

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
5 полезных
СХЕМ

16+

Сваты

Толока

№ 7 (145), апрель 2019 г.

«БОЛЕЗНЬ КОРОЛЕЙ»:
спасет ли диета
от подагры

стр. 4

Сохраняем
влагу в почве

стр. 19

МУЖЧИНА
У ПЛИТЫ

стр. 24

- ❖ Атака на самолюбие?
- ❖ Своя ноша не давит
- ❖ И швец, и жнец...

Пасха
пахнет куличами
и добром

стр. 28

ISSN 2305-5693



19007>



9 772305 569995

Наш эксперт — травматолог-ортопед, руководитель студии адаптивной физкультуры «Анатомия» Николай Исаев, г. Могилев



Совет дня

Спасти колени

Артроз коленного сустава (или гонартроз) — поражение суставного хряща, которое постепенно приводит к его разрушению. Заболевание распространено среди пожилых людей, особенно страдающих избыточным весом. Причинами артроза также могут стать ранние травмы и воспалительные процессы коленного сустава, отсутствие физической активности, большие нагрузки на колени. Без лечения артроз способен привести к инвалидности.

Как распознать?

* Вначале боль в суставе возникает только при физической нагрузке, спуске/подъеме по лестнице. Со временем дискомфорт не проходит и в состоянии покоя.

* Подвижность колена ограничивается, сопровождается хрустом, нога может принять неестественный изгиб.

* Появляется синовит (припухание сустава).

Что делать?

- * Сбросить лишний вес.
- * Избегать длительных физических нагрузок на колени.
- * Носить удобную обувь на низком широком каблуке.
- * Надевать специальные наколенники: они фиксируют суставы, замедляя развитие болезни.

Если недуг доставляет сильную боль, то без оперативного вмешательства не обойтись.

Для профилактики — несложные упражнения.

1) Исходное положение — лежа на спине, ноги выпрямлены. На вдохе поднимаем одну ногу, сгибая в колене, обхватываем бедро рукой и подтягиваем к животу, носок стопы тянем на себя. Задерживаем на 5-8 секунд, возвращаемся в исходное положение. 15-20 повторов на каждую ногу.

2) Лежим на спине, ноги — на ширине плеч, согнуты в коленях, носки в стороны. Упираясь пятками и лопатками, поднимаем таз с паузой в верхней точке на 2-3 секунды. 15-20 повторов.

3) Сядьте на высокий стул, спина — прямая, поболтайте ногами с умеренной амплитудой движений в течение 30 секунд по 10 раз.

Для большей эффективности советуем позаниматься со специалистом, который составит индивидуальную программу исходя из особенностей вашего организма.

Аир желудка подсобил

Чтобы наладить пищеварение после расстройства желудка, воспользовалась рецептом народной медицины. 2 ст.л. измельченных корневищ аира (покупала в аптеке) залила стаканом кипятка и потюмила на слабом огне минут 10. Выпила за день в 4 приема — стало легче.

Юлия, по e-mail



Комментарий специалиста

Корни этого растения содержат гликозид акорин — он стимулирует работу пищевых рецепторов и выработку желудочного сока, улучшает пищеварение. Есть в аире и дубильные вещества, которые помогают справиться с диареей. Издравна считалось, что эта трава способна очищать водоемы. Однако при всей пользе есть у аира противопоказания: беременность, острая язва желудка, гипотония, повышенная кислотность желудочного сока, желудочно-кишечное кровотечение.



Виктор ЛОГИНОВ, терапевт, г. Казань

Долой боль в «особые» дни!

Справиться с неприятными ощущениями во время менструации помогает следование несложным правилам.

1) В эти дни стараюсь пить только теплую жидкость (лучше — горячий имбирный чай или воду с лимоном). Это уменьшает спазмы.

2) Принимаю травяной настой: 1 ст.л. измельченных корневищ валерианы и 2 ст.л. сухих цветков ромашки заливаю 125 мл кипятка, настаиваю 20 минут, процеживаю. Выпиваю по 3 ст.л. 3 раза в день. Утром готовлю свежий напиток.

3) За 2-3 дня до начала менструации убираю из меню кофе и крепкий чай, добавляю продукты, богатые кальцием.

