

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

16+

Сваты

№ 9 (123), май 2018 г.

ТОЛОКА

**НЕПОБЕДИМЫЙ
ПСОРИАЗ?** стр. 3

**«Рванный» сон
бьет наотмашь** стр. 4

**ЛАВАШ —
НА АБОРДАЖ!**

**5 сытных
бюджетных
закусок** стр. 28

Выгодно!

Выберите «Сваты» в ходе
Всероссийской декады
подписки **только с 10 по 20 мая**
и сэкономьте от **50 до 60 рублей!**

НАШИ ИНДЕКСЫ:

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ
ПРЕССЫ»;

82621 — «Пресса России»;

П1215 — «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

ISSN 2305-5693

1 8 0 0 9 >



9 772305 569995

Насквозь вижу

Сила и слабость женской проницательности

стр. 24

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

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Тест на наличие штанов

Я на днях открыл очередную формулу мироздания: эффективность — это результат, деленный на самоуверенность. Проще говоря, чем больше видите вокруг напыщенных павлинов, горделиво изрекающих Истину, тем хуже реальные дела. И неважно — идет ли речь о политике, бизнесе, обустройстве семейной жизни или о выращивании редиски: формула универсальна.

Психологи и консультанты на каждом углу твердят: «Имидж — всё, выгляди успешно!», но поверьте: это фигня. Сам Эйнштейн не был уверен в своей гениальности. Да что Эйнштейн — даже моя жена раз в неделю да усомнится в собственной непогрешимости! Ибо сомневаться — удел нормальных людей без нимба над головой. Хотя Тот, кто с нимбом, может, тоже порой озабоченно чешет затылок: «Вдруг ошибся?».

Сказку Андерсена про голого короля цитируют, изумляясь нахальству портных, лицемерию придворных, смелости мальчугана, выкрикнувшего правду из толпы. А мне интереснее, что думал сам король (если он, конечно, не полный тупица). Ведь намек Андерсена — каждому из нас, кто хоть однажды да примерял тайком «новое платье». Совет: станьте сами себе андерсенским мальчишкой, регулярно проверяйте, на месте ли штаны. Сомневайтесь. Подтрунивайте над собой. Чтобы не услышать «голую» правду на улице. Или я ошибаюсь?

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Аппетит приходит со «Сватами»!

Устройте себе праздник: выпишите на 2-е полугодие 2018 г. популярные издания «Толоки» — «Сваты» и «Наша кухня. Салаты и закуски».



Отправьте копии 2-х квитанций в редакцию до 29 июня включительно (контроль по почтовому штемпелю).

Три приза от «Толоки» каждому участнику акции:



- ❖ комплект уникальных рецептов от лучших шеф-поваров — в продаже вы такого не найдете;
- ❖ спецвыпуск «Аджика, лечо и икра впрок» — мечта каждой хозяйки;
- ❖ фирменный календарь.

Отправку подарков завершим до 20 августа 2018 г.

Почтовый адрес редакции:

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

Электронный адрес: svaty@toloka.com

Наши подписные индексы:

«Сваты»

83420 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

«Наша кухня. Салаты и закуски»

24519 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

70940 «Пресса России»

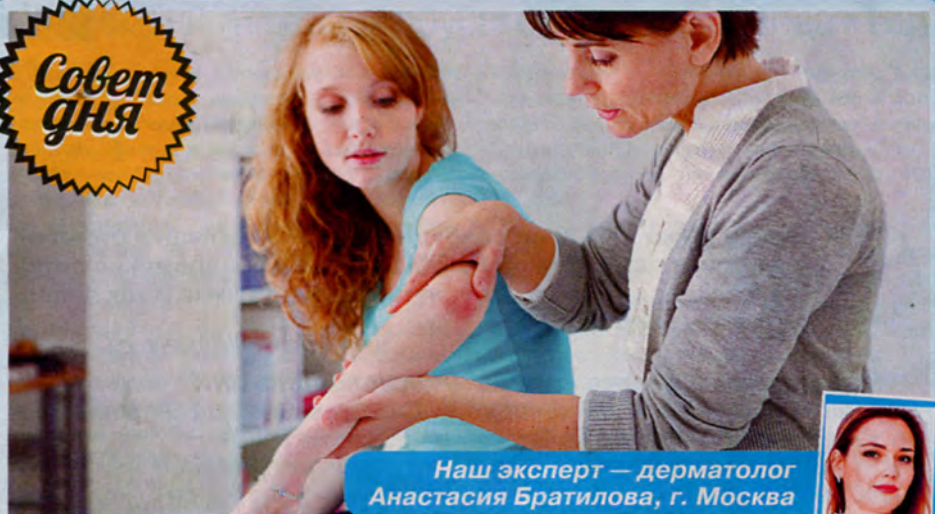
П7107 «Подписные издания».

Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

«Сваты» плохого не посоветуют!

Организатор: ООО «Издательский дом «Толока»

Совет дня



Наш эксперт — дерматолог Анастасия Братилова, г. Москва

Непобедимый псориаз?

Псориаз — одно из плохо поддающихся лечению заболеваний кожи. Избавиться от него полностью практически невозможно. Ставка делается лишь на достижение стойкой ремиссии. Как облегчить состояние?

В подавляющем большинстве случаев заболевание впервые заявляет о себе в подростковом возрасте, но может возникнуть и позже. Чаще всего — после психологического или физического стресса, на фоне травмы кожи, острых заболеваний. Главная причина — наследственная предрасположенность, особенно по материнской линии. Провоцирующие факторы — курение, алкоголь. Нередки сезонные обострения. А вот улучшение наступает, как правило, в солнечный период года — не случайно при лечении этого недуга используется ультрафиолетовое излучение. Загар способен нивелировать и останавливать высыпания на определенных стадиях заболевания. Наружное лечение псориаза направлено на уменьшение шелушения и уплотнение возвышающихся над поверхностью кожи бляшек, на предотвращение новых высыпаний. Эффективны гормональные мази и кремы, препараты, содержащие синтетический аналог витамина D, средства на основе ихтиола, серы, дегтя, нафталина, салициловой кислоты.

Огромную роль, особенно в период ремиссии, играет пита-

ние. Назначается специальная диета (по Пегано) — согласно ей ежедневный рацион на 70-80% должен состоять из фруктов, овощей, продуктов, содержащих лецитин (бобовые, гречка, арахис, соевое масло), значительного количества воды и лишь на 20-30% — из злаков, рыбы, птицы, мяса, молочки, яиц. Следует ограничить, а иногда исключить употребление томатов, баклажанов, перца, картофеля, белого хлеба. В периоды психологического напряжения для профилактики принимают успокоительные средства, рекомендованы регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренная физическая активность, здоровый сон (7-8 часов). Важен тщательный уход за кожей. Главное — сохранение в ней влаги и исключение травмирующих факторов (даже царапина может спровоцировать новые высыпания). Необходимо ежедневно смягчать сухие участки средствами, в состав которых входит мочевины, азулен (в эфирном масле ромашки). Периодически на ограниченных участках, особенно в области плотных бляшек, можно использовать мази с невысокой концентрацией салициловой кислоты. А окружающим следует знать: псориаз не заразен!

Поможет «денежное дерево»

Аптечные мази не всегда дают должный эффект при лечении герпеса. Посоветую быстрый и проверенный в нашей семье способ избавления от болезненных высыпаний. Как только чувствую, что герпес «назревает», отламываю листочек толстянки («денежного дерева»), срезаю пленку и прижигаю высыпания.

Валентина СЕККО, г. Кличев

Сладкое лечение

Кашель у внука лечила с помощью сахара. Дно кастрюльки смочила водой, всыпала 2-3 ст.л. сахарного песка и расплавила его до получения массы золотистого оттенка. Помешивая, влила стакан кипятка и сняла емкость с плиты. Давала ребенку по 1 ст.л. остывшего сиропа трижды в день после еды.

Елена МИРОНОВА, г. Коломна



Комментарий специалиста

Карамелизированный сахар снижает отечность и раздражение слизистой верхних дыхательных путей. Такой сироп используют только при сухом кашле — для разжижения мокроты. Как только кашель перешел во влажную форму, сладкое лекарство отменяется. При готовке важно, чтобы сахар не подгорел, иначе лечебные свойства сойдут на нет. Можно усилить эффект: снадобья, если растопить взятые в равных частях сливочное масло (обволакивает и успокаивает слизистую дыхательных путей, снимает першение) и сахарный песок. Но не проваривайте смесь! Остынет — принимайте так же, как в рецепте Елены. Противопоказания: возраст до 1 года, сахарный диабет.



Виктор ЛОГИНОВ, терапевт, г. Казань

Дорогие читатели!

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



«Рванный» сон бьет наотмашь



Моего мужа ночью не разбудишь — хоть из пушки стреляй. А я просыпаюсь чуть ли не каждый час и раздраженно смотрю в потолок, не в силах уснуть. В чем причина и как поправить ситуацию?

Людмила Николаевна, г. Смоленск

— Медицинское название нарушения сна — инсомния. К ней относят трудности засыпания, а также частые либо ранние пробуждения. Даже одна бессонная ночь значительно замедляет рефлексы человека, а регулярное недосыпание существенно снижает иммунитет. Более того, инсомния может привести к ожирению, развитию сахарного диабета, атеросклероза, к инсульту и даже онкологическим заболеваниям.

Часто инсомнии подвержены излишне впечатлительные люди: ночью их мозг продолжает обрабатывать информацию, полученную днем. Патология может быть связана с нехваткой мелатонина («гормона сна»), физиологическими особенностями организма (ночные позывы к мочеиспусканию). Инсомния нередко на фоне обострения артрозов, остеохондрозов, болезней сердца, а иногда она — симптом заболевания, о которых пациент еще не подозревает (например, синдром обструктивного апноэ во сне, «сигнализирующий» о проблемах с сердцем). Нарушение сна может стать результатом бесконтрольного приема как препаратов, возбуждающих нервную систему, так и седативных и снотворных средств.

Как наладить сон?

- ❖ Старайтесь ежедневно засыпать в одно и то же время.
- ❖ Ужинайте не позднее, чем за два часа до отхода ко сну, исключив из меню чересчур жирные блюда, спиртное, кофе и крепкий чай.
- ❖ За час до сна оставьте работу за компьютером, просмотр телепередач — лучше примите расслабляющую ванну и выпейте травяного чая.
- ❖ Проветрите спальню, обеспечьте в ней комфортную для сна температуру (до +21 °C).
- ❖ При повышенной чувствительности к звукам используйте беруши.
- ❖ Ни в коем случае не принимайте снотворное без назначения врача — это может усугубить проблему!
- ❖ Если симптомы инсомнии сохраняются более трех месяцев — не тяните с визитом к врачу.

Кстати

Помогут уснуть и рецепты с использованием лавандового масла:

- смажьте им виски или накапайте 2-3 капли на кусочек сахара, положите под язык и рассосите перед сном;
- подышите на ночь парами масла лаванды;
- увлажните 2-3 каплями хлопчатобумажную салфетку и положите в изголовье.

Перец от диареи

Если вдруг прихватило живот, не обязательно бежать в аптеку. Проглатываю, не разжевывая, обыкновенный черный перец горошком. Сколько? Из расчета 1 горошина на 10 кг веса. Однако у средства есть противопоказания: гастрит, язва, заболевания сердечно-сосудистой системы, анемия, сахарный диабет и другие.

Валентина СЕККО, г. Кличев



Прочь, усталость!

При упадке сил, бессоннице на нервной почве мне помогает эстрагон (полынь эстрагонная, тархун). Заливаю 1 ст.л. измельченных листьев (сухих или свежих) стаканом кипятка. Утром процеживаю, добавляю 1 ч.л. меда и сок половинки лимона. Выпиваю в три приема в течение дня.

Тамара, по e-mail



Комментарий специалиста

Содержащиеся в эстрагоне эфирные масла нормализуют сон, повышают сопротивляемость организма стрессовым ситуациям, снимают головные боли, улучшают аппетит. Людям старшего возраста это растение помогает легче перенести климактерический период, повышает потенцию, препятствует развитию атеросклероза. Однако стоит обратить внимание на противопоказания. К ним относятся аллергия на растения семейства сложноцветных (хризантемы, бархатцы, маргаритки), гастрит с повышенной кислотностью, наличие камней в желчном пузыре, беременность. Не советую принимать настой дольше 1 месяца или превышать дозировку — возможны тошнота, рвота, судороги. При появлении этих симптомов прекратите прием.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ,
медсестра,
г. Великий Устюг



ОБОГРЕВАТЕЛЬ С ЭФФЕКТОМ ГОРЯЧЕГО КИРПИЧА

Современный вариант русской печи от завода «ТеплЭко» СЕДЕЛАНО В РОССИИ ТЕПЛЕКО

В старину русская печь занимала половину избы, требовала внимания и заботы, а за отдаваемое тепло заставляла человека поработать. Зато в доме всегда было тепло и комфортно. Современная система центрального отопления избавила нас от необходимости растапливать печь и подкидывать дрова, но многие все же не отказались бы обзавестись хотя бы «буржуйкой».

Что ж, мечты сбываются! Не «буржуйкой», а целой русской печью сегодня может обзавестись каждый, при этом займет новая печь всего около одного квадратного метра на стене, не потребует дров и вообще какого бы то ни было внимания, ее всего лишь нужно будет включить в розетку.

Речь идет об экономичном обогревателе «ТеплЭко», который сочетает в себе лучшие теплоносные характеристики кирпича русской печи и современные технологии, сделавшие его компактным и экономным.

✓ МЕЧТЫ О ТЕПЛЕ

Во многих квартирах батареи то греют, то не греют. Если в мае квартирную «печку» можно отключить, в сентябре ее не включишь, так как отопительный сезон еще не начался. А еще иногда батареи засоряются... А еще падает давление в системе... А еще... Да мало ли отговорок мы слышали о том, почему в квартире вдруг становится холодно. Послушав о причинах похолодания, мы достаём обогреватели, какие у кого есть: масляные, тепловентиляторы, калориферы. Одни



сушат воздух, другие угрожают пожаром, к третьим нельзя подпускать детей. В общем, мороки с ними не меньше, чем с громадной русской печью. При этом они еще крайне «прожорливы»: счет за электроэнергию лучше оплачивать с закрытыми глазами!

Обогреватель «ТеплЭко» разом решает все эти проблемы. Он представляет собой декоративную панель, внутри которой спрятан хромоникелевый нагреватель, залитый составом из кварцевого песка. «ТеплЭко» можно использовать, как отдельно, так и создавать отопительные системы – количество обогревателей зависит от площади. Один обогреватель устанавливается на 9 квадратных метров, при условии стандартной высоты потолков. За требуемой температуры такая панель нагревается за 10-15 минут, а остывает, как плотная кирпичная стена – несколько часов.

«ТеплЭко» не сушит воздух, не сжигает кислород, пожаробезопасен (так как поверхность не нагревается более, чем до 98 градусов), и в четыре раза экономнее обычного чайника (даже за сутки работы одна панель потребляет всего 2,5 кВт. при использовании терморегулятора). Номинальная мощность обогревателя: 400 Вт, размер: 600 мм×350 мм×25 мм, вес: 12 кг.

✓ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тепло – это инфракрасные лучи, но не все из них безопасны для человека, только те, которые находятся в диапазоне излучения человеческого тела – от 6 до 20 мкм. Внешнее излучение с такими длинами волн наш организм воспринимает, как своё собственное, и интенсивно его поглощает. За счет этого в организме активизируется микроциркуляция крови, ускоряется метаболизм, улучшается самочувствие, исчезает усталость. Природный источник длинноволновых инфракрасных лучей – это солнце, а бытовой – русская печь, излучающая тепло, комфортное для организма. Обогреватели «ТеплЭко» используют естественные свойства кварцевого песка накапливать тепло, а затем долгое время отдавать его в длинноволновом инфракрасном диапазоне по принципу горячего кирпича. В отличие от всех других обогревателей, «ТеплЭко» не только безвреден, но и оказывает благотворное влияние на здоровье человека.

«Экономично, безопасно, выгодно, надежно»
А. Друзь

АКЦИЯ!
ЦЕНА ВСЕГО 3900 2400 руб.!

✓ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ И НАДЕЖНЫЙ

Главное преимущество обогревателя «ТеплЭко» – его самостоятельность. Оптимальную температуру, которую он должен поддерживать в комнате, можно задать с помощью терморегулятора. И все. Он будет работать, создавая атмосферу настоящего домашнего, «обжитого» уюта – когда можно играть с детьми на полу, спокойно спать, ворочаясь и раскрываясь, какие бы морозы не трещали за окнами. Еще обогреватель «ТеплЭко» идеально подходит для дачи, гаража и офиса. Несколько обогревателей способны полностью заменить центральное теплоснабжение.

