

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
6 полезных
СХЕМ

16+

Сваты

№ 11 (125), июнь 2018 г.

Толока

ТМИН стр. 3
ОТ ОДЫШКИ

**Что вместо
кетчупа?** стр. 14

**ОТПУСКНОЕ
НАСТРОЕНИЕ**

- ❖ «Впихнуть нельзя оставить»
- ❖ Ремонтируем чемодан
- ❖ Успеть до отъезда

стр. 28

Выгодно!

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

**Жена-
«калькулятор»**

Считая деньги, не потеряйте счастье!

стр. 24

ISSN 2305-5693



18011>



9 772305 569995

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Жизнь своими словами

Минувшая весна впечатлила не лирической белибердой, а непредсказуемостью. Погода менялась чаще, чем женское настроение. В такую пору забавно наблюдать за разрывами шаблонов мышления. Утром на улице ловишь на себе дикие взгляды тетки в «аляске» и дядьки в «кожане»: «Ты чё, придурок, в тенниске? На термометре — плюс 20? Так ведь апрель! А апрелю подписаны «аляски» и «кожаны»!». И в душном автобусе истекающие потом тетка и дядька все равно смотрят на тебя с осуждением: «Вот гад: еще и дышит легко в неправильной тенниске!». Спроси таких попутчиков: «А кто вам мешал включить здравый смысл?» — они лишь упрямо отвернутся в безнадёжной правоте.

Привыкнув жить по шаблону (есть — что принято, работать — как предписано, одеваться — как положено), мы впадаем в ступор от любой новации. И, не найдя ответа на сбой в программе, снова и снова уныло возвращаемся в день сурка.

Актер Павел Луспекаев на спектаклях часто отходил от канонического текста пьесы и нес отсебятину. На просьбу известного драматурга все же выучить назубок роль он однажды ответил: «Ты уж извини, но я не то что тебя, а самого Чехова Антона Павловича своими словами играю!». Наверное, Луспекаев был не очень дисциплинированным членом труппы. Но актером от Бога. Что лучше? 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»



«Женский» клевер

Чтобы улучшить самочувствие в период климакса, использую настой сухих цветков красного клевера (лугового). 1 ст.л. сырья заливаю 100 мл кипятка, накрываю крышкой и укутываю поло-

тенцем. Через час процеживаю. Принимаю по 1 ст.л. трижды в день за полчаса до еды. Курс — 1 месяц. Спустя 2 недели можно повторить.

Лариса, г. Саратов



Комментарий специалиста

Красный клевер, помимо витаминов, эфирных масел, микроэлементов, содержит фитостероиды, которые восстанавливают равновесие гормонального фона женщины. Настой снижает частоту и интенсивность приливов, повышает работоспособность, улучшает состояние кожи и волос. Если заготавливаете сырье сами, то

собирайте распустившиеся цветки без цветоносов. Клевер разжижает кровь, поэтому одновременный прием с антикоагулянтами опасен. Также стоит отказаться от настоя после инфаркта и инсульта, при заболеваниях вен, сердца, расстройстве желудка, аллергической реакции.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ, медсестра, г. Великий Устюг

Тмин от одышки

От одышки принимаю такое средство: кипячу 0,5 л молока с 1 ст.л. тмина, затем держу на водяной бане 20 минут. Снимаю, настаиваю час-полтора. Пью по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца.

Нина И., г. Могилев



Комментарий специалиста

Прежде чем лечить одышку, необходимо установить ее причину. Проблема может быть связана с заболеваниями сердца, легких, почек, анемией и с другими патологиями. Предложенный рецепт эффективен, но только как дополнение к основному лечению. Тмин — замечательное средство: снижает вредный холестерин, нормализует артериальное давление, очищает сосуды, помогает лечить кашель, бессонницу, укрепляет иммунитет. Вместо молока можно использовать воду (при непереносимости молочного белка). Есть ограничения по курсу лечения: не дольше 3 месяцев, затем на 2 месяца делать перерыв. Противопоказания: желчекаменная болезнь, беременность, тромбоз, флебит, инфаркт, индивидуальная непереносимость.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ, терапевт, г. Ногинск

Антисептики: зеленка устарела?

Дачный сезон сложно представить без ранок, ссадин, порезов. А значит, и без антисептиков (обеззараживающих средств). Но использовать их нужно правильно.

Весьма популярна **перекись водорода**. А зря: для обработки свежей раны средство не рекомендуется — препарат замедляет процесс заживления, провоцирует сухость кожи, зуд, меняет цвет тканей вокруг и внутри раны. Средство можно использовать только для промывания гнойных ран при перевязках.

Конечно, если вы поранились на улице, а под рукой лишь перекись, лучше ею воспользоваться: нагноение опаснее побочных явлений препарата. Но учтите: умеренное и сильное кровотечение этот антисептик не останавливает — только капиллярное.

Йод и зеленка — подойдут только для обработки небольших ссадин и царапин, обладают противомикробным и противовоспалительным действием. Чтобы не допустить ожога тканей, наносить их нужно исключительно на кожу вокруг раны — для предотвращения попадания микробов. Многим не нравятся чрезмерная «маркость» йода и зеленки — сегодня они выпускаются не только во флаконах, но и в карандашах (легко и удобно носить с собой). Йод может вызывать аллергическую реакцию, не рекомендует-

Наш эксперт — терапевт Ирина Мужикова, г. Обнинск



ся его использовать людям, принимающим амиодарон (для лечения аритмий).

Хлоргексидин — пожалуй, сегодня самый универсальный и эффективный антисептик. Однако для обработки ран с большой поверхностью применять его нельзя. Среди противопоказаний: гиперчувствительность, дерматиты, вирусные заболевания кожи. Побочные эффекты (сыпь, сухость кожи, зуд) встречаются достаточно редко. Правильно обрабатывать рану хлоргексидином так: вода — антисептик.



«Трио» при метеоризме

При метеоризме выручает настой мяты, валерианы и фенхеля. Смешиваю измельченные листья мяты перечной, корень валерианы и плоды фенхеля (2:1:1). 2 ч.л. сбора заливаю 200 мл кипятка, настаиваю 20 минут и процеживаю. Пью по 100 мл утром и вечером.

Елена Л., г. Киев



Комментарий специалиста

Хороший рецепт, но я бы рекомендовала взять две части фенхеля, а валерианы и мяты — по одной. Гипотоникам это средство принимать не стоит, поскольку мята и валериана понижают давление. Кроме того, валериана противопоказана при энтероколите.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ, терапевт, г. Ногинск



Наш эксперт — терапевт Алла Никонова, г. Могилев

Густая кровь: в чем опасность?

Мы бьем тревогу, когда в результате анализа крови гемоглобин оказывается ниже нормы. А если наоборот? Опасен ли высокий гемоглобин?

Одинаково плох и пониженный, и повышенный уровень гемоглобина. Этот белок отвечает за доставку кислорода к органам и тканям. Низкий говорит о кислородном голодании тканей. Повышенный — свидетельство перенасыщения организма эритроцитами, однако и при нем кислород плохо доставляется к тканям. Происходит это из-за вязкости и сгущения крови — серьезного осложнения, вызванного высоким уровнем гемоглобина. Вместе с тем такой уровень может наблюдаться у жителей высокогорья, альпинистов, спортсменов, людей, занятых тяжелым физическим трудом, у курильщиков. Но не исключено, что это — симптом сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, патологии органов дыхания, проблем с кровью.

Нормальный уровень гемоглобина в крови у женщин — 120-140 г/л, у мужчин — 130-170 г/л. Превышение этих показателей требует особого внимания. Сгущение крови может привести к развитию тромбоза, инсульта, инфаркта, послужить одной из причин развития тромбоза эмболии легочной артерии — грозного со-

судистого заболевания, способного закончиться летально. После 50 лет и у здоровых людей кровь становится более вязкой, меняется структура сосудов, они уже повреждены атеросклерозом. А если добавить еще и высокий гемоглобин... Я бы каждому рекомендовала проходить обследование раз в год.

❖ **Особое внимание — рациону.** При высоком уровне гемоглобина минимизируйте потребление красного мяса, субпродуктов (печень, язык), свеклы, яблок, гречки, сдобных изделий. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам, творогу, зеленым овощам, рису, растительным белкам.

❖ **Пейте больше воды** (можно с лимоном), а также морсов, компотов из сухофруктов. Человеку с массой тела свыше 70 кг следует выпивать до 3 л жидкости в течение дня (большую часть — в первой половине). Это не относится к пациентам с заболеваниями сердца, почечной недостаточностью — в этих случаях для разжижения крови применяются лекарственные препараты.

❖ Откажитесь от **алкоголя и курения.**

❖ Людям старше 50 лет я бы советовала в целях профилактики сгущения крови и развития сердечно-сосудистых заболеваний принимать **аспирин**. Дозировку и кратность приема определяет лечащий врач.



Спасибо, цветков-ноготок!

Настой цветков календулы (ноготков) от ячменя на глазю использовала еще моя мама. 3 ч.л. измельченного сухого сырья заливаю стаканом кипятка, настаиваю час, процеживаю. Смачиваю настоем ватный диск, протираю (4-5 раз в день) от угла глаза к внешнему краю, водой не смываю.

А соседка научила такому способу: ватный диск смочить в кефире, приложить к пораженному участку, через 5 минут смыть теплой водой. Повторять 3 раза в день при первых признаках ячменя.

Ирина РАЧКОВСКАЯ, г. Могилев

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



Скидка 12% - * * * * *
на второй товар и +2%
на последующие товары! 

• Нас знают уже 17 лет!
 • Мы НЕ работаем с сомнительными товарами.
 • Даем гарантию на товары от 3 месяцев до 3 лет!
 • Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Чудо-дорога  **1590 руб.**
990 руб.

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

Дополнительная машинка – 230 руб./шт.

Ветчинница **1190 руб.**
~~1890 руб.~~

 Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13×13×16,5 см.

Форма Мечта хозяйки **790 руб.**

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

Автоклав **11890 руб.**
 Сделайте заготовки сразу в банках:
 • на газовой или электроплите; • из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин); • сохранив все витамины и минералы; • без вздутых банок; • рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.


Шнековая соковыжималка Мотор-Сич **2280 руб.**

 Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна – сделана из алюминия. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

Чудо-конструктор «Банчемс»
 от 1 шт. от 2 шт. **ОРИГИНАЛ**

400 шт. **990 руб.** 790 руб.
 800 шт. **1690 руб.** 1390 руб.
 1200 шт. **1990 руб.** 1690 руб.
 • Суперхит в Европе! • яркие цветные шарики-репейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет.

Сушилка для продуктов
Сушилка-1 (325×300 мм, загрузка 3 кг) **2990 руб.**
Сушилка-2 (475×400 мм, загрузка 7 кг) **3690 руб.**
 Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

Электрический измельчитель «Молния» **1990 руб.**

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

Игрушка-повторюшка
 «Кукла Маша» **1190 руб.**
 «Хомляк» **990 руб.**
 • Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка от 1 шт. от 2 шт.
Золушка-стерео* **1190 руб.** **990 руб.**
1390 руб. **1190 руб.**
 * - в комплекте два излучателя.
 Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Удалитель косточек **990 руб.**

 Удалит косточки из черешни, вишни, оливок без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень – ягоды собираются в одну емкость, косточки – в другую. Загрузка – 100 ягод за 1 раз! 17×11×24 см; Пластик, нержавеющая сталь.

Пояс «Вулкан» **890 руб.**
590 руб.
 С поясом «Вулкан» вы:
 • похудеете, выполняя дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ
 36 яиц **3460 руб.** **4170 руб.**
 63 яйца **3590 руб.** **4440 руб.**
 104 яйца **4210 руб.** **5300 руб.**
 ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
 • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.
 Также в продаже **инкубаторы с гигрометром.**

Крышки ВАКС для консервирования
 Набор с 9 крышками **680 руб.**
 Набор с 20 крышками **1109 руб.**
 • Создают вакуум в банках; • увеличивают срок хранения консервации, сухих и скоропортящихся продуктов в 2-3 раза! В комплекте: крышки (диаметр 82 мм), насос.
 В продаже **Крышки – от 49 руб.** (за 1 шт.)

Очки-лупа **790 руб.**

 Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке или вденьте нитку в иголку с очками-лупами:
 • увеличиваются в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • небьющиеся, прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см.
Очки-лупа (от 2 шт.) - 495 руб./шт.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

от 1 шт. от 2 шт. **ОРИГИНАЛ**
 15 м* **890 руб.** **790 руб.**
 30 м* **990 руб.** **890 руб.**
 45 м* **1390 руб.** **1290 руб.**
 60 м* **1790 руб.** **1690 руб.**
 • Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перекусываются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Аппарат для приготовления качественного самогона
 «Эконом». Охлаждение водопроводное **6590 руб.**
 «Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода **6990 руб.**
 «Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник **7290 руб.**
 Полная комплектация – термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость – 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.

Триммер универсальный **1390 руб.**

 Поможет вам:
 • ровно сбрить баки, удалить волосы в ушах, носу и на шее; • удалить волосы «под ноль»; • увидеть каждый волосок – есть подсветка. Насадки 2, 4 и 6 мм; щеточка; лезвия – нерж.сталь. Батарейка AAA; 9×20,5×3 см.

Складной парник-теплица

1,2 (Ш)×4 (Д) м 1,2 (Ш)×6 (Д) м
 высота 1,2 м **1490 руб.** **1690 руб.**
 • Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

Наколенники садовые **580 руб.**

 Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Пенополиэтилен. Россия.
Наколенники (от 2 шт.) - 490 руб./шт.

Антенна цифровая **1690 руб.**

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

Экологичный утилизатор отходов «Санэкс» **1280 руб.**
980 руб.

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.

Отпугиватель медведки **980 руб.**

 Защитит огород от медведок, а также кротов, полевков, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.
Отпугиватель (от 2 шт.) – 790 руб./шт.

Пневматический пистолет
Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**
 Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Отпугиватель клопов, моли, муравьев **2190 руб.**

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

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

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!
8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
 Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 20.**

Предложение действительно до 30 июня 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.
 ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровацкого, 107, отдел 20. реклама

Плед «От всего сердца»



Понадобились: крючок № 4; пряжа Alize Lana Gold (100 г/240 м) желтого (7 мотков) и коричневого (5) цветов.

Размер квадрата — 18х18 см, всего изделия — 96х135 см (22 желтых элемента, 13 коричневых).

Квадраты вяжем ст. б/н. Набираем 32 в. п., выполняем 31 ст. б/н в каждом ряду. Продолжаем до высоты 17 см. В коричневых элементах для вывязывания сердечка добавляем пышные столбики (см. схему), но только с лицевой стороны.