Ирина М., г. Быхов

Дорогие читатели!

Организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому.

Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Держи спину ровно!

Регулярная сидячая работа за компьютером в первую очередь отражается на осанке.

Вот комплекс упражнений для ее сохранения (каждое выполняют ежедневно по 6-8 раз).

1) Сперва «разогреваем» мышцы плавными наклонами головы (вперед-назад, вправо-влево), затем — круговыми вращениями рук в плечевых суставах (вперед-назад).

2) Сомкните руки в замок перед собой, поднимите над головой, вывернув ладонями кверху и выпрямив локти, затем медленно опустите.

3) Встаньте возле стола, обопритесь о него руками, расставленными на ширине плеч. И поочередно наклоняйте каждое плечо в направлении противоположной руки.

4) В сидячем положении возьмитесь за угол стола рукой и на 8-10 секунд напрягите ее, словно пытаетесь его поднять. Затем смените руку.



Валентина БЕЛЕЦКИХ, фельдшер, п. Пола Новгородской обл.



Наш эксперт — терапевт Татьяна Побединская, г. Ногинск



«Болезнь королей»: спасет ли диета от подагры



Обострилась подагра. Как облегчить приступы боли?

Петр ТИТОВ, г. Тверь

— Подагра — хроническая болезнь суставов, вызванная отложением в них солей мочевой кислоты (уратов). Нередко поражает плюснефаланговый сустав большого пальца стопы. В процесс могут вовлекаться голеностопные, локтевые, лучезапястные суставы. Чаще встречается у мужчин, но и женщины не застрахованы, особенно когда наступает менопауза. Факторы риска — ожирение, гипертония, псориаз, сахарный диабет, длительный прием мочегонных препаратов, кортикостероидов.

Основной симптом — сильная боль в суставе (он отекает, краснеет, становится горячим на ощупь, очень чувствителен к прикосновению), возникающая, как правило, ночью. Острое состояние — от 3-4 дней до нескольких недель.

Подагру полностью излечить нельзя, но свести к минимуму мучительные приступы — реально. Поможет диета — следует ограничить употре-

бление пищи, богатой пуринами:

- мяса, субпродуктов, бульонов;
- алкоголя;
- жирной рыбы (сельдь, форель), шпрот;
- капусты, щавеля, редьки, хрена, шпината, бобовых;
- грибов (белых и шампиньонов);
- специй.

Диета при подагре:

- достаточное количество жидкости (не менее 1,5-2 л) — фруктовые, овощные, ягодные соки, зеленый чай, щелочная минеральная, питьевая вода;
- продукты с высоким содержанием волокон — бананы, брокколи, груши, морковь;
- ягоды (вишня, черника, клубника), яблоки;
- помидоры, огурцы;
- продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты (грецкие орехи, семена льна) и богатые витамином С (апельсины, лимоны, киви, зеленые овощи).

На заметку

- Способствует выведению мочевой кислоты такой настой: смешайте в равных частях траву зверобоя, цветки ромашки, бузины черной, липовый цвет. 1 ст.л. сбора залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 30 минут, принимайте по 200 мл 2 раза в день. Курс — 3 недели.
- При обострении — компресс с димексидом (разведите водой 1:5, смочите в растворе марлю, приложите к больному месту, накройте полиэтиленом, держите 25 минут). Или медово-солевой (смешайте поваренную соль и мед 1:1, положите на салфетку, приложите к больному суставу на час). Компресс делайте 1 раз в день. Курс — 10-15 процедур.

Завтрак с пользой

Невероятно вкусный смузи насытит организм полезными веществами и подарит бодрость.

