: большой вес, высокая стоимость.

Стальной не уступает по прочности чугунному. Недорогой. Но шум-

ный — снизить громкость можно, постелив силиконовый коврик, а лучше покрыть наружную часть устройства звукоизоляционным составом.

Привлекательный вид у поддонов из **керамики**. Но при этом они хрупкие — даже падение душевой лейки может вызвать скол или трещину. Отсутствие ножек требует устанавливать такой поддон на идеально ровный пол.

Из искусственного мрамора и камня. Нешумный, долговечный, простой в ремонте и реставрации. Но дорого стоит.

Обратите внимание на материал, из которого изготовлены направляющие элементы (пластик, сталь, алюминий). Пластиковые детали со временем расшатываются — менять придется всю раздвижную систему.



Плед «Сладкие сны»

Понадобятся: пряжа — 250 г полухлопковой белого цвета и по 25 г хлопковой 8 цветов; крючок № 2,75.

Размер: 95х95 см.

Набираем 170 в. п. и вяжем 79 рядов по схеме. По ходу работы соединяем нити разных цветов с основной (белой) пряжей и прячем хвостики. Обвязываем полученный фрагмент пледа ст. б/н белой нитью. Следующий ряд — яркой пряжей ст. б/н. Затем — белой, узором «клеточка» (чередуем 1 ст. с/н, 1 в. п.).



Смотрите схему № 1 на стр. 16

Продолжаем вводить в полотно пряжу остальных цветов, провязывая ряд ст. б/н, следующий — узором «клеточка». Заканчиваем так:

1-й р. — узором «клеточка» делаем арки из 3 в. п. в каждую дырочку от предыдущ. р.;

2-й р. — пыш. ст. (3 ст. с/н с общей вершиной в арочку предыдущ. р.);

3-й р. — арки в 2 в. п., имеющие основание в арке предыдущ. ряда.

Екатерина КАРЕЛИНА, г. Ялта.
Фото автора

В дачном домике из панельных плит установил кирпичную перегородку. Перед тем как отделять стены, те участки, где бетон граничит с кирпичом, усилил арматурной сеткой с нахлестом по 10 см в каждую сторону: так штукатурка будет держаться надежнее.



«Аромат» против моли

Дам несколько советов, как отпугнуть моль.

* Кладу на полки в шкафу сушеные листья герани в марлевых мешочках — насекомое не переносит запахов этого цветка.

* Прокалываю шилом в нескольких местах контейнер из-под киндер-сюрприза, вкладываю в него ватку, смоченную эфирным маслом чайного дерева, гвоздики, пих-

ты или лаванды. Такая емкость в шкафу на 100% защитит вещи от моли.

* Одежду не по сезону храню в вакуумных пакетах вместе с высушенной кожурой цитрусовых.

* Для профилактики периодически протираю изнутри стенки шкафа тряпочкой, смоченной в нашатырном спирте.

Екатерина КРАВЧЕНКО,
г. Могилев

Быстро



Смотрите
схему № 4
на стр. 17

Синее очарование



Замечательное осеннее платьице с милыми ушками на капюшоне на ребенка 5 лет.

Понадобятся: швейная машинка; оверлок; 1 м футера; кружевная лента; нитки; ножницы.

Основную работу выполняла на оверлоке, а на машинке отстрачивала ушки и капюшон, подгибала низ изделия.

1) Выкраиваем все детали с припусками 1 см по бокам и 3 см — по низу.

2) Карман окантовываем по бокам кружевом, пришиваем к полочке.

3) Полочку и спинку соединяем по плечевым швам, украшаем кружевной лентой, втачиваем рукава. Прокладываем одну строч-

ку по боковым швам этих деталей. Выворачиваем.

4) Заготовки ушек сшиваем попарно. Выворачиваем их, отстрачиваем на машинке (для того, чтобы держали форму). Затем вшиваем в вытачку капюшона.

5) Соединяем центральную часть капюшона с боковыми, отстрачиваем, вшиваем в горловину.

6) Выполняем подгибку низа и рукавов.

Пора звать малышку на примерку!

Вера ВИНОГРАДОВА,
г. Краснознаменск.
Фото автора

КЛАССИКА ДЛЯ СЕРДЦА!



Панангин®



Европейский препарат
с КАЛИЕМ и МАГНИЕМ!



Помогает улучшить
метаболизм миокарда



Способствует
нормализации
сердечного ритма

www.panangin.ru

ГЕДЕОН



РИХТЕР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Советует

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



Опять поломка

Телевизор (гарантия — 12 месяцев) сломался через 1,5 года с момента покупки. Отремонтировали его за свой счет, а спустя пару недель — та же поломка. Чек и документы на телевизор утеряны, осталась только коробка. Что делать?

Галина Сергеевна, г. Выборг

Если в телевизоре производственный брак, то, согласно ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» (далее — Закон), вы можете вернуть уплаченные деньги, обменять товар или бесплатно отремонтировать. Эти требования применимы, даже если гарантийный срок истек, но не прошло двух лет с момента покупки (п. 5 ст. 19 Закона). Однако придется доказать наличие в телевизоре производственного брака (организовать проведение независимой экспертизы). Если будет документальное подтверждение дефекта, вы вернете деньги не только за экспертизу, но и за неудачный ремонт. А согласно п. 5 ст. 18 Закона отсутствие у потребителя кассового или товарного чека либо иного документа, удостоверяющего факт и условия покупки, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований. Для подтверждения покупки можно заручиться свидетельскими показаниями или другими доказательствами.



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



Обсчитали

В соседнем магазине продавец время от времени общитывается со мной. Ума не приложу, как поступить.

Лариса Н., г. Ижевск

— Советую вам обратиться к администрации магазина и оставить запись в книге отзывов и предложений. Можно также написать жалобу в управление Роспотребнадзора. Согласно ст. 14.7 Кодекса РФ об административных правонарушениях обмеривание, обвешивание или обсчет потребителей при ре-

ализации товара либо иной обман покупателей влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех до пяти тысяч рублей; на должностных лиц — от десяти до тридцати тысяч рублей; на юридических лиц — от двадцати до пятидесяти тысяч рублей.



Соль для ребенка

Покупая четырехлетнему внуку детское питание, слежу, чтобы оно содержало минимум соли. Существует ли для производителя какой-то норматив на этот счет?

Мария СТАРОВОЙТОВА, г. Курск

— Обратимся к «СанПиН 2.3.2.1940-05. Организация детского питания». Так, в п. 5.4 говорится, что готовые продукты для детей дошкольного и школьного возраста могут содержать соли поваренной пищевой не более:

- ❖ 0,9% (от общей массы изделия) в мясных полуфабрикатах и 1,2% — в консервах;
- ❖ 1,8% — в колбасных изделиях;
- ❖ 0,8% — в рыбных полуфабрикатах, консервах.

Кроме этого, в данной продукции не должно быть жгучих пряностей.



Заветные три дня

Подарили внуку детский конструктор. А через несколько дней пришлось вернуть игрушку в магазин — на некоторых деталях были зазубрины. Хотели забрать обратно свои деньги, но продавец попросил подождать три дня и только потом писать претензию — мол, пока администратор в отпуске.

Валентина Леонидовна, г. Шахты

— Отпуск администратора — не причина для отказа в решении вашего вопроса. Непродовольственные товары надлежащего качества можно обменять в течение 14 дней с момента покупки (ст. 25 Закона «О защите прав потребителей» — далее Закон). То есть, если конструктор не имеет производственного брака, то вы по воле продавца теряете отведенное по закону время для реализации своего права. В отношении некачественных изделий требования можно предъявлять и позднее (согласно ст. 18 Закона). Более того, эта же статья

дает право добиваться полного возмещения убытков, причиненных вследствие продажи вам товара ненадлежащего качества (например, если ребенок поранился из-за зазубрины на детали конструктора и есть документальное подтверждение этого). Вам необходимо обратиться к продавцу или изготовителю с заявлением в двух экземплярах (один, с отметкой о приеме, оставьте себе) с четким указанием своего требования. Продавец обязан принять товар и в случае необходимости провести проверку качества.



Смотрите
схему № 3
на стр. 16

А-силуэт: стильно и строго



Платье А-образного силуэта хорошо тем, что подходит почти для всех типов женской фигуры. Сшитое из строгого однотонного материала и в сочетании с коротким пиджаком — годится и для осени.

Выкройка на размер 44-46.

Понадобятся: лоскут хлопка или льна 150х150 см; косая бейка; швейные принадлежности.

По схеме (размеры даны без припусков — добавляем по 2 см) размечаем на ткани, вырезаем портновскими ножницами: перед (1 дет.), спинку (2), волан (1 или 2 — если не хватает раскладки материи на всю длину), рукав (2). Сметываем и выпол-

няем на машинке швы: средний — по спинке, плечевые и боковые. Сострачиваем по шву рукава, вшиваем их в пройму.

У верхнего среза волана прокладываем сборочную строчку, затягиваем на ширину нижнего края платья, пристрачиваем волан к основной заготовке.

Обрабатываем косой бейкой застежку-капельку на спинке и горловину. Подшиваем низ рукавов и самого платья — в подгибку с закрытым срезом. Присоединяем петельку и пуговку к застежке.

Наталья КРАВЧЕНКО,
преподаватель школы «Шью сама»,
г. Красноярск. Фото автора

Секреты иван-чая



Правда ли, что ферментированный иван-чай — для чаепития, а не ферментированный — для лечения?

Татьяна БЕЛОХВОСТОВА, г. Омск — Иван-чай (копорский чай, кипрей) в любом виде не содержит токсинов и алкалоидов. Чаще всего мы готовим напиток с мягким успокаивающим эффектом именно из ферментированного, он же служит основой для сложных травяных чаев. Однако его неумеренное потребление может вызвать диарею.

С лечебной целью применяют не ферментированные листья кипрея. Марлю с кашицей из свежего сырья прикладывают к гноящимся ранам, язвам и пролежням. С той же целью используют порошок из сухих листьев и примочки с их отваром. Припарки из травы (как обезболивание) прикладывают к больным суставам и мышцам. При гастритах с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушении обмена веществ, авитаминозе поможет такой напиток: 1-2 ч.л. сухого сырья на кружку воды 70-80 °С, настаивать 10-20 минут, процедить. Пить по 50 мл перед едой четырежды в день. С осторожностью принимать при гипотонии, гастритах с пониженной кислотностью, проблемах с печенью. Заготавливают иван-чай до конца августа. Цветы и листья собирают и высушивают отдельно.

Ольга КОВАЛЕВА, травница,
хозяйка магазина «Травники
Сибири», г. Красноярск



Вазон превращается...

Самый обычный цветочный горшок может стать изюминкой интерьера.

Понадобились: пластиковый вазон; соленое тесто (по стакану муки и соли, полстакана воды); 3 стеклянных камешка; бумажная салфетка; клей ПВА; карандаш; стек; гуашь; кисточка; лак (у меня быстросохнущий ХВ-784).

Не используйте глиняный вазон — этот материал впитывает соль, из-за которой цветок может погибнуть.

1) Карандашом нанесла на поверхность горшка эскиз.

2) Смешала гуашь и ПВА в густую массу, покрыла ею вазон. Нарисовала волны из точек.

3) Из соленого теста сделала лепестки для трех цветков, прорисо-

вывая стеклом прожилки, и сердцевину. Наклеила эти детали на боковины горшка с помощью ПВА.

4) К сердцевинкам цветков прикрепила по стеклянному камешку. Стебли сделала из салфетки, скрученной в трубочку и выкрашенной в зеленый цвет.

5) Закрепила декор лаком.

Светлана ВОРОШИЛОВА,
Смоленская обл. Фото автора



Осень не за горами. Приготовил сюрприз Марго: отполировал половинки скорлупок грецкого ореха, покрыл бесцветным лаком. Внутренности залил эпоксидной смолой; когда она высохла, раскаленной иголкой прожег в каждой заготовке по два отверстия. Получились оригинальные пуговицы для пальто. Супруга была в восторге!





Так не договаривались



Два месяца проработал в филиале предприятия без оформления трудового договора (начальник обещал выслать его по почте, но не сдержал слова). За это время я передал по электронной почте работодателю в Москву (филиал находится в другом городе) несколько подготовленных проектов. Как получить причитающиеся мне деньги?

Юрий Н., по электронной почте

— Отправьте работодателю письмо (с описью вложения и уведомлением о вручении) с требованием оформить трудовой договор и выплатить вам заработную плату за отработанное время. Себе оставьте квитанцию об отправке, копии письма и описи. Также в качестве доказательств сохраните переписку с работодателем (в т.ч. связанную с выполненными проектами). Если ваши действия не приведут к желаемому результату, подавайте иск в суд. Также можете написать жалобу в прокуратуру и трудовую инспекцию, которая обязана дать письменный ответ.

Если вы не планируете продолжать работу на данном предприятии, то, помимо причитающейся заработной платы, требуйте компенсацию за неиспользованный отпуск (ст. 127 Трудового кодекса РФ), а также возмещение морального вреда (ст. 237 ТК РФ). При наличии доказательств с вашей стороны (сохраненная переписка, показания свидетелей) шансы на выигрыш дела довольно велики.



Выбирайте сами

Мне 74 года, я инвалид 2-й группы по болезни и почетный пенсионер. В ведомстве соцзащиты сказали, что имею право на надбавку к пенсии, но только по одной категории: как инвалид или как пенсионер. Все правильно?

Г.Б. ТАЛАЕВА, Краснодарский край

— Да, все правильно. В соответствии с п. 3 ст. 28.1 Федерального закона от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (в редакции от 29.12.2015 г.) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», если гражданин одновременно имеет

право на ежемесячную денежную выплату по разным федеральным законам или иным нормативным правовым актам независимо от основания, по которому она устанавливается, ему предоставляется одна денежная выплата.