Как связать пышный столбик: делаем накид, вводим крючок в ст. б/н предыдущего ряда, захватываем нить и вытягиваем длинную петлю. Снова — накид, вводим крючок в этот же ст. б/н и вытягиваем вторую длинную петлю. Так — 4 раза. После этого делаем накид, провязываем все петли на крючке, чтобы получилась общая вершина.

Каждый квадрат обвязываем ст. б/н. Соединяем их между собой с изнаночной стороны. Обвязываем полностью изделие ст. б/н сначала желтым, затем коричневым цветами.



Смотрите схему №1 на стр. 15

Ирина ЛИЗИНА,
г. Могилев. Фото автора

На излом



Наращивал удлинитель для лампы-переноски, понадобился изолированный медный электропровод. В кладовой нашел подходящий кусок, но засомневался в его качестве: тот давно лежал без дела. сосед-электрик подсказал, как проверить: «Попробуй проволоку на излом. Если выдержит 30-40 изгибов — значит, качественная».

Тестирование прошло успешно!

Дмитрий ТОЛИН, г. Орша

«13-й СТУЛ»

до



Наш эксперт — дизайнер Алена Лабус, г. Минск



после

Обновленная «музыка»

Старое пианино обладало превосходным звуком и... неприятным видом. Пора браться за работу!



- 1) Плотно заклеила клавиатуру и рояльные петли малярным скотчем, чтобы преградить дорогу пыли.
- 2) Зачистила поверхность инструмента шлифовальной машинкой и наждачкой с зерном 180.
- 3) Кистью и поролоновым валиком нанесла водный акриловый грунт для дерева.
- 4) Покрыла пианино 4-5 слоями белой водной эмали для дерева (с промежуточной просушкой).

- 5) Зашлифовала наждачкой с зерном 220 все неровности и подтеки.
 - 6) Выполнила декупаж: цветочный рисунок на рисовой бумаге с помощью воды, клея ПВА и кисти зафиксировала на поверхности пианино.
 - 7) Нанесла в 3 слоя финишное покрытие водным акриловым лаком.
- Внимание:** после реставрации советую заново настроить пианино. Не исключено, что пыль все же попадет на внутренние детали инструмента.



Стариной повеяло...

Эта поделка добавит оригинальности интерьеру вашего дома.

- 1) Электроробзиком придала деревянному щиту желаемую форму. Используя насадку на дрель с железной щеткой, состарила поверхность древесины, добавив фактурности.
- 2) В магазине стройматериалов купила кованый крюк (покрыт краской по металлу) с крепежной лентой. Зафиксировала крюк, закрепив молотком ленту с обратной стороны щита.
- 3) Покрыла поверхность древесины 2 слоями акрилово-водного лака.
- 4) Подвесила на крюк фонарь — с ним дом уютнее. А любители домашних цветов могут пристроить кашпо на такую конструкцию.

Катерина ЛАВКАРЕЗНОСТЕЙ, реставратор мебели. Фото автора



Занавеска «Бамбуковый лес»



Давно мне нравились шторы из бусин — смущала только их цена. Решила изготовить такие сама. Купила в интернет-магазине занавеску из лент по скромной цене. Достала свои старые бусы, которые валялись в шкатулке, разобрала на отдельные элементы и нанизала их на полоски занавески. Получилось мило, не правда ли?

Ольга ЛОБОДА, с. Малая Сердоба Пензенской обл. Фото автора



Коралловый ажур

Романтичная нежная кофточка с трехчетвертным рукавом.

Размер: 46-48.

Понадобились: 4 мотка пряжи Alize кораллового цвета (100% бамбук, 100 г / 440 м); крючок № 2 — для основного полотна, № 1,75 — для обвязки.

Связала кофточку по схеме № 1 из отдельных мотивов, соединив их между собой через последний ряд каждого. Всего в изделии 96 целых мотивов, 20 половинок и 4 укороченных.

Сборку произвела по схеме № 3. Укороченные фрагменты — в подмышечной впадине: 4 мотива (по два — спереди и сзади), в них не вязала 4-й ряд. После того как собрала все изделие, обвязала его по горловине, низу и рукавам по схеме № 2. Затем заправила все хвостики ниток. Постирала кофточку, после высыхания отпарила по изнаночной стороне.

Елена ЛАПОТЬКО,
г. Клинцы. Фото автора

Смотрите
схему № 3
на стр. 16



Кольцо от клеща

Чтобы не нарваться на клеща на дачном участке, посадила там растения-инсектициды, аромат которых не выносят эти насекомые, — розмарин, кошачью мяту, бархатцы. Конечно, пижма обыкновенная — эффективнее, но я ее не жалую: злостный сорняк!

Перед работой на участке одежду и косынку для головы опрыскиваю настоем розмарина. Готовлю его так: срываю у растения зеленые веточки (оно еще лучше начнет куститься), заливаю кипятком (горсть зелени на стакан воды), настаиваю час, процеживаю. Заметила: клещи по одежде ползут только вверх, поэтому при обработке разбрызгиваю средство не хаотично, а в виде нескольких горизонтальных колец: они станут для насекомых непреодолимым препятствием.

Марина СИМОНОВА,
г. Москва



О других способах защиты и борьбы с клещами читайте в издании «Суперсовет» № 11. Уже в продаже!



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.AM018.В.08733. 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.AM018.В.08733. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



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

«Ипэшник» пропал

? Заключили с индивидуальным предпринимателем договор на изготовление детской кроватки, по первому требованию сделали предоплату — 100% стоимости. Через 2 недели «ипэшник» прислал даже фото почти готовой мебели. А потом — пропал! Чтобы найти предпринимателя, мы приехали в арендованный им цех. Оказалось, срок аренды истек, мастер съехал, а куда — неизвестно. Что делать?

Инга МАКСИМОВСКАЯ,
Ленинградская обл.

— Если срок изготовления кроватки прошел, то вы, в соответствии с п. 1 ст. 28 Закона «О защите прав потребителей», вправе потребовать у индивидуального предпринимателя по своему выбору: назначения нового срока; либо возмещения расходов за завершение работы вами или третьими лицами; либо снижения цены; либо расторжения договора.

Чтобы узнать, на какой адрес отправлять претензию, запросите сведения о месте жительства ИП и других его координатах в организации, которая сдавала в аренду помещение (могут и отказать), либо обратитесь в Инспекцию федеральной налоговой службы (придется заплатить пошлину).

«Ипэшник» не удовлетворит ваше требование в срок (определяется договором, условиями претензий или ст.ст. 30, 31 того же Закона) — обращайтесь в мировой или районный суд с исковым заявлением. Если судья постановит, что предприниматель нарушил права потребителя, в вашу пользу с него будут взысканы:

- ❖ неустойка за нарушение срока окончания выполнения работ за каждый день просрочки в размере 3% цены или общей стоимости заказа;
- ❖ компенсация морального вреда;
- ❖ штраф за отказ добровольно выполнить требования клиента.

Доплатите!

Чтобы не попасть в неловкую ситуацию в отеле, запомните: некоторые услуги не входят в оплату стандартного номера.

В этом дополнительном перечне могут быть:

- 1) шезлонги и зонтики на морском пля-



же; пользование бассейном при отеле, как правило, бесплатно, а вот шезлонги там же — не всегда;

- 2) напитки в обед и ужин, включая воду (при условии если выбран тип питания полупансион, пансион);
- 3) Wi-Fi в номере;
- 4) содержимое мини-бара;

- 5) услуги прачечной, химчистки;
- 6) сейф для хранения документов и денег, даже если он расположен в номере;
- 7) дополнительные бытовые приборы (утюг, электрический чайник);
- 8) пользование кондиционером (иногда).

Наталья КАСПЕРОВИЧ,
специалист по туризму,
компания «Ярмарка туров»,
г. Минск

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



Вскрытие покажет

? В новеньком планшете обнаружил много неисправностей. Магазин, где был куплен гаджет, отослал товар на проверку в Москву. Пришел ответ: мол, было несанкционированное вскрытие, поэтому мне вернут товар обратно. Я планшет не вскрывал! Что можно сделать против такого «официального» заключения?

Вячеслав, г. Кострома

— Несанкционированное вскрытие определяют до экспертизы, а не в процессе ее проведения. Если это не было своевременно установлено, продавцу сложно определить виновника: поку-

патель или работники сервисного центра? Можно обратиться с иском в суд для назначения независимой экспертизы. В случае спорной ситуации суд часто занимает сторону потребителя.

Недосмотрела

? Расплатилась за эмалированный чайник. Выйдя из торгового зала, заметила на товаре скол. Продавец сказал, что это я повредила чайник, и отказался возвращать деньги. Неужели нельзя доказать обратное?

Людмила Степановна, г. Курган

— Исходя из ст. 484 Гражданского кодекса РФ, по общему правилу при покупке товара покупатель обязан произвести осмотр изделия по внешним признакам (на предмет отсутствия повреждений, соответствия заявленному количеству, комплектации и т.д.).

Так как вы приняли товар, доказать возникновение дефекта не по вашей вине будет сложно. Однако можете сослаться на свидетельские показания, а также запросить у администрации магазина съемку с камеры видеонаблюдения.

За работу, травники!

Пора собирать лекарственные травы. Вот несколько рекомендаций, как и какие растения заготовить, чтобы максимально сохранить целебные свойства.

ИЮНЬ: ЧТО ЗАГОТОВЛИВАЕМ?

МАТЬ-И-МАЧЕХА (листья и цветки)



Хорошо справится с насморком, кашлем, лихорадкой, зубной болью, циститом, артритом и другими патологиями.

ЛЕСНАЯ ЗЕМЛЯНИКА (плоды и листья)



Поможет при простуде, высокой температуре, заболеваниях печени, почек, желчного пузыря, малокровии, сердечной недостаточности.

КРАПИВА (листья)



Незаменима для поддержания высокой работоспособности и иммунитета, обладает желчегонным, противовоспалительным эффектом, улучшает сердечную и дыхательную деятельность.

РОМАШКА (цветки)



Природный антисептик, регулирует деятельность органов пищеварения, оказывает жаропонижающее действие, обладает обезболивающим эффектом (при вздутии живота, болях в кишечнике, желудке, головной боли).

ОДУВАНЧИК (все растение с корнями)



Нормализует работу ЖКТ, восстанавливает силы, улучшает обмен веществ, очищает от шлаков, стимулирует деятельность поджелудочной железы, влияет на выработку инсулина.

ЛИПА (соцветия и цветки)



Отличное средство для лечения ангины, бронхита, головной боли, ожогов, геморроя, ревматизма, кожных заболеваний. Активизирует работу желчного, мочевого пузыря, желудка, почек, кишечника.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ, терапевт, г. Ногинск

Советы специалиста

- Собирайте сырье во время цветения (если для данного вида растений не указано иное). Лучшее время — после схода росы, в первой половине дня, в сухую погоду (важно, чтобы травы не были влажными).
- Каждый вид растений упаковывайте отдельно. Если есть возможность быстро принести сырье домой на сушку, то можно положить и в полиэтиленовые пакеты. В противном случае лучше использовать тканевые мешочки, иначе в дальнейшем трава отсыреет и почернеет.
- Сушите в тени, в идеале — на чердаке, в проветриваемом помещении. Чем быстрее сырье высохнет,

тем лучше. Цветы и листья раскладывайте в один слой на бумаге или ткани. Пучки трав перевяжите и подвесьте на гвоздики или веревочки.

- Если листья ломаются, шуршат, значит, сырье оптимально высохло и можно убирать его на хранение. Держите в сухом месте, желателен бумажных крафт-пакетов, в неизмельченном виде, иначе травы быстро теряют вкус, аромат и полезные качества.
- По моему опыту: лучше не храните сырье более года. Корни, правда, можно и дольше.

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



Смотрите схему № 2 на стр. 15

Летняя блуза

Данная модель свободного края подойдет и к юбке, и к брюкам.

Размер: 50-52.

Понадобились: около 570 г пряжи (100% хлопок); крючок № 2. Техника: филейный узор (раппорт — 21 п.).

Начальная цепочка петель на спинку/перед — 189+4 в. п. подъема. Вяжало 11 раппортов в высоту. Выполнив 8,5 раппорта, закрыла средние 60 п. для выреза горловины. Далее продолжила вязать раздельно.

Для рукавов начальная цепочка петель — 143+4 в. п. подъема. Всего 5 раппортов в высоту.

По желанию можно обвязать изделие ст. б/н.

Марина СОЧИ, г. Стерлитамак. Фото автора

Веселые улитки

Понадобятся: крупный бисер белого и зеленого цветов; проволока диаметром 0,3 мм.

Техника выполнения: плетение параллельными рядами.

Работу начинаем с хвоста улитки, ориентируясь на схему. Туловище и раковину плетем одновременно (нечетные ряды образуют спинку и раковину, четные — животик).

В 31-м ряду делаем ответвление — усики улитки. Заканчиваем работу 2-мя рядами из 2-х бисерин.

Концы проволоки закрепляем, пройдя назад по ходу плетения несколько рядов, лишнее отрезаем.

Светлана САЗАНОВИЧ, г. Минск. Фото автора



Смотрите схему № 4 на стр. 17



Отвечает юрист
Светлана Делич,
г. Москва

Дети войны

? Я пенсионерка. Один раз в два года получаю компенсацию за поездку к месту отдыха и обратно. Слышала, что гражданам, которые относятся к категории «дети войны», положена еще ежемесячная выплата за погибших отцов. Будет ли действовать это правило в моем случае — я также отношусь к данной категории?

Галина К., Архангельская обл.

— Проект Федерального закона «О детях войны» пока не принят. Перечень категорий граждан, которым предоставляется социальная поддержка, определен ст. 21 Закона от 12.01.1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах». Это нетрудоспособные члены семьи погибшего (умершего) инвалида войны, участника Великой Отечественной войны, ветерана боевых действий, состоявшие на его иждивении и получающие пенсию по случаю потери кормильца (имеющие право на ее получение) в соответствии с пенсионным законодательством РФ. А также независимо от состояния трудоспособности, нахождения на иждивении, получения пенсии или заработной платы меры социальной поддержки предоставляются:

- 1) родителям погибшего (умершего);
- 2) его супругу (супруге), не вступившему в повторный брак;
- 3) супругу, не вступившему в повторный брак и проживающему одиноко, или с несовершеннолетним ребенком, или с ребенком старше 18 лет, ставшим инвалидом до достижения совершеннолетия, или с не достигшим возраста 23 лет и обучающимся в образовательных организациях по очной форме обучения.

То есть вам выплата за отца, погибшего в годы Великой Отечественной войны, не положена.



Гражданин прокурор

Живу в Москве, а моя внучка — гражданка Беларуси, учится в российской столице на юриста. Сможет ли она с белорусским паспортом претендовать на работу в прокуратуре РФ?