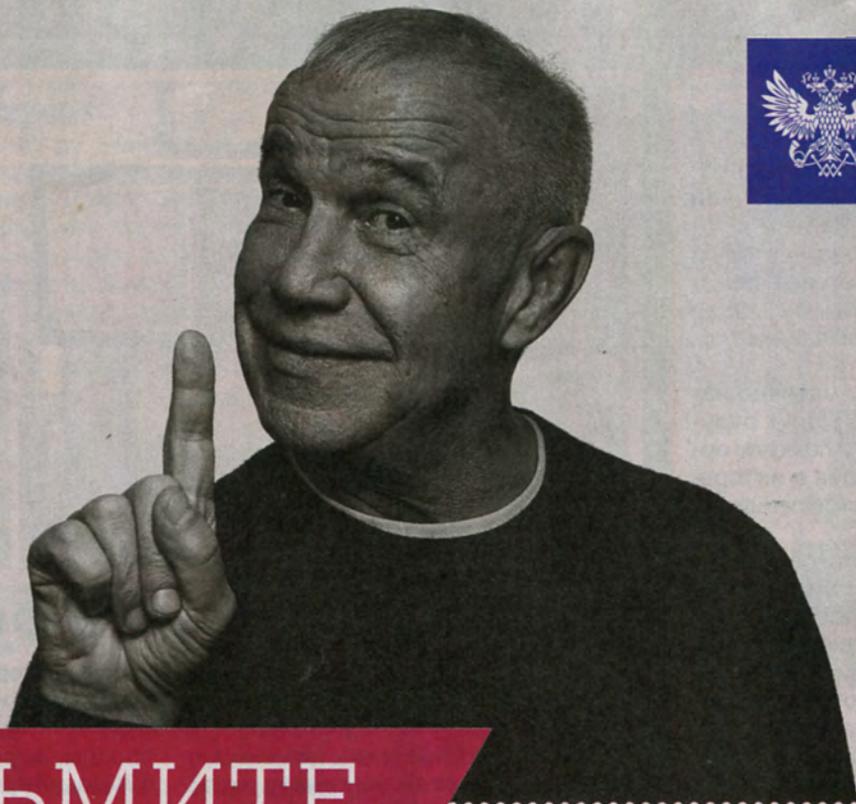
Курагу (5-6 шт.) тщательно промыть и замочить в кипяченой воде до размягчения. Затем измельчить в блендере вместе с 4-5 ч.л. толкна, 1 ч.л. меда и 250 мл воды. Добавить 1 капсулу пробиотика и закваску для кефира или йогурта (количество — согласно инструкции), оставить в теплом месте на ночь. Утром наслаждайтесь прекрасным завтраком!

Юлия МАЛЬЦЕВА, нутрициолог, г. Калининград. Фото автора





ПОЧТА
БАНК



ВОЗЬМИТЕ

ОТ ПЕНСИИ ВСЁ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕНСИИ В ПОЧТА БАНКЕ:

-  До 6% годовых на остаток по «Сберегательному счёту»
-  Оплата услуг ЖКХ — без комиссии во всех отделениях
-  Специальные условия по вкладам и кредитам

БАНК, С КОТОРЫМ
ВСЁ ХОРОШО

pochtabank.ru

8-800-550-0770

«Сберегательный счёт» – текущий счёт с ежемесячным начислением процентов на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение календарного месяца: тариф «Базовый» – 5% годовых на сумму от 50 000 руб., 0% годовых на сумму до 49 999,99 руб.; тариф «Пенсионный» (при поступлении пенсионных выплат) – 6% годовых на сумму от 50 000 руб., 4% годовых на сумму от 1 000 до 49 999,99 руб., 0% годовых на сумму до 999,99 руб. Комиссия за выдачу (в процентах от суммы операции), поступивших на «Сберегательный счёт» наличными; из Пенсионного фонда РФ; в качестве зарплатной выплаты/индивидуальной зарплатной выплаты; в рамках социальных выплат, пособий, компенсаций и иных денежных выплат, выплачиваемых органами социальной защиты населения по договорам, заключённым с ПАО «Почта Банк»; с открытого в банке вклада в размере суммы вклада и процентов по нему, если средства находились во вкладе 30 дней и более; с открытого в банке вклада в размере части вклада, внесённой наличными; в рамках предоставления банком клиенту потребительского кредита, а также в рамках иных выплат, осуществляемых банком по договору потребительского кредита; в рамках выплаты наследства и выплат на достойные похороны; в рамках выплат, осуществляемых банком в соответствии с Федеральным законом «О страховании вкладов физических лиц в банках Российской Федерации» на основании агентского договора с Государственной корпорацией «Агентство по страхованию вкладов»; любым иным способом, если средства находились на «Сберегательном счёте» 30 дней и более: в банкоматах и ПВН ПАО «Почта Банк» и банкоматах банков группы ВТБ — не взимается; в прочих ПВН и банкоматах других банков — 1% (мин. 100 руб.). В иных случаях в пределах 100 000 руб. в месяц: в банкоматах и ПВН ПАО «Почта Банк» и банкоматах банков группы ВТБ — не взимается; в прочих ПВН и банкоматах других банков – 1% (мин. 100 руб.); свыше 100 000 руб. в месяц — 7,9% (мин. 100 руб.). ПВН — пункты выдачи наличных. К счёту выпускается карта. Для тарифного плана «Пенсионный» оплата услуг ЖКХ через Почта Банк – не более 11 платежей в месяц без комиссии на осуществление переводов в счет оплаты коммунальных услуг, услуг связи, телевидения, интернета и охраны (не более 7 операций по оплате коммунальных услуг, не более 3 – за услуги связи, телевидения, интернета, не более 1 – за услуги охраны). При превышении указанного количества операций комиссия взимается в соответствии с тарифами, действующими по продукту, с которого осуществляется перевод. Специальные условия относительно базовых предложений банка. Условия действительны на дату публикации. Подробная информация на www.pochtabank.ru. ПАО «Почта Банк». Реклама.