Завод «ТеплЭко» является единственным в России производителем энергосберегающих обогревателей из кварцевого песка высокой степени очистки. Купить обогреватель Вы можете в нашем фирменном магазине или заказать доставку по телефону. А для установки обогревателя потребуются минимум сил и сноровки, три самореза и отвертка.

И пусть простота обогревателя не вызывает никаких сомнений в его долговечности. Как известно, все гениальное устроено довольно просто. И обогреватель «ТеплЭко» может работать практически вечно, ведь его нагревательные элементы не контактируют с воздухом и не окисляются. Гарантия 5 лет, срок эксплуатации не ограничен.



Обогреватель «ТеплЭко» является победителем конкурсов «100 лучших товаров России 2015, 2017» и «Лучшие товары и услуги ГЕММА» 2017 г.

Магазины в городах России на сайте www.tepleko.ru

8-800-333-05-35 (бесплатный по всей России)

| ЭКОНОМИЧНЫЙ | БОЛЬШОЙ СРОК СЛУЖБЫ | БЕЗОПАСНЫЙ | КОМФОРТНЫЙ | ПРОСТЫЙ В УСТАНОВКЕ | ЭКОЛОГИЧНЫЙ | ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ |
|--|--|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--|---|
| потребляет всего 2,5-3 кВт в сутки при использовании терморегулятора | срок эксплуатации не ограничен, гарантия 5 лет | 100% пожаробезопасность | не сушит воздух, не сжигает кислород | справится любой хозяин дома | продукция соответствует самым высоким санитарным требованиям | улучшается самочувствие, исчезает усталость |

1. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ул. Железноводская, 13. Тел.: 8 (812) 309 96 18; 8 (921) 933 12 76.
2. МОСКВА, ул. Монтажная, 9; ТЦ «Мандарин», пом. В1-6. Тел.: 8 (499) 703 01 49; 8 (925) 060 65 78.
3. НОВОСИБИРСК, ул. Петропавловская, 2. Тел.: 8 (383) 280 42 26; 8 (909) 532 18 12.
4. ЕКАТЕРИНБУРГ, ул. Уральских Рабочих, 67. Тел.: 8 (343) 318 26 19; 8 (982) 725 72 33.
5. НИЖНИЙ НОВГОРОД, ул. Юлиуса Фучика, 11. Тел.: 8 (831) 429 17 36; 8 (930) 805 48 01.
6. ЧЕЛЯБИНСК, ул. Двинская, 21. Тел.: 8 (351) 202 01 77; 8 (967) 862 35 99.
7. САМАРА, 1-й Безымянный пер., 17. Тел.: 8 (846) 206 03 28; 8 (961) 386 91 68.
8. ОМСК, ул. Масленникова, 15. Тел.: 8 (381) 297 21 03; 8 (965) 872 40 99.
9. УФА, ул. Конституции, 2. Тел.: 8 (3472) 14 93 08; 8 (964) 956 23 00.
10. КАЗАНЬ, ул. Профессора Камаева, 15А. Тел.: 8 (843) 206 04 76; 8 (909) 308 28 26.
11. КРАСНОЯРСК, ул. Ладо Кецховели, 91. Тел.: 8 (391) 204 64 31; 8 (906) 912 65 57.
12. КУРГАН, ул. Омская, 82. Тел.: 8 (922) 561 13 71.
13. КРАСНОДАР, ул. Сергея Есенина, 108/2. Тел.: 8 (964) 908 40 87; 8 (861) 203 46 03.
14. ПЕРМЬ, ул. Уральская, 86А. Тел.: 8 (342) 205 81 35; 8 (963) 016 19 40.
15. ИРКУТСК, ул. Профсоюзная, 14. Тел.: 8 (964) 126 08 67; 8 (395) 293 04 39.
16. ЯРОСЛАВЛЬ, ул. Чкалова, 62. Тел.: 8 (4852) 69 52 16; 8 (930) 114 22 58.
17. УЛАН-УДЭ, ул. Ботаническая, д. 35Б, ТЦ «КРОКУС». Тел.: 8 (964) 414 52 54; 8 (301) 251 52 54.
18. ВЛАДИМИР, ул. Строителей, 4. Тел.: 8 (4922) 60 13 98; 8 (930) 830 13 98.
19. УЛЬЯНОВСК, ул. Ульяны Громовой, 25. Тел.: 8 (8422) 24 21 10; 8 (903) 336 09 50.
20. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, ул. Кооперативная, 67. Тел.: 8 (909) 310 64 36; 8 (8552) 20 53 16.
21. БАЙНАУЛ, ул. Папанцев, 109. Тел.: 8 (3852) 73 04 63; 8 (964) 086 44 22.
22. ПЕТРОЗАВОДСК, ул. Лыжная, 8А. Тел.: 8 (981) 402 83 67.
23. ВОРОНЕЖ, Ленинский просп., 80/1. Тел.: 8 (473) 204 54 74; 8 (920) 421 76 76.
24. ИЖЕВСК, ул. Красноармейская, 86Б. Тел.: 8 (3412) 26 03 29; 8 (965) 843 42 46.
25. САРАТОВ, ул. Емлютина, 49. Тел.: 8 (845) 242 63 20; 8 (905) 031 43 16.
26. АСТАНА, ул. Ахмет Байтурсынова, 37. Тел.: 8 (707) 732 60 61.
27. ТЮМЕНЬ, ул. Тимирязева, 10. Тел.: 8 (3452) 66 28 78; 8 (922) 263 15 79.
28. ТУЛА, ул. Вильямса, 26А. Тел.: 8 (4872) 74 05 15; 8 (920) 799 90 10.
29. ТВЕРЬ, ул. Фадеева, 9. Тел.: 8 (4822) 63 32 04; 8 (960) 715 25 05.
30. ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД, ул. Десятинная, 3. Тел.: 8 (921) 193 54 57.
31. ЧЕБОКСАРЫ, ул. Гузовского, 14. Тел.: 8 (905) 345 39 15.
32. КАЛИНИНГРАД, ул. Аллея Смелых, 74. Тел.: 8 (4012) 72 03 21; 8 (909) 775 04 38.
33. ЛИПЕЦК, ул. Интернациональная, 69. Тел.: +7 (474) 252 23 62; 8 (960) 143 60 60.
34. ВОЛГОГРАД, ул. Покрышкина, д. 6. Тел.: 8 (8442) 78 04 26; 8 (937) 698 33 78.
35. СУРГУТ, Комсомольский пр-т, д. 13. Тел.: 8 (3462) 77 98 46; 8 (922) 775 03 90.



«Пушистый одуванчик»

Понадобятся: канва «Аида» № 14; нитки мулине и бисер (цвета указаны на схеме); игла для бисероплетения и для вышивания. Размер: 40х40 крестиков или 10х10 см.

Картину вышиваем в технике полный крест нитью в два сложения. Стебель и пушинки одуванчика выполняем швом «назад иголку». Крепление бисера показано на схеме. Утожим с изнаночной стороны и оформляем картину в подходящую рамочку.

Смотрите схему № 6 на стр. 18



Инна ТОЛКАЧЕВА,
с. Плешаново
Оренбургской обл.
Фото автора

«Жилет» для кресла

Понадобились: 20 мотков акриловой пряжи (50 г/100 м) — по 5 светло-серого, коричневого, бордового, сиреневого цветов; крючок № 3; узкая тесьма; 2 пуговицы. Размер зависит от габаритов конкретного предмета мебели.

Сиденье: набрала 70 п., вязала по схеме полотном длиной 52 см. Обратите внимание — цепочки из в. п. продевают друг в друга, чтобы получилась «косичка». В ходе работы прикладывала вязание к креслу: сверяла размер.

Перешла на спинку, убавила с обеих сторон по 5 п. (ширина полотна стала 50 см) и продолжила, пока не закрыла половину задней части спинки кресла — общая длина этой детали 102 см (загиб на заднюю плоскость — 35 см).

К выполненной сиденью подвязала деталь по типу мешка (надевается на сиденье) — произвольного размера. Обработала край чехла ст. б/н. По бокам верхней, «спинной», части изделия пришила петельки из тесьмы, со стороны загиба — пуговицы, закрепила на спинке кресла.

Наталья САБУРОВА,
с. Благовещенское
Архангельской обл.
Фото автора



Смотрите схему № 1 на стр. 15



Преображение люстры

В квартире с высокими потолками и лепниной «старушка»-люстра была вполне уместна. Но не вписалась в интерьер нового дома.

Сняла плафоны. Поверхность люстры (большинство частей — металлические, ножка — деревянная) очистила и ошкурила наждачкой с зерном 100-150.

Решив, что люстра станет двухцветной, заклеила малярным скотчем участки, которые будут голубыми. Остальную поверхность задекорировала в белый, используя краску-грунт Rust-Oleum в виде спрея (можно брать меловые краски из художественного магазина — хо-

рошо ложатся на поверхности без грунта, наносятся кистью с синтетической шубкой). Работала на балконе, установив «экран» из картона. Через час нанесла повторный слой.

Спустя сутки сняла скотч, заклеила границы участков, уже окрашенных в белый, освободившуюся поверхность покрыла голубым (работала аналогично). Просветы на стыках заполнила краской с помощью тонкой кисточки.

Вместо плафонов вкрутила лампочки «свеча».

Украсила люстру подвесками-хрусталиками. Стильно и необычно!

Наталья КАРЕПОВА,
г. Москва. Фото автора

Чтобы отвлечь внука от мобильного и компьютера, решил для детворы оборудовать на участке площадку. Мне в помощь — спецвыпуск № 2 издания «Толока. Делаем сами» «Детская площадка своими руками». В нем — множество идей, как организовать игровую зону с турниками, качелями, домиками и крытыми песочницами. Уже в продаже!



Обои в детскую

Сын с невесткой доводили до ума новую квартиру и собрались оклеить детскую комнату виниловыми обоями. С трудом убедил их отказаться от этой идеи.

Ведь винил — не самый полезный материал для 3-летнего ребенка. К тому же еще и не практичный. Все дети в таком возрасте — непоседы: то на стене фломастером «шедевры» накалякают, то пятно посадят грязной ручонкой или мячиком. Переклеивать всякий раз обои — дорого и хлопотно, а частой влажной уборки

даже «моющееся» покрытие не выдержит.

Посоветовал молодым оклеить в детской стены флизелиновыми обоями под покраску. Во-первых, они гораздо дешевле. Во-вторых, неплохо маскируют строительные дефекты стены. В-третьих, дисперсионная краска на водной основе дает довольно прочное покрытие. Мелкие загрязнения без труда снимаются чуть влажной губкой с моющим средством. Но главное — любые детские «художества» можно легко закатывать малярным валиком с краской хоть десять раз! И стена будет как новая.

А подрастет малыш — клеите на здоровье более качественные и дорогие обои!

Михаил АЛЕКСЕЕНКО, Могилевская обл.



Уютные сапожки

Вечерами на даче еще прохладно — пригодятся теплые носки-сапожки.

Понадобятся: 150 г казакской пряжи (полушерсть в два сложения, 100 г/240 м); спицы № 2,5; игла для сшивания. Набираем 50 п., вяжем платочной вязкой 8 рядов. Далее 24 р. (6х4) узором «кукурузка» и 10 рядов — платочной. Делим петли: 17-16-17.

Для **мысика** продолжаем выполнять только центральные 16 п. платочной вязкой на нужную длину (размер регулируйте по кончику мизинца). Завершая мысик, постепенно убавляем п. до 12, подхватываем их с боковых сторон мыса и вновь выполняем 2 ряда, 1 раппорт (1х4) «кукурузки» и 6 рядов — платочной.

Подошва. Из общего количества петель на языке мыска выделяем средние 14. Вяжем только из них, подключая в каждом ряду с боковых спиц по одной п. И так — до пятки. Когда на правой спице останет-

ся 4 п., начинаем убавлять п. подошвы, чтобы пяточка получилась закругленной. Вяжем 2 вместе лиц., 1 лиц. п., 2 вместе лиц. и так, пока не останется 3 п. **Пятку** выполняем аналогично подошве, только на 3-х п., разворачиваем вязание (подхватывая п. с задника). Сшиваем иглой и украшаем (по желанию). **Узор «кукурузка»:** 1 ряд: 1 лиц. п., 1 изн. п., так до конца ряда. 2 р.: лиц. п. — лицевой, изнаночную снять с накидом и т. д.

3 р.: изн. п. — лицевой, сделать еще накид и снять п. с накидом предыдущего ряда (получается п. с 2-мя накидами).

4 р.: изн. п. — лицевой, а п. с 2-мя накидами — изнаночной.

5 р.: повторяем с 1-го. Первый ряд — это изнаночная сторона узора.

Любовь ДЫЛЬ, с. Арзгир
Ставропольского края.
Фото автора



Смотрите
схему №5
на стр. 18

Такие разные булавки

Дам несколько советов начинающим швеям по выбору портновских булавок.

- Предпочтите булавки с металлической головкой — пластиковую рискуете расплавить во время глажки сколотых деталей ткани, а стеклянную — раздавить подошвой утюга.
- Работая с трикотажем, используйте приспособления с закругленным кончиком — такой проскальзывает между нитями, не нарушая их целостность. А шелк, наоборот, скалывайте тонкими острыми булавками — они не разрывают ниточки, а раздвигают их.
- При скалывании джинсовых и пальтовых тканей обычные булавки могут согнуться — здесь подойдут длинные и утолщенные Т-образные.

Елена ДЕМИНСКАЯ, швея, г. Могилев

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 былой решимости и героической браваре.

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.



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 привлек держатель 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 «Граминэкс-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. Стивяков, А.З. Вязаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонов.

** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

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



«Скользкий» вопрос

В детском магазине приобрела противоскользящий коврик для ванной. Дома стало ясно, что присоски практически не фиксируются к поверхности ванной, а сам коврик скользит — ставить внука на него небезопасно. Принимать покупку обратно продавец отказался, ссылаясь на Перечень товаров, не подлежащих возврату. Но и использовать коврик мы не можем!

Раиса Николаевна,
Ленинградская обл.

— Товары, выполненные работы и услуги должны быть безопасными. В соответствии со ст. 7 Закона «О защите прав потребителей» это предполагает отсутствие риска, связанного с причинением вреда для жизни, здоровья, имущества покупателя. В вашем случае продавец ссылаясь на Перечень товаров надлежащего качества, не подлежащих обмену и возврату. В то время как мы имеем дело с товаром ненадлежащего качества. В соответствии со ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» вы можете требовать возврата денег. Продавец должен принять у вас товар, а в случае возникновения спора провести его экспертизу за свой счет. Обратитесь в администрацию магазина с письменным заявлением. В случае отказа в исполнении вашего требования подавайте иск в суд.

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



Предоплата растет как на дрожжах

Заказала в магазине кухонный диван, внесла в качестве предоплаты 30% его стоимости. А через пару дней сотрудники мебельного предложили мне «погасить» оставшуюся часть суммы. Объясняют: заказ готовится отправлять с фабрики, поэтому оплата должна быть полной. Но если откажусь от таких условий, магазин вправе забрать 20% предоплаты! Могу ли я вернуть задаток полностью или хотя бы добиться 100% оплаты лишь при получении товара, оценив его качество?

Екатерина СТАРОСТЕНКО, Псковская обл.

— Действительно, многие компании требуют от клиентов вносить предоплату за товар — так они чувствуют себя в безопасности: если потребитель откажется от сделки, частью уплаченной суммы можно будет компенсировать понесенные расходы. Но встречаются недобросовестные продавцы, которые заведомо знают, что их товар некачественный или что в сроки поставки не уложатся. Тогда начинают появляться непонятные условия — как у вас со 100% предоплатой.

Посоветую не вносить остаток средств за кухонный диван: велик риск, что ме-

бель вы увидите нескоро или же с ней возникнут проблемы. Откажитесь от предварительного договора купли-продажи на основании ст. 32 Закона «О защите прав потребителей». Продавец, конечно, потребует оплатить фактически понесенные расходы, связанные с исполнением своих обязательств (и потому, как говорилось выше, может оставить у себя часть задатка), но обязан будет отчитаться за каждый рубль. Если не предоставит доказательств того, что в связи с вашим заказом понес траты, — должен будет вернуть всю внесенную вами сумму.



Аромат в каждой чашке

От степени помола, указанной на упаковке кофе, зависят способ приготовления и вкус напитка.

Крупный (Coarse Grind) — это частицы размером до 0,8 мм, подходит для поршневой или капельной кофеварки, а также для кофемолки. Время заваривания — не меньше 6 минут. Можно также заваривать и в джезве, но заливать не горячей водой, а холодной: варить, постоянно помешивая, тогда при экстракции выделится больше алкалоидов, масел, которые и придают вкус напитку. **Средний (Medium Grind)** идеален для кофемашины, рожковой и гейзерной кофеварок. Время экстракции — 4-6 минут.