Антонина ГАВРИЛОВА, г. Москва

— В соответствии со ст. 40.1 Федерального закона «О прокуратуре Российской Федерации» на службу в органы прокуратуры не может быть принято лицо, если оно имеет гражданство иностранного государства. Таким образом, ваша внучка не сможет претендовать на трудоустройство в органы прокуратуры, поскольку является гражданкой Республики Беларусь.



Платное обучение



Внук учится в вузе на платной основе. Слышала, что в конце года можно вернуть часть уплаченной за обучение суммы. Так ли это?

— Согласно ст. 219 Налогового кодекса РФ при оплате образовательных услуг плательщик (например, один из родителей студента) может рассчитывать на налоговый вычет — говоря проще, вернуть себе часть затраченных на обучение денег при условии своего официального трудоустройства. Подайте в налоговую инспекцию документы, подтверждающие право на

Серфима Ивановна, Краснодарский край
логоплательщика на получение вычета. Копии:

- ❖ договора на обучение с учреждением, имеющим лицензию на оказание образовательных услуг;
- ❖ платежных документов, подтверждающих фактические расходы на обучение студента;
- ❖ свидетельства о рождении ребенка (паспорта).



Вне игры

Правда ли, что закон запрещает продавать несовершеннолетним лотерейные билеты и выплачивать выигрыш?

София АНДРЕЙЧЕНКО, г. Санкт-Петербург

— Да, действительно, ч. 5 ст. 6.1 Федерального закона от 11.11.2003 г. № 138-ФЗ «О лотереях» в редакции от 07.03.2018 г. четко указывает на недопущение распространения (реализации, выдачи) лотерейных билетов, квитанций, электронных лотерейных билетов, приема лотерейных ставок среди лиц, не достигших восемнадцати лет. Новая редакция закона запрещает также выплату, передачу или предоставление выигрышей указанной категории лиц.

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





Клин — клином!



Как ни аккуратно готовит жена, но все же микрокапельки жира и копоть оседают на фасадах кухонных шкафчиков над плитой. Хваленая фирменная бытовая химия помогает не всегда, а при частом применении ею можно испортить поверхность древесины.

Вспомнил, что отец когда-то успешно чистил старый деревянный комод содой с постным маслом. Жена, как услышала, запрочитала: еще больше грязи разведешь! Но я подумал: клин клином надо вышибать. Развел стакан пищевой соды в половине стакана подсолнечного масла — получилось что-то вроде густой сметаны. Смачивал ею салфетку из микрофибры и осторожно протирал фасады шкафчиков. Даже

не приходилось прилагать усилий: жирная грязь сходила с поверхности буквально на глазах. Более того, впитавшееся масло подчеркнуло текстуру очищенной древесины, словно «подсветило» ее изнутри! Использую этот метод 3-4 раза в год — доволен.

Александр НЕСТЕРОВ,
Волгоградская обл.



Мобильный дачный столик

Нашел в журнале схему передвижного столика — понравилась, решил смастерить похожий для дачи.

Понадобились: ламинированная ДСП толщиной 20 мм; сосновые рейки сечением 60x20 мм — 4 шт.; 40x20 мм — 4 шт.; 80x12 мм — 10 шт.; колесики мебельные — 4 шт.; уголки мебельные — 14 шт.; ножовка; наждачная бумага с зерном 100; саморезы; лак мебельный.

Согласно схеме выпилил из панели ЛДСП столешницу, из реек нарезал детали нужной длины (размеры в мм): стойки — 700, силовые поперечины — 370, опоры для полок —

440, планки для полок — 410. Все реечные заготовки отшлифовал наждачкой, покрыл в 2 слоя мебельным лаком.

С помощью мебельных уголков смонтировал из стоек и силовых поперечин каркас, теми же крепежными элементами установил на нем столешницу. На саморезах собрал из опор и планок полки, зафиксировал их уголками на каркасе. К торцам стоек прикрутил мебельные колесики.

Конструкция получилась простой и надежной. Такой столик подойдет и для работы на участке, и для пикника.

Николай ДНЕПРОВ,
Быховский р-н

Смотрите
схему № 6
на стр. 18



Соляной «залп»

Стараюсь регулярно ухаживать за могилкой матери на кладбище, но все равно после дождей сорняки прут, хоть плачь! Раньше пробовал дважды в год опрыскивать бурьян раствором гербицида «Тайфун», но его эффективность явно уступает цене.

А прошлой весной я не поленился — привез с собой на кладбище 10 пачек поваренной соли и рассыпал ее равномерно по участку внутри ограды. Через две недели после такого «залпа» приехал: соль ушла в почву, а на участке — ни травинки! Больше года прошло — результат тот же, сорняки здесь больше не растут!

Дмитрий САВИН, Витебская обл.



АКУЛЯ СИЛА®

АКУЛИЙ ЖИР — СКАЖИ ШИШКАМ STOP!

КРЕМ «АКУЛИЙ ЖИР» И ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ» БОЛЬ СНИМАЕТ И ШИШКИ УСТРАНЯЕТ!

■ устраняет воспаление
■ снимает отечность и боль с первого применения

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



www.luchiks.ru



8-800-200-40-13



Звездные байки

Поздравил...
медведя

Миллионы зрителей почитают Леонида Гайдая как комедийного кинорежиссера, снявшего «Кавказскую пленницу», «Самогонщиков», «Бриллиантовую руку» и другие подлинные шедевры. Но Леонид Иович был известен и как человек неробкого десятка — на фронте ему, разведчику, доводилось ходить за «языком» в немецкий тыл. А однажды режиссер отважился войти в клетку к медведю!

Юрий Никулин вспоминал, что после завершения работы над «Бриллиантовой рукой» человек десять из киногруппы поехали в ресторан «Медвежий угол». Там в клетке сидел живой медведь, которого Гайдай решил «поздравить» с окончанием съемок. Взял буханку хлеба, открыл засов и вошел в клетку. Медведь взревел, встал на задние лапы и двинулся на наглеца. Никулин по работе в цирке знал, как опасен может быть этот зверь. А Гайдай спокойно разломил хлеб, сунул половину медведю в пасть: «На, Мишка, жри!». Скармливая всю буханку, Леонид Иович вышел из клетки, закрыл ее и как ни в чем не бывало вернулся за свой столик...

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

Самая
страшная месть

Не раз ругала пятилетнего внука за посиделки у компьютера: ну, сколько можно зрение на «стрелялках» сажать! Поэтому нарадоваться не могла, когда Мишка подружился с Димкой из соседнего подъезда: хоть больше стал свежим воздухом дышать во дворе.

Как-то сижу на лавочке и краем глаза наблюдаю за ребячьими забавами. Мальчишки из-за чего-то повздорились. — Я все папе расскажу! — в сердцах пообещал Мишка. — Он милиционер и арестует тебя!

Димка на мгновение растерянно умолк, а потом, прищурившись, пригрозил в ответ: — А мой папа программист — он с твоего компьютера все игры удалит!

Судя по Мишкиной реакции, такая месть стала бы для него страшнее «ареста»...

Валентина Григорьевна, г. Гродно

Хозяйственный Дик

Когда в нашей жизни появился Дик, стало ясно: с этим псом не соскучишься.

Из гаража, где муж переодевался для работы в огороде, вдруг стали пропадать вещи. Супруг обшарит все закоулки — ничего! Спрашивает у меня:

— Мать, может, ты видела мою бейсболку? Ума не приложу, куда подевалась?

Дик на эти слова «поставит уши», помчится в свою конуру и притащит оттуда шапочку. Муж хитро улыбнется:

— Дикаша, а где моя рабочая куртка?

Пес — в будку и опять выносит нужное. И хвостом молотит от гордости: вот, хозяин, я твои вещи в надежное место спрятал и выдал при первой необходимости. Хвали меня и давай косточку!



Каждое утро Дик сопровождал мужа в курятник: следил за тем, как птиц кормят. Супруг всегда вознаграждал его лакомством — сырым яйцом. Собака аккуратно в зубах несла его в свою миску, там носом проламывала скорлупу и вылизывала содержимое. Однажды собрала я в курятнике

8 яиц, поставила миску на скамейку, а сама подошла к забору — с соседкой побалакать. Возвращаюсь: ни одного яйца! Оказалось, пес аккуратно перетащил их все в будку и ни одного не побил!

Рассказала мужу, а тот смеется:

— Нечего с соседкой по три часа лаять точить у забора. Дик в следующий раз и постиранное белье с веревки соберет, погладит и сложит стопкой — у себя в конуре...

Ольга АЛЕКСАНДРОВА,
Херсонская обл. Фото автора



Ветка сирени

Школьницей я обожала май. На улице уже по-летнему тепло, всей округе кружит голову волшебным запахом сирень, а впереди — целых три месяца каникул!

Отец в те дни часто возвращался домой с охапкой сирени: одну половину букета дарил маме, другую — мне. И я всегда старательно перебирала веточки в надежде найти счастливый цветок с пятью лепестками, чтобы загадать заветное желание.

Выйдя замуж, сынишку Вовку я родила тоже в мае. И каждый год в день рождения внука отец приходил с веточкой сирени — я радовалась, как девчонка, и все так же искала «счастливые» лепестки.

Отца уже нет с нами, но в мае я всегда несу на его могилку сирень. Вспоминаю папину улыбку, добрые глаза и, как в детстве, делюсь с ним всем на свете. Вернувшись домой, нахожу в вазочке такие же цветы от мужа. А вечером улыбаюсь, случайно услышав трогательный Вовкин шепот: — Папка, давай и завтра сходим за сиренью — эту мама уже всю вынюхала...

Елизавета Л., г. Витебск

REDMOND

STEAKMASTER Series*

2 в 1 Гриль
Духовка



**СТЕЙКМАСТЕР –
ЖАРИТ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ!**

**ГОТОВИТ
КАК В ДУХОВКЕ!**



*Серия СТЕЙКМАСТЕР Грили RGM-M800 и RGM-M801

Где купить:



Сеть магазинов умной техники

REDMOND
SMART HOME —

redmond.company

multivarka.pro

store.redmond.company

ООО «Иновационные решения», ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург, ул. Промышленная, д. 38, корп. 2, литер А.

Модная плетенка



В этом сезоне популярны плетеная обувь и аксессуары. Это мой вариант летней сумочки из джута.

Понадобятся: 300 г джутового шпагата; крючок № 5; маркер для вязания; трикотажная игла; металлическая цепочка 100 см; крупная деревянная пуговица.

Выполняем 2 одинаковые детали (переднюю и заднюю). 1 ряд: набираем 2 в. п. Во вторую от крючка п. провязываем 6 ст. б/н. Маркером для вязания отмечаем начало р. (в процессе работы перемещаем его). Далее делаем прибавки согласно схеме. Всего выполняем 14 р.

15 ряд: вяжем ст. б/н за заднюю стенку п. предыдущего ряда. 16-18 ряд: все ст. б/н. 19 ряд: делаем 1 в. п. подъема и провязываем 53 ст. б/н., закрываем р. Нить обрезаем и прячем. Две детали сшиваем трикотажной иглой между собой (т.е. соединяем 53 ст. б/н в 19 р.). В центре передней части нашиваем пуговицу. Крышка сумочки: в 15 р. задней детали по получившейся «косичке» выполняем 31 ст. б/н. 2-7 р. вяжем прямо. В 8-16 р. в начале и в конце каждого ряда убавляем по одной п. Закрываем р., обрезаем нить и прячем. По краю обвязываем ст. б/н и рядом соед. ст. По центру 16 р. пришиваем петлю из в. п. для пуговицы. Ручка: металлическую цепочку закрепляем по бокам сумки, на 1 см ниже края крышки.



Смотрите
схему № 5
на стр. 18

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



Что вместо кетчупа?



Магазинному кетчупу предпочитаю домашние соусы — они и вкуснее, и полезнее из-за отсутствия вредных консервантов и стабилизаторов.

❖ **Для мяса.** Измельчаю блендером 2-3 очищенных кислых яблока, по 1 стручку зеленого и сладкого красного перца, луковицу, 1-2 палочки сельдерея. Сдабриваю по вкусу медом, лимонным соком, цедрой цитрусовых и тщательно перемешиваю.

❖ **Для каши.** 3 ст.л. томатной пасты развожу 50 мл воды, подмешиваю 3-4 мелко нарезанных помидора без кожицы, половину натертого на терке кабачка, 3-4 измельченных листика базилика и пропущенный через пресс зубчик чеснока. Томлю на слабом огне 20 минут.

❖ **Соус «Зимний».** Складываю в кастрюлю 1 кг нарезанных помидоров и 300 г слив (загустят состав и сделают вкус интенсивнее) без косточек, варю на слабом огне 1-1,5 часа. Слегка остудив, протираю через сито. Добавляю лавровый лист, 2 ч.л. сахара, 1 ч.л. соли, гвоздику, паприку и черный молотый перец — по вкусу. Варю еще 20 минут, горячим раскладываю в стерилизованные банки, закатываю.

Маргарита ЛЕЖЕННИКОВА,
г. Гомель



Комментарий специалиста

Красные помидоры и перцы содержат пигмент ликопин — он способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и снижению веса. Так как ликопин растворим в жирах, он лучше усвоится, если овощи потушить в масле. Чтобы принести организму пользу, достаточно в сутки съедать 1 ст.л. томатной пасты (5-7,5 мг ликопина).

Роман ТАРАСОВ, диетолог, г. Красноярск

Фарфоровые секретки

Могут пригодиться тем, кто делает фигурки из холодного фарфора (ХФ).

1) Подскажу, как увеличить пластичность самодельного ХФ. К 2,5 ст.л. клея ПВА добавляю 1 ст.л. с горкой обойного клея КМЦ. Через пару часов хорошенько перемешиваю (справляюсь вилкой). Спустя час снова перемешиваю, а после использую клей для приготовления ХФ по классическому рецепту.

2) Гелевые красители (не на водной основе, покупаю в магазине для рукодельниц) дают замечательные цвета при вмешивании в массу. Также делаю ими нежную тонировку на готовом бутоне розы из ХФ (см. фото): наношу немного краски на кончики лепестков и втираю подушечками пальцев.

3) Тонкую кисть для прорисовки мелких деталей взяла от отслужившей жидкой подводки для глаз.