Врачебная ошибка



Врач поставил мне неверный диагноз и, соответственно, назначил неправильный курс лечения. Как наказать за такую ошибку?

Лилия Степановна, по электронной почте

— Дела по привлечению к ответственности врачей, допустивших такую ошибку, — одни из самых сложных в юридической практике.

Начать стоит с написания жалобы на имя главврача учреждения, в котором вас неправильно лечили. Нередко возникшие проблемы решаются уже на этом этапе. В противном случае обращайтесь в суд с иском о компенсации морального вреда в связи с повреждением здоровья при оказании вам медицинской помощи. И при наличии оснований — о компенсации имущественного ущерба (затраты на покупку лекарств, восстановительное лечение).

В зависимости от обстоятельств дела и выбранной позиции требования мо-

гут быть основаны, например, на ст.ст. 150, 151, 1084-1086 Гражданского кодекса РФ; ст. 98 Закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ. Ответчиком по такому иску выступает медицинская организация (ст. 1068 ГК РФ). Кроме того, пострадавший может обратиться в правоохранительные органы с заявлением о возбуждении уголовного дела. Например, по признакам составов преступлений, предусмотренных ст. 118 Уголовного кодекса РФ («Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности»), ст. 124 УК РФ («Неоказание помощи больному»). При проверке сообщения правоохранительные органы могут в том числе назначать судебную экспертизу (ч. 1 ст. 144 Уголовно-процессуального кодекса). Полученное заключение эксперта впоследствии стоит представить в суд как доказательство по делу при рассмотрении иска о возмещении вреда.



Вам — приз!

Будет ли удержан налог с денежного приза за победу в спортивных соревнованиях?

Людмила Л., г. Санкт-Петербург

— Категории дохода, которые освобождаются от налогообложения, перечислены в ст. 217 Налогового кодекса РФ. Среди прочего указаны получаемые по результатам участия в конкурсах и соревнованиях денежные призы, не превышающие 4000 рублей.





Наш эксперт — Кирилл Аксенов, генеральный директор ООО «Аксенов Сервис», г. Москва



Когда строить дом?

Для каждого этапа строительства и типа возводимого дома подходит свое время года.

● **Закупать стройматериалы** разумнее в осенне-зимний период, когда многие из них дешевле, чем в «сезон».

● **Заливать фундамент** целесообразно в конце весны, летом или ранней осенью. Выбирайте время посуше: дожди могут размывать не до конца затвердевший фундамент. Но при сильной жаре закладку лучше отложить. Чересчур быстро застывший раствор негативно скажется на прочности фундамента (хотя его можно и поливать). Не затягивайте процесс до поздней осени: больше риска, что конструкция потрескается.

● **Возводить стены деревянного дома** лучше зимой. Влага в дереве не высыхает, а как бы вымерзает: древесина не даст трещин, качество сруба будет выше, усадка — мягче. По подмерзшему грунту строительной технике проще добраться к земельному участку.

К тому же морозы — естественная защита дерева от насекомых-вредителей и грибка, не нужно тратить на обработку материала антисептиками.

● **С кирпичом, камнем, бетоном** — все с точностью до наоборот: морозы испортят раствор для укладки, конструкция не будет прочной. Такое строительство оптимально начинать весной, чтобы основные работы закончить к заморозкам. До их наступления желательно завершить и укладку канализации.

● **Газ** проводят только после усадки дома!

● **Кровлю и стропильную систему** можно возводить когда угодно. Но морозы способны существенно снизить производительность труда. К тому же нужно учитывать и специфику используемых материалов. Так, работы с битумной («мягкой») черепицей советуем перенести на теплое время года.

Когда размораживаю холодильник на даче, я не выливаю талую воду из испарителя. Профильтровав жидкость, при необходимости использую ее вместо дистиллята в автомобильном аккумуляторе.



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

Рыбок кормит автомат

Аквариумисты знают, что подросшую рыбку молодью надо кормить через каждые 5-6 часов. Выдерживать этот режим нам с женой не позволяет занятость на работе. Насыпать же в аквариум сухой корм с запасом — глупо: он загнивает на дне, отравляя воду. Зато вредные водоросли растут как на дрожжах!

Пришлось смастерить простенькую кормушку-автомат, которая позволяет водным любимцам не оставаться голодными.

Из стальной проволоки я изготовил два Z-образных кронштейна, на каждом из которых скрутил по петле в одном из углов (см. схему). Из пластика вырезал прямоугольную пластину, в которую нагретым паяльником вмонтировал ось из такой же проволоки. Концы оси вставил в петли кронштейнов, а

последние надел на стенку аквариума.

Получились своеобразные «качели» на шарнирах. На один край пластиковой площадки (который опирается на конец кронштейна) приклеил комок ваты. Перед уходом на работу пропитываю его водой, а на другой, свободно висящий край насыпаю сухой корм. Пока вата мокрая, пластина с кормом лежит горизонтально. По мере высыхания ватного «балансира» площадка наклоняется и корм начинает высыпаться в аквариум. Оптимально настроить кормушку-автомат (по времени срабатывания и по порции корма) у меня получилось уже со второй попытки.

Теперь мы с супругой в рабочие дни спокойны за судьбу рыбок.

Алексей СТОЛЯРОВ,
г. Гродно

Почта Банк

Почта Банк снизил ставку по кредиту наличными до 10,9%

Теперь клиентам доступна ставка по кредиту наличными 10,9% в случае подключения услуги «Гарантированная ставка», которая позволяет пересчитать кредит по сниженной ставке и вернуть разницу.

Чтобы кредит был пересчитан, клиенту необходимо погасить его без просрочек не менее чем 12 ежемесячными платежами. После этого разница между ставкой при заключении кредитного договора и 10,9% будет перечислена на сбере-

гательный счет в дату полного погашения кредита. Кредит наличными можно получить на сумму от 50 тыс. до 1 млн рублей на срок от 12 до 60 месяцев. При этом достаточно двух документов — паспорта и СНИЛС, а предварительное решение можно получить буквально за 1 минуту. Выдача и обслуживание кредита бесплатны, а погашать кредит можно как через банкомат, так и с помощью мобильного приложения или в интернет-банке.

Не является рекламой. Выбор на усмотрение редакции



Букет для внучки

В июле мы всей семьей решили навестить мужнину родню, живущую в другом городе, а заодно и трехлетнюю дочку познакомить с поездом. Аленка волновалась перед этим событием, наверное, похлеще, чем Гагарин перед полетом! Засыпала нас вопросами: «А что такое вокзал?», «А поезд большой?», «А мы в вагончике поместимся?». Обычно дочку утром в садик не поднять, а тут сама вскочила ни свет ни заря, умылась, мигом оделась и из прихожей недовольно подгоняла нас с мужем: «Ну, быстрее же — поезд без нас уедет!».

На вокзале Аленка с восторгом разглядывала тепловоз, вагоны, проводников в форменке, сразу забралась на вторую полку в купе... А когда поезд отправился, вздохнула комментируя все, что мелькало в окошке перед глазами — «убегющие» деревья и дома, облака в небе, людей на полустанках. Для нее это был целый мир, полный новых красок и впечатлений!

Когда состав прибыл на станцию, я увидела на перроне свекра: он пристально вглядывался в каждое вагонное окно, стараясь скорее увидеть любимую внучку. Наконец, схватив в охапку Аленку и расцеловав ее, свекр взволнованно протянул букетик полевых цветов:

— Держи, внучка! В честь твоей первой поездки на поезде.

Я тогда еще хмыкнула про себя: «Тоже мне — событие...» Но Алена вспоминает тот скромный букет и спустя 25 лет! А я точно знаю: буду так же, с ромашками в руках, ждать на перроне своего внука, Никитку.

Елена Сергеевна, г. Киев

Спасибо Рафику

Я потеряла мужа более двадцати лет назад. О новом замужестве и не помышляла. А потом появился Рафик. С первого класса дружу с Танькой — та всегда была странной, готовой на авантюры. Сейчас живет в другом городе. Позвонила однажды и без предисловий огорошила:

— Катюха, завтра приезжаю к тебе в отпуск, да не одна — с Рафиком: некуда деть малыша. И вот звонок в дверь: на пороге Татьяна,

в которой от силы 42 кило, и «малыш» — огромный снежно-белый аргентинский дог! Рафаэль, попросту — Рафик. Пес воспитанный: ночью дважды настойчиво просился на улицу по своим собачьим делам. Утром у Тани подскочило давление, попросила меня:

— Кать, выведи Рафика на прогулку — иначе он тебе квартиру вдребезги разнесет. Мы пошли: здоровенная, как крейсер, собака и я — словно брелок от ключей на конце поводка. С первых секунд Рафик рванул вперед, а я

безуспешно пыталась его тормозить на поворотах. На тропинке в сквере «аргентинец» походя выбил у мирно шедшего мужика пакет с продуктами — по асфальту растеклось молоко. Рафик с плебейской радостью, не достойной дорогой породы, принялся слизывать молочные пятна на асфальте.

Я стала оправдываться, а мужик присел на корточки перед догом, почесал его за ухом и сказал:

— Что ж ты, дружок, такой беспокойный?

Возможно, у вашей собаки воспалительный процесс — от того и нервничает.

Я завороченно глядела, как Рафик спокойно позволял незнакомцу гладить себя.

Мужчина оказался ветеринаром, мы подружились с ним на почве «аргентинца»...

А недавно у нас была годовщина свадьбы, и Танька подарила нам большущего белого щенка. Догадайтесь, какой породы?

Екатерина Л., Ленинградская обл.



Угостила...

Мои яблоньки в этом году удивили как никогда: ветки клонились к земле под тяжестью спелых плодов. Куда девать урожай — ума не приложу. Банками с компотом и вареньем все полки в погребе уставлены! И соседям ренет сто лет не нужен: у них та же проблема.

Дом мой — у самой дороги, на краю села: в сотне метров за околлицей начинается лес, в котором в выходные полно грибников из города. Можно бы, наверное, им продать яблочек, да торговаться я не приучена. Утром в субботу достала из кладовки старую корзинку, насыпала туда отборных фруктов и выставила у забора с запиской: «Берите». Авось пригодится грибникам мое угощение?

Смотрю в окно: мужик из остановившейся машины подошел к забору, склонился над корзинкой... Ну вот, думаю, и пристроила я часть урожая. Довольная, иду к корзине, чтобы наполнить ее новой порцией ароматных плодов. А на траве у забора — горка рассыпанных яблок и моя записка. Корзинка грибнику оказалась нужнее...

Марина Васильевна, Гродненская обл.



Порадуйте себя подарками!

МОЙ МИР



Стильная сумка «Шоколад»

Вместительная кожаная сумка шоколадного цвета – актуальный аксессуар для создания стильного образа. Незаменима на каждый день. Функциональный кармашек для зонта защитит вещи от промокания.

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



Отделение для зонта

2000р.
990р.



Подставка под крышку и ложку

Ставьте горячую крышку вертикально на подставку и не беспокойтесь об испарениях – вода стечет на дно подставки. Есть удобное углубление для ложки. Цвет в ассортименте.

Материал: пластик.
Размер: 15x9,5 см. КНР.

199р.



499р.

Занавеска «Кармен»

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни.

Материал: 100% полиэстер.
Размер: 170x223 см. Беларусь.

Скатерть «Очарование»

Эта жаккардовая скатерть не даст посуду, не потускнеет и не сомнется от стирки. По ней не будет скользить посуда, и даже посаженное пятно можно будет легко вывести.

Материал: 100% полиэстер. Размер: 150x100 см. Россия.

499р.



Зонт «Солнечная фантазия»

Зонт с оригинальным орнаментом, под которым так здорово гулять под дождем, дополнит ваш образ.

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

ПОДАРОК НА ВЫБОР за любой заказ!

Стеклянные емкости, 5 шт

Универсальные яркие емкости с крышками пригодятся любой хозяйке – и для хранения продуктов и для сервировки!

Материал: прочное стекло 2-3 мм, пластик. Объем и диаметр: 1 л – ø 17 см; 0,53 л – ø 14 см; 0,36 л – ø 12,5 см; 0,23 л – ø 10,5 см; 0,13 л – ø 9 см. КНР.

Подходит для посудомоечной машины и микроволновки.



Количество ограничено. Уточняйте при заказе!



199р.

Лунный посевной календарь

Удобная шпаргалка для садовода и огородника от Галины Кизиной. В каждом месяце дается перечень основных работ на участке и различные рекомендации по выращиванию и хранению урожая. Следуйте лунным ритмам и соберите отличный урожай!

Формат 125x200, переплет, 256 с. 12+

МОЙ МИР
moymir.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-18-601-СВ-ШОК

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом составляет 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 2040. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.11.2018 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-18-601-СВ-ШОК. Реклама.

«Небо осенью дышало»

Совсем скоро ажурные топы и кофточки, воздушные платицы и юбочки отправятся в шкафы — ждать следующего лета. Пора подумать об обновлениях потеплее. «Сваты» расскажут, как оставаться стильной и неповторимой прохладными осенними днями.



Теплый кардиган

Понадобились: моток пряжи Alize Rainbow (15% альпака, 15% шерсть, 10% полиэстер, 60% акрил, 350 г/875 м) букле; спицы № 6.

Кардиган выполнен лицевой гладью на рост 155 см. Спинка: набрала 50 п., вязала без прибавлений 70 см, закрыла п.

Полочки и воротник выполняются одной (!) деталью. Набрала 30 п., вязала без прибавлений 50 см, в каждом ряду соединяя полочку

со спинкой. Следующие 20 см детали не «стыковала», чтобы образовалась пройма. Продолжила присоединение, но уже с горизонтальной частью спинки. Вторую полочку выполнила аналогично.