Мелкий (Fine Grind) — для заваривания в джезве. Время экстракции — 1-4 минуты.

Тонкий эспрессо помол (Fine Espresso Grind) предназначен для специальных кофемашин, в которых напиток готовится путем прохождения горячего пара через измельченные зерна. Время экстракции — 30 секунд.

Порошкообразный помол (Pulverized) считается самым тонким — идеален для кофе по-турецки.

Дарья ПИЛИПЕНКО, бариста, г. Киев



«Лунная дорожка»

Белоснежная салфетка-дорожка 50x80 см — выгодный акцент в интерьере.

Понадобились: 3 моточка хлопковой пряжи Violet Yarnart (50 г/282 м); крючок № 1,5.

Состоит из двух мотивов. Сначала вяжу большой круглый (15 штук). Начинаю с 4 в. п. Замыкаю их в кольцо и выполняю 8 ст. б/н. Далее делаю подъем из 3 в. п. и продолжаю вязание по схеме 1. Все элементы соединяю между собой в процессе вязания последнего ряда.

Мотив маленький (8 шт.) также начинаю с 4 в. п. Замыкаю в кольцо, 8 ст. б/н и далее по схеме 2.

Помещаю их в пустые места между крупными, также в ходе вязания последнего ряда.

По окончании работы заправляю все хвостики нитей, стираю, крахмалю — салфетка-дорожка готова!

Елена ЛАПОТЬКО,
г. Клинцы. Фото автора



Смотрите
схему № 3
на стр. 16



Домашние конфетки



Когда очень хочется
сладенького, делаю
десерт сама.

В антипригарном сотейнике растапливаю 20-30 г натурального сливочного масла, сразу же добавляю банку сгущенного молока и 3 ст.л. какао-порошка. Убавляю огонь до минимума и, постоянно помешивая лопаткой заготовку, провариваю 7-10 минут. Густую массу выкладываю на пергамент и даю остыть. Затем отщипываю от нее кусочки и леплю конфетки (внутри можно спрятать орешек). Каждую обваливаю в кокосовой стружке и отправляю в холодильник на пару часов. Подаю к чаю.

Наталья СТЕПАНОВА,
г. Москва. Фото автора

Береги перчатки

Хозяйственные резиновые перчатки прослужат дольше, если соблюдать несложные правила.

○ Перед работой в каждый пальчик перчатки кладу по комочку ваты — чтобы случайно не повредить резину длинными ногтями.

○ Мою перчатки, не снимая с рук, и так же протираю полотенцем.

○ Сушу вдали от солнечных лучей (чтобы резина не утратила эластичность), прикрепив прищепкой за край манжеты к веревке, а не перегибая через нее.



Екатерина КРАВЧЕНКО, г. Могилев

Бюджетная горка

Собралась устроить на дачном участке недорогую альпийскую горку.

На альбомном листе заранее обозначила карандашом границы будущей композиции. Наиболее удачный вариант размещения элементов горки определяла, перемещая на схеме мелкие камушки (они заменяли на макете большие ландшафтные).

Купила почвопокровные смеси газонных многолетников. В составе обычно — злаки (тимофеевка, овсяница, мятлик) и цветы (разноцветные маки, васильки, космеи, ко-

локольчики, яркие эшшольции). Они по очереди и подолгу цветут в течение всего лета и постепенно вытесняют сорные травы.

Если какое-то растение не понравится, всегда легко удалить его и заменить другим. Можно пристроить на горку и луковичные, которые порадуют бутонами весной. А также мяту, Melissa, тимьян и другие ароматные травы — они не только красивы, но и годятся для заготовки.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ,
г. Киров. Фото автора



Врач посоветовал Михал Михалычу налегать не на мясо, а на растительный белок. Чтобы фасоль пришлась мужу по вкусу, замачиваю ее не в воде, а... в пиве! И в нем же отвариваю на слабом огне.





Отвечает
кадастровый инженер
Артур Хисматуллин



Баня с паспортом

В каких случаях следует регистрировать баню на дачном участке?

Данила ВЕСЕЛОВ, г. Копейск

— Застройка территории дачного участка осуществляется в соответствии с правилами землепользования и застройки, установленными для каждого поселения, а также Сводом правил СП 53.13330.2011.

Расположение объектов на участке регламентируется санитарными и противопожарными нормами в зависимости от размеров построек и расстояния между ними. Согласно строительным нормам на участке 0,06 га отводить под строения следует не более 25-30% площади. Хозпостройки должны располагаться на расстоянии не менее 8 м от дома. При возведении бани следует соблюдать действующие нормы, чтобы не иметь проблем с соседями и надзорными органами.

Исходя из комментариев за 2017 г. к ст. 130 Гражданского кодекса РФ, признаками недвижимого имущества, подлежащего регистрации, служат:

- наличие фундамента у постройки;
- невозможность переместить строение (отделить от фундамента) без причинения несоразмерного ущерба его назначению;
- подведенные коммуникации (свет, водоснабжение, канализация и т.п.);
- объект не является сборно-разборным сооружением.

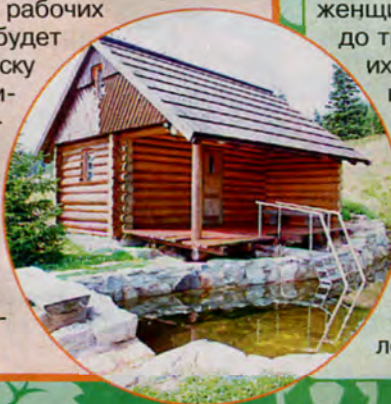
Если вы желаете, чтобы капитальные хозпостройки стали вашей собственностью, их нужно регистрировать.

Для оформления бани следует представить в МФЦ:

- документы на земельный участок;
- технический план, подготовленный кадастровым инженером;
- квитанцию об уплате госпошлины;
- паспорт.

В течение 10 рабочих дней можно будет получить выписку

о зарегистрированных правах. Все зарегистрированные постройки облагаются налогом на имущество физических лиц.



Существуют ли какие-то послабления на производстве для работающих матерей?

Ирина, по e-mail

— В Трудовом кодексе не закреплено понятие «многодетная мать», однако это не лишает вас права на более гибкие условия работы. В соответствии со ст. 93 ТК по просьбе женщины, имеющей ребенка в возрасте до 14 лет (ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет), может быть установлен неполный рабочий день/неделя. Для родителя 2-х или более детей до 14 лет (ребенка-инвалида до 18 лет) в коллективном договоре может быть прописано право на ежегодные дополнительные отпуска без сохранения заработной платы (согласно ст. 263 ТК). В ст. 261 ТК говорится, что работодатель не вправе расторгнуть трудовой договор с мате-

рю, являющейся единственным кормильцем ребенка в возрасте до 3-х лет в семье, воспитывающей 3 и более малолетних детей, если другой родитель не состоит в трудовых отношениях.

В соответствии с пп. 4 п. 1 ст. 218 гл. 23 Налогового кодекса каждому родителю предоставляется вычет из ежемесячной заработной платы, не подвергающийся налогообложению. В ряде регионов РФ действуют дополнительные льготы по разным сферам налогообложения. Поскольку все льготы определяются исходя из регионального бюджета, подробности уточняйте в представительствах местных законодательных органов.



Отвечает юрист Светлана Рогова, куратор группы ВК
«Бесплатная юридическая консультация»



Моя дочь вышла после декретного отпуска на работу. Можно ли привлекать молодую маму к труду в выходные и праздничные дни, сверхурочно, направлять в служебные командировки и т.д., пока малышу не исполнится три года?

Александра ДЕМИДОВА, г. Гатчина

— Согласно ч. 2 ст. 259 Трудового кодекса РФ направление в служебные командировки, привлечение к работе сверхурочной, в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, допускаются только с их письменного согласия. А также при условии, что это не запрещено им в соответствии с медицинским заключением, выданным в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами.

При этом женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет, должны быть ознакомлены в

письменной форме со своим правом отказаться от направления в служебную командировку, привлечения к работе в ночное время, сверхурочно, в выходные и нерабочие праздничные дни. Таким образом, вашу дочь без ее согласия привлечь к таким видам работ, пока ребенку не исполнится три года, невозможно.

Гарантии, предусмотренные ч. 2 ст. 259 ТК РФ, предоставляются также матерям и отцам, воспитывающим без супруга (супруги) детей в возрасте до пяти лет, работникам, имеющим детей-инвалидов (до достижения ими 18 лет) и осуществляющим уход за больными членами семей на период, указанный в медицинском заключении.

В этническом стиле



Такой деревянный светильник отлично подошел для открытой террасы на даче. По сути это четыре оси с надетыми на них «колодцем» планками.

Понадобились (размеры в мм): 18 реек 250x40x10; 4 бруска-кубика 35x35x35; 2 бруска 300x35x35; 32 квадратные плашки 30x30x10; планка 300x80x10 для крепления патрона.

Все детали обработал фрезером — скруглил кромки и ошкурил.

Разрезал болгаркой на 4 равные части метровую шпильку с резьбой M10. В центре грани каждого кубика просверлил отверстие $d=9,5$ мм. Ввернул туда шпильку, предварительно смазав ее конец клеем. Получилось 4 оси.

Просверлил отверстия $d=11$ мм в центре квадратных плашек и в боковинах реек (отступив от края 50 мм). Нанизал рейки на шпильки «колодцем», перемежая

их просверленными квадратами. Закончил конструкцию двумя брусками 35x35 мм, стянул все гайками.

В центре планки 80x10 мм сделал отверстие, равное по размеру диаметру кабеля. Прикрепил две скобы,

прицепил надежный шнур. При помощи саморезов и клея соединил планку с верхними брусками. Конструкцию покрыл декоративной пропиткой. Пропустил кабель через отверстие, смонтировал патрон и вкрутил энергосберегающую лампочку (она — пожаробезопасная). Подвесил светильник за шнур к крюку на потолке.

Смотрите
схему № 2
на стр. 15

Дмитрий ЛЫКАСОВ,
г. Жодино. Фото автора



Испачкал машинным маслом руки в гараже? Хорошенько намыливаю их хозяйственным мылом, зачерпываю из противопожарного ящика горсть песка и тщательно растираю. На руках — ни следа, ни запаха масла.



Дешево

Чем заменить клеммник?

Любой электрик вам скажет: скручивать медный провод с алюминиевым нельзя. Иначе получится гальваническая пара, соединение начнет окисляться, сопротивление — расти, провода — нагреваться. Так и до пожара недалеко. По всем инструкциям соединять такие провода нужно через клеммные колодки.

Но когда мне понадобилось заменить светильник в кухне, клеммников под рукой не оказалось, а ехать за ними в хозмаг под дождем желания не было. Выход нашел простой, воспользовавшись стальным винтиком с гайкой и тремя шайбочками, одна из которых разделила алюминиевый и медный провода. Вышло надежно и безопасно.

Только дам два совета. Чересчур не затягивайте гайку: алюминий не любит сильных зажимов. И не пожалейте ПВХ-ленты на изоляцию соединения.

Николай ИНИН, Витебская обл.



АКУЛЯ СИЛА - ЗДОРОВЬЕ ПОДАРИЛА!

ФОРМУЛА ЗДОРОВЫХ НОГ

Обладает антиварикозным эффектом

Восстанавливает тонус и эластичность стенок сосудов

Маскирует венозную сеточку

Снимает отечность, тяжесть и усталость



www.luchiks.ru



8-800-200-40-13



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Звездные байки

Гений в эпизоде

Когда снимали фильм «Убийство на улице Данте», на эпизодическую роль режиссер Михаил Ромм пригласил провинциального актера. По воспоминаниям Михаила Козакова, этот человек «в кадре выглядел крайне зажатым, оговаривался, останавливался, извинялся. Ромм его успокаивал, объявлял новый дубль, но история повторялась...»



К концу съемочного дня, после 15-го (!) дубля в полуобморочном состоянии была уже почти вся киносъемочная группа. А ведь в ее составе — личности не случайные: Максим Штраух, Ростислав Плятт, Валентин Гафт, Георгий Вичин...

Актеры, операторы, ассистенты режиссера нервничали, шушукались, предлагали заменить бездарного актера. Но побагровевший Ромм вдруг злым шепотом произнес:

— Прекратите мышинуую возню! Актер же все чувствует. Ему это мешает. Неужели вы не видите, как он талантлив?! Снимается первый раз, волнуется. Козакову легче: у него большая роль, он знает — сегодня что-то не выйдет, завтра наверстает, а эпизод — это же дьявольски трудно! И артист этот еще себя покажет.

Слова великого режиссера оказались пророческими. Тем самым актером — «неудачником» был Иннокентий Смоктуновский!

Валерий СОРОКИН, по e-mail.
Фото с ресурса kino-teatr.ru



«Чуть помедленнее, кони...»

С отцом мы никогда не ладили. Детские воспоминания: его частые скандалы с мамой, слезы, хлопанье дверью... Он не одобрял мою прическу и серьгу в ухе, мою девушку, мой выбор будущей профессии. Я терпеть не мог хоккейную команду и музыку, которые нравились ему. Отец, надо сказать, был фанатом Высоцкого: в доме постоянно звучали его песни (особенно «Кони привередливые»), бережно хранились диски, в том числе и главный «раритет»: пластинка в серо-голубом конверте, которую по большому благу папе привезли из Болгарии.

После смерти Высоцкого отец сказал: «Уходит эпоха хулиганов со светлой душой нараспашку. На их место встанут прагматики...» Меня почему-то покорило такой вывод, и в подростковом запале я бросил отцу в лицо: «На смену придем мы и принесем другую культуру!» Завязался спор, который закончился грандиозным скандалом с участием мамы.

Свое двадцатилетие я встречал лишь с матерью: родители к тому времени развелись. Отец уехал к себе на родину, долго от него не было вестей. Я, честно говоря, особо не переживал по этому поводу, а заслышав по приемнику «Чуть помедленнее, кони...», тут же выключал радио — из принципа...

Когда женился, отношения с родителем не наладились, но, наверное, изменился я сам. Мой родившийся сынишка часто болел, громко плакал по ночам, а я сновал по комнате как заведенный, стараясь его успокоить. И думал: ведь когда-то и отец вот так же возился со мной...

Однажды в книжном магазине мне попалась на глаза книжка Высоцкого — на хорошей бумаге, в чудесном переплете. Не удержался, купил. Хотел позвонить отцу, подарить этот томик, предложить обнулить наши старые обиды. Увы, не успел...

Дмитрий, по e-mail

Кактус с сюрпризом

Из очередной командировки муж привез мне подарок — сувенир из мягкого фетра в виде горшочка с кактусом. Покрутила я эту диковинку в руках: куда бы ее пристроить? Превратить в игольницу? Шитье — не мой конек. Игрушка? Вряд ли наш пятилетний Даник оценит «девчачий цветок». Ладно, пусть стоит на подоконнике, освежая интерьер кухни. Муж только лукаво улыбнулся моему решению. Вечером собралась постирать мужнины вещи. Разбираю его дорожную сумку — и вдруг из кармана рубашки вываливается клочок бумаги. Разворачиваю — кассовый чек на покупку кольца! У меня от находки сердце — ходуном, в висках будто отбойный молоток стучит, лицо пылает.

— Для кого?! — устраиваю благоверному допрос с пристрастием.
— Дорогая, а ты кактус открывала? — улыбается муж. Потянул за язычок на горшочке — «ларчик» открылся, обнаружив внутри... элегантное колечко. Тут уж я не сдержалась от смеха.

Екатерина К., г. Могилев. Фото автора



Урок чтения

Четырехлетнюю внучку Аллочку учу читать. А она, егоза, постоянно отвлекается. И только одно может послужить для нее стимулом: пообещаю в конце урока дольку шоколадки — с горем пополам повторит заученное.

Однажды к нам пришли гости и принесли «Киевский» торт. Внучка вертелась вокруг лакомства, как кот возле сметаны:

— Бабулечка, дай кусочек!

— А ты прочитай, что написано на коробке, тогда и откроем ее, — схитрила я.

Внучка напряженно водила пальцем по надписи, но буквы упорно не желали складываться в слово. И тогда Алла выпалила:

— Написано: «Очень вкусно»!

Ну как такую проказницу не угостить тортиком?

Валентина Михайловна,
г. Гродно



40 в 1*

REDMOND
Мультипекарь®
Универсальное устройство
для выпечки и жарки

БРОСАЙ ВСЁ И ПЕКИ!



Думаете, готовить, как лучшие шеф-повара мира, и при этом проводить на кухне минимум времени не под силу обычной женщине? Осуществить мечту поможет **Мультипекарь REDMOND!**



Для семьи

Знаете все о вреде полуфабрикатов, но продолжаете их готовить, потому что это удобно и быстро? Измените подход к кулинарии! Затратив минимум сил, в Мультипекаре вы сделаете и мясо гриль для мужа, и домашние трубочки с кремом для детей!