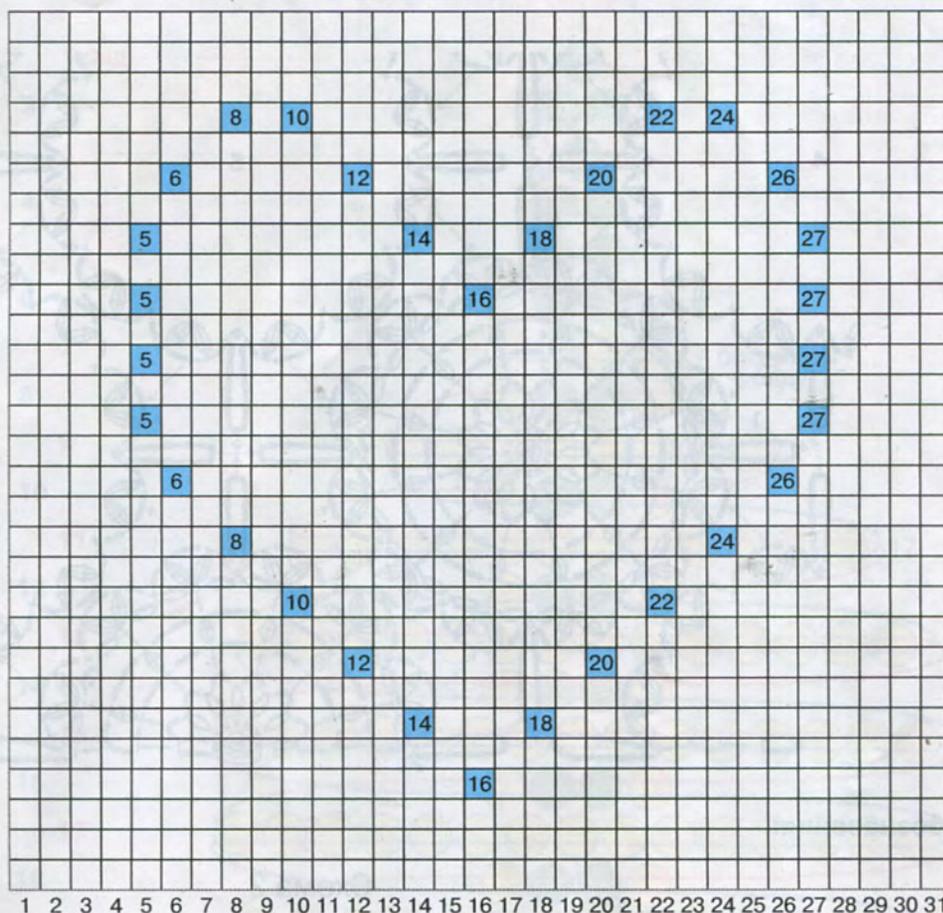
4) Из оставшихся цветных обрезков от готовых изделий леплю «камушки», которыми посыпаю грунт в кашпо.

Анна АНИЩЕНКО, г. Омск. Фото автора



1

Плед
«От всего
сердца»
(стр. 6)



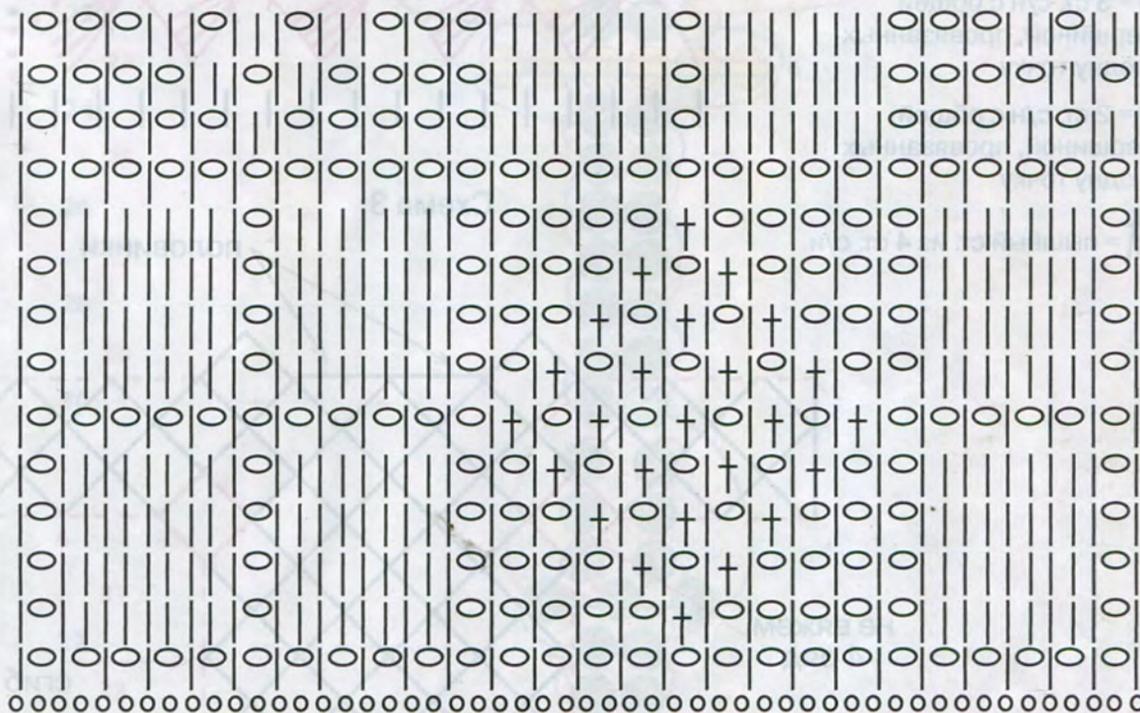
2

Летняя
блуза
(стр. 9)

Условные
обозначения:

○ = в. п.

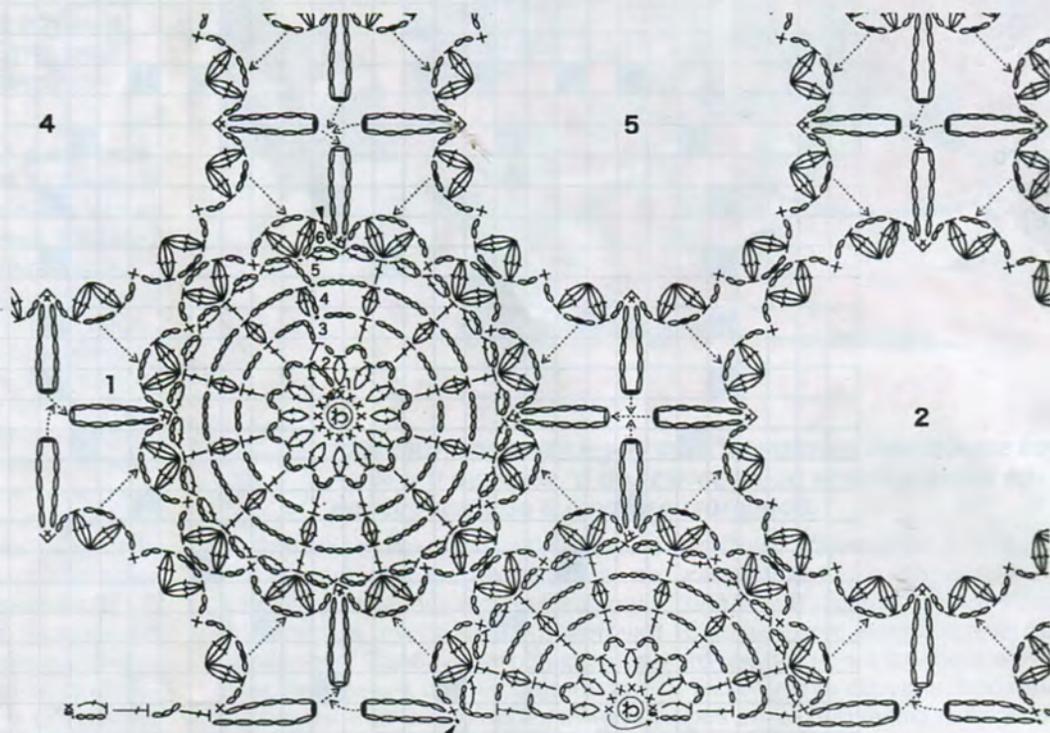
⊥ = ст. с/н



3

Коралловый ажур (стр. 7)

Схема 1



Условные обозначения:

○, ● = в. п.

+ , | = ст. б/н

┌ = полуст. с/н

† = ст. с/н

⊖ = 3 ст. с/н с общей вершиной, провяанных в одну точку

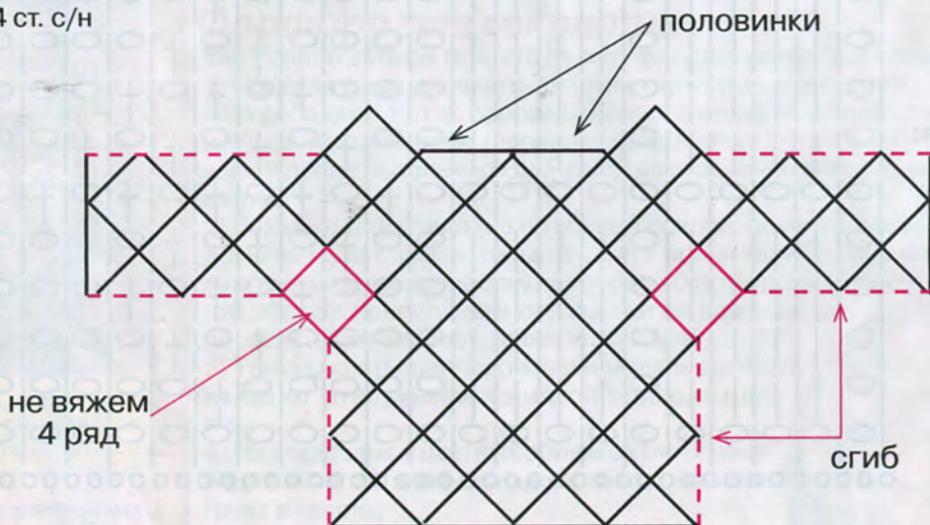
⊕ = 2 ст. с/н с общей вершиной, провяанных в одну точку

⋈ = пышный ст. из 4 ст. с/н

Схема 2

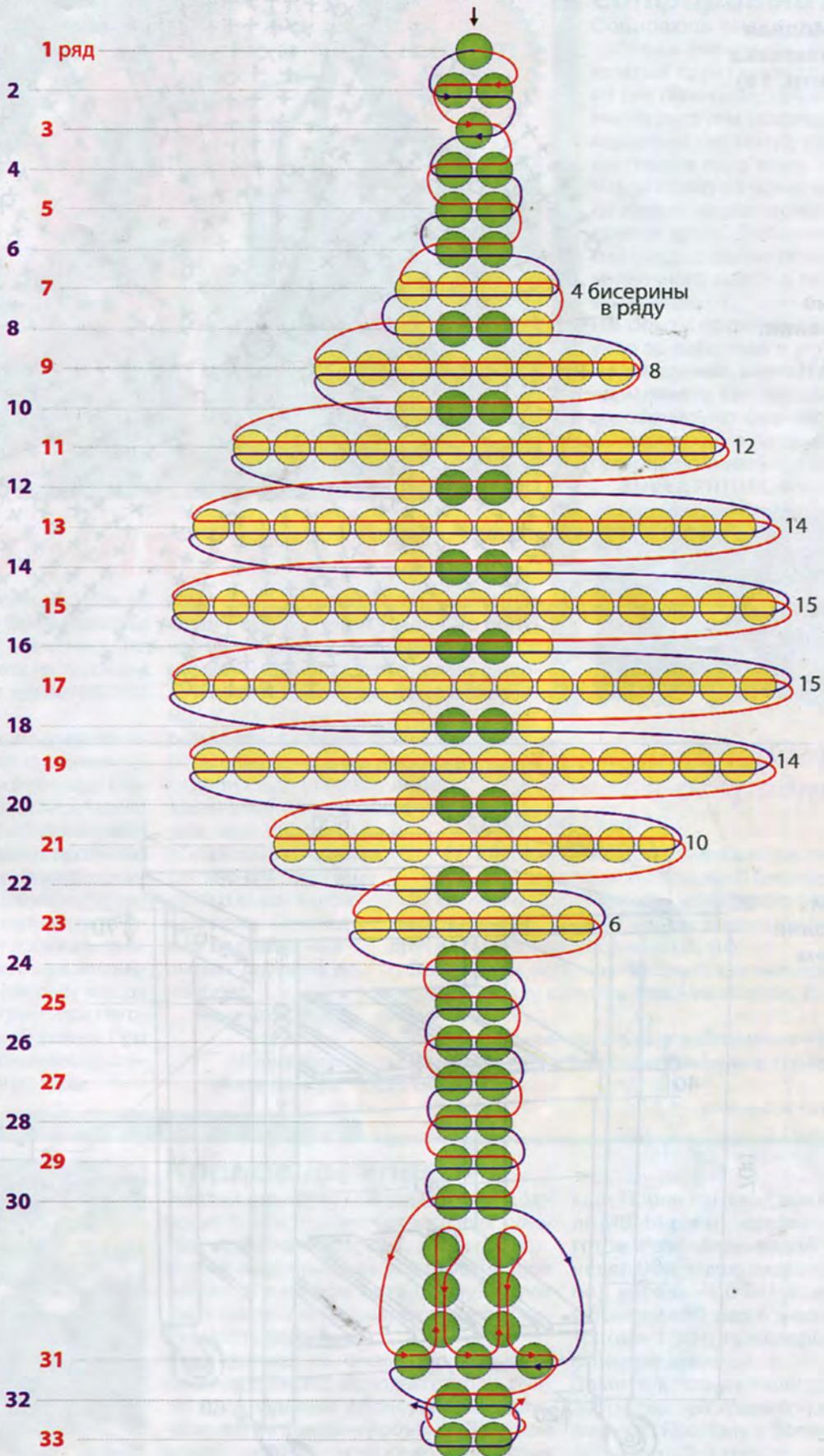


Схема 3



4

Веселые улитки (стр. 9)

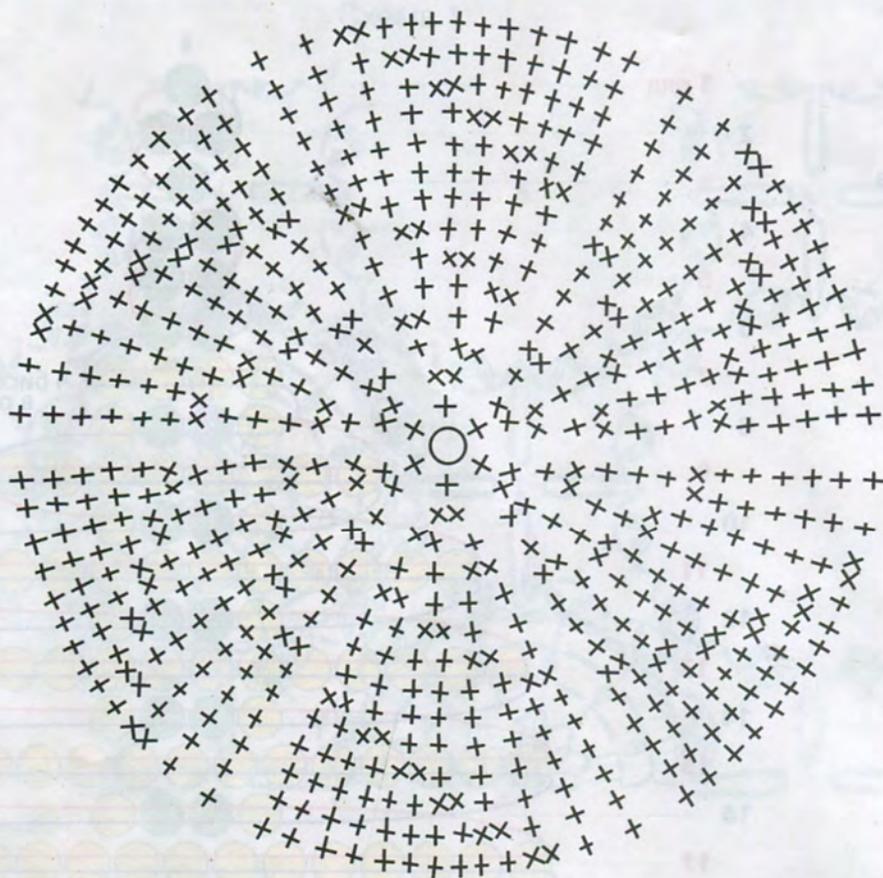


5

Модная
плетенка
(стр. 14)