Кабель-канал: простота и удобство

В наш подъезд провели оптоволоконную систему телефонной связи и Интернета. Кабели к телевизору, компьютерному столу и розеткам свисали на стене и лежали на полу неряшливым пучком — решил собрать их в компактные коробки из ПВХ.

❖ Первым делом схематично набросал на бумаге маршрут будущей кабель-линии. Это помогло органично вписать короба в интерьер квартиры и не потратиться на лишние материалы.

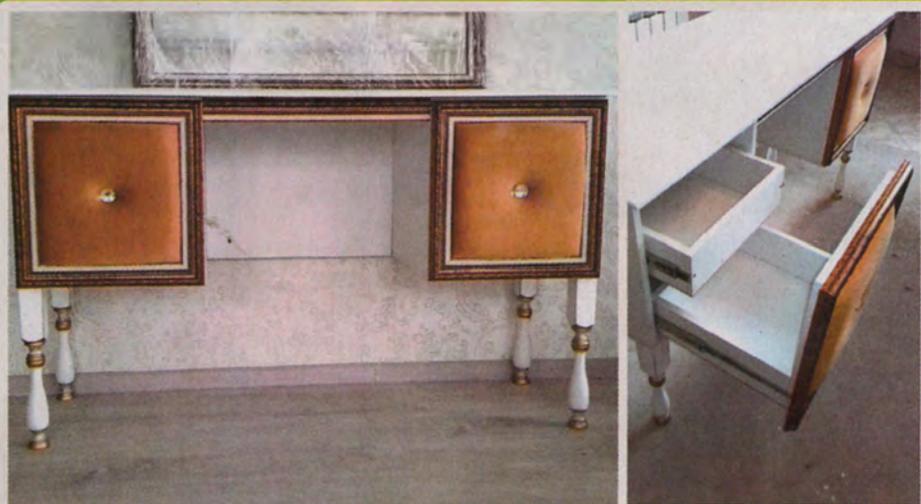
❖ Потребность в пластиковых коробах и их габариты рассчитал исходя из количества всех кабелей на линии и их поперечного сечения. Учел количество внешних и внутренних углов, разводок — доборные элементы закупил в магазине вместе с основными деталями.

❖ Поскольку объединял силовые и информационные кабели (электрический, телефонию, интернет-линию и кабельное ТВ), короба закупил с продольной внутренней перегородкой. Так различные типы проводов не будут создавать взаимные электромагнитные помехи.

❖ Пластиковые короба на стену клеил на двусторонний скотч. В первых, это быстрее и менее хлопотно, чем монтаж с помощью дюбелей. Во-вторых, скотч помог визуально нивелировать дефекты стены.

❖ Кабель-каналы по возможности располагал вдоль наличников дверей и плинтусов — меньше бросаются в глаза.

Николай ИНИН,
Витебская обл.



Столик с мягкими фасадами



Для работы заказала распил ЛДСП толщиной 16 мм по нужным размерам и столешницу, а также 2 багетные рамы (основы для передних стенок выдвижных ящиков).