Рукава: по краю проймы набрала 40 п. и вязала по кругу до нужной длины.

Учтите: при свободной вязке изделие после стирки вытянется.

Светлана КУЛИКОВА,
г. Барнаул. Фото автора

Джемпер «Листопад»

Понадобились: 6 мотков пряжи YarnArt Skarlet (100% полиэстер, 90 г/165 м); спицы № 2,5 (обычные и круговые); крючок № 2; жемчужные бусины.

Размер: 44-46.

Раппорт основного узора — 24 п. (на схеме указаны лиц. р.).

Спинка: набрала 98 п. (4 раппорта + 2 крайние п.), вязала 32 см до проймы по схеме. Убавила

для скосов пройм по 10 п. с каждой стороны (по 2 п. в каждом лиц. р.), выполнила еще 18 см, сделала росток и через 2 см закрыла п. плеча.

Перед — аналогично, но на высоте 40 см для выреза горловины закрыла средние 14 п. и заканчивала части раздельно (в обе стороны от центра в каждом лиц. р. закрывала 3 п.х1 р.). Че-

рез 52 см от наборного края закрыла п. плеча.

Рукава: набрала 42 п. — 24 п. рисунка (располагается по центру) + по 8 п. изнаночной глади + 2 крайние п. Вязала 40 см, прибавляя по 1 п. через 6 р. с обеих сторон. Выполнила окат рукава (16 см). Соединила половинки плечевыми швами, втачала рукава, выполнила боковые и швы рукавов. Планка горловины: набрала на круговые спицы 90 п., провязала 10 р. изнаночной гладью, прикеттлежала. Крючком обвязала низ джемпера и рукавов 2 р. ст. с/н. На перед и рукава в основание каждого листика пришила по бусине.



Смотрите
схему № 6
на стр. 18

Елена ТРОФИМОВА,
г. Пермь.
Фото автора.

При работе с темной пряжей устилаю колени белой тканью. Когда нитки на контрастном фоне, глаза устают гораздо меньше.

Бактус «Сама нежность»

Понадобились: пряжа «Ареола Акрил» № 10 (50 г/400 м); крючок № 1,5.

Можно вязать из микрофибры, хлопка. Расход — 80-100 г пряжи.

В основе — Соломонов узел (УС): провязать 1 в. п., захватить рабочую нить, вытянуть ее через в. п. до требуемой длины (1-1,5 см), закрепить ст. б/н. *Образовавшуюся петлю на крючке снова вытянуть, захватить рабочую нить и закрепить на вытянутой петле ст. б/н*. Продолжать выполнять цепочку, повторяя от * до нужного количества УС.

Ход работы: на петле основания провяза-

ла ст. б/н, вытянула длинную петлю, закрепила ее ст. б/н и вывязала еще 3 УС, соединила в круг. Получился квадрат из 4 п. Вытянула еще п. и закрепила в узелок (на схеме — под № 2), провязала 3 УС и присоединила ст. б/н к узелку № 3 основного квадрата схемы. Снова выполнила 3 УС и присоединила к узелку № 4, вытянула еще один УС и вернулась вверх по схеме (3 УС, присоединила к узелку, 2 УС, присоединила к узелку, 3 УС и вниз по схеме). Соединила верхние узелки одним УС.

Галина БОРСЯК, г. Чаусы. Фото автора

Смотрите
схему № 5
на стр. 18





КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ СУСТАВАМ

Что может помешать заниматься любимыми делами, которые требуют движения? Правильно, больные суставы. Однако не стоит отчаиваться, всегда можно вернуть хорошее самочувствие. Для этого начните с ежедневной суставной гимнастики. Упражнения для суставов способны произвести серьезные изменения в вашем организме. Ведь при постоянных занятиях: нормализуется синовиальная жидкость; улучшается кровообращение; суставы получают все необходимые питательные вещества; не происходит отложение солей. В результате более подвижное тело и заряд бодрости на каждый день.

Упражнения

На сегодняшний день существует множество методик и комплексов для оздоровления суставов (гимнастика доктора Бубновского, гимнастика Норбекова, китайские комплексы упражнений и др.). Советуем попробовать несколько, чтобы выбрать наиболее подходящую для вашего конкретного случая. А пока мы вам представим знакомый со школьных лет комплекс упражнений, который поможет поддерживать подвижность суставов в домашних условиях. Выполняется он стоя, по 10-15 повторений, в умеренном для вас темпе:

1. Разминка шеи. Выполняем наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад), затем выполняем круговые движения по часовой стрелке, потом – против.

2. Пальцевые суставы. Руки вытяните перед собой, выполните сжимания и разжимания кулаков.

3. Локтевые суставы. Руки сожмите в кулаки и вращайте предплечьями в разные стороны.

4. Плечевые суставы. Вращайте прямыми руками вперед, потом назад.

5. Поясница. Поставьте руки на пояс и делайте вращения туловищем сначала вправо, затем влево.

6. Тазобедренный сустав. Оставьте руки на поясе и делайте вращения бедрами в одну, потом в другую сторону.

7. Колени. Поставьте на полусогнутые колени ладони и делайте круговые движения в одну сторону, потом – в другую.

8. Голеностопные суставы. Упритесь рукой об стенку для равновесия, приподнимите ногу и начинайте вращать стопой в разные стороны. Повторите тоже самое другой ногой.

Основные правила

Выберите одно время для выполнения гимнастики, желательно утром. Еще раз

повторим, что делать упражнения необходимо каждый день, только так вы получите долгосрочный результат. Но и не стоит переживать, если какой-то день пропустили – просто продолжайте с хорошим настроением. При выполнении упражнения не спешите, старайтесь концентрироваться на той области, которую разминаете, анализируйте свои ощущения. Следите за своим дыханием, оно должно быть спокойное. Поверьте, что вы не успеете заметить, как уже подолгу можете гулять с внуками и заниматься своим любимым хобби.

Что, если больно? Не терпите боль. Выполняйте сначала упражнения с маленькой амплитудой, а при сильных обострениях лучше и вовсе не делать. Для облегчения состояния можно использовать противовоспалительную мазь, гель и хондропротекторы. И не занимайтесь самолечением, обязательно обратитесь к врачу.

«Артрофоон» – препарат для лечения хронических заболеваний суставов, которые требуют длительной терапии. Кроме того, «Артрофоон» показан и тем пациентам, которые уже перенесли тяжелые суставные заболевания с острым воспалительным процессом. Препарат не имеет в качестве противопоказаний такие сопутствующие заболевания, как сахарный диабет, гипертония, гастрит, колит и т.д. В остром периоде применяется в комплексе с противовоспалительными лекарственными средствами, хондропротекторами, мазями и гелями.

Помните, что только своевременное лечение суставов и регулярные занятия физкультурой дадут хороший результат. Будьте здоровы!



1

Плед
«Сладкие сны»
(стр. 6)

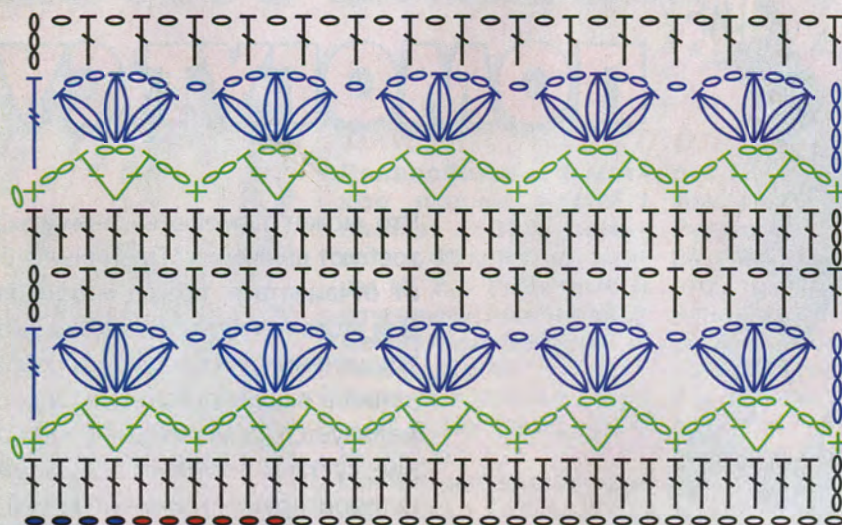
Условные
обозначения:

○ = в. п.

┐ = ст. с/н

⊕ = ст. б/н

⬭ = пыш. ст.



2

Рыбок кормит
автомат
(стр. 11), мм

Пластиковая
площадка

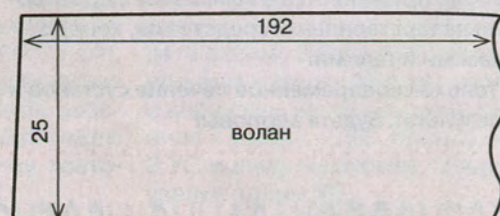
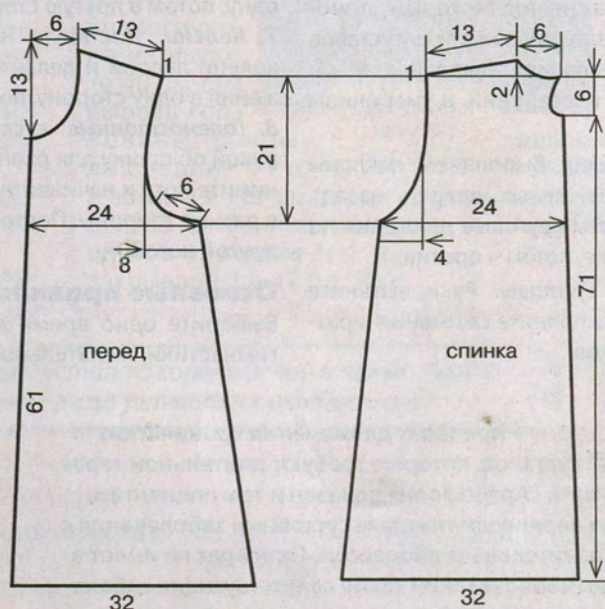
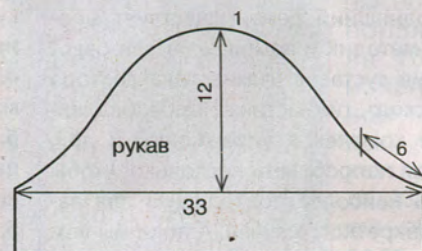
Петля

Кронштейн
из проволоки
(2 шт.)

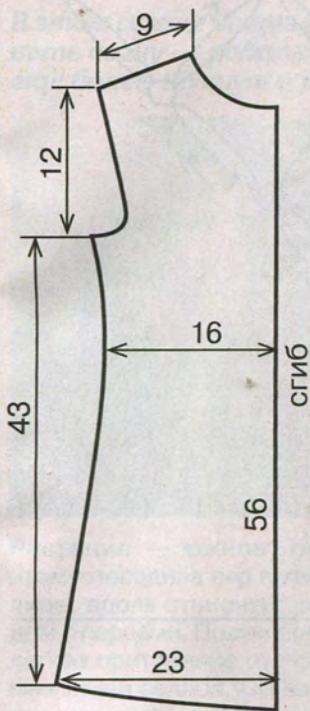


3

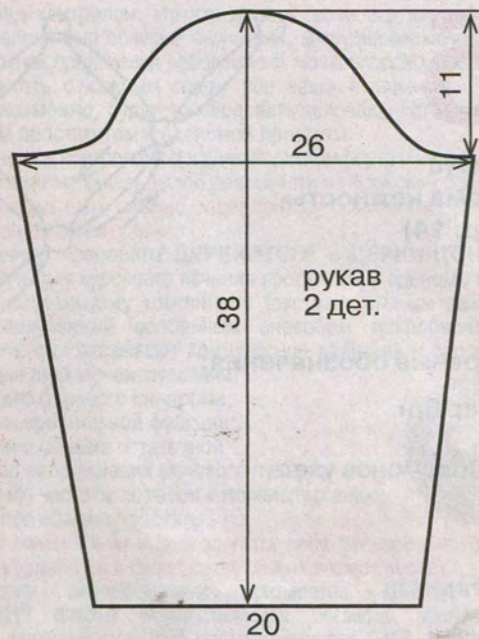
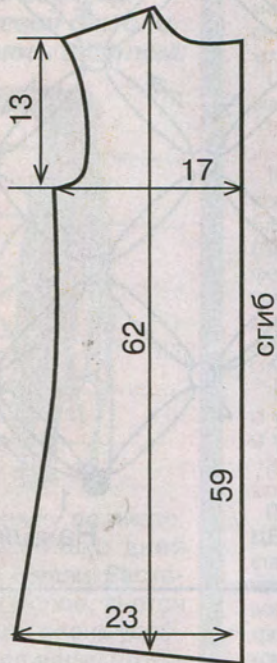
А-силуэт:
стильно и строго
(стр. 9), см



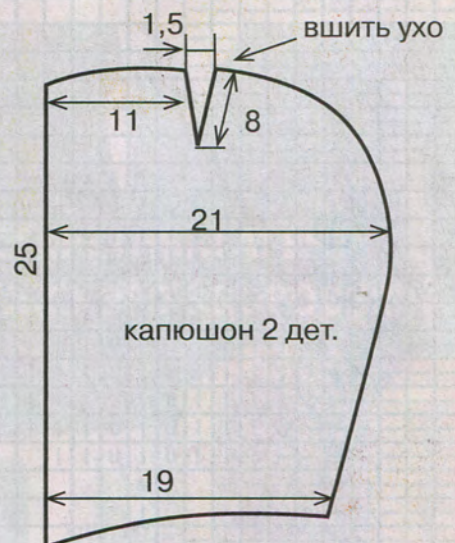
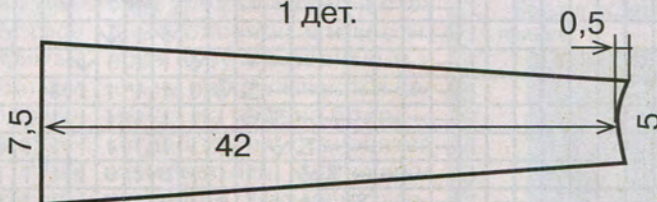
полочка 1 дет. со сгибом