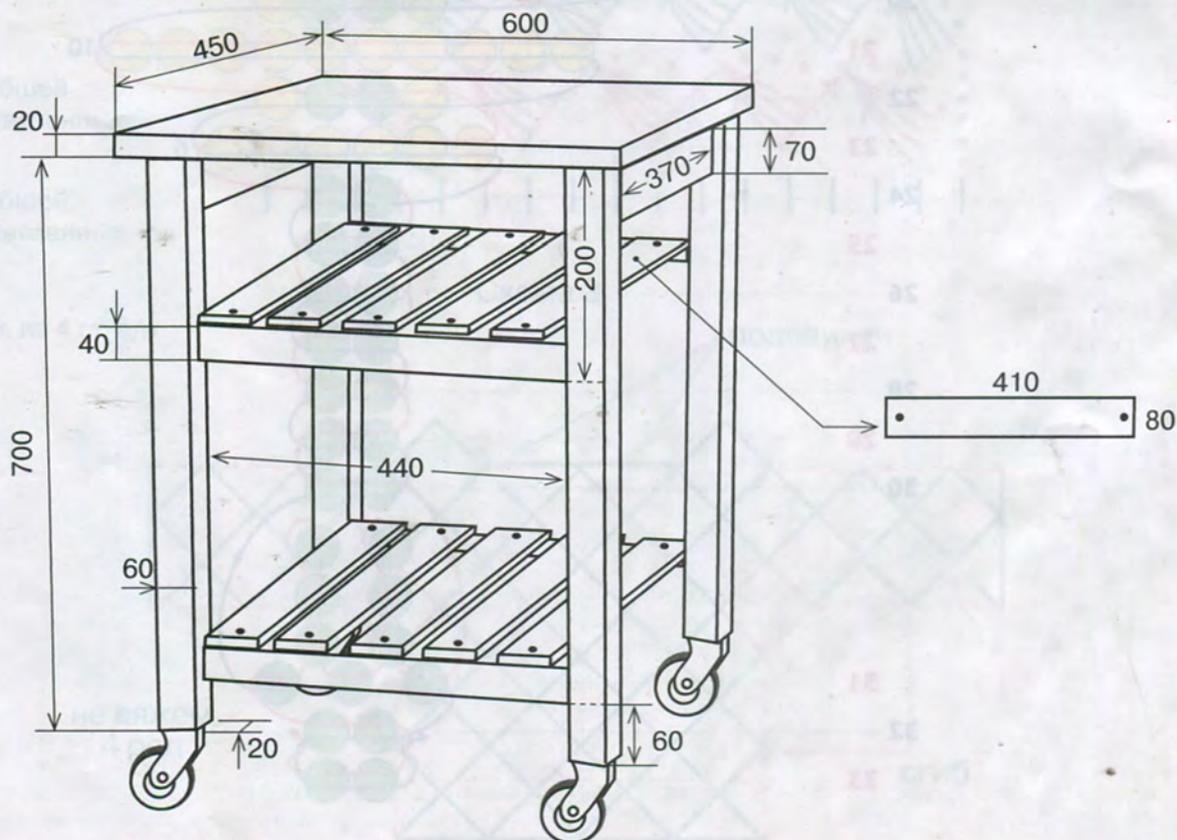
Условные
обозначения:

⊕ = ст. б/н



6

Мобильный
дачный столик
(стр. 11), мм





**Совет
дня**

Томатная ягода

В прошлом сезоне первый урожай черри-томата Iva's Red Berry (Красная ягода Ива) сначала не впечатлил. Но если дать плодам дозреть на подоконнике, они приобретают удивительную сладость.

Люблю сорт и за то, что к нему не цепляются болячки. Однако для профилактики при посадке рассады в теплицу кладу в каждую лунку таблетку глиокладина (биопрепарат против грибковых заболеваний), через пару недель проливаю грунт водным раствором триходермина или споробактерина (развожу по инструкции), обязательно мульчирую. Подобные меры позволяют избежать многих заболеваний, свойственных тепличным томатам. Лишнюю рассаду всегда высаживаю в открытый грунт: при погожем лете дает прекрасный урожай. При ненастном — снимаю в бланжевой спелости, не дожидаясь фитофторы.

Системно формировать «красную ягоду» в 1-2 ствола у меня не получается: пасынки она выбрасывает с космической скоростью, сразу с цветочками. И я вырезаю даже с завязями! В прошлом году это принесло результат: в начале осени, когда большинство сортов либо уже отдали свой урожай, либо заканчивали плодоношение, мой черри цвел и образовывал завязи, словно впереди еще несколько месяцев лета. Последние зеленые «малыши» дозрели в ноябре!

Анна ФРИЗЮК,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора

Сапфировый ковер

Собираюсь высаживать рассаду лобелии ампельной формы в открытый грунт методом перевалки (не разрушая земляной ком — иначе рискуем повредить нежную корневую систему), по несколько кустиков в одну ямку. Чтобы получился ковер из ярких цветов, лунки делаю на расстоянии 10-15 см друг от друга. Лобелия любит легкие плодородные почвы и обилие солнечного света: в тени излишне вытягивается.

По опыту прошлого года скажу: уход за лобелией в условиях сада минимальный. Важно лишь не подкармливать азотистыми смесями (провоцируют формирование зеленой массы, а не цветение) и регулярно поливать.

Юлия КУПИНА, Белгородская обл.



Лунный календарь садовода-огородника

с 05.06 по 18.06

- 1) Подстригаем газон, поливаем растения, высаживаем рассаду поздней капусты: **5 (после обеда), 6, 7.**
- 2) Вручную прореживаем излишнюю завязь у плодовых деревьев, прищипываем верхушки роста огурца и других тыквенных растений: **8, 9.**
- 3) Выполняем летнюю обрезку плодовых деревьев, высаживаем рассаду капусты поздних сортов, боремся с сорняками: **10, 11.**
- 4) Дополнительный полив всех растений на участке: **14, 15.**
- 5) Пасынкуем томаты, сеем газонные травы: **16, 17, 18 (до обеда).**

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Неожиданно



Крапивное «пиво»

Настой крапивы как удобрение подходит почти для всех огородных культур, исключая бобовые, лук и чеснок. Полив им под корень и опрыскивание по листу в начале лета стимулируют рост растений, повышают сопротивляемость болезням.

Пока крапива не начала образовывать семена, собираю молодые стебли, рублю и закладываю в бочку (не металлическую!) на половину объема. Заливаю водой, на 10-15 см ниже верхнего края емкости. Закрываю крышкой, каждый день перемешиваю деревянной пал-

кой. После того как все перебродило (10-14 дней), «ароматный» настой готов. Разбавляю водой 1:10 и раз в неделю поливаю овощные культуры под корень — 0,5-1 л на растение. Опрыскиваю раз в месяц (концентрация 1:20), предварительно настой процеживаю.

Заметил, что от подкормок одной забродившей крапивой мои томаты жируют. Поэтому в бочку к ней стал добавлять 2-3 горсти свежесрезанной травы окопника.

Владимир КОВАЛЬ, Быховский р-н



Комнатная «мурочка»

Когда узнала, что на этом растении одновременно могут раскрыться цветки, зреть ягоды и появляться завязи, решила его выращивать. Речь — об «апельсиновом жасмине» (мурае метельчатой), который когда-то культивировали для японских императоров.

Купила семена «мурочки» в магазине — не взошли. Поэтому попросила у соседки спелую ягоду с растения, и косточку из нее сразу (свежей!) высадила в универсальный грунт: сделала мини-тепличку и определила в теплое светлое место. И скоро появился зеленый росток. Растет мурайя у меня на восточном подоконнике при рассеянном свете. В жаркие дни стараюсь опрыскивать ее из пульверизатора по утрам и вечерам. Она любит повышенную влажность воздуха. 1-2 раза в месяц в течение всего лета даю подкормку для citrusовых (по инструкции). «Апельсиновый жасмин» предрасположен к хлорозу (обычно возникает при нехватке железа). Знаю один секрет: в горшок с землей при посадке кладу 5-6 ржавых гвоздей.

Поливаю водой, которая отстаивалась не менее двух суток. Растение плохо реагирует, если ему меняют «место жительства» и когда трогают руками бутоны. Нравятся мурайе тесные горшки, не слишком жирный и тяжелый грунт.

Растение хорошо переносит формовку: обрезку провожу вне сезона, по надобности. Пересаживаю перевалкой, и самое главное здесь — не заглублять корневую шейку.

Все, кто выращивает «мурочку», говорят, что они способствуют хорошему сну и успокаивают нервную систему. Подтверждаю!

Оксана МИХАЙЛИКОВА,
г. Красноярск.

Фото Ирины ОПАШНЮК

Алоэ: знакомый незнакомец?

Столетник живет на подоконниках едва ли не в каждом доме. Но не все знают, что цвести он может по нескольку раз в год! Надо лишь создать ему подходящие условия.

1) Алоэ не любит слишком питательный грунт: я составляю из равных частей листовой земли, торфа, мелкого гравия и перлита.

2) Горшок должен быть широким, с большими дренажными отверстиями. На дно — обязательно дренаж из гравия, керамзита или кусочков пенопласта.

3) Растение страдает от полива холодной водой и от избытка влаги. Признаки гниения корня — усыхание стебля и прекращение роста листьев. Спасти такой цветок можно. Я откапываю, отмываю старый грунт, удаляю с корней все потемневшие, отгнившие участки. Оставшиеся корни посыпаю порошком серы (продается в цветочных магазинах, апте-

ках). Сажаю в новый сухой грунт, поливаю через неделю после посадки.

4) Если растение потеряет все корни или потребуется омолодить экземпляр с длинным обнаженным стеблем, я отрезаю ствол по здоровой ткани, подсушиваю неделю и сажаю в другой сухой грунт с добавлением крупного песка. Полив — через 5-7 дней, очень осторожный.

5) При содержании в слишком затемненном месте суккулент вытянется, а листья будут редкими и мелкими. При избытке солнца может случиться ожог: листья краснеют и становятся вялыми, морщинистыми.

6) Алоэ любит свежий воздух летом, при условии притенения от прямых солнечных лучей. Летний полив — обильный, после полного просыхания грунта. Я поливаю дождевой или отстоянной водой.

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



Стрепсы из... листа

Много лет пользуюсь этим способом размножения стрептокарпуса: приживаемость черенков 100%, и каждый фрагмент обязательно даст потомство.

В любое время срезаю чистым ножом под углом лист с растения. В небольшую емкость насыпаю рыхлую, легкую землю слоем 2-3 см. Сильно утрамбовывать не надо! Лист разрезаю канцелярским ножом (можно лезвием для бритвы) на фрагменты по 2-2,5 см.

В грунте делаю небольшие лунки. Сажаю части листа на глубину 0,5-0,7 см, слегка присыпаю землей, не утрамбовываю.

Поливаю аккуратно: следует лишь слегка

увлажнить почву (использую спринцовку). Накрываю емкость крышкой с отверстиями — во избежание скапливания конденсата.

Оптимальная температура для посаженных стрепсов — +20-22 °С. Им необходим свет: можно поставить на нижнюю полку цветочного стеллажа или на подоконник северного окна. Примерно через 1,5 месяца у фрагментов листа появятся детки. Земля весь этот период должна быть влажной! Когда листья у деток достигнут 4-6 см, рассаживаю стрептокарпусы в индивидуальные горшочки (стаканчики). Подрастут — переваливаю в большие горшки и жду цветения.

Алена КОШКАРОВА,
коллекционер геснериевых,
г. Тюмень. Фото автора



ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



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



Курочка «С характером»

6-8 куриных голеней, по 20 г соевого и рыбного соусов, 60 г сливочного масла, 30-60 г оливок, 5 лавровых листиков, 5-8 корнишонов, 200 г куриного бульона, 3-4 зубчика чеснока, соль, перец, сладкая паприка или острый чили по вкусу.

Взбиваем погружным блендером соевый, рыбный соусы, растопленное сливочное масло, соль, перец.

Заливаем массой куриные голени и накрываем пищевой пленкой: пусть постоят хотя бы полчаса. Затем выкладываем в один слой в блюдо для выпекания. Щедро смазываем соусом. Заливаем мясо бульоном наполовину. Добавляем крупно нарубленные корнишоны, чеснок, а также оливки и лаврушку, сладкую паприку или острый чили. Отправляем в разогретую до 200 °С духовку на 40-50 минут.

Мои подсказки

- * Вместо голеней можно использовать куриные крылышки и бедрашки.
- * Сухой лавровый лист лучше немного притопить в соусе.

- * Если рыбного соуса нет, готовьте без него.
- * Корнишоны можно заменить обычными маринованными огурчиками.

Обожаю жгучий имбирный чай! А хранить корень имбиря лучше в морозильной камере холодильника. Там он будет дольше оставаться свежим, да и в замороженном виде его гораздо легче натереть на терке.



Суп-пюре из спаржи

Замороженную спаржу (1 упаковку) заливаю 1,5 стакана кипятка и отвариваю минут 15. Отливаю половину бульона (пригодится, если суп будет густоват). Несколько верхушек спаржи отрезаю после варки, чтобы украсить суп. Погружным миксером делаю пюре из содержимого, солю, перчу. В конце добавляю немного сливок для «глянца». Наливаю суп в тарелку и на поверхности аккуратно выполняю рисунок из 1 ст.л. оливкового масла. Идеальны к супу чуть поджаренные гренки.

Нелли БРУСОВА, г. Москва. Фото автора



Бешбармак

Традиционное блюдо тюркоязычных народов.

Для основы: 1,5 кг баранины, луковица, 2 лавровых листа, соль по вкусу.