Для детей

Дети игнорируют полезное питание и предпочитают полные вредных добавок бургеры или чипсы. С помощью Мультипекаря приготовьте домашние сэндвичи с бужениной и овощами. Вы спокойны за их здоровье, и детям в радость.



Для себя

Мечтаете о стройной фигуре? На помощь придет Мультипекарь! Готовьте себе сырники в формах для сэндвичей на завтрак и жарьте на гриле рыбу к ужину. Питаясь правильно и умеренно, вы легко вернете себе девичью стройность!



На все случаи жизни

Вы ждете гостей? Хотите сделать закуски, чтобы подкрепиться во время семейной прогулки? Мультипекарь REDMOND создан для приготовления блюд на все случаи жизни! Выберите рецепт, подготовьте ингредиенты и выложите их на разогретые панели — свежее блюдо будет готово всего через несколько минут!



Квадрат
RAMB-04



Палочки
RAMB-09



Омлет
RAMB-17



Грибочки
RAMB-34

СОБЕРИ СВОЮ МИНИ-ПЕКАРНЮ!

Трубочки с творожным кремом



Ингредиенты:

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| Творог — 500 г | Яйцо — 100 г / 2 шт. |
| Молоко сгущенное — 370 г | Крахмал картофельный — 150 г |
| Масло сливочное — 240 г | Сахар — 50 г |
| Мука пшеничная в/с — 120 г | Разрыхлитель — 3 г |

Способ приготовления:

Приготовить крем: размять 90 г масла, взбить с сахаром до получения пышной белой массы, затем добавить 10 г сгущенного молока и снова взбить. Творог протереть через сито. Не прекращая взбивать, порциями добавлять творог к масляной смеси, тщательно взбивая крем.

Растопить 150 г масла. Смешать яйца, 360 г сгущенного молока и разрыхлитель, добавить растопленное масло. Постоянно взбивая миксером, добавить крахмал и муку, взбить до однородной массы.

Установить панели. Включить Мультипекарь, закрыть крышку. Когда загорится индикатор готовности к работе, открыть крышку и выложить тесто в формы. Закрыть крышку. Готовить на панелях RAMB-19. Готовые вафли быстро свернуть в трубочки и наполнить кремом.





Сладкий имбирь

Овощечисткой удаляю кожицу с корня имбиря (200 г), нарезаю его на кусочки и опускаю в заранее приготовленный сироп (стакан сахара на 300 мл воды). Кстати, если варить имбирь с добавлением коричневого сахара, получится карамельный цвет и более насыщенный вкус.

После закипания держу около часа на минимальном огне, периодически помешивая. Остывшую массу переливаю в банку с крышкой и храню в холодильнике. Пряный сироп добавляю в теплое молоко или чай при простуде. А кусочки имбиря пропускаю через пресс и подмешиваю в соус к мясу.

Анжела КРУЖИЛИНА, г. Брест

Овощечистка может все!

- ❖ «Шинкую» ею сырую картошку для домашних чипсов. Получаются одинаково тонкие ломтики — такие приготовятся в духовке одновременно.
- ❖ Так же получаю «ленточки» из огурцов или кабачков — основу для овощных рулетиков.
- ❖ Надумала испечь открытый яблочный пирог? Овощечисткой нарезаю фрукты слайсами и выкладываю на тесто, формируя розочки.

Ольга ПИМАЕВА, по электронной почте



Продуманная небрежность

Жакет-халат в стиле *oversize*, на размер от 44 до 50.

Понадобятся: 600 г пряжи (шерсть 40%, мохер 25%, полиамид 35%, 100 г/180 м); спицы № 8; крючок № 9; трикотажная игла либо крючок меньшего размера для сшивания.

Вязка должна быть рыхлая. Спинка и полочки выполняются единым полотном (см. выкройку).

Спинка: на спицы набираем 64 п. + 2 кром. п. Далее — чулочной вязкой по схеме 1. Провязав 84 р., делаем уб. для проймы с каждой стороны: 3 п., потом в каждом 2-м р. 2 раза по 1 п. На спицах останется 54 п. + 2 кром. п. Вяжем прямо еще 10 р. После на вспомогательную спицу снимаем 27 п. + 1 кром. п.

Полочки:

вяжем прямо 33 р. Формируем пройму. Делаем 2 приб. в каждом 2-м р. по 1 п., один р. провязываем без приб., в последующем р. прибавляем еще 4 п. От

проймы — прямо 84 р. Закрываем петли. Вторую полочку выполняем симметрично.

Рукава: набираем 28 п. + 2 кром. п. Вяжем 4 р. прямо. Делаем приб. с обеих сторон в каждом 5-м р. 5 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. 3 раза по 1 п. После 4 р. провязываем прямо. Формируем окат рукава, делая уб. с обеих сторон: закрываем 4 п., далее в каждом 2-м р. убавляем 8 раз по 1 п., 2 раза по 2 п., оставшиеся п. закрываем.

Воротник (крючком): набираем 19 в. п. + 2 п. подъема и вяжем 73 р. по схеме 2. Сшиваем боковые швы трикотажной иглой или крючком. Присоединяем рукава, пришиваем воротник. Все нити прячем.

Смотрите
схему № 4
на стр. 17



Края полочек, спинки и рукавов обвязываем ст. б/н. Отпариваем через хлопковую ткань и носим с удовольствием!

Алеся ГАЙШУН, семейная мастерская Haishun, г. Калинковичи. Фото автора

ВРЕМЯ ПОШЛО

При бланшировании — кратковременной обработке овощей и фруктов кипятком — важно не передержать продукты, чтобы сохранить их полезные свойства и яркость цвета.

СПАРЖА:



маленькая 2 мин.,
средняя 3 мин.,
большая 4 мин.



4 л
воды

1 кг
овощей
или
фруктов



КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ:



соломка
1,5-3 мин.,
кусками
3 мин.

МОРКОВЬ:



целая
5 мин.,
соломкой
3 мин.



Нарезать-опустить в кипяток-охладить



ЗЕЛЕНЬ:



1-1,5 мин.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА:



3 мин.

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК:



1,5-3 мин.

ГРИБЫ:



3-5 мин.

ЛУК:



10-15 сек.

ЯБЛОКИ, ГРУШИ, АЙВА:



3-5 мин.

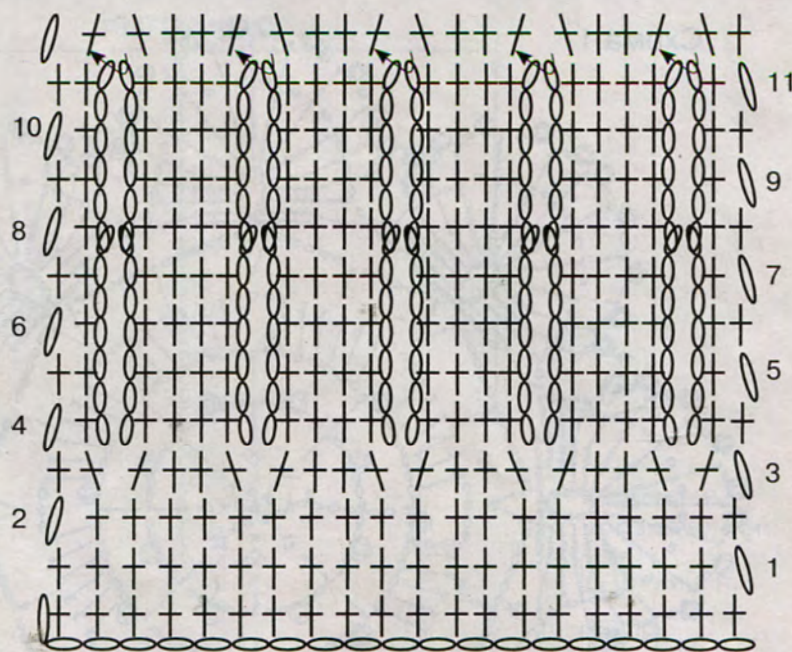
1

«Жилет»
для кресла
(стр. 6)

Условные
обозначения:

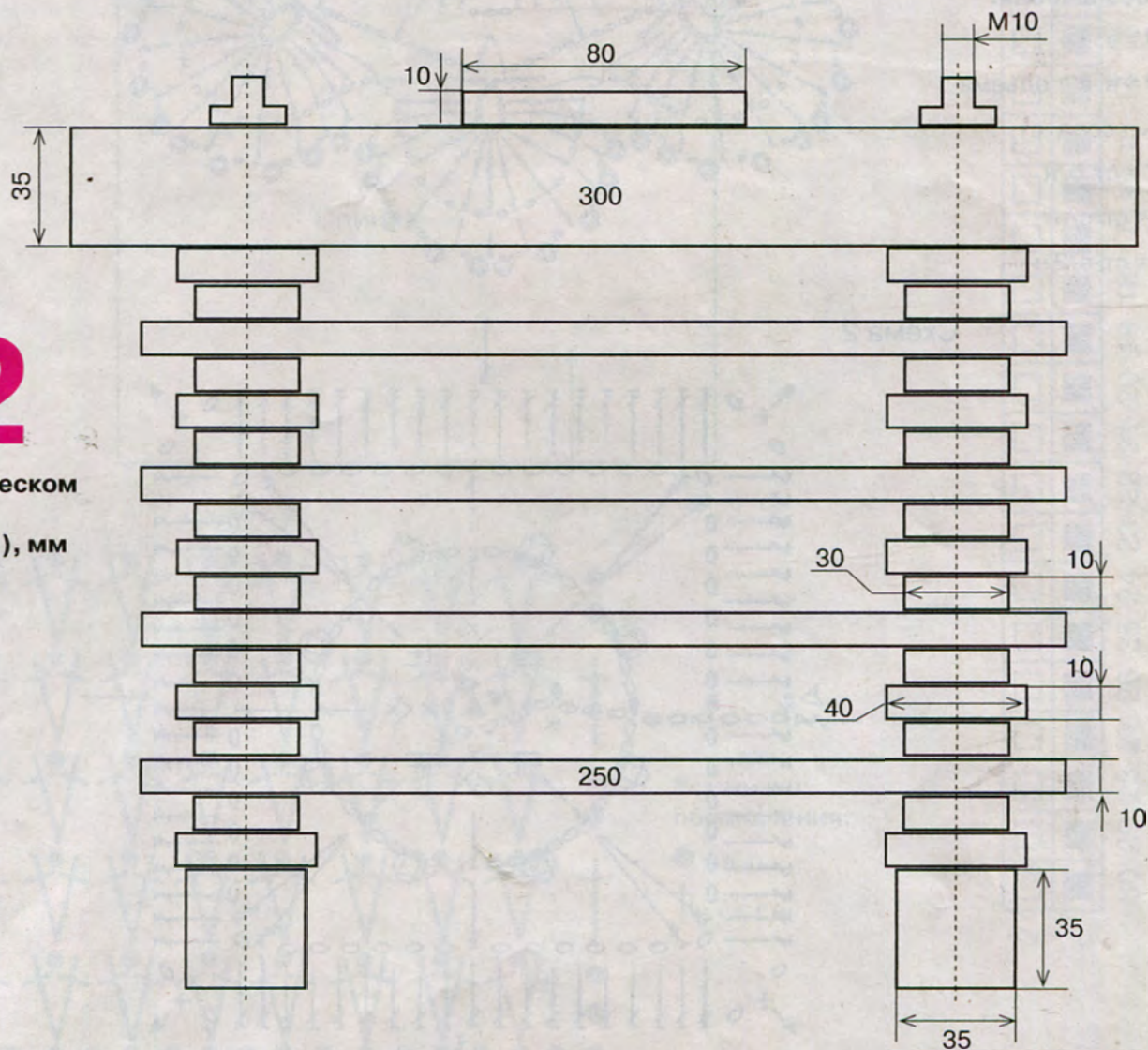
○ = в. п.

⊥ = ст. б/н



2

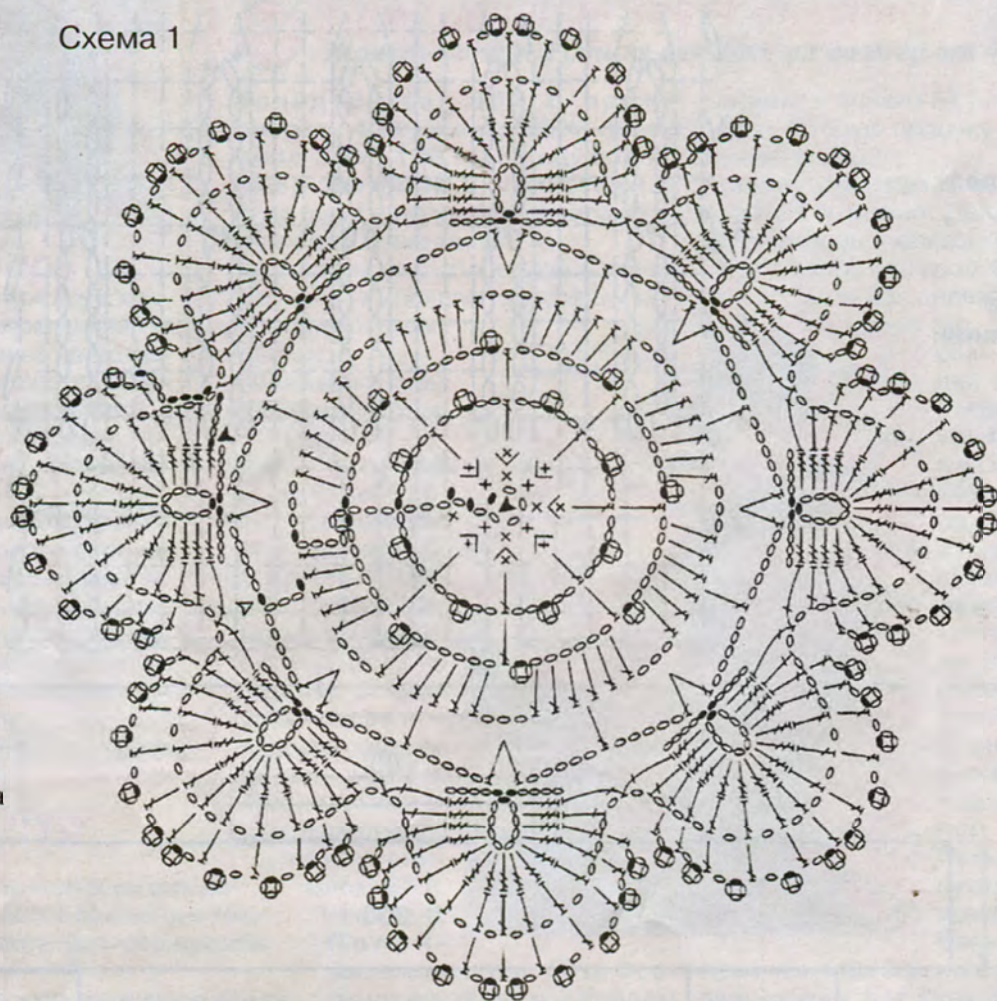
В этническом
стиле
(стр. 11), мм



3

«Лунная дорожка»
(стр. 9)

Схема 1



Условные
обозначения:

○ = в. п.

● = в. п. подъема

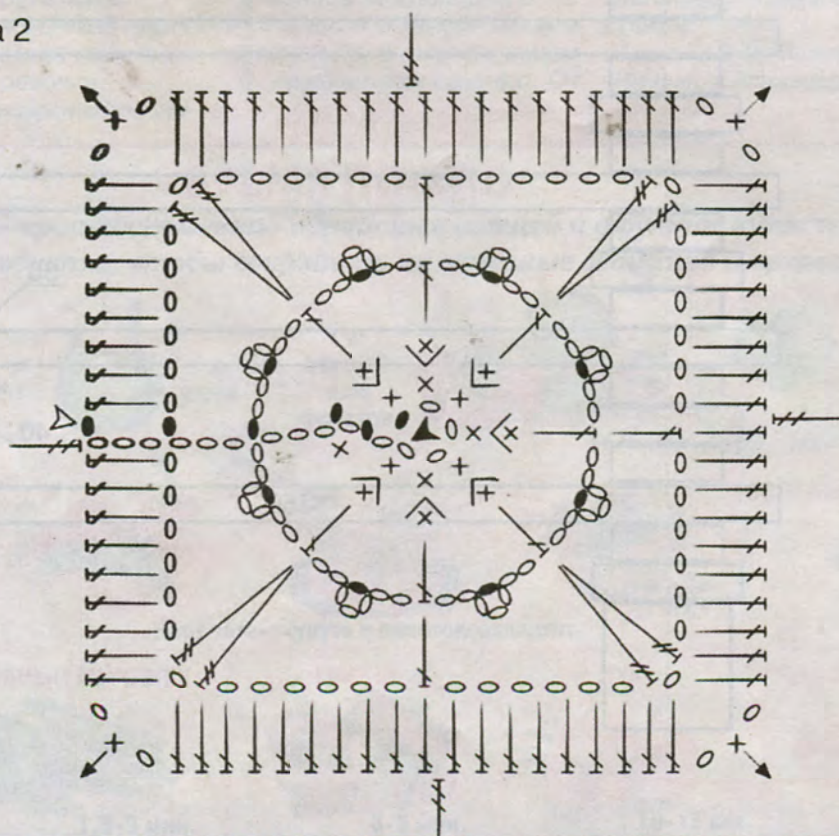
— = соедин. ст.