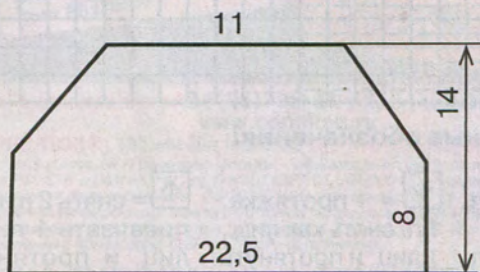
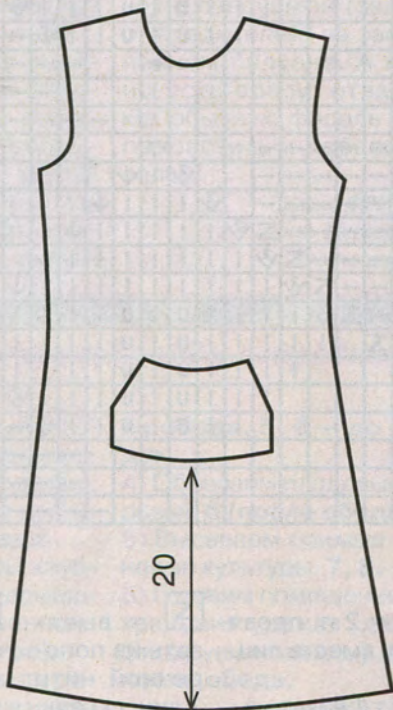
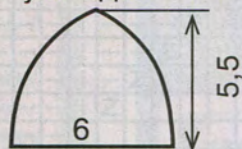
спинка 1 дет. со сгибом



капюшон (центральная часть)
1 дет.



ухо 4 дет.



4

Сине
очарование
(стр. 7), см

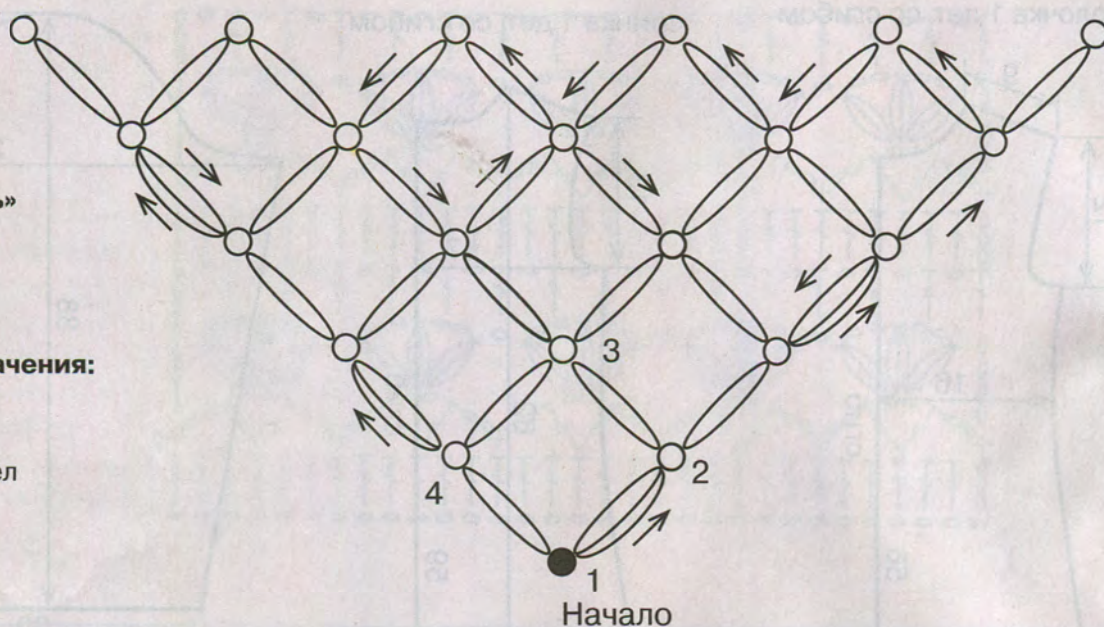
5

Бактус
«Сама нежность»
(стр. 14)

Условные обозначения:

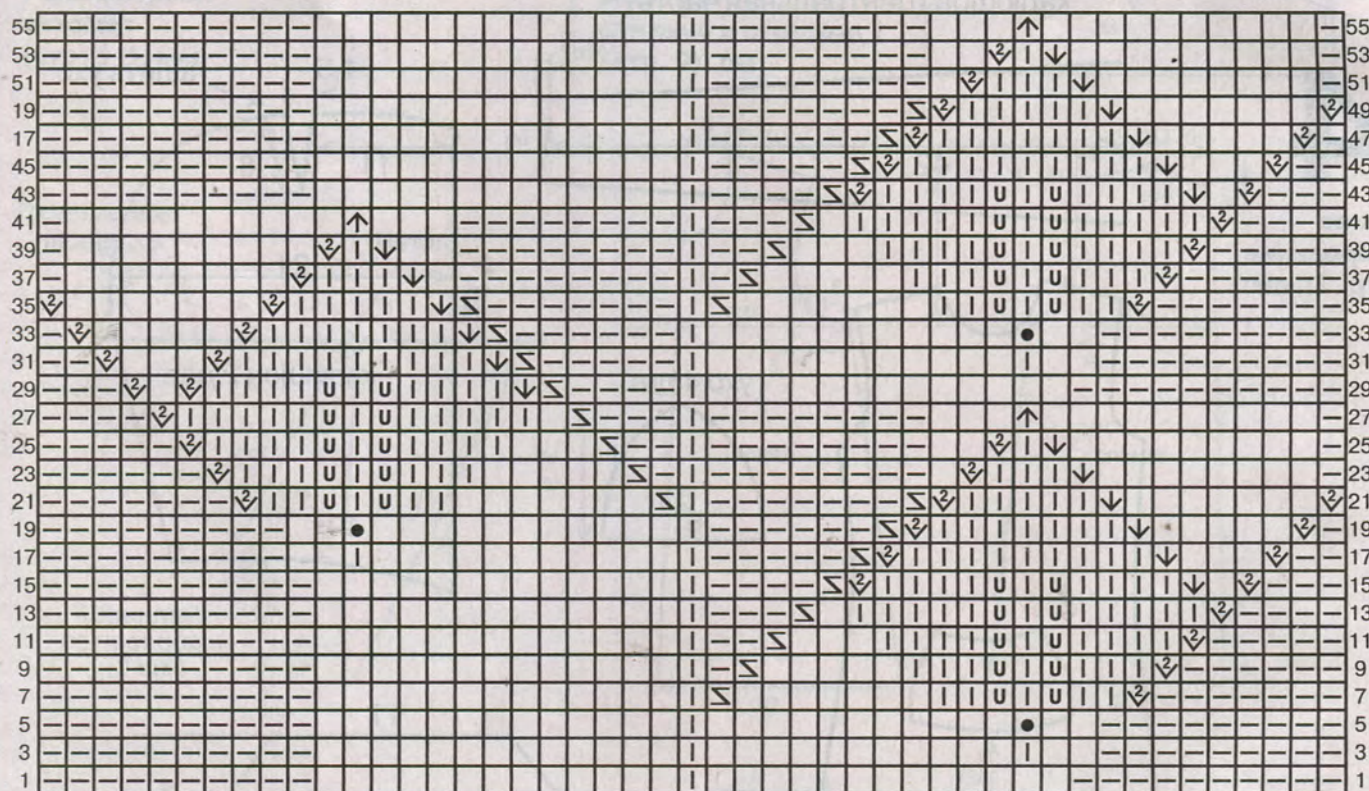
○ = ст. б/н

○ = Соломонов узел



6

Джемпер
«Листопад»
(стр. 14)



Условные обозначения:

□ = лиц. п.

□ = 1 протяжка:
1 п. снять как лиц.,
1 лиц. и протянуть
ее через снятую п.

□ = снять 2 п. как лиц.,
провязать 1 п. вместе
лиц. и протянуть эту
петлю через снятые

□ = 2 п. провя-
зать вместе лиц.

□ = 1 накид

□ = вывя-
зать из попе-
речной нити
1 лиц. скрещ.

□ = из 1 п. вывя-
зать 5 п.: 1 лиц.,
накид, 1 лиц., на-
кид, 1 лиц.

Зеленая змейка

В этом сезоне впервые попробовала выращивать вигну — родственницу спаржевой фасоли, еще более вкусную и полезную. Делюсь опытом.



Растение — южное, поэтому посадила его в теплице, вдоль стеночки, рядом с перцами. Получилось легкое притенение от прямых лучей солнца. Семена посеяла в конце апреля, не замачивая, сразу в грунт, натянула шпагат, по которому в дальнейшем культура стала виться. Хотя все бобовые имеют азотфиксирующие свойства, сами они все же нуждаются в органике и минеральных подкормках. Поэтому почву с осени заправила перегноем, добавила удобрение «Борофоска» и доломитовую муку в качестве раскислителя. Недели через две показали всходы, а в середине июля фасоль зацвела крупными сиреневыми цветочками. В какой-то момент на листьях появились желтые прожилки — решила дать магни-

евую подкормку по листу, и через несколько дней листья позеленели. Растение сильноросло, вьется под потолком, очень удобно снимать длинные стручки, не наклоняясь, а достигают они 60–70 см в длину. Собирать и использовать урожай нужно в стадии молочной спелости, пока стручки ровные и в них не прощупываются семена. На семена брать — когда стручки становятся желтоватыми. Можно хранить их до следующего сезона в полотняных мешочках с лаврушкой (защита от вредителей) на застекленном балконе. А можно есть сразу: отварить как обычную фасоль либо прорастить и добавить в салат.

Анна ФРИЗЮК,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора

Лунный календарь садовода-огородника с 28.08 по 10.09

1) Поливаем садовый участок, выполняем внекорневую подкормку плодовых, ягодных и овощных растений: **28 (после обеда)**.
2) Высаживаем усы клубники, занимаемся домашним консервированием: **29, 30, 31, 1, 2 (утро)**.
3) Высеваем сидераты, ухаживаем за газоном (стрижка и полив): **4 — пос-**

ле обеда, 5, 6 — до обеда.
4) Обрезаем плодовые деревья: **6 (после обеда)**.
5) Высеваем озимые зерновые культуры: **7, 8**.
6) Готовим помещения для хранения урожая (дезинфицируем подвалы): **10 — после обеда.**

Валерий МАТВЕЕВ,
астролог

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникнуть с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену бывлой решимости и героической браваде.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- ✓ уменьшению объема простаты.

ОТПУСК
В АПТЕКЕ
БЕЗ
РЕЦЕПТА

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента*.

Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме**.



«Горячая линия»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21
www.cernilton.ru

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.
ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+.
* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Сливак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.
** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.



Конец каникулам?



Лето мои пеларгонии проводят на улице. Как вернуть их в условия квартиры?

Лариса ЗУРАБОВА, г. Москва

— Идеально вносить сначала в слабо отапливаемое, прохладное помещение, а уж потом — в квартиру. Пережить стресс поможет разовая подкормка «Эпином-Экстра» (ампулу развести в 5 л кипяченой воды). Все свои пеларгонии за исключением мини-сортов осенью обрезаю, оставляя на каждом стволике по 2 (если междоузлия длинные) или 3 спящие почки. Ничем не подкармливаю до весны.

Обрезаю острым лезвием бритвы, не забывая после каждой манипуляции его мыть. Срезы, выполненные под прямым углом к стволу, не обрабатываю.

Следует быть максимально осторожным с поливом: только после просыхания земляного кома и по краю горшка. Лить на ствол не нужно, так как самое распространенное заболевание пеларгонии — черная ножка — возникает от избытка влаги и переохлаждения корней. Спасать будет крайне сложно: развивается быстро, буквально за часы. Если верхушка еще жива, то срочно обрежьте до здоровой ткани, подсушите пару часов и укореняйте.

После «парикмахерской» ставлю растения в самое светлое место — на солнечный подоконник или на стеллажи с подсветкой. И жду, когда проснутся почки.

Татьяна КУЗНЕЦОВА, коллекционер пеларгоний, г. Киров. Фото автора

Малютки с большими возможностями



Загорелась разведением миниатюрных сортов фиалок. Приятельница готова дать листовой черенок. Как действовать?

— По сути, процесс ничем не отличается от размножения и укоренения стандартов. При наличии подсветки размножить можно круглый год.

Выломайте не старый лист насыщенно-зеленого цвета. В пестролистных сортах лист должен быть выбран максимально (!) зеленый. Чистым острым лезвием бритвы или канцелярского ножа сделайте срез на расстоянии 1-1,5 см от листовой пластины. Листок миниатюрки лучше сразу укоренять в земле: в воде может быстро загнить. Грунт составляйте легкий, вла-



го- и воздухопроницаемый, обязательно с добавлением разрыхлителей. Например, покупной для сенполий+торф+вермикулит (1:1:1)+мелко нарезанный мох. Без вдавливания опустите под наклоном срез в лунку глубиной 1 см, слегка присыпьте землей, немного полейте из резиновой груши. Чтобы лист не заваливался, под него можно положить шарик мха. Далее черенок держите в тепличке в максимально светлом мес-

те. Укоренение происходит к концу второй недели содержания.