Для лапши: 3 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, щепотка соли.

Промытое мясо отвариваю с солью и лавровым листом 1,5-2 часа после закипания воды. Для лапши высыпаю в миску муку, делаю углубление и разбиваю туда яйцо. Добавив соль и постепенно вливая воду, замешиваю крутое тесто. Раскатываю его в пласт 2-3 мм, нарезаю на квадраты и отвариваю в оставшемся от баранины бульоне. Выкладываю на блюдо лапшу, поверх — отделенное от костей мясо. Присыпаю нарезанным и обжаренным луком.

Людмила СЕМЕНИУК, г. Москва

Пирожки «Деревенские»

600 г картофеля, 200 г мясного фарша, 2 луковицы, яйцо, 3-4 ст.л. муки, соль, перец — по вкусу.

Отвариваю картофель, разминаю, даю немного остыть. Тем временем готовлю начинку: пассерую до прозрачности мелко нарезанный лук, добавляю фарш, перемешиваю и обжариваю минут 8-10.

В остывшее картофельное пюре вбиваю яйцо, добавляю немного лука, перемешиваю. Затем по одной ложке ввожу муку, каждый раз тщательно вымешивая тесто. Присыпаю мукой разделочную доску, скатываю из теста небольшие шарики, разминаю их в лепешки. Выкладываю мясную начинку и аккуратно («хрупкое») защипываю края. Предварительно обваляв пирожки в муке, отправляю их на хорошо разогретую сковородку и обжариваю по 3-4 минуты с каждой стороны.

Нина И., г. Могилев.
Фото автора



«Шокобум»

Быстрый и вкусный десерт, а если подать к нему еще и шарик ванильного мороженого — истинное блаженство!

Мою 2 спелых банана, обсушиваю кожуру салфеткой. Разрезаю ее с одной стороны, слегка задевая лезвием и мякоть, аккуратно раскрываю ножом. Ломаю на небольшие кусочки 40 г шоколада — можно брать молочный, темный и даже с добавками, но мне больше всего нравится с горьким. Вкладываю дольки в разрез, заворачиваю фрукты в фольгу. Запекаю бананы в духовке при 190 °С 10-15 минут, затем, развернув «конфетки», еще 2-3 минуты. Подаю, используя кожуру как «тарелочки».

В сезон пикников подобный десерт можно приготовить на мангале — и дети, и взрослые оценят!



Марина ГАРМАШ, с. Преображенка
Запорожской обл. Фото автора



Дешево

Рогалики «Ароматные»

250 мл молока, 600 г пшеничной муки, 2 яйца, 200 мл яблочного повидла, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 20 г свежих дрожжей (или полпачки сухих), ванилин (по желанию).

В теплое молоко всыпаю по 2 ст.л. сахара и муки, распускаю дрожжи, тщательно размешиваю и оставляю на 10 минут. В подошедшую опару добавляю сахар, 1 яйцо и растопленное сливочное масло. Всыпаю половину нормы просеянной муки, размешиваю венчиком. Замешиваю в миске мягкое дрожжевое тесто и оставляю на час в теплом месте. Когда увеличится в объеме минимум в 2 раза, обминаю руками и оставляю еще на один подъем. Выкладываю тесто на присыпанную мукой поверхность, домешиваю до

однородности, добавляя оставшуюся муку. Делю на три равные части. Из каждой раскатываю круг диаметром около 40 см, разрезаю острым ножом на треугольные кусочки, кладу повидло, скручиваю в рогалики. Выкладываю на противень, смазанный растительным маслом, так, чтобы не касались один другого. Промазываю каждый взбитым яйцом и присыпаю сахаром. Оставляю в теплом месте подходить на 30 минут. Выпекаю рогалики в разогретой до 180 °С духовке 20-25 минут.

Елена КАЛАЙДА,
г. Воронеж. Фото автора

Пряники имбирные

Для теста: по 250 г меда и сахара, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 6-7 стаканов муки, 1 ст.л. какао-порошка, по 1 ч.л. соды, корицы, молотого имбиря (придает легкую горчинку — мне это по вкусу).

Для глазури: 1 яичный белок, 1 ст.л. лимонного сока (или 0,5 ч.л. лимонной кислоты, разведенной водой), 1 стакан сахарной пудры, ванилин.

На небольшом огне растапливаю мед, сливочное масло, сахар, добавляю пряности. Варю сироп, постоянно помешивая, до растворения ингредиентов. Взбиваю в отдельной посуде яйца и добавляю в остывший сироп. Туда же — соду, по-

гашенную уксусом, постепенно ввожу муку, добавив в нее какао. Замешиваю тесто (не крутое), заворачиваю в пищевую пленку и отправляю на ночь в холодильник (если тесто делаете утром — выпекайте вечером). В духовке, разогретой до 180 °С, держу пряники 15 минут.

Для приготовления глазури яичный белок слегка взбиваю, добавляю лимонный сок, ванилин, сахарную пудру. Все вымешиваю вилкой. А дальше — дело техники и полет фантазии. Для декорирования пряников глазурью использую кулечек из пергаментной бумаги.

Надежда ТЕСЛЕНКО, г. Николаевка
Донецкой обл. Фото автора



КУЛИНАРНЫЙ ВОПРОС



Выберите из списка составляющие китайской смеси «5 пряностей».

- а) кардамон
- б) бадьян
- в) фенхель
- г) кориандр
- д) душистый перец
- е) гвоздика
- ж) сычуаньский перец
- з) корица

Ответ: б, в, г, е, ж, з.

Кофейный смузи

По 250 мл эспрессо (свежесваренного, крепкого и охлажденного) и йогурта без добавок, 1 банан, 2 ст.л. овсяных хлопьев, 1/2 ст.л. порошка какао, молотая корица на кончике ножа.

Пюрирую блендером банан, смешиваю с йогуртом и овсяными хлопьями, взбиваю. Добавляю какао, корицу и кофе, еще раз взбиваю. Отличный завтрак.

Лариса ГУДКОВА, г. Саратов

Как лист осиноый

При цистите помогает отвар листьев осины. Горсть свежего промытого сырья залейте стаканом кипятка, проварите на слабом огне 3-5 минут. Остудите и процедите. Пейте по 1/4 стакана трижды в день перед едой. Курс — три недели. Отвар снимает воспаление при цистите, а также укрепляет защитные функции организма.

Для лечения можно использовать и осиновою кору. Отвар готовьте аналогично из расчета 1 ст.л. сырья на стакан кипятка. Принимайте по 1-2 ст.л. в день до улучшения состояния.

Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары



Выручит порошок из трав

У меня повышенная вкусовая чувствительность. По этой причине испытываю дискомфорт при использовании фабричных зубных паст. Чем посоветуете их заменить?

— Используйте натуральный зубной порошок. Смешайте в равных пропорциях измельченные в кофемолке сухие травы 2-3 видов (советую на выбор ромашку аптечную, шалфей, мяту, календулу, цветки липы, крапиву, подорожник, чабрец). Можно добавить щепотку пряностей (кардамон, фенхель, корица). Просейте через сито. Храните порошок в темном месте в плотно закрытой баночке.

Ангелина БЕЛИКОВА, г. Нижний Новгород
ке. Лучше каждый месяц готовить новый состав. Чистите так же, как и обычным зубным порошком.

Иногда рекомендуют использовать глину, соль, мел, золу или соду. Но, на мой взгляд, они слишком агрессивны и воздействуют на зубную эмаль.

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



Напиток для гипертоника

С высоким давлением борюсь так. В стакане смешиваю 1 ст.л. натурального меда и свежевыжатый сок половинки лимона, доливаю до верха столовой минеральной водой и выпиваю натощак. Курс лечения — две недели.

Василий И., г. Киев

Комментарий специалиста

Средство эффективно, но только в комплексе с гипотензивными препаратами. Правда, с употреблением лимонного сока надо быть осторожнее людям с хроническим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, пан-

креатитом, холециститом. Курс повторять не чаще одного раза в месяц. В меде, если на него нет аллергии, ничего плохого не вижу. Даже диабетикам вполне можно 1 ч.л. в сутки.

Ирина МУЖИКОВА, терапевт, г. Обнинск



Сиреневая терапия

В сезон высушила в тени цветки сирени. 2 стакана сухоцвета залила в банке подсолнечным маслом на два пальца. Оставила на 2 недели, ежедневно встряхивая емкость. Процедила в бутылочку из темного стекла. Храню в шкафчике. Натираю подогретым на водяной бане маслом виски при головной боли или смазываю кожу — в случае солнечного ожога.

Галина Константиновна, по e-mail



Комментарий специалиста

Цветки сирени (в народной медицине чаще используют белые: считается, что их лечебный эффект более выраженный) содержат эфирные масла, смолы, фитонциды. В бумажных или тканевых мешочках сырье сохраняет свои свойства до 2-х лет. Приготовленное по рецепту Галины масло действительно помогает при головных болях и ожогах. А чтобы оно не так быстро прогоркло, советую добавить капельку витамина Е. Некоторые делают из цветков сирени настой, который помогает при песке в почках, цистите, сахарном диабете. Однако сирень — ядовитое растение и есть опасность превысить дозировку при приеме внутрь.

Вера СТЕПАНОВА, травница, г. Чебоксары



Комментарий специалиста

Средство эффективно, но только в комплексе с гипотензивными препаратами. Правда, с употреблением лимонного сока надо быть осторожнее людям с хроническим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, пан-

креатитом, холециститом. Курс повторять не чаще одного раза в месяц. В меде, если на него нет аллергии, ничего плохого не вижу. Даже диабетикам вполне можно 1 ч.л. в сутки.

Ирина МУЖИКОВА, терапевт, г. Обнинск



Не пропустите спецвыпуск «Народного доктора» № 2 «Суставы: жизнь без боли». В продаже с 19 июня!

Коротко

Почему я коллекционирую только черно-белые фото? На них — абсолютное прошлое. Там ведь всегда ясно, что черное, а что белое.

Джоди ФОСТЕР, актриса

«Оторваться» от предков

Я долго проживал вместе с родителями. После женитьбы живу с семьей отдельно, но они как будто этого не понимают: звонят по десять раз на дню, спрашивают, что поел, убрана ли квартира... Как объяснить им, чтобы не обидеть, что я — взрослый?

Борис М., г. Томск

— Отделение от родителей в зрелом возрасте — гораздо более трудный процесс, чем в молодости. Требуется терпение и деликатность. Поговорите с матерью и отцом, растолкуйте, что в вашем лице вместо «большого ребенка» у них появился взрослый друг. Оговорите удобное для обеих сторон время звонков. Приглашайте родителей к себе в гости, чтобы убедились: у вас все в порядке! Они привыкли заботиться о вас, а теперь в отношениях образовалась пустота. Помогите им заполнить ее — новыми впечатлениями, фильмами, книгами, посиделками с друзьями, курсами компьютерной грамотности или рисования, разведением экзотических цветов... Глядишь, хобби сблизит вас с «предками» на другом уровне. Но учтите: может прийти день, когда вы пожалеете, что посвящали молодым родителям мало времени.



Анастасия КОТОВА, психолог, Томская обл.



Наш эксперт — семейный психолог Марина Ярцева

**Жена-«калькулятор»**
Считая деньги, не потеряйте счастье

Муж не раз обзывал меня «скрягой». Обидно: за 20 лет брака я ничего для семьи не жалела! Но не могу смотреть, как он безалаберно тратит деньги — то на пиво, то на спортивные журналы. Должен же кто-то контролировать расходы. У соседей дом — полная чаша. А мы крутимся как белка в колесе, но живем от полочки до полочки...

— В чем соглашусь с вами, Лидия: контроль за бюджетом — основа крепкой семьи. Иначе — долги, спонтанные покупки и жизнь без «загашника» на будущее. Но ведь на одних деньгах счастье не построишь. Если при общении с мужем постоянно всплывает денежная тема — дело явно не в толщине кошелька, а в ваших отношениях.

Хотите повысить ответственность супруга за благополучие семьи? Прекрасная цель! Но пытаться достичь ее лишь скрупулезным подсчетом его расходов — как таблицей умножения доказывать теорию относительности. Никогда еще «вынос мозга» (упреки в выпитой лишней бутылке пива) не побуждал мужчину к продуктивным поступкам. Результат всегда — апатия, агрессивное противодействие или депрессия: что толку в инициативе, если вечером меня опять ткнут носом в соседские успехи?

Еще хуже, если вы поставили под «колпак» финансы мужа, чтобы держать его в узде. Столь явное посягательство на «мужской суверенитет» — верный путь к новым скандалам, а то и к разрыву отношений.

Подумайте и над тем, как имидж «скряги» повлияет на ваши коммуни-

кации с детьми — захотят ли они обсуждать свои проблемы с «меркантильной» мамой?

❖ Дам парадоксальный совет: наступите на горло своей рациональности и сделайте сюрприз мужу — выпишите ему любимый спортивный журнал. Не исключено, что доверие, забота и понимание, которые ощутит близкий человек, окупятся сторицей, подтолкнут его к поиску дополнительного заработка. Ведь часто дефицит доходов в семье начинается с дефицита добрых эмоций.

❖ Привлекайте мужа к обсуждению необходимости серьезных покупок — вдруг он пока не в курсе уровня цен в магазинах?

❖ Попросите у супруга помощи в обновлении квартиры — может, это раскроет в нем талант мастера на все руки или дизайнера-самоучки?

❖ А главное, постоянно давайте понять мужу, как дорожите им, насколько спокойнее вам под его крылом: инстинкт «альфа-самца», защитника рода никто еще не отменял... Извините за прямоту, но жаловаться на безденежье — столь же «эффективно», как проклинать дождь. Либо делайте дело, укрывшись от стихии под зонтом, либо сидите дома и не нойте.

ЧАСТО ДЕФИЦИТ ДОХОДОВ В СЕМЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕФИЦИТА ДОБРЫХ ЭМОЦИЙ.

Быть молодой бабушкой



Мне 52 года. Недавно дочь подарила внука — такое счастье! Но стала немного переживать: не превращусь ли со временем в типичную «старушку»? Хотя и привыкла следить за собой: хожу в бассейн, занимаюсь фитнесом.

— А кто вам помешает и дальше следить за собой? Внуки подрастут — будут только счастливы иметь такую классную бабушку. Но подчеркнут: неважно, сколько бабушке лет — 45 или 60, она не обязана постоянно быть «при внуках», если не хочет. Мужчины и женщины, решив стать родителями, должны понимать: растить, содержать и воспитывать детей — их прямая обязанность. Другое дело, когда сами бабушки и дедушки «созрели» до внуков, когда в радость нянчиться с ними.

Вот несколько советов, как не потерять себя в новой роли.