⊕ = ст. б/н

⊕ = ст. с/н

⊕ = ст. с/2 н

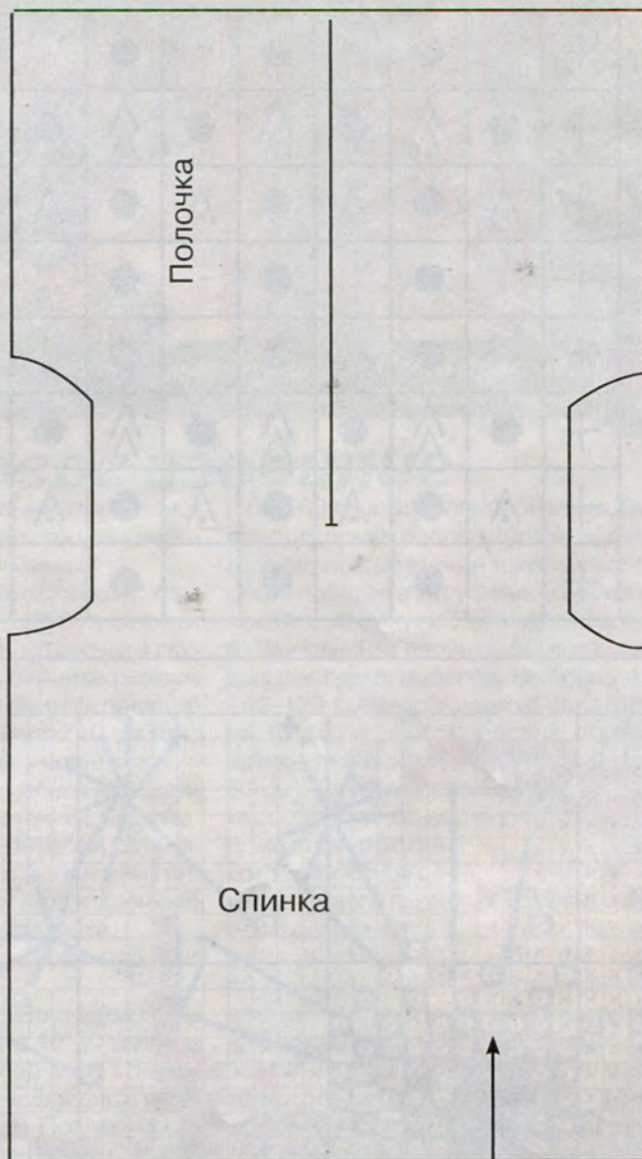
Схема 2



4

Продуманная
небрежность
(стр. 14)

Выкройка



Условные
обозначения:

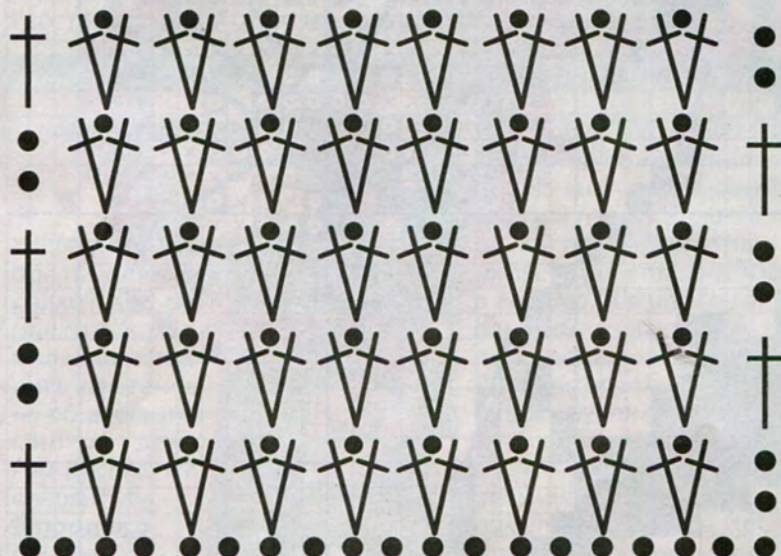
□ = лиц. п.

■ = изн. п.

Схема 1

| | | |
|---|---|----|
| □ | ■ | 1 |
| □ | ■ | 2 |
| □ | ■ | 3 |
| □ | ■ | 4 |
| □ | ■ | 5 |
| □ | ■ | 6 |
| □ | ■ | 7 |
| □ | ■ | 8 |
| □ | ■ | 9 |
| □ | ■ | 10 |
| □ | ■ | 11 |
| □ | ■ | 12 |
| □ | ■ | 13 |
| □ | ■ | 14 |
| □ | ■ | 15 |
| □ | ■ | 16 |
| □ | ■ | 17 |
| □ | ■ | 18 |
| □ | ■ | 19 |
| □ | ■ | 20 |
| □ | ■ | 21 |
| □ | ■ | 22 |
| □ | ■ | 23 |
| □ | ■ | 24 |
| □ | ■ | 25 |
| □ | ■ | 26 |
| □ | ■ | 27 |
| □ | ■ | 28 |
| □ | ■ | 29 |
| □ | ■ | 30 |

Схема 2



Условные
обозначения:

● = в. п.

† = ст. с/н

2

5

Уютные
сапожки
(стр. 7)

Условные обозначения:

⊕ = кром. п.

● = лиц. п.

□ = изн. п.

Λ = лиц. п., снятая с накидом

Λ = накид

Узор «кукурузка»

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | ⊕ | | ● | | ● | | ● | | ● | ⊕ | |
| | ⊕ | ● | Λ | ● | Λ | ● | Λ | ● | Λ | ⊕ | 7 |
| 6 | ⊕ | Λ | ● | Λ | ● | Λ | ● | Λ | ● | ⊕ | |
| | ⊕ | | ● | | ● | | ● | | ● | ⊕ | 5 |
| 4 | ⊕ | | ● | | ● | | ● | | ● | ⊕ | |
| | ⊕ | ● | Λ | ● | Λ | ● | Λ | ● | Λ | ⊕ | 3 |
| 2 | ⊕ | Λ | ● | Λ | ● | Λ | ● | Λ | ● | ⊕ | |
| | ⊕ | | ● | | ● | | ● | | ● | ⊕ | 1 |

6

«Пушистый
одуванчик»
(стр. 6)

Условные
обозначения:

Цвет бисера

○ = прозрачный

● = серебряный

○ = бежевый

Цвет ниток

⊗ = белый

■ = бежевый

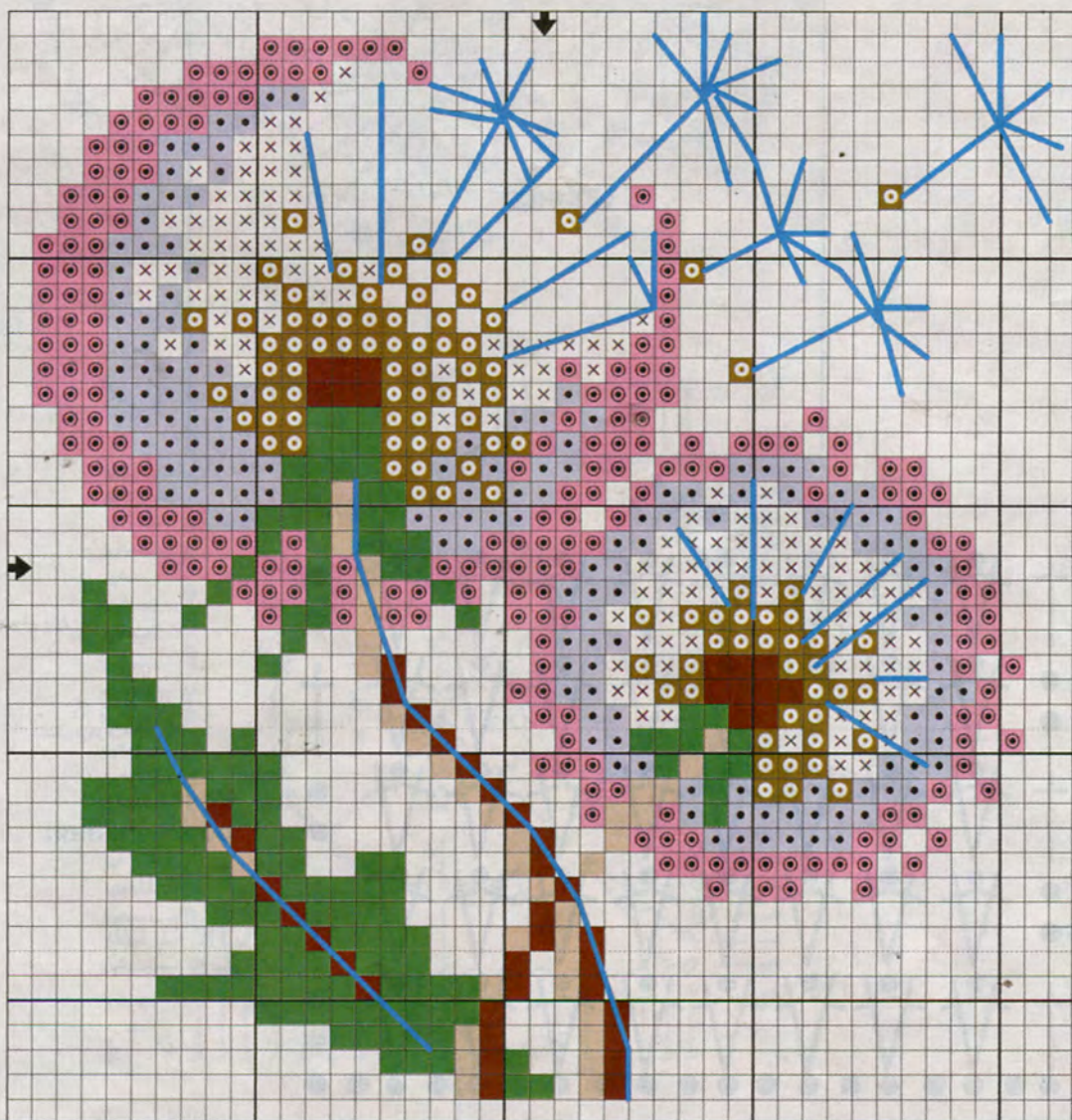
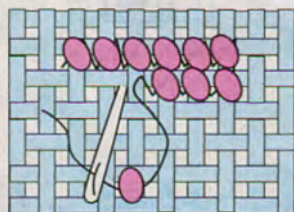
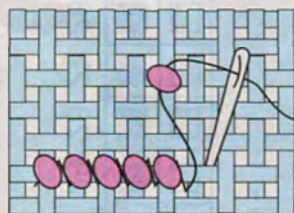
■ = коричневый

■ = зеленый

Прямой стежок

— = темно-серый

Крепление бисера



ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ

Совет
дня



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



Малиновое изобилие

Применение этих рекомендаций поможет получить обильные урожаи неремонтантных сортов малины.

1) Основная часть обрастающих корней куста находится не глубже 20 см от поверхности, поэтому исключите глубокую перекопку. Выбирайте рыхлые грунты и мульчирование перепревшими опилками слоем около 10 см (оно еще препятствует росту сорняков).

2) Отплодоносившие побеги вырезайте сразу: они служат источником болезней и привлекают вредителей, затеняют молодые побеги, забирают у них питание. Часть молодых (искривленных, слаборазвитых) тоже удаляйте.

3) Через 8-10 лет куст высаживайте на новое место.

4) При посадке по всей площади плантации малины вносите 10-30 кг/кв. м перепревшего навоза или компоста, 35-50 г/кв. м суперфосфата и 20-30 г/кв. м калийной соли. Последующие два года не подкармливайте. С осени второго года и далее в почву вносите 2-3 кг/кв. м навоза (или 15-30 г аммиачной селитры), 20-30 г суперфосфата и 10-15 г калийной соли. Рекомендую

и 50-100 г/кв. м древесной золы. Первая подкормка после зимовки — в мае.

5) В период цветения и интенсивного роста побегов в засушливое время поливайте малину по 2-3 ведра под куст.

6) Выполняйте двойную обрезку молодых растущих побегов. Выросшие до 100-120 см укорачивайте секатором на 10-15 см (высокорослые сорта — при достижении молодыми побегами 80 см). Спустя несколько дней в пазухах верхних листьев появятся ростки, которые к концу вегетационного периода формируются в веточки длиной 30-40 см. Следующей весной их укорачивают еще на 10-15 см. После второй, решающей, обрезки по всему стеблю образуются дополнительные побеги, которые и вступают в плодоношение.

Зелена ягода, да сладка

На Алтае растет в диком виде зеленая земляника *Fragaria viridis*, или земляника луговая, невероятно ароматная. А варенье из нее не идет ни в какое сравнение с обычным клубничным!

Этот вид у нас культивируют слабо из-за невысокой урожайности, но я рискнула. Выращивала из семян: посеяла на рассаду в начале февраля, в возрасте трех месяцев получились крепкие кустики. Высаживать на постоянное место в саду можно до июня — я планирую по краю канавы, создав тем самым условия, сходные с природными. Уход за земляникой зеленой стандартный:

важен режим полива и подкормок, особенно в фазах цветения и вызревания плодов.

Анна ФРИЗЮК,
г. Санкт-Петербург.

Фото автора



Лунный календарь садовода-огородника с 09.05 по 21.05

1) Высаживаем в грунт рассаду капусты ранних сортов, сею семена редиса, салатных растений: **9, 10, 11 (до обеда).**

2) Под пленочные укрытия «переселяем» рассаду томата, перца, прививаем и перепрививаем плодовые деревья: **11 (после обеда), 12, 13.**

3) Раскорчевываем старые и больные плодовые де-

ревья, вносим семена гороха в открытый грунт: **14, 15.**

4) Высеваем семена цветов, высаживаем цветочную рассаду в грунт: **16, 17.**

5) Приступаем к посеву семян гречихи, кукурузы, подсолнечника, газонных трав, высаживаем рассаду томата, перца, баклажана, осуществляем посадку усов клубники: **20, 21.**

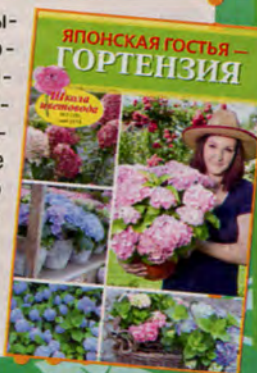
Валерий МАТВЕЕВ, астролог

«Школа цветовода» № 2

«Японская гостья — гортензия»

Какое место выбрать для посадки? Как вырастить, размножить, продлить цветение — об этом и о многом другом расскажет спецвыпуск.

В продаже с 8 мая!



Огурцам желтый не идет

Причиной пожелтения листьев огурцов зачастую становится избыточный или недостаточный полив. Я стараюсь придерживаться такой формулы: 25 л воды на 1 кв. м дважды в неделю. А в профилактических целях опрыскиваю ботву раз в две недели йодно-хлебным «коктейлем». В 10-литровом ведре на ночь замачиваю буханку бородинского хлеба (или подсушенные кусочки любого, что остается после еды), утром разминаю, вливаю небольшой пузырек аптечного йода. Храню это средство в холодном месте в бутылках.

Литр коктейля развожу в ведре воды и опрыскиваю огурцы.

Если пожелтение не удалось предотвратить, то лечу листья кефиром: разбавляю стакан напитка литром воды и опрыскиваю по листу. Использую и «Фармайод» для профилактики бактериальных и вирусных инфекций. Можно применять его для опрыскивания, добавив 3 мл на 1 л молока и разведя в 10 л воды. А можно поливать раствором (10 мл препарата на 10 л воды) — под корень по стакану (200 мл).