На фото — один из способов посадки черенков миниатюрных сортов. В данном случае названия приклеены на крышку теплички (коробка из-под торта) над соответствующим листиком. Плюсы: экономия места на стеллаже или подоконнике, оптимальный режим влажности.

Минус, на мой взгляд, один: можно впоследствии перепутать деток. Поэтому рекомендую не переращивать их в тепличке, а отсадить примерно в 2-3 месяца в отдельные горшочки диаметром 5 см. И, пока у вас мало опыта, не экспериментируйте с удобрениями. Неверно выбранная

концентрация ведет к наращиванию зеленой массы и потере миниатюрности. А ведь в данных сортах самое прекрасное — богатая круглая шапочка из цветков, под которой почти не видно листочков.

Алена КОШКАРОВА, коллекционер комнатных растений, г. Тюмень. Фото автора

Любовное дерево



Мечтала иметь в доме дерево любви. Наконец, подарила знакомая. Как его выращивать, что оно предпочитает?

Кристина БЕЛЫШЕKOBA, г. Суздаль

— Аихризон — родственник «денежного дерева», народное название связано с тем, что его листочки напоминают сердечки. Нуждается в большом количестве рассеянного света. Наилучшее место для него — восточное или западное окно. Корни небольшие и слабые, легко подвергаются загниванию: стоит сажать в невысокий и тесный горшок, обязательно с дренажем. Грунт должен быть легким: торф, дерновая земля, крупный песок и перлит в равных по объему частях плюс кусочки древесного угля.

Во время зимовки полив необходимо сократить, но следить за тургором листьев. Пока листочки упругие и плотные — поливать рано. Для формирования красивой округлой кроны я периодически обрезаю слиш-

ком длинные, старые, слабые побеги и раз в 2 недели поворачиваю горшок с растением на 45 градусов.

Если соблюдены эти правила, дерево любви порадует цветением. Желтые звездочки цветков, собранные в метелки, украшают аихризон до полугода. За это время растение теряет две трети листьев. Увядавшие цветоносы, оголившись и слабые веточки нужно отрезать, полив немного увеличить. И вскоре дерево любви покроется розеточками новых листьев.

Татьяна КУЗЬМИНА, коллекционер суккулентов, г. Ростов-на-Дону. Фото автора



В спецвыпуске издания «Комнатный цветник» № 2 «Диффенбахия и другие «зеленые фильтры» — все о растениях, которые и интерьер украсят, и здоровье помогут укрепить. Уже в продаже!

5 угощений грибного сезона

Как классно в лесу положить в лукошко крепкий боровичок или целую семейку лисичек! А хозяйке после — поджарить грибочки на сковороде, наполнив кухню непередаваемым ароматом. Уже разыгрался аппетит? Для вас — вкуснейшие рецепты с грибами!



Суп «Хочу еще!»

500 г ножек белых грибов и несколько целых для подачи, 300 г картофеля, 1,5 л воды, 300 мл сливок, 2 зубчика чеснока, 1 лук порей (только белая часть), 2 ст.л. растительного масла, соль, черный молотый перец, тимьян, брусника. Чищу картофель и грибные ножки, нарезаю, отвариваю в подсоленной воде до готовности. Лук кольцами и измельченный зубчик чеснока тушу в масле на

слабом огне, не давая сильно подрумяниться. Подмешиваю овощи в кастрюлю с грибами и картофелем, пюрирую. Добавляю сливки, соль и перец. Довожу до кипения и варю 1-2 минуты. Целые грибочки нарезаю пластинками, солю, обжариваю на масле с измельченным чесноком. При подаче украшаю суп жареными грибами, тимьяном и брусникой.

Анжелика ЗОРКИНА,
по e-mail. Фото автора

Аппетитное рагу

По 500 г лисичек и опят, 4 болгарских перца, 2 луковицы, 3 ст.л. томатной пасты, 1 ст.л. 6% уксуса, 1 ч.л. сахара, растительное масло, черный молотый перец, соль — по вкусу.

Измельчаю лук и обжариваю на масле до золотистого цвета. Подмешиваю очищенные грибы (крупные на-

резаю), держу на огне еще 5-7 минут. Развожу томатную пасту 2 стаканами воды, добавляю уксус, сахар, соль. В сотейник выкладываю грибы с луком, поверх — перец, нарезанный соломкой, заливаю томатным соусом, перчу. Тушу под крышкой 40-50 минут при температуре 180 °С.

Анжела КРУЖИЛИНА, г. Брест

Белорусская мачанка

200 г подосиновиков и подберезовиков, 500-600 г свиных ребрышек, 2-3 свиные колбаски, 100-150 г копченой грудки, по 1 луковице и моркови, 3 ст.л. муки, 2 ст.л. сметаны, по щепотке черного молотого перца и тмина, растительное масло, соль.

Очищенные грибы отвариваю в подсоленной воде, снимая пену. Бульон не выливаю. Обжариваю ребрышки на масле, добавляю колбаски и нарезанную грудку, готовлю под крышкой минут 5-7. Подмешиваю измельченные лук, морковь, грибы, тушу под крышкой несколько минут. Постепенно подсыпаю муку, добавляю сметану, стакан грибного бульона, специи и пряности. Готовлю под крышкой на слабом огне минут 30. Едят блюдо, макая блины в ароматную подливу (отсюда и название). Божественно вкусно!



Людмила СЕМЕНЮК,
г. Москва. Фото автора

Пирожки «Всех накормим»

Тесто: стакан теплого молока, 3 яйца (1 — для смазывания), 30 г размягченного сливочного масла, 1/2 ч.л. соли, 30-40 г свежих дрожжей, 2-3 стакана муки.

Начинка: 400 г лесных грибов, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 20 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Отделяю 2 яичных белка, убираю их в холодильник. Дрожжи развожу в молоке, добавляю остальные ингредиенты. Понемногу подсыпаю половину нормы муки, замешиваю опару. Как увеличится вдвое — добавляю взбитые

с солью белки и остальную муку. Тесто получается пышным, отстает от миски. Нарезаю и обжариваю на масле грибы, потом — лук. Готовлю картофельное пюре, солю, перчу, добавляю сливочное масло. Вмешиваю грибы и лук (начинку делаю чуть солонее обычного).

Раскатываю кусочек теста, кладу 1 ст.л. начинки, защипываю края. Противень устилаю бумагой для запекания, заполняю пирожками. Смазываю их яйцом, смешанным с молоком, оставляю в тепле на 30-50 минут. Выпекаю 30-40 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Лариса ГУДКОВА,
г. Саратов. Фото автора



Хороша икорка!

На 2 банки по 0,5 л: 2 кг лесных грибов, по 300 г репчатого лука и моркови, 100 мл подсолнечного масла, 1,5 ч.л. соли, 0,5 ч.л. молотого черного перца.

Очищенные грибы отвариваю в подсоленной воде, откидываю на дуршлаг. Обжариваю на масле (80 мл) нарезанные овощи. Пропускаю через мясорубку сначала их, следом — грибы. Добавляю соль, перец и тушу под крышкой 40 минут, периодически помешивая. Плотнo наполняю икрой стерилизованные банки, доливаю оставшееся кипящее масло, закатываю.



Елена МЕРЗЛОВА,
г. Смоленск. Фото автора



Кабачки «Объедение»

На 8 пол-литровых банок: 3 кг кабачков, 2 л воды, 200 г сахара, 3 ст.л. (с горкой) соли, 250 г 9% уксуса, зонтики укропа, листья хрена, чеснок (2 зубчика на банку), перец горошком (3-4 шт. на баночку), 4-5 лавровых листа.

На дно простерилизованных банок кладу промытую зелень, очищенные чеснок и кабачки, нарезанные кружочками, заливаю кипятком. Через минут 10-15, когда жидкость остынет, сливаю ее в кастрюлю и даю закипеть. Еще раз заливаю кабачки, даю остыть. Снова сливаю жидкость, всыпаю сахар, соль, кладу лаврушку, довожу до кипения, добавляю уксус, опять довожу до кипения и заливаю кабачки. Закатываю банки, переворачиваю вверх дном и укутываю. Оставляю так до остывания.

Виктория ШПРАМ, г. Липецк

Хрустящие крекеры

Смешиваю 190 г муки, по 1 ч.л. соли и сухих дрожжей, 20 г меда (сахара), 1 ст.л. растительного масла. Постепенно добавляя полстакана воды комнатной температуры, замешиваю мягкое эластичное тесто. Перекладываю в смазанную растительным маслом миску, накрываю пищевой пленкой и оставляю при комнатной температуре на 1,5 часа. Чем тоньше раскатаю тесто, тем более хрустящие получатся крекеры. Слегка смазываю заготовку растительным маслом,

посыпаю подсолнечными семечками, кунжутом, паприкой, маком, анисом. Нарезаю на полоски и выпекаю 15-20 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Елена РОГОВА, г. Москва.

Фото автора

Котлетки «Сытные»

Куриная грудка, 3 ст.л. крахмала, по одному помидору, яйцу, морковке, луковице, 2 ст.л. вареной гречки, майонез, соль, пряности — по вкусу.

Измельчаю помидор и лук, на мелкой терке натираю морковь, нарезаю кубиками грудку, все смешиваю. Добав-

ляю в массу взбитое яйцо, крахмал, майонез, гречку, все хорошенько перемешиваю (по консистенции масса должна получиться как негустое тесто). Выкладываю ложкой на разогретую сковороду и обжариваю до готовности на растительном масле.

Анна КОВБЕНЯ, г. Могилев

Конфитюр из дыни

1 кг мякоти дыни, 0,5 кг сахара, 1 лимон, 2 ст.л. пищевого желатина. Дыню нарезаю кусочками 1x1 см, засыпаю сахаром и даю постоять 3 часа. После варю на слабом огне минут 40. Даю остыть. С лимона снимаю цедру, выжимаю из него сок с мякотью. Подмешиваю его к дыне и варю еще минут 30. Добавляю распущенный желатин, слегка прогреваю. Перекладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Юлия ВЕЛИГОДСКАЯ, г. Краснодар. Фото автора



Совет дня

Гранатовый шашлык

1 кг свинины (шея) или баранины (корейка), 2 кг лука, стакан гранатового сока, соль, перец — по вкусу, 1 ч.л. хмели-сунели, 2 лавровых листика. 1,5 кг лука мелко рублю, оставшийся нарезаю кольцами. Порционные куски мяса складываю в глубокую по-

суду, солю, перчу, добавляю приправу, измельченную лаврушку, весь подготовленный лук, заливаю соком граната. Перемешиваю. Оставляю на 5-8 часов мариноваться. Нанизываю мясо на шампуры, чередуя его с кольцами лука. Жарю на углях, подаю со свежей зеленью.

Олег КОЖУШКО, Херсонская обл.



Фаршированные «лодочки»

15 средних картофелин, 300 г фарша, 3 зубчика чеснока, по 2 луковицы и моркови, томатная паста, соль — по вкусу.

Нарезанный лук и морковь, измельченную на крупной терке, обжариваю на сковороде. Очищаю картофель, разрезаю пополам, в каждой половинке удаляю серединку. Фарш смешиваю с пропущенным через пресс чесноком, солю, все тщательно перемешиваю. Наполняю каждую «лодочку» мясной на-

чинкой и укладываю на сковороду плотно друг к другу, чтобы не перевернулись. Томатную пасту развожу водой, солю, добавляю морковь, лук, перемешиваю. Заливаю соусом «лодочки» так, чтобы они практически полностью «закрылись». Тушу на слабом огне до готовности. В зависимости от диаметра сковороды указанное количество картофеля возможно придется готовить в несколько приемов.

Елена ЛУТЧЕНКО, г. Киев



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Художественный набор Cars

1360 790 руб.

Хотите, чтобы ваш ребенок развивался правильно, подарите ему художественный набор Cars. В данный набор входит все необходимое как для начинающего так и для опытного художника. В составе набора 92 предмета: 12 цветных карандашей, 12 цветов акварели, 12 восковых карандашей, 12 масляных, 24 маркера, простой карандаш, клей, ножницы, кисточка, степлер, точилка, стирка, скрепки. Просто необходимая вещь для каждого школьника!



Набор посуды Kaiserhoff (Кайзерхофф) (Германия)

4990 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепанные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходят для всех видов плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала.



Самогонный аппарат «Маруся 1300»

1990 1290 руб.

Нержавеющая сталь. Производит 1300 мл самогона в час! Не требует водопровода. В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.



Усилитель звука

1190 руб.

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



Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1290 790 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить действительно единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! В качестве материала обычных колготок используется материал классического плетения, нити расходятся от малейшего прикосновения. Колготки Elasmil представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, которые отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть более устойчивым к внешним воздействиям. Колготки прекрасно держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тысяч стирок. Благодаря своей высокой плотности и эластичности колготки прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно это касается апельсиновой корки в области ягодиц и голфе. Колготки повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищают и вены и сосуды.



Отпугиватель грызунов и насекомых

1 шт – 990 руб. 2 шт – 1490 руб.

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



Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90 x 200 – **2990 руб.**
140 x 200 – **3390 руб.**
160 x 200 – **3690 руб.**



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

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 990 руб.



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

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Новейший автоматический веник

1800 990 руб.

По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Веник работает без батареек или электричества. Прикасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетинки собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.



Волшебный трек

2500 990 руб.

Волшебный трек понравится как мальчикам так и девочкам. Совершенно новая гоночная дорога, которая светится и гнется. Вы можете согнуть, повернуть дорогу на 360 градусов даже во время движения гоночных автомобилей. Самое удивительное произойдет тогда, когда Вы выключите свет, и Magic Tracks превратится в супер яркую трассу со светящимися автомобилями!



Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.
с дисплеем + ДУШ 2490 руб.

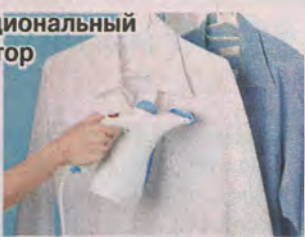
Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.



Многофункциональный парогенератор

2500 990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. «Аврора» вырабатывает непрерывный поток пара, который хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Прибор уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Хорошо борется с неприятными запахами одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.



Ветчинница

1990 790 руб.

Ветчинница – представляет собой прессформу для приготовления ветчины и других изделий из мяса в домашних условиях. Главное ее назначение – это прессование продукта при варке в воде, что необходимо для получения качественной ветчины. Изготовлена из высококачественной пищевой нержавеющей стали.



Швейная мини-машинка

2790 1990 руб.

Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подожмете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещениях ателье. С этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.



В ПОДАРОК МАШИНКА ДЛЯ УДАЛЕНИЯ КАТЫШЕК

Новое поколение ножей с мраморным покрытием «Сила гранита»

1350 790 руб.



Чудо-светильник «Наносвет»

1500 590 руб.

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



АКЦИЯ: ВТОРОЙ СВЕТИЛЬНИК В ПОДАРОК!

Увеличительные очки BIG VISION

1500 790 руб.

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



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 28.08.18 по 16.09.18 г. Реклама.

ООО «Тон-Шорт», ОГРН 1177746729115, юр.адр. 115191, г.Москва, 2-я Рошинская ул., д.4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

Эффект ореола

Представьте, вы услышали новость: сосед, который всегда помогал вам поднести сумку и приветливо улыбался при встрече, избивает своих детей. Поверить в это трудно, у вас мелькает мысль: наверное, на него просто наговаривают. Но даже убедившись в истинности информации, вы думаете про себя: «А ведь был хороший человек! Видно, довели...» Всеми силами пытаетесь оправдать тот, прежний, соседский имидж, к которому вы привыкли.

Эффект ореола — это склонность проецировать отдельные черты человека на его образ в целом. Другими словами, ваше общее ощущение «хороший/плохой» влияет на оценку поступков и взглядов человека, даже если они нелогичны.

Кстати, эффект ореола давно и эффективно работает в рекламе и маркетинге. Если вам нравится один продукт компании, то вы склонны покупать и другие товары этого бренда, полагая, что они столь же достойного уровня. Красивые и приветливые люди зачастую кажутся честными, добрыми, порядочными. По данным социологов, внешне привлекательные сотрудники получают в среднем на 10% больше своих коллег. А сколько историй о мошенниках в костюме и с дорогим парфюмом, которые «втюхивали» пустоту! Как бороться с данным феноменом?

Важно четко осознавать, что человек не может быть одинаково хорош во всех областях. Если вам кажется, что вот этот — идеален, а тот — сущий демон, скажите «спасибо» эффекту ореола. Судите о людях по их делам — так лучше и быстрее их поймете.

Анастасия ФРИД,
психолог, г. Минск



Наш эксперт — психолог
Вера Пономарева, г. Минск



Совершенно секретно

Нужны ли супругам тайны друг от друга?



Дочка вышла замуж. Зять неплохой, мне бы радоваться, а на душе кошки скребут: уж слишком дочь «распахивает» перед ним душу, рассказывает обо всем — о своих и наших с отцом проблемах, о бывших ухажерах, доверяет пароли от своих страниц в соцсетях... Боюсь, как бы не обожглась на такой чрезмерной откровенности. Или я не права?

Наталья, г. Витебск

— Давайте для начала попробуем ответить на два вопроса.

Первый: чего добивается дочь своей «распахнутостью»?

Мотивы могут быть разными: расчет на укрепление взаимного доверия; необходимость выплеснуть эмоции по поводу «скелетов в шкафу»; желание заручиться моральной поддержкой партнера в своих переживаниях. Все вроде бы — благородно. Но молодой женщине стоит задуматься: когда она «грузит» супруга исповедями, это улучшает атмосферу в семье или же сгущает грозовые тучи? Повела о бывшем кавалере мужу, а вдруг он усомнится в том, что с прежней связью покончено? Дикое сценарии ревности укрепят доверие? К тому же невольные сравнения себя с бывшими ухажерами могут мужа и в депрессию вогнать! Признаться, что родители ссорятся? Как говорят полицейские в голливудских фильмах: «Каждое сказанное слово может быть использовано против вас!». Супруг при «кухонном» конфликте однажды брякнет в сердцах: «Ты такая же скандалистка, как твоя мамаша!» — и искренность жены превратится в орудие раздора...

Есть, по-моему, в подобной «чистосердечности» и изрядный элемент психологического эгоизма. Делясь сокровенным, жена вольно-

невольно перекалывает часть ответственности за открытые тайны на супруга. При его негативной реакции можно разыграть обиду: «Я тебе душу излила, а ты!..»

Второй вопрос: где пределы откровенности?

Умалчивать о перенесенных болезненных тяжелых заболеваниях, о плохой наследственности, о возникшей до замужества огромной задолженности, о судимостях близких родственников — бесчестно, поскольку эти проблемы касаются и самого мужа. И когда тайны рано или поздно откроются, их тяжелый груз может похоронить супружеские отношения.

Но есть ли смысл выкладывать всю подноготную о своих ошибках молодости, о том, как 5 лет назад выпила лишнего на корпоративе? Зачем скрупулезно составлять для супруга полный реестр своих недостатков, убеждать партнера в собственной «неидеальности». А вдруг убедите?! Пусть лучше в процессе семейной жизни муж сам разберется в тайнах души жены — нет нужды ускорять этот процесс.

С учетом моих доводов, Наталья, сами прикиньте, что лучше в отношениях супругов — полная откровенность или «дозированная» откровенность?

«Психология и Я»

Поможет найти
ответы на самые
сложные ваши
вопросы!

№ 9 в продаже
с 11 сентября!





Под копиру



Внук был послушным мальчиком. А как только пошел в детский сад — стал копировать поведение забияк из группы. Что делать?

— Примерно с 3-х лет малыш начинает наблюдать за своим окружением и копировать то, чего нет в нем самом или в родителях. Подражая, он «примеряет» на себя разное поведение, знакомится со всей палитрой эмоций, проходит социальную адаптацию. Если раньше ребенка легко укладывали спать, то после прихода из садика он может закатить истерику. А все потому, что так делает мальчик из детсадовской группы.

Для развития психики подражание — важный процесс: чтобы ребенок осознал себя самого, ему нужно отождествиться с группой сверстников. Где грань? Легкое подражание («хочу машинку, как у всех») — норма. Но стоит насторожиться, если кроха целенаправленно копирует «кумира» и копирует все — от мимики и жестов до предпочтений в еде.

❖ **Поднимайте самооценку ребенка**

Находите плюсы в характере малыша, учите проявлять себя. И не сравни-

вайте с другими детьми: «Аринка уже целые слова пишет, а ты еще буквы учить не можешь».

❖ **Говорите о своих чувствах**

Например: «Меня огорчает, что ты стал грубить» вместо «Как сдружился с Ромой, начал бабушке грубить. Это он тебя научил?». Чаще заводите беседу о своей семье, объясняя, для чего в ней существуют те или иные правила.

❖ **Максимум внимания малышу**

Чем меньше взрослые уделяют времени ребенку, тем сильнее он чувствует свою ненужность. Часто в таких случаях дети и выбирают «идола» со знаком минус — чтобы привлечь к себе внимание родных.

❖ **Запасайтесь терпением**

Обычно, поэкспериментировав с образом нового «кумира», ребенок оставляет в своем поведении лишь удобные, облегчающие жизнь привычки и навыки, а желание быть копишкой проходит.



Что сказал художник?

Живопись выражает эмоции художника во время создания произведения. А какие чувства наполняют вас в данный момент? Без спешки рассмотрите картины, выберите понравившуюся и оцените свою реакцию.

№ 1 Люди такого типа умеют радоваться каждому дню. Вы находитесь в ослабленном состоянии, готовы к переменам в жизни, даже кардинальным.

№ 2 Вы — консерватор, увлеченный собственными переживаниями. Хотя и понимаете: некоторые из них возникли на пустом месте. Просто поговорите с тем, кто поможет раз-

ложить все мысли по полочкам.

№ 3 Эта картина импонирует уверенным в себе людям, которые действуют по хорошо продуманному плану. Но сейчас вы окружены большим количеством забот. Попробуйте быть проще: некоторые проблемы решатся и без вашего участия.

Ангелина КУТАЕВСКАЯ,
психолог, г. Уфа

Отвечает психолог
Анастасия Фрид, г. Минск

Лягушка в кипятке



Моя подруга с мужем мается. Любит он выпить, скандалы устраивать. И воспитывала его, и порывалась расстаться! Но как только упакует чемоданы, супруг «шелковым» становится. А через месяц — то же самое...

— Есть такой жестокий эксперимент: если лягушку бросить в кипяток, она тут же выпрыгнет и останется в живых. А вот если поместить ее в холодную воду и медленно нагревать, лягушка станет приспосабливаться к изменениям температуры и в итоге у нее не останется сил на то, чтобы выскочить из кипятка. Ваша подруга, пытаясь приспособиться к переменам, постепенно разрушающим ее жизнь, впускает растратачивающие силы.

❖ **Что могу порекомендовать?**

❖ Ей нужно окинуть взглядом свою жизнь и уяснить: пьянки супруга и сборы чемоданов — цикличны, а значит, закономерны.

Вера Дмитриевна, г. Гродно
❖ Дать ответ себе самой: готова ли она и дальше терпеть унижения. Тем более, если не предпринять никаких мер, конфликты с супругом выйдут на новую «орбиту».

❖ Если женщина решит все же вырваться из порочного круга, она должна четко и жестко объяснить супругу (когда он трезвый) последствия его поведения. Не для того, чтобы запугать, и не ради «148-го китайского предупреждения». Считайте это ультиматумом: «Еще один безобразный скандал — и я ухожу навсегда». Главное — выполнить затем свое предостережение. Ведь пока мужу кажется, что все угрозы «пустые», он ничего менять не будет!



Восточный убтан

Это прекрасное очищающее средство, которое заменяет пенку для умывания, пилинг и маску.

2 ст.л. рисовой муки, по 1 ст.л. подходящей вашему типу косметической глины (у меня Гасул) и молотого сухого сырья — цветков ромашки и календулы, ламинарии; по щепотке молотых имбиря и куркумы.

Пересыпаю все ингредиенты через капрон в чистую стеклянную баночку. Использую убтан 3-4 раза в неделю. В пиале развожу небольшим количеством воды (если кожа сухая, лучше — оливковым маслом) 1 ч.л. полученного порошка. Наношу на лицо и оставляю на пару минут, смываю теплой водой. Убтан придает коже здоровый цвет, питает и смягчает ее, нормализует работу сальных желез.

Марина КОСАРЕВА,
г. Новосибирск. Фото автора

Домашнее ламинирование

Мечтаете о гладких и блестящих локонах? Ловите мой рецепт!

Льняное, касторовое и подсолнечное масла (по 1 ст.л.) слегка подогреваю на водяной бане, добавляю 1 ч.л. жидкого меда, сырой яичный желток, по 5 капель витаминов А и Е из аптечных ампул. Перемешиваю, распределяю по всей длине волос, надеваю шапочку для душа и укутываю голову полотенцем. Через 1,5 часа смываю маску с шампунем, ополаскиваю волосы отваром ромашки.

Чтобы выглядеть безупречно, мне хватает двух процедур в неделю.

Дарья ШВЕЙКУС, г. Минск

«Сестрица корица»

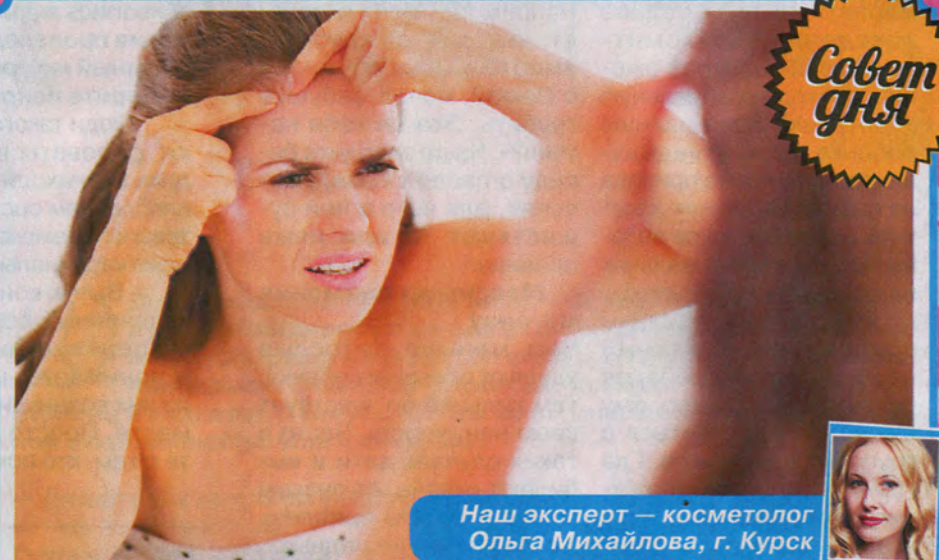
Моя любимая питательно-тонизирующая маска для лица, зоны декольте и рук.