1) В качестве ножек использовала балясины, которые покрыла белой акриловой краской и золотистой (вставки). Остальные детали столика — белые.

2) Для соединения задней стенки с боковыми (их размер — как у мягких фасадов), а также крепления ножек брала конфирматы, предварительно просверлив под них отверстия в деталях столика.

3) Перешла к работе с выдвижными ящиками — всего их 4 (по 2

с каждой стороны). Прикрепила к ним шариковые направляющие полного выдвижения. Чтобы получить мягкие фасады, вырезала по 2 заготовки из ДВП (в центре сделала по отверстию для ручек), поролон и синтепона — под размер «окошка» багетной рамы, а также 2 детали из кожзама — чуть большего размера. Собрала 2 «бутерброда»: ДВП-поролон-синтепон-кожзам. Вставила в рамы.

4) С помощью саморезов прикрепила готовые фасады к выдвижным ящикам.

5) Вставила ручки. Прикрутила столешницу. Столик готов!

Анна ЕЛАГИНА,
г. Нижний Новгород. Фото автора



Казалось бы, одна книжка весит всего ничего. Но когда их на полке много — нагрузка на крепеж весьма солидная. Именно поэтому я при монтаже книжных полок сначала сверлю в кирпичной стене отверстия, а уж после вставляю в них дюбели с шурупами не короче 38 мм. Держат надежно!

Выложи фартук сам

В прошлом номере «Сваты» рассказывали о нюансах монтажа кухонного фартука. У нас кухня небольшая, мастер не хочет брать за такой малый объем работ. Как правильно выложить фартук самостоятельно?

Иван ЕЛИН, г. Уфа

— Чтобы кухонный фартук прослужил максимально долго и радовал глаз, следуйте рекомендациям.

● Очистите стену от загрязнений, которые могут снизить прочность сцепления клея с поверхностью. Незначительные неровности устранили с помощью плиточного клея, боль-

шие — выровняйте цементной штукатуркой.

● Готовя клеевой состав из сухого порошка и воды, строго придерживайтесь пропорции согласно инструкции на упаковке. Дважды тщательно перемешайте раствор до однородного состояния с интервалом в 5 минут и сразу приступайте к работе.

● Раствор наносите на основание ровной стороной шпателя, зубчатой — дозируйте количество клея. Помните: чем больше формат плитки, тем больше должен быть размер зуба шпателя.

● Выполните «центровку» фартука: определите середину стены, совме-

стите центр одной плитки с найденной линией и выкладывайте кафель в обе стороны от нее.

● Вдавливая плитку в раствор, не перестарайтесь — клей не должен заполнять шов более чем наполовину. Между плитками оставляйте зазор не менее 1 мм.

● Заполнение швов затиркой лучше проводить через сутки после укладки. Нанесите раствор, дождитесь схватывания (30-40 минут), удалите оставшиеся от затирки излишки влажной губкой.

Фартук готов к использованию через 2-3 дня.

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



Пасха из... ведерка

Не обязательно покупать пасочницу, чтобы приготовить к празднику пасху. Я для такого случая оставляю пластмассовые ведерки из-под творога объемом 0,5 л. В их донышках проделываю несколько отверстий. Устилаю ведерки двумя слоями марли, утрамбовываю творожную мас-

су. Накрываю крышками меньшего размера и кладу гнет. Чтобы достать готовые пасхи, осторожно разрезаю ведерки. Украшаю лакомство на свой вкус: рисую крест растопленным шоколадом, посыпаю рублеными орешками.

Галина САРАКАЧ,
г. Минск

Стильный рюкзачок

Понадобятся: швейная машинка; 50 дм² кожи (или кожзама); лоскут (35x150см) подкладочной ткани; нитки обувные; 2 алюминиевые рамки шириной 3,5 см для крепления и регуляторы к ним; 1 магнитная кнопка; армирующий материал (папка канцелярская, строительная сетка); резиновый клей; пробойник. **Размер:** 40x30 см.