Марина СИМОНОВА,
г. Москва



Квартирный экзот

Кавендиш суперкарликовый — такой сорт банана выращиваю дома в горшке. Выбор пал на него из-за компактных размеров — вырастет в среднем до 1,5 м. В уходе неприхотлив. Главные условия: яркое освещение (южные, юго-восточные окна) и большой горшок. Но сразу сажать растение в емкость «навырост» нельзя: большой риск загнивания корней. Пересаживаю (методом перевалки) по мере роста. Выраженного периода покоя у банана нет, поэтому по возможности нужно обеспечить в комнате температуру воздуха круглый год минимум +20–22 °С. Сейчас, в мае, он требует более частого полива, но не допускайте застоя влаги в почве — опять же из-за угрозы загнивания корней. Чтобы предотвратить это, при посадке на дно горшка кладу слой дренажа, сверху присыпаю мокрым речным песком. В мае и летом поливаю 2–3 раза в неделю теплой отстоянной водой, зимой — 1–2 раза. Опрыскиваю часто. Хорошо поставить возле растения увлажнитель воздуха. Квартирный экзот любит, когда я устраиваю ему «теплый ливень» (с помощью душа в ванной — 1–2 раза в месяц). Подкармливаю органическими удобрениями, минеральные он не жалуется. Летом — раз в 7–10 дней, зимой — примерно раз в месяц. Для корневой подкормки отлично подходит биогумус, но во избежание токсического ожога подкармливаю растения только на следующий день после полива, пока почва влажная. Еще одна «вкусняшка», которую экзот с удовольствием потребляет, — рыбная уха. Варю 200 г любой несоленой нежирной рыбы в 2 л воды в течение 30 минут. Остужаю, процеживаю, разбавляю водой 1:1 и поливаю.

Юлия МАЛЯНОВА,
г. Тюмень.
Фото автора

Пестрые «пришельцы»

Мало кто из любителей кактусов устоит в магазине перед «голландцами» — разноцветными (например, желтыми или малиновыми), с забавными цветочками или глазками. А потом эти растения у многих погибают. На что следует обратить внимание?

1) Имейте в виду: привитые магазинные кактусы (пользуется спросом, к примеру, цветной гимнокалициум на треугольном подвое) могут потребовать перепрививки. И если у вас недостаточно опыта для этого, не стоит рисковать с такой покупкой.

2) Вопреки опасениям крашенные «голландцы» (в природе синих и малиновых кактусов не бывает) вполне жизнеспособны: краска с течением времени побледнеет, с ростом растения цветные колючки постепенно «спустятся» вниз, к корням. Новый прирост будет естественной для данного вида окраски.

3) Голландских «пришельцев» часто «украшают» глазками, сухоцветами.

Они могут быть воткнуты на палочках или приклеены. Такой декор надо аккуратно удалить (обязательно!). К сожалению, кактус при этой операции страдает. Образовавшиеся ранки я смазываю препаратом «Максим» или другим фунгицидом.

4) Любый купленный в магазине «колючий друг» нуждается в пересадке, так как размещен в транспортировочном грунте. Я делаю это сразу после покупки. Вынимаю из горшка, 10–20 минут отмачиваю торфяной ком в воде, затем тщательно промываю корни под струей теплой воды. Поврежденные — удаляю. Раскладываю растения на сухую бумагу на 3–5 дней. За это время подсыхают все микроповреждения, и только тогда кактусы можно сажать в новый грунт.

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



Давно выращиваю китайскую розу, но всех секретов не знаю. Хорошо, что в продаже появился спецвыпуск издания «Домашние цветы» «Король подоконника — гибискус». В нем — лучшие советы по уходу, размножению, прививке этого популярного в народе комнатного растения.



Радуй, кактус!

Кактусы по красоте цветков могут конкурировать с орхидеями, если соблюдать ряд условий.

1) Прямые солнечные лучи комфортны для кактусов, отлично подойдут для размещения окна южной, юго-восточной или юго-западной ориентации.

2) Горшки с растениями не следует поворачивать: хотя бы одна сторона кактуса должна хорошо нагреваться солнцем в

течение дня. Впоследствии именно на ней появятся бутоны.

3) Прохладная и совершенно сухая зимовка. Не жалейте «колючки», в прохладе они останавливают свой рост и засыпают. В это же время закладывают бутоны и накапливают силы для летнего роста.

4) В теплое время года поливайте кактусы по мере необходимости и просыхания грунта вопреки распространенному мнению о том, будто растения пустынь не нуждаются во влаге. Вот и все премудрости.

Олег ЛЬЮРОВ, г. Сыктывкар



Совет дня



Торт «Золотое руно»

По 1 стакану муки и сахара (можно пополам — белый и коричневый, для придания карамельных ноток), 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли и молотого мускатного ореха, пакетик ванилина, корица и изюм по вкусу, 1/3 стакана растительного масла, 3 яйца, 2 средние моркови.

Для крема: 500 г рикотты, 2 банана, 2 ст.л. сахарной пудры.

Блендером взбиваю яйца комнатной температуры с сахаром. Добавляю растительное масло, измельченную на терке морковь (предварительно отжать — лишняя влага помешает), муку с разрыхлителем, корицей, ванилином, солью и мускатным орехом, изюм (вымочить в сладком крепком чае полчаса, про-

сушить салфеткой). Тесто выливаю в смазанную маслом форму с невысокими краями. Выпекаю в духовке при 160 °C около часа (до сухой зубочистки). Остужаю, делю на два коржа.

Взбиваю блендером рикотту с пудрой, добавляю нарезанные ломтиками бананы, снова взбиваю до однородной массы, перекладываю в чашу, накрываю пленкой и ставлю в холодильник на 30 минут. По желанию можно добавить орехи, шоколадную стружку, проваренную в сахарном сиропе апельсиновую цедру. Промазываю холодные коржи кремом, разравниваю силиконовой лопаткой и снова ставлю в холодильник на несколько часов.

Илья ЧЕРВОТКИН, повар, г. Тюмень

Отбивные «Медвежьи лапы»

300 г свинины, 400 г картофеля, 100 г сыра, 3-4 зубчика чеснока, 2 яйца, соль.

Нарезанную на ломти свинину отбиваю с каждой стороны, натираю солью, чесноком. Картофель очищаю, измельчаю на крупной терке, добавляю соль, чеснок (пропущенный через пресс), перемешиваю. Когда пустит сок, отжимаю и складываю в миску, вбиваю 2 яйца, снова хорошенько перемешиваю. Разогреваю сковороду с маслом, выкладываю на нее ложкой картофельную массу (как оладьи), сверху — пласт мяса, «закрываю» оставшейся картофельной смесью. Обжариваю до румяной корочки. Перекладываю «медвежьи лапы» на противень, сверху посыпаю тертым сыром и ставлю в духовку, разогретую до 180 °C, на 15-20 минут.



София КАТЦОВА,
г. Минск. Фото автора

Салат «Папин»

Ни один праздник в нашей семье без «папиного» салата не обходится.

300 г ветчины, 3 яйца, 2 ст.л. крахмала, 0,5 ч.л. универсальной приправы, 3 крупные луковицы, майонез, растительное масло.

Отдельно готовлю маринад: 5 ст.л. сахара заливаю 10 ст.л. воды, довожу до кипения, добавляю 8 ст.л. 9% уксуса. Лук, нарезанный кольцами (четвертинками), заливаю кипящим маринадом. Даю остыть и отбрасываю на дуршлаг.

Готовлю тесто из яиц и крахмала, всыпаю приправу и пеку на масле тонкие блинчики. Нарезаю их и ветчину соломкой, добавляю лук, майонез и перемешиваю. Приятного аппетита!

Анна КОВБЕНЯ, г. Могилев

~ КОФЕ ДЛЯ ВАС ~



«Наша кухня» № 5

В свежем выпуске вы найдете: спецменю от лишних килограммов; тонкости приготовления шашлыка; кулинарный шедевр из блинов; рисовые тайны. Уже в продаже!



КУЛИНАРНЫЙ ВОПРОС

Трдельник — это:



- а) венгерская закуска — вяленое мясо с паприкой;
- б) польский наливной пирог с ягодной начинкой;
- в) чешская витая булочка из дрожжевого теста, посыпанная сахаром и орешками;
- д) сербское просторечное «имя» для повара, который плохо справляется со своими обязанностями.

Ответ: С.

Сытный «Наполеон»

По 5 готовых коржей для «Наполеона» и отварных яиц, 500-600 г творожного сыра, 200 г малосоленной семги, 100 г крабовых палочек, свежий огурец, петрушка, укроп, соль.

От творожного сыра (если слишком плотный — разбавить сметаной) отложила 100 г для верхнего слоя. Остальную массу разделила пополам. В одну часть подмешала мелко нарезанную семгу, во вторую — 4 измельченных яйца, рубленый укроп, щепотку соли. Коржи поочередно промазала слоями из этих частей. Перед подачей распределила оставшийся сыр по верхушке, украсила закусочный торт нарезанными крабовыми палочками, огурцом, отварным яйцом и петрушкой.



Лариса ГУДКОВА,
г. Саратов. Фото автора



ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО

Готовим с Энди Шефом,
основателем фуд-блога andychef.ru



Глазированная свинина «Глянец»

300-500 г свинины (шея, окорок), соль, перец, 3 ст.л. оливкового масла.

Для соуса: 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 250 мл томатного соуса, 80 мл меда, 2-3 ст.л. горчицы, 3 ст.л. тростникового сахара, 80 мл 5% или 8% уксуса (лучше белого винного или рисового), 250 мл колы или пива.

Для салата: 1 луковица, 3 маринованных огурца, банка сладкой кукурузы без жидкости, зелень по вкусу (петрушка, кинза, базилик), 2 зубчика чеснока, оливковое масло и уксус для заправки.

На лист фольги (зеркальной стороной внутрь) положите мясо одним куском. Смажьте его оливковым маслом, посолите и поперчите, переверните и все повторите. Аккуратно заверните.

Поместите в разогретую до 180 °С духовку на полчаса. Потом убавьте температуру до 120 °С и запекайте еще час.

В кастрюльке соедините томатный соус, мед и горчицу, сахар. Добавьте уксус, колу или пиво, мелко нарубленные лук и чеснок. Поставьте на средний огонь и уваривайте до густой глянцево-однородной консистенции. Можно в процессе приготовления добавить немного соевого соуса или воды. Мясо вынимайте из фольги в самый момент подачи. Здесь вам не нужен нож: просто порвите его на куски и щедро смажьте соусом. Подавайте с салатом: соедините мелко нарезанные маринованные огурцы, луковицу, зелень, добавьте кукурузу, чеснок (продавленный), заправьте маслом с уксусом.

Мои подсказки

- * Тростниковый сахар можете заменить обычным.
- * Секрет нежности мяса — в долгой обработке на невысоких температурах. Если хватит терпения, запекайте дольше — это улучшит вкусовые качества.
- * Соус храните в холодильнике в банке под крышкой.

Закуска «Раз-два»

200 г крабовых палочек, 4 зубчика чеснока, 300 г твердого сыра, майонез.

Пропускаю чеснок через пресс, сыр измельчаю на мелкой терке, добавляю майонез, тщательно перемешиваю. Крабовые палочки

можно натереть на терке, но я пропускаю их через чесночный пресс.

Скатываю из сырно-чесночной массы шарики и обваливаю их в крабовых палочках. Отправляю в холодильник на полчаса.

Алена ЛУТЧЕНКО,
г. Киев. Фото автора



«Сваты. Заготовки» № 5

Домашний творожок, маслины, сгущенка и ароматный сыр. Хотите приготовить все это сами? Читайте секреты хозяйшек в свежем выпуске издания.

Уже в продаже!



Температура, вниз!

При простуде помогает потогонный напиток, который способствует снижению температуры тела и ускоряет выведение мокроты. Беру по 1 части измельченной ивовой коры, сухих листьев мать-и-мачехи, плодов аниса и цветков липы. 1 дес.л. сбора заливаю 1,5 стакана кипятка и варю на слабом огне минут пять. Процеживаю, даю немного остыть. Добавляю 1 ст.л. размороженных ягод малины и выпиваю малыми глотками.



Елена ЧИСТОБАЕВА, г. Витебск

Картофельные свечи

Они помогают мне облегчить симптомы геморроя. Из сырой картошки делаю «торпеды» длиной 4 см и тоньше мизинца, обмакиваю их в подсолнечное масло, закладываю в анус на ночь в течение недели. А для профилактики выпиваю каждое утро натощак 2 ч.л. вазелинового масла.

Инга Р., г. Подольск



Комментарий специалиста

Свечи из картофеля за счет вяжущих свойств крахмала позволяют временно справиться с симптомами геморроидальной болезни. Однако без квалифицированной медицинской помощи избавиться от заболевания нельзя. Вазелиновое масло может быть использовано в том случае,

если есть запоры. Но не стоит забывать: основными провоцирующими факторами развития или обострения геморроя являются как запор, так и диарея, которая может наблюдаться на фоне частого приема вазелинового масла.

Марьяна АБРИЦОВА,
проктолог, к.м.н., г. Москва

Проснулась с отеками веками? Бросаю в стакан по горсточке сухих лепестков розы и шиповника, заливаю 100 мл горячей воды. Через 10 минут смачиваю в настое ватные диски и прикладываю к глазам.



СПЕЦМАЗЬ
крем с пихтой сибирской
и муравьиным спиртом

8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АТО18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



ЧУДО ХАШ

СУСТАВЫ . ПОЗВОНОЧНИК



**НАДЕЖНАЯ
ОПОРА!**

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ



8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АТО18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

«Будь мужчиной!»

Именно так всегда советовал мне батя реагировать на «выкрутасы» судьбы. Свалился с лестницы, растянув связки перед важными соревнованиями, — будь мужчиной! Молоко из разорвавшегося пакета безнадежно залило в сумке все конспекты, жалко работы до слез — будь мужчиной! Отвернулась любимая девушка — будь мужчиной! И тот вечер я не забуду никогда, хотя много лет прошло. Отец за ужином налил нам с мамой по чашке своего «фирменного» травяного чая и, пока мы наслаждались дивным ароматом, спокойно сообщил, что серьезно болен. Сказал настолько буднично, что мы сначала и не уловили всего ужаса ситуации. И только через пару минут я почувствовал, что по моим щекам текут слезы.

— Перестань, — положил мне батя руку на плечо. — Будь мужчиной! Через полгода самого близкого мне человека не стало. Но его девиз и теперь со мной. Украли кошелек, сорвался отпуск, начальник наорал, жена уколола словом — тут же вспоминаю батин завет. И трудности мгновенно тускнеют, кажутся смешными, на смену тревоге приходят спокойствие, расчет и уверенность. Спасибо, батя!..

Николай Т., Могилевская обл.



Мысли вслух

Боб Дилан, музыкант:

- 1) Я не думаю, что живу вне современного мира. Просто чуть в стороне.
- 2) Успех — это возможность просыпаться утром и засыпать вечером, успевая делать между этими двумя событиями то, что тебе по-настоящему нравится.
- 3) Когда я смотрю новости, понимаю: миром правят те, кто никогда не слушает музыку.
- 4) Если всю жизнь не рождаешься — значит, всю свою жизнь умираешь.
- 5) Единственное, в чем люди равны, — это в том, что все они когда-нибудь умрут.



Насквозь вижу Сила и слабость женской проницательности

Когда в 18 веке во Франции запретили Вольтеру и Дидро издавать знаменитую «Энциклопедию», Екатерина II вопреки мнению дворцовой знати тут же предложила выпускать издание в России. Этот шаг помог молодой императрице завоевать симпатии лучших европейских умов и укрепить свой авторитет и в стране, и в мире. Приведенный пример — лишь одно из проявлений женской проницательности, когда верные решения принимаются с опорой не на логику, а на интуицию. Уверен: каждый мужчина не раз сталкивался с хрестоматийной фразой жены «Я насквозь вижу!» — неважно, шла ли речь о даже не высказанном намерении супруга провести вечер в кругу друзей или о грядущем разводе соседей. И объяснить предвидение рационально невозможно!

Одни ученые связывают такое внутреннее чутье с умением дам тоньше чувствовать нюансы, подмечать эмоциональные реакции окружающих, складывать разрозненные пазлы в единую картину. Другие — с гормональным строем

женского организма. Третьи — с природным предназначением: мать начинает заботиться о ребенке, когда тот еще находится в утробе.

Способность непосредственно приходить к истине без глубокого анализа может помочь женщине и в семейной жизни, и в карьере: больше шансов «вычислить» код поступков коллег и домочадцев, их мотивацию, быстрее распознать ложь, определить перспективы, дать дельный совет.

Но часто слепая вера в свою «чуйку» вносит разлад и в собственный внутренний мир женщины, и в ее отношения с окружающими. Непостижимым образом проницательность мигом подменяется непредсказуемостью. Вспыхнула ревность к супругу («Я чувствую!») — и семейная жизнь превращается в ад. Поверила гнусной сплетне («Что не увижу, то домысли») — и от последствий лихорадит весь офис! Дело в том, что эмоциональность, один из источников женской проницательности, — ее же злейший враг. Страсти (неважно — негативные или позитивные) ослепляют — где уж тут уловить чужие мысли и желания, критически воспринять информацию, просчитать последствия?!