1/3 спелого банана разминаю вилкой, смешиваю с 1 ст.л. домашней сметаны, 1 ч.л. сока лимона и щепоткой молотой корицы. Наношу на кожу на 15 минут, смываю теплой водой. Кожа приобретает здоровый цвет, исчезают сухость и шелушение. Выполняйте процедуру 1-2 раза в не-

делю (при отсутствии открытых ран, ссадин).

Перед первым применением маски сделайте тест на аллергическую реакцию. Нанесите состав на запястье и убедитесь, что через несколько минут не возникло зуда, высыпаний на коже.

Надя СНЕГ, г. Тверь



Наш эксперт — косметолог
Ольга Михайлова, г. Курск



Внимание: черные точки



Начала пользоваться пудрой другой фирмы — на лице появились прыщики. В чем дело?

Анна Б., г. Брянск

— Скорее всего, вы купили комедогенную косметику (комедоны — черные точки). В ее состав входят вещества, которые при частом использовании средства могут «забивать» поры, провоцировать воспаления, прыщи. Не у всех женщин эти проблемы проявляются быстро — на «отсрочку» могут надеяться те, кто правильно питается, у кого кожа нормальной жирности и без хронических заболеваний.

Степень неблагоприятных последствий зависит от интенсивности использования средств («тонне» косметики, наложенной на лицо, кожа вряд ли обрадуется) и индивидуальной реакции.

Какие вещества могут провоцировать появление комедонов?

- ❖ Ланолин и его производные;
- ❖ изопропил изостеарат, мирилат и пальмитат;
- ❖ бутил стеарат;

- ❖ октил пальмитат и стеарат;
- ❖ вазелин и растительные масла;
- ❖ некоторые красящие пигменты в румянах (ксантен, моноазоанилин, флюоран, индигоид).

Учтите: важен не сам факт наличия этих добавок в косметике, а их количество. Если вещество стоит в конце списка ингредиентов, то вряд ли стоит опасаться.

Брюнетке на заметку

Поделись рецептом натурального ополаскивателя, который при регулярном использовании делает волосы на тон темнее, а также укрепляет корни и придает красивый блеск локонам.

Заливаю 0,5 л кипятка смесь из сухой травы шалфея и заварки черного чая (по 3 ст.л.). Даю настояться полчаса, процеживаю. Дважды в неделю после мытья с шампунем ополаскиваю волосы таким средством. Я довольна!

Екатерина БОРОДИЧ, Брестская обл.

Юозас Будрайтис:

«Не знаю лучшего друга, чем жена!»

В свои 77 он легок на подъем, элегантен, сдержан, ироничен. Несмотря на едва заметный прибалтийский акцент, в ладу с хорошим русским языком. Как дипломат, 14 лет представлявший культуру Литвы в России, немало сделал для упрочения отношений обеих стран. Шесть лет — и очень успешно — играл в театре.

И все-таки Юозас Будрайтис считает себя прежде всего человеком кино. Известность ему принесло участие в знаменитом фильме Витаутаса Жалаквичуса «Никто не хотел умирать», который вышел на большой экран в 1966 году. В нем Ю. Будрайтис убедительно сыграл роль Йонаса, одного из четверых сыновей убитого председателя сельсовета Локиса — никто даже не заподозрил, что на экране не профессиональный артист, а студент, согласившийся на съемки ради «добавки к стипендии». После этого на него, студента юридического факультета Вильнюсского университета, посыпались предложения от именитых режиссеров.

Уже в середине 1970-х Юозас стал одним из ведущих актеров Литвы. За долгие годы работы в кино сыграл более 130 ролей: от революционера до французского короля, от немецкого офицера до советского разведчика. За ним закрепилось амплу молчаливого, сдержанного, мужественного героя. По признанию самого артиста, он и в жизни остается человеком малоразговорчивым. Но о счастливом времени, когда жизнь «мерилась не годами, а фильмами», рассказывает охотно.

— Кино я люблю безгранично, отдал ему свою жизнь и об этом не жалею. Одна печаль: пока там пребывал, дети выросли почти без меня. Это очень огорчает, хотя они стали порядочными людьми благодаря моей жене, которая сумела их воспитать, параллельно занимаясь научной работой.

— Вы не раз представляли свои фотоэкспозиции. Давно увлекаетесь фотографией?

— Первый свой фотоаппарат купил еще в армии — с ним не расставался. В объектив попало много хороших актеров. В пору моей молодости фильм по нынешним меркам снимался довольно долго — от 4 до 6 месяцев.

Ждали, когда пойдет дождь, когда облака закроют солнце или, наоборот, когда солнце выглянет из облаков. В ожидании работы кто-то из коллег сидел, ходил, читал... Я слыл большим непоседой, мне хотелось на многое посмотреть, запечатлеть на память лица и глаза, которые считал для себя важными, я чувствовал их сердцем. Думал, когда постарею, стану разглядывать фотографии и вспоминать, а из шлюзов подсознания всплывут ощущения, которыми жил в то время. Вот почему подходил к человеку и говорил: «Посмотри в объектив!». Вглядывание в человеческие лица увлекло и по сей день увлекает.

— Как вы стали советником по культуре?

— Когда мне первый раз предложили эту должность в Министерстве иностранных дел Литвы, я сказал: «Нет». Мол, не понимаю, как можно с 9.00 до 18.00 находиться на одном месте, отвечать на телефонные звонки, писать отчеты. Да и жена была против. Но как-то на приеме в белорусском посольстве она в ответ на очередное предложение сказала: «Почему бы и нет?». И мы поехали.

...В первый день иду в министерство и сам себе удивляюсь: «Я? На службу?!». Зашел в кабинет к министру — длинноволосый, в клетчатом пиджаке, майке, хлопчатобумажных брюках. Он смотрел на меня долго-долго и молчал. Я понял, что одет не по протоколу и нужно срочно идти в универмаг. Отправился, купил австрийский костюм и по галстуку на каждый рабочий день. Этот костюм год относил в посольстве, пока не увидел, что на локтях подкладка светилась — так он вытерся. Решил приобрести второй. Зашел в магазин «Босс». Примерил — и увлекся хорошими костюмами. Теперь их у меня шесть, все висят в шкафу. Я в них уже не влезаю, а сын «не дорос». Жена предлагает кому-то их



отдать, но не позволяю. Я по отношению к старым вещам такой барахольщик! Туфли старые дома донашиваю. Запрещаю их выбрасывать, хотя потом они удивительным образом исчезают из дома...

— Расскажите о жене.

— Мы учились в одном университете, только Вита на химическом факультете. Она у меня твердого характера. Ученый, имеющий 30 изобретений! Не знаю лучшего друга, чем жена. Вита — первая и единственная моя любовь.

— По чьим стопам пошли дети?

— У сына Мартина актерское образование, хотя я его отговаривал. Он работал в театре, бросил, пошел официантом в кафе. Потом купил хлебопечку, одну, вторую, третью, стал выпекать хлеб, булочки. Но это продолжалось недолго. Со своим товарищем Оскарасом Коршуновасом, который стал известным режиссером, они создали частный театр. Ездили со спектаклями по всему миру. А сейчас сына утвердили генеральным директором Национального драматического театра Литвы. Дочь Юстина живет в Лондоне. Там окончила университет по специальности «психология». Актрисой никогда не хотела быть.

— Что, кроме фотографии, вам еще интересно?

— Я страстный любитель чтения. Видели бы вы мою квартиру, заставленную книгами! Утром выпиваю чашечку кофе, сажусь в любимое кресло и читаю. С детства увлечен живописью, занимался графикой. С помощью картин пытаюсь передать свое состояние, ощутить быстротечность жизни.

Беседовала Нина ЛУКЬЯНОВА.

Фото с ресурса ru.delfi.lt



Астрологический прогноз на сентябрь

Пришла пора реализовать дела, которые вы по разным причинам долго откладывали. Самое время навести порядок: разложить все по полочкам и в квартире, и в собственной голове. А к концу месяца можно начинать строить планы на будущее, особенно те, где потребуются какие-либо юридические обязательства.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Сентябрь — благоприятный месяц для семейной жизни. Представители этого знака становятся менее вспыльчивыми, что позволяет рассчитывать на взаимопонимание с родственниками. В критические моменты вы даже сумеете успокоить спорщиков и уговорить их выслушать друг друга.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Месяц удачен для того, чтобы находить полезные контакты и связи. Интересуйтесь делами родственников. В супружеской жизни возможны разногласия. Если раньше вы сдерживали свои чувства, хотя и спорили, то сегодня убеждены, что разбираетесь во всем лучше партнера. Победить сможете в одном, но проиграете в целом.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

В семейных отношениях близнецам менять что-либо не следует. Если у вас с родственниками все мирно и хорошо, то и сейчас легко разберетесь с мелкими разногласиями. Если имели место распри — противостояние продолжится. Попытки урегулировать отношения лучше отложить на конец месяца.



Рак

(22 июня — 22 июля)

По своей сути Раки консерваторы. Но в начале осени вам следует настроиться на изменения. Это касается как небольших приобретений или перестановки в доме, так и смены имиджа. Вы даже можете завязать новый роман, о котором никто и никогда не узнает.



Лев

(23 июля — 23 августа)

Для людей, рожденных под знаком Льва, сентябрь будет контролируемым месяцем. Особых препятствий нет, а значит, и сетовать не приходится. Придется участвовать в выяснении отношений близких людей. Не молчите: ваша эрудиция позволит найти правильное решение и примирить противоборствующие стороны.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

В сентябре Девы станут излишне правильными и осторожными, что помешает наслаждаться вниманием со стороны родственников и друзей. Вам не следует вспоминать старое и подстилать соломку ради будущего. Вы получите то, что заслужили. Смело выходите в свет, показывая свои лучшие стороны.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Весам в сентябре лучше не экспериментировать. Нововведения близкие не оценят, а значит, вольно или невольно будут создавать помехи. Как бы вы себя ни позиционировали, родственники в этом месяце получат над вами власть. Да и сами вы постепенно свернете в привычную сторону.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Устраниться от внешнего мира и отдохнуть Скорпионам в сентябре вряд ли удастся. Без вашего вмешательства и непосредственного участия любая негативная ситуация в доме усложнится. Даже если не хотите брать на себя инициативу, вы будете настолько убедительны, что конфликт рассосется сам по себе.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Особых проблем в семейной жизни Стрельцов в сентябре не ожидается. Все решается, даже те сложности, что застают вас врасплох. Вы интуитивно знаете, как с ними можно справиться, у вас достаточно для этого сил, связей и средств.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

В сентябре для Козерогов могут открыться интересные перспективы, связанные с нынешними реалиями. Хотя они относятся к работе, но и семейная жизнь в результате претерпит изменения. Вы пока не понимаете, нравится вам это или нет, но уже живете в новом режиме времени.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

Не лучший период в годовом жизненном цикле Водолеев. Поэтому готовьтесь к преодолению препятствий. Любая инициатива в доме становится наказуемой: «Ты предложил (-а) — тебе этим и заниматься». А может, до инициативы дело не дойдет. За вас все будут решать другие, и вы с этим вынужденно согласитесь.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

В партнерских отношениях Рыбы в сентябре действуют излишне напористо. Если вы давно живете вместе и претерпели друг к другу, то легко добьетесь желаемого результата. Но если семейная жизнь не прошла испытания временем, лучше не рисковать, так как последствия непредсказуемы.

**ДЕВЫ В СЕНТЯБРЕ СТАНУТ ИЗЛИШНЕ ОСТОРОЖНЫМИ,
ЧТО ПОМЕШАЕТ НАСЛАЖДАТЬСЯ ВНИМАНИЕМ СО СТОРОНЫ
РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ.
НЕ ПОМИНАЙТЕ СТАРОЕ И НЕ ПОДСТИЛАЙТЕ СОЛОМКУ
РАДИ БУДУЩЕГО: ВЫ ПОЛУЧИТЕ ТО, ЧТО ЗАСЛУЖИЛИ.**

Отвечает психолог
Анастасия Фрид,
г. Минск



Дружба крепкая...

Внучка перешла в третий класс. Есть у нее хорошие подружки, а есть те, которые ничему толковому не научат. Как избежать их дурного влияния?

Светлана Игоревна, г. Мозырь

— Сначала о том, чего взрослым в данной ситуации делать не нужно. Во-первых, нельзя запрещать общаться: ведь запретный плод сладок. Скорее всего, внучку потянет к таким подружкам еще сильнее, но вы об этом не узнаете. Во-вторых, нельзя игнорировать проблему. Вы понимаете, что не можете повлиять на ситуацию, поэтому просто закрываете на нее глаза: «Не хочу об этом слышать». И не услышите! Вот только ваша связь с ребенком даст трещину.

Как вам поступить?

❖ Задайте себе вопрос: что внучка получает от общения с этими подружками? Чаще всего дети ищут принятия, понимания, признания, веры в их силы, свободы.

❖ Когда разберетесь, какая потребность не удовлетворена, подумайте, что вы можете сделать в этом плане — чаще хвалить, давать больше самостоятельности, признавать успехи.

❖ Поощряйте рассказы внучки о своих друзьях. Если она не любит делиться, начните сами. Расскажите о своем дне, разговоре с подружкой, о том, что вас волнует. Открытость располагает и позволяет раскрыться.

❖ Не критикуйте неправильное, на ваш взгляд, поведение подруг. Попробуйте обойтись без категоричных оценок. Если очень хочется высказаться, используйте такие формулировки: «Мне было бы неприятно, если бы надо мной так пошутили».

❖ Пригласите девочек в гости. Через их общение вы сможете лучше узнать о потребностях и интересах внучки. Возможно, тогда и ее подружки покажутся вам не такими уж плохими.