1) Согласно схеме вырезаем детали из кожи и подкладочной ткани.
2) Для основы берем 16 кожаных полосок 36x6 см и переплетаем так, чтобы получились ромбы со стороной 6 см. Подреза-



Смотрите схему № 3 на стр. 17

ум уголки полученной заготовки, края прихватываем клеем.
3) Пришиваем планки верха и низа рюкзака. Закрываем основу в кольцо.
4) Поочередно складываем вдоль пополам детали лямок, ручки и шнура. Для прочности внутрь каждой кладем по кусочку армирующего материала. Проклеиваем и прострачиваем края.

5) Вкладываем рамки в крепления и пришиваем их к донышку, которое затем соединяем с основой.
6) Выворачиваем заготовку наизнанку и приклеиваем ко дну армирующий материал. Также укрепляем одну деталь клапана.

7) Вставляем магнитную кнопку между деталями клапана и сшиваем их. Полученную заготовку пристрачиваем к верхней планке основы. Вставляем в основу ответную часть магнитной кнопки.

8) Пришиваем ручку и лямки. Закрываем их накладкой.

9) Соединяем детали подкладки, а затем полученную заготовку — с обтачкой верха.

По желанию делаем карманы.

10) Основу соединяем с подкладкой. Выполняем шов по краю обтачки.

11) Пробойником проделываем отверстия, вставляем шнур. Лямки продеваем в регуляторы и рамки. Готово!

Вера
ВИНОГРАДОВА,
г. Краснознаменск.
Фото автора

ОПАСНЫЙ ХИЩНИК – СУСТАВАМ ЗАЩИТНИК!



99 % препаратов для суставов сделаны из хрящей крупнорогатого скота и только 1% производят из акул и скатов! Российские учёные установили, что противовоспалительная активность хрящевой ткани морских животных просто огромна. Это объясняется большим содержанием в ней полезных веществ в легкоусвояемой форме: в хряще акулы их в 100 раз больше, чем у теленка.

Препарат АРТРОФИШ производят в Приморье из полярных акул! АРТРОФИШ – это мощная поддержка ваших суставов, он способствует возвращению подвижности и комфорта в суставах, уменьшению неприятных ощущений.

От принимавших Артрофиш были получены следующие результаты:

- Сила неприятных ощущений в суставах уменьшилась в 2 раза;
- У 64% полностью исчезла утренняя скованность;
- У 92% уменьшилась необходимость в обезболивающих.

Верните здоровье суставам прямо сейчас!

Закажите «АРТРОФИШ» сегодня по акции*

**ЗА 1 РУБЛЬ по бесплатному телефону
8-800-500-0001**

Звоните прямо сейчас и узнайте подробности акции!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Зефир: все в шоколаде

Легкий, воздушный десерт становится еще вкуснее, если на нем аппетитная шоколадная корочка. Как выбрать лакомство с качественным покрытием?



* Основной шоколадной глазури должно быть какао тертое (не готовый порошок!) и/или какао-масло. Поверхность глазури — блестящая, если матовая — перед вами зефир с дешевым заменителем какао-масла.

* Хорошо, если на упаковке указано содержание какао-бобов (оптимально 56%).

* Присутствие в составе шоколада эмульгатора — соевого лецитина (E476) вреда организму не принесет. А вот консерванта E222 и ароматизаторов лучше избегать.

* Глазурь не должна прилипать к упаковке, крошиться, иметь вмятины.

* Шоколадная оболочка с белым налетом или каплями влаги — значит, продукт неправильно хранили либо нарушена технология производства.

Виталий ИГНАТЬЕВ,
диетолог, г. Москва

Больше не продам



В наш сельский магазин привезли свежие булочки. Хотела купить 5 оставшихся штук — для внуков. Однако продавец сказала, что может дать только две — якобы кто-то просил оставить. Это правильно?

— В ч. 2 ст. 494 Гражданского кодекса Российской Федерации указано, что выставление в месте продажи (на прилавках, в витринах и т.п.) товаров или предоставление сведений о продаваемых товарах (описаний, каталогов) признается публичной офертой, за исключе-

нием случая, когда продавец явно определил, что соответствующие товары не предназначены для продажи.

То есть если товар был выставлен на прилавок, работник торговли обязан продать эти изделия любому желающему.

Галина Максимовна, Томская обл.