○ Четко усвойте тот факт, что вы всего лишь бабушка, т.е. мама взрослого ребенка, у которого по-



явился свой малыш. Не пытайтесь заменить крохе мать, добиваться того, чтобы он полюбил вас больше, чем родителей.

○ Решите сами, как часто сможете помогать дочери, присматривая за внуком, а сколько времени оставите на себя.

○ Не ограничивайте круг своего общения только людьми со статусом «бабушка».

○ Если дочь и зять часто просят о помощи, а вы не готовы бежать по первому зову, научитесь отказывать. Особенно, если у вас есть свои планы. Бабушка не должна жертвовать собой ради удовольствия детей. Бойтесь обидеть? Не говорите прямо: «Нет». Лучше скажите: «Я всегда с радостью, но в этот день не смогу».

Наталья ЛЕВЧЕНКО, психолог, г. Могилев

Валентина М., г. Гомель

Вопрос с подвохом

Этот психологический прием еще называют «выбор без выбора». Он описывается во всех учебниках по продажам и переговорам. А мамы и бабушки часто его практикуют на маленьких детях. «Ты будешь есть кашу с изюмом или вареньем?» — и малыш «на автомате» дает согласие завтракать, выбирая менее противную добавку. Прием хорошо работает до тех пор, пока ребенок не поймет, что он может не делать выбор. И тогда взрослый услышит: «Я вообще не буду есть кашу!». Готовьтесь к тому, что ребенок использует подобное «оружие» и против вас. Мне сын Сашка это продемонстрировал: «Мама, выбирай. Мы с тобой готовим печенье или ты идешь за конфетами».

Дети довольно быстро учатся отличать мнимый выбор от реального: четырехлетние на такие уловки уже не ведутся. Как психолог, говорю: хорошо, что не ведутся.

И весьма печально, если взрослый человек продолжает попадаться на удочку. Например, после вопроса коммивояжера: «Вы наличными расплатитесь или мы проедем в офис и оформим кредит?» — покупает то, что ему в принципе не нужно.

Умейте замечать подтекст и останавливать манипулятора, иначе выбор постоянно будет не в вашу пользу.

Анна БЫКОВА, психолог, г. Екатеринбург

Тест «Кто вы?»

Внимательно рассмотрите каждое пронумерованное деревце и выберите то, которое больше приглянулось. А теперь читайте, что о вас «нашепчет» его листва.



1



2



3



4



5

1) Вам присущи смелость, интерес к новому. Но нынешнее положение дел вас не устраивает, пора искать другую дорожку, которая приведет к счастью.

2) Вашим упорству и терпеливости можно позавидовать. Придерживаетесь своего плана и не уповаете на перемены. В своей области вы целеустремленный профессионал.

3) Шаблоны, как и проторенные пути, — не для вас. Вы креативны и в работе, и в стиле одежды. Свои идеи продвигаете повсюду: и там, где их хотят слышать, и где не очень...

4) Амбициозная особа, которая может внушить руководству, что она незаменима. Вы динамичны, и каждое утро надеваете на себя желтую майку лидера. Живете по принципу, что

есть две точки зрения: ваша и неправильная. Вы — хороший друг и опасный оппонент.

5) Вам для счастья мало собственного благополучия. Легко вживаетесь в чужие ситуации, разделяя с другим человеком радость и горе. Пытаетесь обойти острые углы, первыми идете на уступки.

Марта ЗАБУСОВА, психолог, г. Одесса



Что такое альгинат?



Слышала, что альгинат натрия используют при производстве лекарств. А моя подруга делает с альгинатом (покупает его в интернет-магазине) маски для лица. Что это такое и в чем польза?

Инна ЕРЕМЕЕВА, г. Киев

— Альгинат — это натуральный компонент, полученный из водорослей. Его смешивают с кипяченой водой (1:3) и настаивают 5-6 часов до образования геля. Время можно сократить, если использовать теплую воду или взбить массу миксером. Полученный гель-маска дает подтягивающий эффект, омолаживает, освежает кожу за счет минералов, витаминов и белков. Чтобы усилить эф-

фект, замените воду на отвар трав (ромашки, розмарина или мяты) либо отстоявшийся после отжима сок алоэ. Обращаю внимание: альгинат бывает техническим и пищевым. В косметических целях используют только второй вид! Все маски с альгинатом держат на коже 20-30 минут. Для большего эффекта требуются 12-15 процедур (делать через день).

Матирующая

В гель (1 ч.л. альгината+3 ч.л. воды) добавьте по 1/2 ч.л. белой косметической глины и овсяной муки. Нанесите на лицо кисточкой в положении лежа. Смойте теплой водой.

Противовоспалительная

Подмешайте в гель по 1/2 ч.л. измельченных в кофемолке сухих цветков ромашки и тимьяна (чабреца).

Разглаживающая морщины

Добавьте по 1/2 ч.л. жидкого витамина Е и рисовой муки.

Крем для кожи вокруг глаз

Альгинат смешивайте с отваром розмарина и тимьяна (1:1), готовя вдвое меньшую порцию: полученный крем можно хранить в холодильнике 3-5 дней. Затем — по 1/2 ч.л. масла авокадо и миндального. Нанесите перед сном на полчаса, остатки удалите салфеткой.



Чтобы новые туфли не натерли мозолей на пятках, изнутри по задникам обуви слегка прохожусь роликовым дезодорантом.



Белково-лимонная помощь

Эта маска отлично подходит для очистки, сужения пор и подтяжки кожи лица. Взбиваю в миске яичный белок, добавляю 1 ч.л. лимонного сока, хорошенько перемешиваю. Наношу на чистую кожу подушечками пальцев, оставляю на 10-20 минут или до полного высыхания. Смываю теплой водой и увлажняю лицо кремом. Процедуру провожу 1 раз в неделю.

Елена КАЛАЙДА,
г. Воронеж



Свежесть от алоэ

По 2 ст.л. геля алоэ вера и натурального йогурта, 1 ч.л. овсяных хлопьев и несколько кружочков очищенного свежего огурца измельчаю блендером, перекладываю массу в баночку. Храню в холодильнике. После демакияжа наношу средство на лицо и веки. Оставляю на 20-30 минут и умываюсь теплой водой. Повторяю процедуру через день. Кожа выглядит свежей, мелкие морщинки менее заметны.

Галина, по e-mail



Комментарий специалиста

Такая маска-крем полезна для кожи. Огурец освежает, гель алоэ увлажняет, йогурт питает и осветляет, овсянка оказывает легкий эффект пилинга, а также обеспечивает вязкость готовому продукту. Однако не советую делать средство впрок. Да, если использовать гель алоэ промышленного производства, то за счет добавленного консерванта (чаще всего сорбата калия) полученную маску можно хранить 3-4 дня в холодильнике. Но если сами выдавили сок из листа алоэ, то применять средство нужно сразу же.

Елена БРЕЖНЕВА,
косметолог, г. Курган

Квас — для вас!

Квас укрепляет локоны и питает полезными веществами. А в сочетании с красной косметической глиной еще и устраняет зуд кожи и перхоть, препятствует выпадению волос. Смешиваю ингредиенты до получения густой массы, легкими движениями втираю в кожу головы и распределяю маску по всей длине волос. Надеваю шапочку для душа, наверх — махровое полотенце. Через 20-30 минут тщательно смываю с шампунем и ополаскиваю отваром дубовой коры (2-3 ст.л. сырья заливаю 0,5 л кипятка, держу около получаса на водяной бане, даю настояться 2 часа, процеживаю). Делаю процедуру 1-2 раза в неделю.

Дарья ШВЕЙКУС, г. Минск



Сергей Юрский:

«Сама жизнь наша — грешная»

Душевный Викниксор («Республика Шкид»), непревзойденный Остап Бендер («Золотой теленок»), трогательный дядя Митя («Любовь и голуби»)... Это все он, народный артист России, актер, писатель, режиссер Сергей Юрский.

Многие считают, что Юрский — псевдоним. На самом деле это псевдоним его отца, Юрия Сергеевича Жихарева, который долгое время руководил цирком на Цветном бульваре. Мама, Евгения Михайловна, работала музыкальным педагогом. Казалось бы, самой судьбой было предначертано, чтобы Сергей Юрский избрал творческую профессию. Однако, окончив школу с золотой медалью, он поступил на юридический факультет Ленинградского университета.

И все-таки актерское начало взяло верх. Во время учебы студент Юрский участвовал в постановках театральной студии ЛГУ, а после и вовсе перешел в Театральный институт им. А. Островского. Уже по окончании второго курса этого вуза был принят в знаменитый БДТ — Большой драматический театр им. Горького, где за годы работы сыграл множество ролей классического репертуара. С 1978 года Сергей Юрьевич — актер и режиссер Театра им. Моссовета. Параллельно с работой в театре и кино выступает с концертными программами.

Снискал популярность его моноспектакль «Домашние радости». Спустя 10 лет познакомил зрителей со спектаклем «Полеты с ангелом. Шагала» по пьесе Зиновия Сагалова.

— Сергей Юрьевич, ваш интерес к личности Марка Шагала не случаен?

— Меня всегда интересовала судьба этого мастера, который из полного непонимания, из статуса изгнанника, изгоя достиг абсолютного призна-

ния и поклонения при жизни. В биографии творческих личностей подобное — редчайшая ситуация.

— Вы, пожалуй, самый знаменитый чтец России. В наше время может ли мастер слова собирать большую аудиторию слушателей?

— Я продолжаю эту деятельность, но сократил ее в связи с возрастом: тяжелое дело — в большом зале держать в одиночку аудиторию. В 1980-1990-е годы такие встречи были невероятно масштабными. Я объехал буквально всю страну — огромный интерес ощущал везде. Тогда существовала цензура. А ее наличие делало человека жадным до впечатлений. Люди жаждали свежего слова. Сегодня искусство чтеца, искусство одного артиста на сцене почти исчезло. Аудиокниги, даже начитанные хорошим голосом, — это явление, но не достижение.

— Вы работали на Западе, снимались там, ставили спектакли. Существует ли разница в работе с актерами «у нас» и «у нас»?

— Да, я работал актером в Париже и Брюсселе, в Японии поставил два спектакля. Это другой мир, другая театральная школа. В Японии довелось работать с замечательными актерами, они тонко воспринимают чужую жизнь, пытаются ее понять, хотя и узнавать новое. Там другая потребность зрителя, которая нам непонятна, а им непонятна наша. Лучше ли мы их? Нет, не лучше. Просто они совершенно другие люди. Хочу ли я продолжить работу за границей? Нет времени.

— Случалось ли, чтобы ваше знаменитое чувство юмора сыграло с вами злую шутку?

— Так бывало почти всегда. Шутить вообще не надо. У нас страна серьезная...

— Как относитесь к критике?

— Критика обращала на меня пристальное внимание в молодые годы. Мое поколение входило в театр и кино в очень живое время. Это была «оттепель», мы чувствовали себя в поле зрения. После переезда из Питера в Москву, 40 лет назад, отношения с критикой стали исчезать — по-моему, потому, что стала исчезать... критика. Ей неинтересен сам театр. Она начала целиком зависеть от заказа. А критик должен быть свободен. Некоторая популярность фильмов и спектаклей сделала меня известным. Да и нынешний возраст уже: ругать вроде бы неловко. А хвалить? «Закажите — похвалим!» Я никогда ничего не заказывал. Например, написал 18 книг и не получил ни одной рецензии.

— Вы пересматриваете свои фильмы?

— Специально не пересматриваю, но иногда это случается помимо воли — с фильмами, ставшими народными. Могу сказать, что они этого достойны.

— Кого из актеров могли бы назвать своими учениками? И в свою очередь, кто были ваши учителя?

— Я никогда не преподавал, поэтому передать свою актерскую школу у меня не получилось. А для меня важнейшими людьми были и мой отец, Юрий Сергеевич, очень талантливый режиссер, и моя мать, Евгения Михайловна, и, конечно, мои учителя и режиссеры — Георгий Товстоногов, с которым я проработал 20 лет, выдающийся режиссер кино Михаил Швейцер.

— Говорят, что театр — искусство грешное?

— Я думаю, что сама жизнь наша — грешная. А театр отражает жизнь. Мне не случалось встречаться с ангельскими людьми. Сказать, что я служу греху и 60 лет нарушаю какие-то заповеди, играя на сцене, не могу. Мое служение для меня столь же свято, как вхождение в церковь.

— Актуальна ли, на ваш взгляд, сейчас проблема отцов и детей?

— Она всегда будет актуальна. Замечаю, что дети, родившиеся после 2000 года, — другие люди. Они уже генетически что-то иное впитали. У меня есть внуки, я их люблю. И они вроде меня любят. Но не могу не заметить, что они — не такие, и навязывать им наши способы познания жизни не получается...

Беседовала Нина ЛУКЬЯНОВА.

Фото с ресурса kulturologia.ru

Наконец-то впереди долгожданный отпуск! Как привильно уложить вещи, успеть разобраться с неотложными делами и даже починить некстати сломавшийся чемодан? «Сваты» отвечают на все вопросы.

«Впихнуть нельзя оставить»

Собирая чемодан в отпуск, беру лишь то, без чего не обойтись!

- Обычно отели предоставляют постояльцам полотенца, мыло, гель-душ, губку для обуви, фен — это добро оставляю дома. Зато прихватываю пакетик с 3-4 прищепками и отрезком синтетического шнура — пригодятся для сушки белья.
- Одежду складываю в вакуумные пакеты — экономится место! Трикотаж свертываю в валики и распихиваю их вдоль стенок чемодана. Парные туфли вкладываю одну в другую.
- Весь гардероб не захватишь: из одежды беру лишь те вещи, которые можно комбинировать, — 3-4 блузки, подходящие и к юбке, и к брюкам.
- При перелете — только в чемодан кладу ножичек, маникюрные ножницы, косметику в тубиках и флаконах: в ручной клади с этим в самолет не пропустят. Мини-аптечку с анальгетика-

ми, жаропонижающими и антигистаминными средствами, активированным углем и бактерицидным пластырем — тоже в багаж (заранее уточняю в авиакомпании, какие медикаменты разрешены к провозу).

- Не забываю универсальное зарядное устройство для всех гаджетов и переходник для евrorозетки.

- В качестве НЗ на крайний случай — несколько пакетиков быстрорастворимых супов и каш.

Уф-ф, кажется, ничего не забыла! Наклеиваю на чемодан бирку со своей фамилией, названием страны и номером телефона. Взвешиваю багаж на напольных весах: лучше излишки выложить дома, чем лихорадочно перепаковать чемодан в аэропорту.

*Оксана ДАВЫДОВА,
специалист по туризму, г. Минск*

Успеть до отъезда

За две недели

- Пишу заявление в расчетно-кассовый центр о том, что меня не будет дома: вернувшись, предъявляю билеты, счет за проживание в отеле для перерасчета коммунальных платежей.