Дешево

Кухня для куклы

Понадобились: коробка из-под обуви; канцелярский нож; прозрачная пластиковая пленка (плотная тетрадная обложка); скотч двусторонний и армированный; ножницы; деревянные рейки; гофрокартонные листы; клеевой пистолет; втулка от рулона пищевой пленки; утеплитель для труб; крышки от бутылок; цветная бумага.

1) Канцелярским ножом вырезал в крышке от коробки окошко для дверцы духового шкафа. С обратной стороны закрыл его фрагментом тетрадной обложки (это «стекло» дверцы), приклеив двусторонним скотчем.

2) Армированным скотчем задекорировал надпись на крышке от коробки. 3) Горячим клеем зафиксировал на духовом шкафу ручку (картонную втулку), предварительно надев на нее оставшийся после ремонта кусок утеплителя для труб.

4) Внутри коробки установил с обеих сторон по 2 деревянные рейки и «посадил» на них полочки, вырезанные из гофрокартона.

5) Приклеил к варочной поверхности 3 конфорки — круги из цветной бумаги. На задней стенке плиты закрепил картонную «панель управления» (с крышками от бутылок).

Василий БАРАНОВ,

г. Москва. Фото автора

Отвечает психолог
Елена Панасенко, г. Челябинск



Дети и деньги

Родители дают 6-летней внучке «карманные» деньги на мелкие расходы. Не рановато?

Наталья Сергеевна, г. Пенза



— Лучше всего начинать знакомить ребенка с «карманными» деньгами примерно с 5-7 лет. Он должен иметь возможность распоряжаться ими по собственному усмотрению: или потратить сразу, или «растягивать удовольствие», или копить на новую игрушку. Безусловно, речь идет о небольшой сумме.

Маленькие дети рисуют бумажные деньги, в игре что-то продают и покупают. Подыграйте, поощряйте такое поведение. Важно не упираться в единственный сценарий. Один раз можно дать малышу наличные, в другой — предложить «заработать». Благодаря такому подходу ребенок научится грамотно распоряжаться деньгами, жить по средствам.

Анекдоты

— Вы принимаете извинения?
— Нет, только наличные.

♦♦♦♦
Даже в сказках Василиса Прекрасная и Василиса Премудрая — это две разные женщины.

♦♦♦♦
В начале свадьбы невеста была вся в белом, а к концу — вся в розовом полусладком.

♦♦♦♦
Поднимая по лестнице дубовый шкаф на 10-й этаж, грузчик Иванов подобрал 123 синонима к словосочетанию «неработающий лифт».

♦♦♦♦
Пятница — суровое испытание для нервов и здоровья. Нервы в этот день тратишь на то, чтобы дождаться окончания работы. А здоровье — после того, как дождешься.

♦♦♦♦
— Секрет богатства состоит в том, чтобы легко расставаться с деньгами.
— Господи, да я с ними встретиться никак не могу!



О не лети так, жизнь

Музыка В. Качана
Стихи Л. Филатова

О не лети так, жизнь, слегка
замедли шаг.
Другие вон живут, неспешны и
подробны.
А я живу — мосты, вокзалы,
ипподромы.
Проматывая так, что только свист
в ушах.

О не лети так, жизнь, я от ветров
рябой.
Мне нужен этот мир как следует
запомнить.
А если повезет, то даже и
заполнить —
Хоть чьи-нибудь глаза, хоть
сколь-нибудь собой.

О не лети так, жизнь, на миг хоть
задержишься.
Уж лучше ты меня калечь, пытай
и мучай.
Пусть будет все — тюрьма,
болезнь, несчастный случай.
Я все перенесу, но не лети так,
жизнь.

Отзовитесь

Мужчина, 59 лет. По гороскопу — Водолей, добрый, проливной, хозяйственный, люблю книги, интересные фильмы, неплохо готовлю. Ищу свою половинку в возрасте 35-38 лет, Водолея, добрую, отзывчивую. На переезд не согласен. Тел.: 8-917-752-81-70, 8-961-357-63-43 (Сергей).

Мужчина, 63 года. Без в/п, аккуратный, доброжелательный, люблю природу, рыбалку, читать. Познакомлюсь с пожилой, аккуратной, надежной, доброй женщиной, которая устала от одиночества и так же, как я, нуждается в друге и помощнике. Тел.: 8-914-659-00-53. Адрес: 692238, Приморский край, г. Спасск-Дальний, п/о № 8. До востребования Лактионову Евгению.

Валентина, на пенсии. Ищу подругу для переписки. Желательно из Норильска, Кайеркана, Лесосибирска, Енисейска. Судимых, пьяниц, любопытных, лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. Адрес: 686050, Магаданская обл., п/о Усть-Омчуг. До востребования Митрофановой В.А.

Михаил, 43/177/75. Без в/п, живу с мамой. Для общения и создания семьи познакомлюсь с женщиной, можно с ребенком, можно с инвалидностью. Адрес: 353180, Краснодарский край, г. Кореновск, пер. Л. Толстого, 16. Березову Михаилу Владимировичу.

Валентин, 66 лет. Одинок, без в/п, детей нет. Хочу встретить родственную душу — женщину, с которой было бы хорошо, желающую жить в деревне. Тел.: 8-902-001-22-19.

Александр, 60/173/80. Не курю, здоров, живу на юге. Ищу женщину, родившуюся с сентября 1962 по май 1963 года, с именем Наталья, Надежда, Софья, Зоя или Елизавета. Сообщите в СМС имя, отчество, дату и место рождения. Тел.: 8-919-129-65-17.

Анатолий, 38/175/77. Без в/п, не судим, спокойный, порядочный, трудолюбивый. Хочу для создания семьи встретить добрую и верную женщину до 34 лет, можно с ребенком. Адрес: 617879, ул. Иренская, 54, д. Бикбай, Октябрьский р-н, Пермский край. Мередову А.А.

Любовь Александровна, 62/160. По гороскопу — Овен, общительная, заботливая, обаятельная, с уживчивым характером. Люблю природу, лес. Мечтаю встретить надежного, спокойного, с чувством юмора мужчину, без судимости. Тел.: 8-967-277-95-35.

Марина, 49/173/65. Добрая, симпатичная, детей нет. Ищу доброго, непьющего мужчину для создания крепкой семьи. Адрес: 184256, ул. Комсомольская, д. 14, кв. 54, г. Кировск, Мурманская обл.

Мужчина, 34 года. Инвалид 2-й группы. Для создания семьи хочу познакомиться с женщиной 30-35 лет, без в/п, стройной, доброй, ростом от 165 см, из Ярославля. Отвечу на СМС. Тел.: 8-903-827-42-34.

Владимир, 67/160/70. Вдовец, по гороскопу — Рыбы, детей нет. Хозяйственный, грибник и ягодник, люблю уют, чистоту и порядок. Ищу добрую женщину, согласную жить в сельской местности Тюменской обл. Тел.: 8-912-931-29-65.

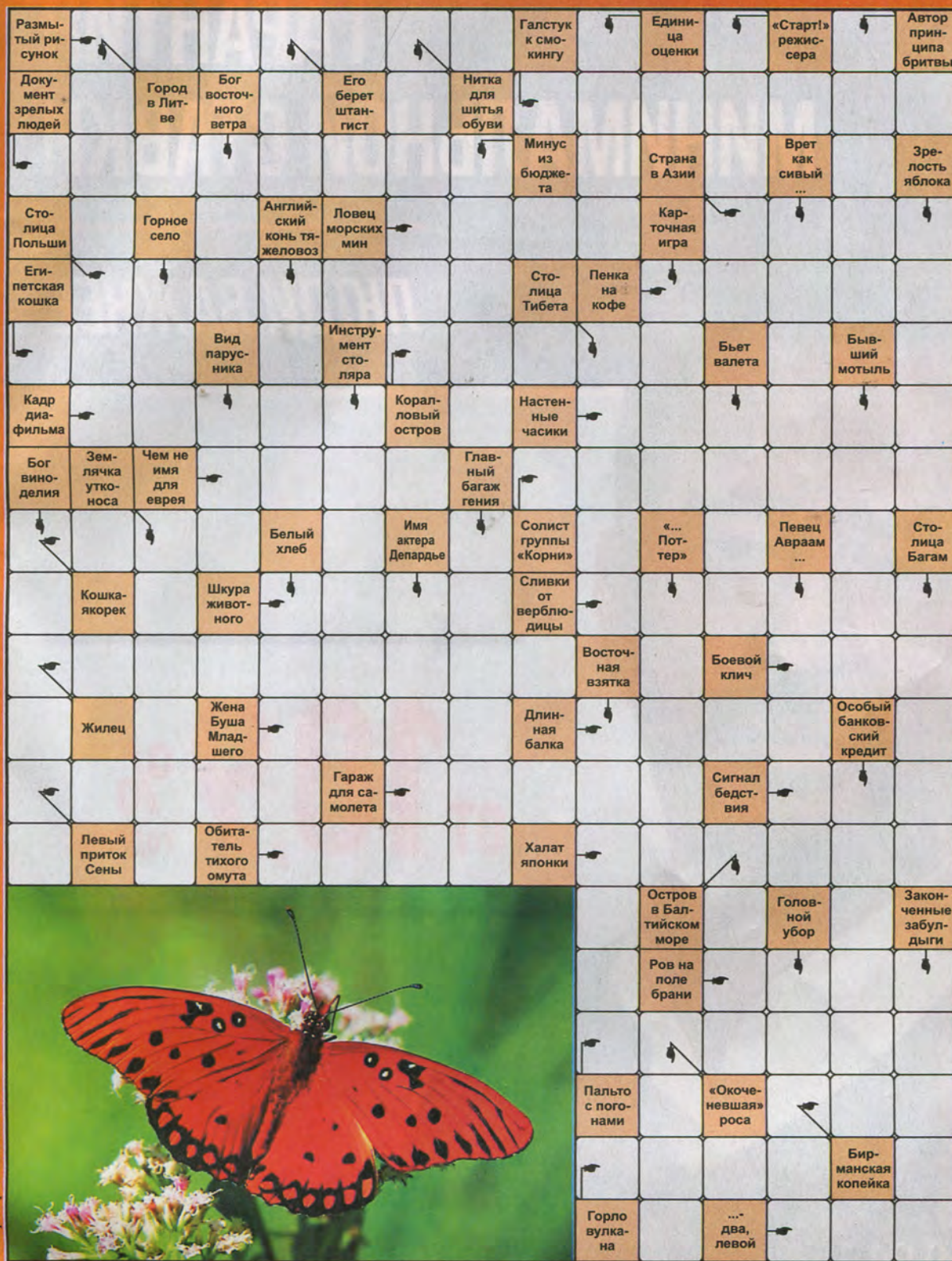
Женщина. Хотела бы познакомиться с мужчиной 60-62 лет, который заботился бы обо мне, принимал такой, какая я есть, имел общие со мной интересы. Отвечу только на СМС. Тел.: 8-924-235-95-97.

Николай, 80/172/80. По гороскопу — Водолей, есть дом и сад, веду здоровый образ жизни. Приглашаю к себе добропорядочную женщину 68-72 лет, любящую приусадебное хозяйство, неполную, с карими глазами, ростом около 160 см. Тел.: 8-989-295-45-89.

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: Разводы, Бабочка, Аттестат, Трал, Оман, Варшава, Крема, Мау, Атолл, Слайд, Ходики, Арон, Кабанов, Дрек, Кожа, Агаран, Обитатель, Ура, Лора, Брус, Ионна, Ангар, СОС, Черт, Кимоно, Окоп, Шинель, Пья, Некк, Ать.

По вертикали: Ретавас, Вес, Дратва, Балл, Мотор, Оккам, Евр, Тра, Мерин, Налив, Аул, Шайр, Клоб, Лхаса, Аак, Долото, Дама, Комар, Дионис, Ехидна, Талант, Калач, Жерар, Гарри, Руссо, Нассо, Бакшиш, Онколь, Моон, Кепка, Пьянь, Иней.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Наша кухня.
Салаты и закуски»
«Наша кухня.
Выпечка»
«Сваты на даче»
«Сваты на кухне»
«Сваты на пенсии»
«Цветок»
«Народный доктор»
«Домашний»
«Садовод
и огородник»
«Золотые рецепты
наших читателей»
«Толока. Делаем
сами»
«Волшебный»
«Счастливая
и красивая»
«Саша и Маша:
1000 приключений»
«Диффенбахия и
другие зеленые
фильтры»
«Азбука здорового
сердца»

Следующий
номер выйдет
11 сентября

Журнал «Сваты» № 16 (130), август 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 17.08.2018 г. в 20.00
Тираж 148 700 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 вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы
вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства
по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

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

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

Рукописи не рецензируются и не возвращаются
Цена свободная

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru
Зак. № 02685

ГАРАНТИЯ МИНИМАЛЬНОЙ СТАВКИ

ЛЮДИ ВАЖНЕЕ

от **10,9** %
Годовых

звонок по России бесплатный

8 800 350 04 15
www.sovcombank.ru

 **СОВКОМБАНК**

Ставка доступна при подключении услуги «Гарантия минимальной ставки» и соблюдении условий. Условия: оформление ДК «Автолюбителям», наличие фин. защиты, отсутствие просрочек и досрочного погашения кредита. Пересчёт процентов – при закрытии договора, разница уплаченных и рассчитанных процентов возвращается на счёт. ДК «Автолюбителям»: сумма 100 000 – 299 999 руб. Срок от 12, 18, 24, 36 мес. Клиентам 20-85 лет. Док-ты: паспорт, второй документ, ПТС. При подключении услуги «Гарантия минимальной ставки» ставка – 10,9/14,9% за 6,9/3,9% от суммы кредита соответственно. Без услуги – 19,4% (безнал. расходование более 80% суммы кредита), в остальных случаях – 29,4%. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.