Вот почему так важно подкреплять наблюдательность логикой, усмирять разыгравшееся воображение доверием, воспитывать эмоциональную культуру. Не зря говорят: «Проницательность помогает увидеть чужую глупость, но свою собственную нам позволяет разглядеть лишь опыт».

Артем ВАРЕНИКОВ, психолог, г. Киев

Комментирует психолог
Светлана Тишкова, г. Бобруйск



Не заглядывай в бездну

Моя жизнь — сплошные треволнения. Беспокоюсь за родных и близких, боюсь потерять работу, переживаю, что чего-то не успею... Тревожные эмоции «зашкаливают»! Казалось бы, с возрастом ситуация должна меняться. Но появились внуки — а с ними и новые переживания...

Вера НИКОЛАЕВА, г. Гомель

— В нашем мире, полном стрессов и суеты, сложно оставаться спокойным и невозмутимым. Одни справляются с волнением довольно легко. Других тревога фактически берет в плен, они начинают бояться всего — от банальной простуды до экстремального цунами. Любую неприятность, с кем бы она ни произошла, такие люди склонны примерять на себя, во всем видят препоны, подсознательно ожидают проблем. И тем самым омрачают жизнь и себе, и близким. Не зря ведь сказал поэт: «В тех, кто заглядывает в бездну, она заглядывает тоже». Тревожность может крыться во врожденных особенностях характера либо стать следствием долго не решаемых стрессовых ситуаций. Однако бывает и ситуативной — возникает на почве уже имеющегося страха.

Предположим, человек пережил ситуацию, которая вывела его из равновесия.

Он подсознательно начинает бояться ее повторения. И чтобы «застраховаться» от проблемы (даже еще не возникшей!), совершает множество бессмысленных действий. Поэтому совет: попытайтесь приглядеться к потенциальной угрозе, продумать наилучший вариант решения опасной ситуации. Это поможет вам почувствовать себя хозяином положения — страх уйдет. Еще одна причина тревожности — недостаток ясных намерений, неумение правильно расставить жизненные приоритеты. Определитесь с тем, что для вас значимо — семья, работа, здоровье и т.д. Чрезвычайно важно ставить перед собой четкие цели — на год, два, пять лет. Осознание того, каким должно быть ваше завтра, снижает тревогу.

Что делать?

○ Сместите фокус внимания на позитив, минимизируйте поток плохих новостей (не смотрите криминальные телесюжеты, не читайте сводки ЧП).

○ Займитесь аутотренингом — оцените реальные факты, а не надуманные страхи, периодически повторяйте про себя: «С моими близкими все будет хорошо!».

○ Позвольте себе поволноваться — сознательно, от души. Но не более 10-20 минут в день!



Никогда не верила, что старость может быть настолько не в радость. Но вот дожила до больших годов, и стала со мной твориться жуть какая-то. Приду на кухню — не помню зачем. А тут и вовсе про день рождения мужа забыла. Неужели с этим ничего нельзя поделать?

Эмма Петровна, 67 лет



Чистим сосуды — СПАСАЕМ ПАМЯТЬ!

Чтобы ответить на ваш вопрос, давайте вникнем в суть проблемы. С возрастом в организме, действительно, происходят негативные перемены. Например, кровь уже не так хорошо омывает клетки мозга, и они получают все меньше кислорода и питательных веществ. В результате мозг оказывается на голодном пайке, а значит ухудшается память, снижается интеллект.

Чтобы восстановить память надо систематически принимать средства, способствующие улучшению кровоснабжения мозга. Например, «Капилар».

Впервые благотворное воздействие «Капилара» было выявлено учеными Института мозга Российской академии наук. «Капилар», действительно, проявил себя как очень эффективное средство. Его при-

родные флавоноиды способствовали улучшению капиллярного кровотока и восстановлению нормального кровоснабжения мозга. За счет чего реже случались скачки артериального давления, беспокоили головные боли, шум в ушах, головокружения.

Вывод напрашивается сам собой. Если вы хотите долгие годы оставаться в здравом уме и твердой памяти, надо регулярно принимать «Капилар». Ведь речь идет о том, сколь долга будет ваша жизнь, и удастся ли сквозь нее пронести ясность ума и отличную работоспособность.

Задать свои вопросы по применению «Капилара» вы можете по бесплатному телефону 8-800-505-20-02.



СПРАШИВАЙТЕ
«КАПИЛАР» В АПТЕКАХ
ВАШЕГО ГОРОДА!

www.procapilar.ru

Реклама 16+

«Психология и Я» № 5

- ❖ Как стать идеальным собеседником.
- ❖ Повторные браки: страхи и трудности.
- ❖ Учимся правильно задавать вопросы.
- ❖ Что говорит о человеке его голос.

Уже в продаже!





Пышные реснички

Чтобы укрепить реснички и придать им пышность, каждый вечер делаю такую маску. Смешиваю в равных пропорциях сок алоэ, касторовое масло и натуральный йогурт, добавляю щепотку измельченной свежей петрушки. Массу распределяю по двум ватным дискам и прикладываю к глазам на 15 минут. Остатки удаляю настоем ромашки. Курс — не менее 14 дней.

Инна, Оренбургская обл.



Комментарий специалиста

Такая маска выполняет несколько функций: укрепляет ресницы за счет касторового масла, освежает и тонизирует кожу благодаря йогурту. Петрушка помогает избавиться от темных кругов под глазами. А свежий сок алоэ насыщает кожу и реснички полезными веществами. Некоторые также добавляют растворы витаминов А и Е (по одной капсуле), которые дают питательный эффект. Однако осветляющие компоненты (петрушку и молочную кислоту из йогурта) нельзя использовать для ежедневных масок в сезон солнечной активности.

В противном случае может произойти реакция в виде гиперпигментации. Поэтому весной и особенно летом я рекомендую применять эту маску один раз в неделю и после процедуры оберегать кожу вокруг глаз солнцезащитными очками.

А в качестве ежедневного ухода на ночь наносите ватной палочкой по линии роста ресниц лишь касторку, без остальных ингредиентов, утром смывайте. И обязательно проверьте действие масла на сгибе локтя: недобросовестные производители добавляют в касторку синтетические вещества, из-за которых возникает аллергическая реакция. Желательно проводить 2 курса такого «лечения» (весной и осенью), каждый продолжительностью в 1 месяц.

Елена БРЕЖНЕВА,
косметолог, г. Курган

Как по маслу



Слышала, что на основе сливочного масла можно самим приготовить крем для лица. Подскажите, как это сделать.

— Натуральное сливочное масло жирностью выше 80% питает кожу, делает ее более упругой, омолаживает на клеточном уровне, не вызывает аллергии. Для крема советую на слабом огне перетопить в течение 10-15 минут 50-60 г продукта в кастрюле с толстым дном: такое масло особенно полезно для кожи и дольше хранится. Процедите его, в еще горячем (понадобится 2 ст.л.) растопите 2 кусочка пчелиного воска каждый размером с ядро фундука. Взбейте миксером, постепенно добавляя 2 ст.л. горячей воды, — получится эмульсия. Когда она остынет до 40 °С, можно подмешивать остальные ингредиенты.



Марина КРАВЦОВА, Московская обл.

Для сухой кожи — содержимое 1 ампулы жидкого экстракта алоэ (противовоспалительные, успокаивающие свойства), 2-3 капли масла облепихи (заживляющий эффект), содержимое 1 капсулы витамина Е (антиоксидант и консервант).

Для жирной — вместо масла облепихи добавьте 1/4 измельченной таблетки салициловой кислоты и 1-2 мл настойки прополиса, которая особенно подойдет коже, склонной к воспалениям. Настойку можно сделать самим: слегка подморозить кусочек прополиса, перемолоть в кофемолке и в соотношении 1:10 растворить в спирте. Полученное средство храните в холодильнике.

Лечебный «кисель»

Пора приводить в порядок пяточки! Варю до состояния густого киселя 2 ст.л. льняного семени с водой. Даю немного остыть и подмешиваю 1 ч.л. жидкого меда. Смазываю полученным средством пятки (предварительно делаю ванночку для ног с морской солью), надеваю поверх пакеты. Через 25 минут ополаскиваю ноги теплой водой. Оставшийся «кисель» можно хранить в холодильнике, а перед применением подогреть на водяной бане. Такие процедуры устраиваю дважды в неделю — кожа становится мягче, трещинки быстрее заживают.

Ангела КРУЖИЛИНА, г. Брест



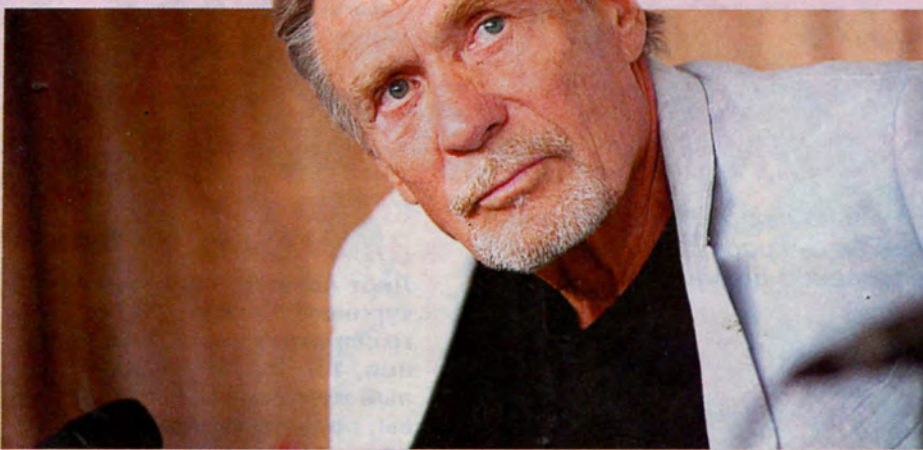
Дешево



Микс «Нежные ручки»

В 2 ч.л. льняного масла добавляю 1 ч.л. натурального меда и содержимое двух капсул «Аевита». Подмешиваю картофельный крахмал — так, чтобы получилась густая масса. Втираю в кисти рук и оставляю на 25 минут. Смываю негазированной минеральной водой комнатной температуры. Кожа становится мягкой, гладкой, незначительные покраснения быстрее исчезают. Эту же маску можно использовать для огрубевшей кожи пяток и локтей.

Людмила, г. Москва



Александр Михайлов:

«Мастеровитость у меня заложена в генах»

Народный артист России особенно запомнился зрителям ролями в картинах «Мужики», «Любовь и голуби», «Змеелов».

— Александр Яковлевич, на экране вы создали немало по-настоящему мужских образов. Откуда в вас эта «породистость»?

— Мои предки из донских казаков. Дед, сосланный в Забайкалье, воспитывал меня до шести лет. Перед смертью дал напутствие: «Запомни, Шурка! Люби Россию и, если понадобится, отдай за нее жизнь. Сердце отдай людям. Душу — Господу Богу. А честь сохрани себе!» Я тогда не понял слов деда, вырвался и убежал. Но прошли годы, и вспомнил эту заповедь. Без нее не будешь человеком. Родился я за год до окончания войны в степном поселке в Читинской области. Голодное послевоенное детство, обычное для многих в то время. Как-то увидел в школьном учебнике репродукцию картины Айвазовского «Девятый вал» — и море стало моей страстью. Убедил маму переехать из поселка во Владивосток, поближе к морю.

Очень хотел поступать в мореходку, но возраста не хватало. Окончил ремесленное училище, зашел на первое попавшееся судно в порту и упал на колени перед капитаном. Меня взяли учеником моториста. Через некоторое время перешел на дизель-электроход «Курган». В 1963 году в Охотском море произошла катастрофа, несколько рыболовецких судов попали в обледенение. Среди пропавших во льдах судов был и танкер «Курган», на котором я работал мотористом. Много товарищей тогда погибло. И когда я все же сошел живым на берег, то первым делом увидел, как поседела от переживаний мама. Она мне сказала: «Сын, или море, или я». После этого я списался на берег.

— Что привело вас в актерскую профессию?

— Случайность. Во Владивостоке знакомый предложил пойти на спектакль театрального института. Постановка по пьесе Чехова потрясла! Дал слово, что сделаю все возможное и невозможное, чтобы поступить в театральный институт. И поступил.

— Расскажите о своей звездной роли в фильме «Любовь и голуби».

— Моей партнершей была великолепная актриса «Современника» Нина Дорошина. Съемки проходили в красивейших местах Карелии, в Медвежьегорске. На все фантазии режиссера актеры соглашались легко. Например, Людмила Гурченко, которая говорила: «Я готова голодать неделю, но в холоде не выдержу и трех минут», — два раза плавала в 14-градусной воде.

— А как складывались ваши «отношения» со змеями в фильме «Змеелов»?

— Когда приехали на съемки в Среднюю Азию, то директор картины просил в питомнике, чтобы у кобры вырвали ядовитые зубы для безопасности, но ему ответили: «Мы на это не пойдем, потому что тогда змея потеряет свою ценность. Лучше его подстрахуем». Поэтому, когда снимали сцены со змеями, рядом со мною были два специалиста. Они меня месяц тренировали. И на площадке всегда дежурила скорая помощь, шприцы с сывороткой были наготове. Кончилось тем, что мы с моей коброй подружились.

— Какая роль далась труднее всего?

— Юрий Соломин, худрук Малого театра, долго уговаривал меня играть царя в спектакле «Смерть Иоанна Грозного». Я отказывался и просил убрать из названия слово «смерть». А Соломин твердил,

что у меня звездная болезнь. В результате я согласился на роль. Премьера состоялась. А через пару месяцев я отправился на свой дачный участок за 70 километров от Москвы, где произошел жуткий случай. Присел на бревнышко во дворе, закурил — и вдруг у меня горлом пошла кровь. Хорошо, что подъехал сосед по даче, актер Александр Потапов. Саша усадил меня на заднее сиденье автомобиля, и мы помчались в столицу. И тут кровотечение прекратилось! Уже в «Склифе» профессор, обследовавший меня, сказал, что в его практике такое случилось впервые. Оказывается, у меня был разрыв аорты, обычно заканчивающийся смертью. На мое счастье, тромб заткнул этот разрыв, и я выжил! После операции, вернувшись домой, я с близкими отмечал второе рождение. И здесь произошел еще одна непонятная вещь. В тот вечер под ногами у нас путался кокер-спаниель Билл. Опасаясь, что пес повредит мой незаживший шов, я схватил его за холку и вдруг упал, потерял сознание. Очнулся на больничной койке с диагнозом «заворот кишок». Полгода пришлось проваляться в клинике. Уже пошел на поправку, а тут в палату явился Соломин. Я ему протянул заранее написанное заявление об уходе из театра. А Юрий Мефодьевич говорит: «Не волнуйся, мы название спектакля поменяли. Даже в афишах слова «смерть» нет».

— Правда, что вы человек мастеровитый?

— Наверное, это заложено в генах: мои руки хорошо чувствуют дерево и камень. Сначала построил дом для сына и внука, теперь — для себя. Причем проекты тоже мои собственные. Могу быть сварщиком, плотником, каменщиком...

— Как познакомились с нынешней супругой?

— Удивительно, мы с Оксаной родились в один день и в один месяц, но между нами 23 года. И еще интересно, что через три поколения она вернула свою исконную фамилию — Михайлова. Оказалось, ее предки были Михайловы! Мы познакомились в общей компании актеров Театра Ермоловой, где ее будущий муж, Владимир Васильев, служил вместе со мной. Потом она вышла замуж за Васильева, родила сына.

А когда у Оксаны умер супруг от инсульта, я ее поддержал. Потом помощь потребовалась мне. Нужно было ухаживать за мамой: привезти продукты, лекарства, приготовить. Я попросил Оксану. Эта ситуация нас сблизила. Мы поняли, что не можем друг без друга.

Беседовал Артур МЕХТИЕВ.

Фото с псепсца vladtime.ru

5 сытных бюджетных закусок

Мясная, сладкая, соленая... Каких только не придумают начинок для лаваша! Выбирайте на свой вкус и радуйте близких аппетитными и простыми в приготовлении блюдами.

«Ролл» по-нашенски

1/2 листа лаваша, 250 г филе слабосоленой сельди, картофельное пюре, кубик сливочного масла, зеленый лук, укроп.

Добавляю сливочное масло в свежеприготовленное картофельное пюре, даю ему остыть и распределяю на лаваше. Посыпаю нарезанным укропом. Наверх выкладываю полоской кусочки селедки, затем — измельченные перья лука. Сворачиваю рулетом, обернув его в пищевую пленку, отправляю в холодильник на пару часов. Удаляю пленку, нарезаю «роллы» и подаю со свежими овощами.