За 3-4 дня

- Еду за границу? Запасуюсь в обменнике валютой в купюрах поменьше: здесь курс выгоднее, чем на курорте.

- Закачиваю на смартфон полезные приложения (карты, мессенджеры, путеводитель).

- Уточняю на сайтах прогноз погоды в месте отдыха, чтобы правильно выбрать одежду.

- Сканирую паспорт, билеты, страховки и отправляю электронные копии себе на e-mail. Ксерокопии рас-

печатываю и укладываю в чемодан — вдруг потеряю оригиналы?

- Договариваюсь, кто из друзей приютит кошку на время отъезда, соседям отдаю дубликат ключей — чтобы присмотрели за квартирой и забрали почту.

За день

- Освобождаю холодильник от скоропортящихся продуктов.

- Пополняю баланс мобильного.

За час

- Проверяю, закрыты ли окна и форточки.

- Отключаю бытовую технику, гашу свет во всех комнатах.

- Еще раз проверяю, взяла ли билеты, документы и деньги.

*Елена ЧИСТОБАЕВА,
туристка, г. Витебск*

Чиним чемодан



Удобен чемодан на колесиках. Но из-за хлипкости конструкции они быстро «разбалтываются» и отваливаются вместе с фрагментом пластикового крепления. Как быть?

Откручиваю от остова стойку колеса. Вырезаю ножницами по металлу две жестяные пластины (размер и форма зависят от конфигурации углубления под колесо в чемодане). В каждой пластине выполняю 4 отверстия под винты М5. Пластины складываю по типу сэндвича: между ними — сама пластиковая стойка.

«Родные» колесики обычно теряются безвозвратно, потому советую приобрести на замену похожие — для детских роликовых коньков (продаются в магазинах спорттоваров) или опорные ролики для мебели.

Один винт прикручиваю к стойке посередине: на него — шайбу, потом — колесо. Фиксирую стойку с колесом на чемодане сквозными винтами, добавляю на каждый шайбы для надежности. То есть винты последовательно проходят через 1-ю пластину, «родную» стойку, 2-ю пластину и корпус чемодана. На винт-ось — каплю машинного масла, потом — шайбу и первую гайку. Следом — гелевый клей типа «Момент» и контргайку. Сильно не затягиваю!

Для усиления конструкции изнутри чемодана под гайки подкладываю металлическую пластинку. «Хвосты» винтов оклеиваю сверху кожей.

А чтобы колесики дольше служили, аккуратно снимайте чемодан с багажной ленты в аэропорту, вытаскивайте из поезда, старайтесь не бросать и осторожно катить по тротуарам.



*Алекс НОВЫЙ, г. Нальчик,
канал на youtube «Мастерская Алекса».
Фото автора*



Творожный домик

Понравится даже тем малышам, которые не жалуют творог.

15 прямоугольных печений (у меня «Топленое молоко»), по 100 г размягченного сливочного масла и шоколада, 80 г сахарной пудры, 250 г 5% пастообразного творога, полстакана молока, консервированные персики, ванилин.

Окунув печенье в молоко, выложила на блюде, устеленном пищевой фольгой, прямоугольник (3х5 печений). Покрыла его кремом: взбила масло с сахарной пудрой и ванили-

ном, добавила творог, снова взбила. На центральный ряд печенья выложила персики не нарезая, а крайние ряды аккуратно подняла с помощью фольги и соединила домиком, поправила неровности. Обернула фольгой и оставила в холодильнике на пару часов. Убрала фольгу и покрыла домик растопленным шоколадом.

Дарья КОЛГАНОВА,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Царский» шатер на даче



Простая идея преобразит зону отдыха для детей.

Понадобились: алюминиевый хулахуп диаметром около 1 м; белый тюль; моток бельевой веревки; нитки; иголка.

Отмерила с верхнего среза всех кусков тюля вниз чуть меньше 1 м. По этой линии закрепила на ткани хулахуп. Один с другим отрезки тюля не сшивала. Собрала верх ткани в пучок, крепко связала веревкой.

Натянула другой отрезок веревки между деревьями как можно выше и жестче. Подвесила на эту основу шатер. Уложила на травку клеенку, сверху — покрывало и подушки. На веревке закрепила фонарики — готово!

Места в шатре хватило и моим принцессам, и всей их веселой компании. А осенью использовала этот шатер и в квартире — для пижамной вечеринки на дне рождения старшей дочери.



Елена КОЛОМИЙЧЕНКО, г. Волгодонск. Фото автора



Ночной скрежет

5-летняя внучка ночью скрипит зубами. Что делать?

Отвечает педиатр Елена Дайнеко, г. Могилев

Людмила К., г. Горки

— Преимущественно бруксизмом (научное название этого явления) страдают дети 2-3 лет, а к 6-7 годам он обычно проходит. Причинами могут быть наследственность, стресс, прорезывание зубов, неправильный прикус, нарушение дыхания при аденоидах, синуситах, полипах, нехватка кальция, наличие глистов.

Одинокные приступы, длящиеся не более 10 секунд, встречаются у многих детей. Многократное и длительное скрежетание зубами во сне должно насторожить.

Что предпринять:

- используйте успокаивающие теплые ванны перед сном, а также ароматерапию в комнате;
- вечерние прогулки и легкий ужин помогают расслабиться нервной системе;
- в дневное время увеличьте нагрузку на челюстной аппарат за счет твердых овощей и фруктов (морковь, яблоки) — это снимет мышечное напряжение;
- проконсультируйтесь у педиатра, невролога, стоматолога. Если подозреваете, что дело в аденоидах — тогда к оториноларингологу.

«Домашний. Спецвыпуск» № 2

«Скоро в школу: 50 советов родителям первоклассника»

Читайте в номере:

- * когда лучше отдавать ребенка в 1-й класс — с 6 или 7 лет;
- * обязан ли будущий школьник уметь читать, считать и писать;
- * переучивать ли левшу;
- * сколько должен весить рюкзак первоклассника.



Объемные фрукты

Вместе с внуком создайте «фруктовое блюдо».

Понадобятся: двухсторонняя цветная бумага; ножницы; карандаш; клей ПВА.

Нарисуйте на бумаге соответствующего цвета 6-8 одинаковых заготовок фрукта, вырежьте. Все детали сложите вдоль пополам, а затем наложите друг на дружку по



линии заломы, промазывая ее клеем (можно воспользоваться степлером). Расправьте деталь. Вклейте аппликацию «в разрезе». Добавьте вырезанные веточки, листочки, семечки.

Похвалите малыша!

Светлана САЗАНОВИЧ, г. Минск. Фото автора

Анекдоты

Нобелевского лауреата спрашивают:

— Почему вы решили заняться поиском разума в космосе?

— На земле я уже искал...

◆◆◆

Жена напросилась на рыбалку с мужем. Приехали, он говорит:

— Подай мне хлеб для прикормки.

— Ой, а я его съела по дороге!

— Тогда давай кашу.

— Я ее тоже съела...

— Ну, тогда доедай червей, и поехали домой.

◆◆◆

У вас есть ласты на 48-й размер?

— А зачем вам, собственно, ласты?

◆◆◆

— Не понимаю, как хакеры смогли взломать пароль моего компьютера?

— А что у тебя за пароль был?

— Год канонизации святого Доминика Папой Григорием IX.

— А это какой год?

— 1234.

Команда молодости нашей

Музыка А. Пахмутовой
Стихи Н. Добронравова

С тобою мы объехали полсвета,
Но каждый раз тянуло нас домой.
Поставь мою любимую кассету,
Давай передохнем перед игрой...

Припев:

Тебе судьбу мою вершить,
Тебе одной меня судить,
Команда молодости нашей,
Команда, без которой мне не жить.

Трава на стадионах зеленеет,
А мудрость, словно осень, настает.
Друг к другу мы становимся нежнее,
Когда борьба все яростней идет.

Припев.

Со спортом мы расстанемся
не скоро,
Но время не унять и не сдержать...
Придут честолюбивые дублеры,
Дай бог им лучше нашего сыграть!

Припев.

На верность проверяются таланты.
Нам есть за что судьбу благодарить:
Мы преданы единственной команде,
Команде, без которой нам не жить.

Припев.

Отзовитесь

Мужчина, 70/167/63, приятной внешности, без в/п, вдовец, жильем и материально обеспечен. Познакомлюсь с женщиной близкого возраста, согласной на переезд в г. Барнаул Алтайского края, которая бы стала другом и помощницей. **Тел.: 8-963-539-52-50.**

Любовь, 61 год, общительная, заботливая, надежная, слежу за здоровьем. Не представляю жизнь без любимых цветов, сада, огорода, музыки, песен, книг, путешествий. Хочу жить с понимающим, добрым, верным, работающим мужчиной без материальных проблем и без в/п, который оценит женщину по достоинству. Судимых, лживых, аферистов настоятельно прошу меня не беспокоить. **Адрес: 356530, Ставропольский край, Петровский р-н, г. Светлоград, Главпочтамт. До востребования Мельниковой Любови Андреевны. Тел.: 8-909-751-25-65.**

Галина, 54 года, живу в Карелии. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной не старше 62 лет. **Тел.: 8-921-460-92-45.**

Пенсионерка, 64/176/83, по гороскопу — Рак, добрая. Живу в Москве с дочерью, зятем, внучкой. Ищу друга или мужа 60-75 лет, с домом, нежного, обеспеченного, с чувством юмора. При взаимной симпатии согласна на переезд. **Тел.: 8-968-521-50-69 (Татьяна).**

Зинаида, ищу подруг, с которыми работали в одной воинской части: Юлию Жигалову и Юлию Дербеневу (девичьи фамилии). Также прошу откликнуться Бориса Вениаминовича и Татьяну Дмитриевну Ивановых. Хочу вас увидеть и обнять. **Адрес: 612145, Кировский обл., Даровский р-н, д. Первые Бобровы, ул. Новая, д. 2. Бересневой (Колотовой) Зинаиде Александровне. Тел.: 8-909-720-31-75.**

Светлана, инва-лид II группы. Ищу книги Алекс Флинн «Страшно красив» и Дженнифер Арментро-

ут «Освобожденная». Люблю актера Алекса Петтифера, ищу фильм с его участием, его фото, постеры. **Адрес: 460040, г. Оренбург, ул. Алтайская, д. 2/1, кв. 169. Давыдовой Светлане Анатольевне.**

Вдова, 63/168/75. Живу в сибирском городке. Без в/п, люблю природу, музыку. Дети взрослые, живут отдельно. Для совместной жизни познакомлюсь с мужчиной близкого возраста. **Тел.: 8-908-658-79-75 (Галина Николаевна).**

Женщина, 56 лет. Приглашаю на свою жилплощадь мужчину без материальных и жилищных проблем. **Тел.: 8-924-428-87-89.**

Сергей, 45/176/72, по гороскопу — Скорпион, разведен, не курю. Люблю отдых на море. Для серьезных отношений познакомлюсь с симпатичной, аккуратной, порядочной женщиной до 42 лет, без детей. Желательно из Ульяновской обл. **Тел.: 8-917-604-08-83.**

Валентина, 65 лет. Люблю писать письма и отвечать на них. Ищу подругу для переписки. Любопытных, судимых, из МЛС прошу меня не беспокоить. Очень жду весточку из Лесосибирска, Енисейска, Казачинского, Норильска, Кайеркана, Аба-на. **Адрес: 686050, Магаданская обл., п/о Усть-Омчуг-50. До востребования Митрофановой В.А.**

Сергей, 41/180/70, среднего телосложения, без в/п, разведен. Проживаю в сельской местности, есть свой дом, хозяйство. Познакомлюсь с женщиной 25-35 лет, которая согласна на переезд ко мне. Несерьезных прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-920-488-53-32.**

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.



ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 67 руб.

<p>ДОМАШНЯЯ ЗДОРОВЬЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ</p>	<p>САМОБРАНКА</p>	<p>УСАДЬБА</p>
<p>Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения</p>	<p>Энциклопедия современной хозяйки</p>	<p>Школа огородника: 100 типичных ошибок в вопросах и ответах</p>
<p>Аптекарский огород Женские болезни</p>	<p>Православная кухня Рыба — царица стола</p>	<p>Огород по Курдюмову Цитрусовый рай</p>
<p>12 месяцев. Ваш малыш: день за днем</p>	<p>Походная кухня</p>	<p>Народно-обрядовый календарь</p>
<p>Детские болезни в вопросах и ответах</p>	<p>Худеем со смыслом</p>	<p>Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая</p>
<p>Жизнь без аллергии Домашний невропатолог</p>	<p>Свадебный переполох Мясной стол</p>	<p>Мед от болезней спасет Секреты вкусной ягоды</p>
<p>Секс после 40-ка Исцеляющая сила семян</p>	<p>Подсказочки для мамочки Приручаем тесто</p>	<p>Энциклопедия грибника Огород без химии</p>
<p>Святые, которые лечат 100 рецептов красоты</p>	<p>Хиты заготовок Сладкие заготовки</p>	<p>Экзоты на грядке Картофель: секреты урожая</p>
<p>Ключ к молодости</p>	<p>Волшебные блюда из духовки</p>	<p>Азбука садовода: от посадки до консервирования</p>
<p>МАСТЕРСКАЯ на дому</p>	<p>Школа цветовода</p>	<p>КОМНАТНЫЙ ЦВЕТНИК</p>
<p>Квартирный вопрос, или 100 подсказок домашнему мастеру</p>	<p>Энциклопедия цветовода, или 100 секретов по уходу за растениями</p>	<p>Энциклопедия комнатного цветоводства, или 100 секретов по уходу за растениями</p>
<p>Айда на рыбалку! Уютный дворик</p>	<p>Ее величество роза Душистый палисадник</p>	<p>Цветущие комнатные растения Целебная сила комнатных растений</p>
<p>Самоделки для дачи Уютный дом: интерьер своими руками</p>	<p>Декоративные знаки Размножаем кустарники</p>	<p>Монстера, антуриум и другие ароидные Крошки на окошке</p>
<p>Вышиваем крестиком Мангал, коптильня, барбекю</p>	<p>Нимфея и ее свита Флоксы в саду</p>	<p>Любимые суккуленты Тропические растения в доме</p>
<p>Вяжем для детей Вяжем на зиму обновки</p>	<p>Георгины в саду Водоем — украшение сада</p>	<p>Домашние цветы в вопросах и ответах 100 секретов размножения комнатных растений</p>
<p>Реставрируем мебель 30 идей экономного ремонта</p>	<p>Дачные экзоты 100 секретов размножения садовых растений</p>	<p>Любимые колючки Мандарин, инжир, ананас и другие плодовые: от посадки до сбора урожая</p>
<p>Мебель своими руками</p>	<p>Чудо-цветник: уроки прививки</p>	<p>Азбука комнатного цветовода</p>

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

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



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

Тел. для справок:
8-4812-64-75-65