Людмила СЕМЕНЮК,

г. Москва. Фото автора



«Праздник для мужчины»

Лист лаваша, 140 г отварного куриного филе, по 100 г мягкого сыра, шпината и шампиньонов, 15 г зеленого лука, яичный желток, итальянские травы, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Нарезаю зеленый лук и шампиньоны, вместе со шпинатом слегка обжариваю на сковороде, добавив итальянские травы, перец и соль. Измельчаю смесь в блендере. Смазываю лаваш сыром, поверх — шпинатно-грибной смесью, посыпаю мелко нарезанным филе. Сворачиваю рулет, выкладываю в устланную пергаментом форму. Смазываю лаваш желтком и запекаю около 30 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Надежда САМОХ,

г. Нововольск. Фото автора

А теперь — с капустой!

2 круглых лаваша, полкочана капусты, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 3 вареных яйца, соль, сахар — по вкусу, растительное масло, итальянские травы.

Заливка: 100 мл молока, 3 яйца, 70 г твердого сыра, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Для начинки шинкую капусту. Пассерую в растительном масле измельченный лук, присыпав солью и сахаром. В большой кастрюле довожу до кипения сильно подсоленную воду. Бланширую в ней капусту 3 минуты, откидываю на дуршлаг, промываю, отжимаю и подмешиваю к луку, об-

жариваю пару минут. Добавляю сливочное масло. Когда оно разойдется, снимаю сковороду с огня, перекладываю начинку в миску с нарезанными яйцами. Натерев сыр, смешиваю все ингредиенты для заливки. В чашу мультиварки укладываю один на другой два лаваша. Затем — очередь начинки и заливки. Посыпаю итальянскими травами и ставлю режим «Выпечка» на 40 минут. Оставляю в чаше до остывания и извлекаю.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,

г. Саратов

«Баница»

Для начинки (жидкой) протираю через сито 600 г творога. Подмешиваю 1/2 стакана сметаны, 3/4 стакана обычного сахара и пакетик ванильного, 3 яйца, щепотку соли. Развернутый лаваш смазываю начинкой (нетолстым слоем), сворачиваю в рулет, закручиваю «улиткой» и выкладываю в центр смазанной сливочным маслом круглой формы. Аналогично делаю еще два рулетика и окружаю ими центральную «улитку». Взбиваю 2 яйца с 1/2 стакана сметаны, заливаю смесью заготовку. Запекаю около 40 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Екатерина ЦЫМБАЛЮК, г. Мелитополь



Пирог «А-ля лазанья»

2,5 листа лаваша, 400 г фарша, по 1 яйцу, моркови, луковиче, 1,5 стакана кефира, 200 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ч.л. томатной пасты, укроп, пряности, соль, растительное масло, корнишоны.

Пассерую до мягкости измельченные лук и морковь, подмешиваю фарш. Слегка обжарив, добавляю соль, пряности, томатную пасту и тушу минут 10 на слабом огне. Остудив, подмешиваю тертый сыр, нарезанные корнишоны и укроп. Форму высти-

лаю лавашом в два слоя, с нахлестом на бортики. Выкладываю половину фарша. Взбиваю кефир с яйцом, окунаю кусочки от половины листа лаваша, покрываю ими начинку. Затем — оставшийся фарш. Загибаю «бортики» из лаваша, смачиваю кефиром, укладываю. Накрываю целым листом лаваша, заправляю края. Выливаю остатки кефира, поверх кладу кусочки масла. Запекаю 20-25 минут при 220-240 °С.

Амина ФАИЗОВА,

г. Самара. Фото автора

Совет дня



Наш эксперт — педагог-психолог Елена Шаламовская



Поди туда, не знаю куда



Внуку трудно определиться в своих увлечениях: то просился в изостудию, то — в кружок музыки, то — в футбольную секцию. Боюсь, это не лучшая черта характера: хвататься за все сразу, а потом бросать на полпути.

— Чтобы определить творческие наклонности ребенка, важно создать разнотипную окружающую среду, обеспечить ему доступ к музыке, рисованию, спорту, рукоделию. А после — отслеживать, какое занятие постепенно выходит у мальчишки на первый план. В 4-5 лет требовать каких-то выдающихся результатов от ребенка не стоит, главное — сохранить его познавательную активность и мотивацию. И только в 6-9-летнем возрасте внука можно начинать переносить внимание на плоды деятельности ребенка в кружке (секции).

Валентина ВИКЕЛЬ, Ленинградская обл.
У взрослых сильно предубеждение: коль малыш все занятия бросает на полпути — значит, не привыкнет трудиться. Доля истины в этом есть, но зачастую «виновник» ситуации — не лень ребенка, а несоответствие занятий его наклонностям. Для начала научите малыша «правилу промежуточного результата». Пошел на занятия по музыке — хоть простенькую мелодию разучи, записался в секцию борьбы — проведи хотя бы первый бой.



Чьи в лесу шишки?

Обычная сосновая шишка может стать частью интересной поделки, которая порадует вашего внука.

Понадобятся: шишка; лоскуты оранжевого войлока и белого фетра; мел; ножницы; пластиковые глазки для игрушек; термоклей; бусина; маркер; атласная лента.

1) Мелом рисуем на войлоке голову лисенка, лапы и хвост. Вырезаем. Приклеиваем выполненные из фетра мордочку, белый пушок на кончик хвоста, затем — глазки и носик-бусину.

2) Собираем все детали на шишку-основу. Приклеиваем голову, хвост, лапы (предварительно рисуем на них маркером подушечки).

3) Крепим атласную ленту для подвешивания.

По аналогии можно сделать с малышом других зверюшек и создать целый «зоопарк».

Василий БАРАНОВ,
г. Красноярск.
Фото автора



Наш эксперт — педиатр Наталья Кольцова, Тюменская обл.



Жар у малыша



Подскажите, что лучше давать ребенку 2-х лет против жара?

Марина ОВСЯННИКОВА,
г. Ростов-на-Дону

— Обычно выбирают сироп: активные вещества быстрее всасываются в организме, чем из таблетированного средства. Но сироп раздражает желудок. Поэтому я советую использовать свечи.

В суппозиториях отсутствуют красители, ароматизаторы, подсластители — препарат подходит маленьким аллергикам. Лекарство «идет» не через желудочный тракт, а через слизистую прямой кишки — безопаснее для детей. Эффект проявляется не так быстро, как после приема сиропа или микстуры, но длится дольше. Свечи целесообразно применять, если у ребенка рвота и лекарство не задерживается в желудке. Такой выбор оправдан для маленьких капризуль, которые выплевывают препараты. Свечу можно ввести уснувшему малышу. Однако в любом случае необходима консультация педиатра, который подберет препарат исходя из возраста ребенка и возможных противопоказаний.



Учим стишок на утреник

Разучиваете с внуком стихотворение к утренику в детском саду? Воспользуйтесь такими советами.

- 1) Для начала прочтите ребенку произведение вслух, объясните незнакомые или непонятные слова.
- 2) Нарисуйте или найдите картинки с сюжетом, схожим с описываемым в стихотворении, и попросите малыша заучить слова, глядя на рисунки.
- 3) По ходу дела сопровождайте повторяемые строфы мимикой и жестами. Пускай внук параллельно складывает пирамидку — нанизывает на нее по одной детали с каждой выученной строкой: движения помогут запомнить фразы.
- 4) Попросите дошкольника повторять стихотворение, всегда начиная с первой строки, — это закрепит результат.

Елена ДАНИЛЬЧИК, воспитатель дошкольного образования, г. Могилев

Отзовитесь

Женщина. Стройная, приятная в общении. Жду встречи с заботливым, надежным, работающим, без материальных проблем мужчиной до 58 лет, желательно из Приморского края. Лиц из МЛС, любителей спиртного и тех, кто знакомится ради развлечения, прошу мне не звонить. **Тел.: 8-924-436-34-17.**

Галина, 75/156/62. Без в/п, без материальных и жилищных проблем, хозяйственная, люблю природу. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 77 лет, без материальных проблем, согласным на переезд ко мне. Буду любить, ценить и уважать. Лживых и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-926-466-03-53.**

Женщина, 64/153/58. Без в/п, хозяйственная, трудолюбивая, люблю домашний уют и порядок. Познакомлюсь с согласным на переезд мужчиной 62-66 лет, желательно из Кировской обл., в/п — в меру. Жду верного, порядочного, трудолюбивого и внимательного. Альфонсов и судимых прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-922-919-17-28;**

8-912-715-64-53. Адрес: 612536, Кировская обл., Унинский р-н, д. Барашки, ул. Набережная, д. 5. Солодовой Надежде Петровне.

Сергей, 35/176/75. Симпатичный, уверенный в себе, веселый, очень люблю детей (своих нет), увлекаюсь спортом, без в/п. В людях ценю верность. Познакомлюсь с женщиной 20-40 лет. Ты — нормальной внешности, не толстушка, в/п — в меру. Если есть дети — с радостью приму. **Адрес: 456870, Челябинская обл., г. Кыштым, ул. Челюскинцев, д. 76, кв. 164. Осинцеву Сергею Владимировичу.**

Дмитрий, 44 года. Ищу верную и понимающую женщину. О себе расскажу при знакомстве. **Тел.: 8-962-798-70-44.**

Галина, 56/170/90. Разведена. Ищу мужчину (желательно — из Калининграда или области) моего возраста — не пьющего, работающего, доброго и щедрого. **Тел.: 8-921-262-36-85. Адрес: 238222, Калининградская обл., Гвардейский р-н, п. Ясенское. Бурмистровой Г.В.**

Валентина, 57 лет. Трудоголик и оптимистка. Хочу встретить умного, порядочного, работающего мужчину до 65 лет. Альфонсов и судимых прошу мне не звонить. **Тел.: 8-911-713-41-05.**

Алексей, 55 лет. Живу в Москве. Увлекаюсь классической музыкой, поэзией, хожу на литературные вечера и концерты, люблю танцевать. Ищу родственную душу для совместного посещения этих мероприятий. **Тел.: 8-977-356-56-31.**

Валентина, 64/160/68. Выгляжу молодо, живу в селе Краснодарского края. Добропорядочная, спокойная, вкусно готовлю. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 58-64 лет, вдовцом, без жилищных и материальных проблем, желательно из сельской местности Краснодарского края. Согласна на переезд. Пьющих, курящих прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-989-801-29-38.**

Женщина, 60/170/90. Работающая, заботливая, без в/п. Люблю огородные хлопоты, рыбалку, шахматы. Познакомлюсь с мужчиной до 67 лет, желательно имеющим свое жилье, без в/п, добрым, щедрым. **Тел.: 8-924-942-46-58.**

Женщина, 54/157/78. По гороскопу — Близнецы, без в/п, спокойная, доброжелательная. Инвалид по общему заболеванию. Познакомлюсь с порядочным, надежным, трудолюбивым мужчиной от 54 лет без судимостей и долгов. На переезд не согласна. **Тел.: 8-953-629-28-83.**

Василий, 31/170/86. Инвалид II группы, без в/п, спокойный, добрый. Живу в селе, есть сад, огород, небольшое хозяйство. Люблю природу, уют. Для совместного проживания хочу познакомиться с хозяйственной, добродушной, согласной на переезд в Ростовскую обл. сельской жительницей 30-40 лет, можно с инвалидностью. **Тел.: 8-938-124-91-93.**

Любовь, 57/159/70, Весы. Живу в городке, детей нет, скромная, заботливая, неконфликтная. Люблю кулинарию, природу, предпочитаю спокойный образ жизни. Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, желательно без детей. **Тел.: 8-910-933-90-06.**

Мужчина, 44/183/88, вдовец. Симпатичный, работающий, верный. Люблю природу, домашний уют. Для создания семьи ищу женщину приятной внешности из хорошей семьи до 40 лет (с одним ребенком или не имеющую детей). Согласен на переезд. Обязательны: номер телефона и фото (верну). **Адрес: 398005, г. Липецк-5. До требования Романову Николаю Александровичу.**

Алексей, 30/175/75. Спортивно-го телосложения, не пью, не курю. Живу в Смоленской обл. Познакомлюсь с самостоятельной женщиной для серьезных отношений и создания семьи. **Тел.: 8-909-259-11-10.**

Песенка фронтового шофера

Музыка Б. Мокроусова
Стихи Б. Ласкина

Через реки, горы и долины,
Сквозь пургу, огонь и черный дым
Мы вели машины, обходя мины,
По путям-дорогам фронтовым.

Припев:

Эх, путь-дорожка фронтовая,
Не страшна нам бомбежка любая!
А помирать нам рановато,
Есть у нас еще дома дела! (2 раза)

Путь для нас к Берлину, между прочим,
Был, друзья, не легок и не скор.
Шли мы дни и ночи, было трудно очень,
Но баранку не бросал шофер.

Припев.

Может быть, отдельным штатским людям
Эта песня малость невдомек.
Мы ж не позабудем, где бы жить ни будем,
Фронтовых изъезженных дорог.

Припев.

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





По горизонтали: Цапа, Автотим, Изео, Акула, Гиви, Карст, Изго-родь, Адамо, Шевро, Габаку, Гагаку, Анкона, Ураган, Кирасир, Богач, Самбука, Пьянка, Арал, Дачия, Стена, Мясо, Аваги, Багира, Альба, Акан, Калека, Апенсимов, Отар.

По вертикали: Алогизм, Фиаско, Власть, Мартиросян, Диаграмма, Нутро, Виадук, Аруба, Сдача, Гог, Шнур, Визг, Агар, Агис, Кура, Ока-пи, Ничья, Аббат, Аркан, Агния, Исаков, Буденовка, Урез, Алан, Сага, Майами, Сальдо, Абака, Игало, Арака, Икет, Анар.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:
 «Домашний»
 «Народный доктор»
 «Толока. Делаем сами»
 «Цветок»
 «Волшебный»
 «Золотые рецепты наших читателей»
 «Садовод и огородник»
 «Лечитесь с нами»
 «Кухонька Михальча»
 «Наша кухня»
 «Домашние цветы»
 «Психология и Я»
 «Сваты. Заготовки»
 «Японская гостя — гортензия»
 «Детская площадка своими руками»
 «Король подоконника — гибискус»

Следующий номер выйдет 22 мая

Журнал «Сваты» № 9 (123), май 2018 г.

Издается 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 27.04.2018 г. в 20.00 Зак. №01397
 Тираж 187 600 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»
 РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

По вопросам рекламы обращаться по тел.:
 8-4992-53-44-28; 8-9036-15-56-07
 E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,
 тел. 8-4812-61-19-80; тел./факс 8-4812-64-74-54.
 E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»
 В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов (с 01.01.2018) и призывом граждан к участию в выборах, редакция не несет ответственности за содержание публикуемых материалов, а также за достоверность информации, содержащейся в них.

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

Рукописи не возвращаются и не возмещаются
 Цена свободная

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

Счастье В ДОМ

ПРОДОЛЖЕНИЕ

ТОЛЬКО ПОДПИСЧИКОВ ИЗДАНИЙ «ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ»
И «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» ЖДЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК — ИЗОБРАЖЕНИЯ
7 САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ИКОН БОЖИЕЙ МАТЕРИ.



В сборник включены изображения икон Божией Матери: Семистрельная, Целительница, Казанская, Скоропослушница, Почаевская, Жировицкая и Нерушимая стена, соответствующие молитвы и описание каждой иконы. Молитвы помогут вам в тяжелых жизненных ситуациях и при болезнях, станут надежной защитой от бед, трудностей на работе, проблем в семейной и личной жизни.

ВЫПОЛНИТЕ ДВА ПРОСТЫХ УСЛОВИЯ:

1
Оформите подписку на II полугодие 2018 г. на два издания — «Золотые рецепты» и «Сваты. Заготовки».

2
Вышлите на адрес редакции ксерокопии двух подписных купонов и конверт с марками и обратным адресом не позднее 16 июля 2018 г. (дата отправки по почтовому штемпелю).

НАШ АДРЕС:

214000,
г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Золотые рецепты»,
Акция
«Счастье в дом.
Продолжение»



«Золотые рецепты наших читателей» — самый уютный кулинарный журнал. На каждой страничке вас ждут не только фирменные рецепты хозяюшек, но и фото их любимых дегустаторов. Словно в гостях побываете! А по рекомендациям прекрасных кулинарок заодно и меню составите. И для обычного ужина, и для праздничного стола найдете угощение: наваристые супы, необычные закуски, сытные горячие блюда, интригующие десерты. Будет вкусно!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Золотые рецепты наших читателей»:

П1198
«Почта России»,
72652
«Каталог российской прессы»,
19801
«Пресса России».

«Сваты. Заготовки»:

П1214
«Почта России»,
11423
«Каталог российской прессы»,
71234
«Пресса России».