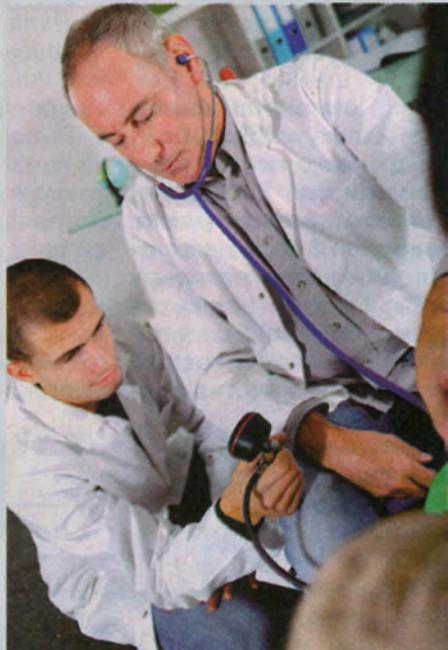
Учись, студент!



Могу ли я требовать, чтобы в больнице меня лечил только квалифицированный врач? Однажды ему помогал студент мединститута.

Валентин Петрович, Московская обл. — Ответ на ваш вопрос — в п. 9 ст. 21 Федерального закона от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ (в редакции от 27.12.2018 г.) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Так, пациент должен быть проинформирован об оказании ему медицинской помощи в рамках практической подготовки обучающихся по программам медицинского образования и вправе отказаться от подобного участия. В таком случае пациенту обязаны оказать помощь без обучающихся.



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



Лишний бандаж

В травмпункте врач предположил, что у меня перелом мыщелка коленного сустава — мол, по снимку понять трудно. Вместо гипса предложил приобрести специальный бандаж. После его покупки я обратился к опытному хирургу: выяснилось, что перелома нет. Хотел сдать неиспользованный бандаж обратно, но его не приняли. Это правильно?

Павел ЕРЕМЕЙЧИК, г. Санкт-Петербург

— Изделия для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях входят в п. 1 Перечня непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену (<...>. То есть если в приобретенном бандаже нет производственного недостатка, вы не сможете вернуть товар.

И даже если у вас есть рецепт с печатью медицинской организации — вряд ли удастся потребовать возмещения убытков. Врач может утверждать, что бандаж имеет широкий спектр применения и в случае травмы рекомендован для лечения пациента.



Таракан — в довесок?

Выбирала в магазине фрукты и увидела, как по апельсинам пробежал таракан! Пожаловалась продавцу, но он только руками развел. Как добиться порядка?

Александра ЛАПТЕВА, по e-mail

— В п. 8.1 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям торговли и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. СП 2.3.6.1066-01» говорится, что продукты должны соответствовать гигиеническим требованиям к пищевой ценности и безопасности.

Теперь обратимся к Федеральному закону от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ (в редакции от 03.08.2018 г.) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Согласно ст. 8 документа граждане имеют право обращаться в органы, уполномоченные на осуществление федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, в связи с нарушениями требований санитарного законодательства. Письменное заявление вы можете подать в Роспотребнадзор. В соответствии со ст. 44 этого же закона будет назначена проверка. При подтверждении факта наличия в магазине тараканов юридическому лицу грозит штраф от 10 до 20 тысяч рублей или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток (согласно ст. 6.4 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

Совет дня



Шопинг в Интернете

Нередко обновляю гардероб, заказывая вещи через Интернет: так дешевле. Пусть мои подсказки помогут вам не ошибиться в выборе.

❖ В разных странах свои цифровые значения для определения размера одежды. Поэтому, перед тем как делать заказ, смотрю в описании товара специальную таблицу и высчитываю свою размер.

❖ С обувью — сложнее: в таблице указана лишь длина ступни. Для правильного выбора сообщаю продавцу также ширину ступни и узнаю, какой подъем у обуви.

❖ Внимание — на отзывы покупателей с фотографиями полученных товаров: есть возможность сравнить «картинку» и реальность.

❖ Уточняю у продавца возможные способы оплаты товара и ориентировочный срок доставки.

❖ Некоторые интернет-магазины за подписку на рассылку предлагают промокоды (на бесплатную доставку или скидку на товар) — грех этим не воспользоваться.

Татьяна МАРУДИНА,
г. Могилев

Раз в две недели чищу обивку дивана и тахты пылесосом, щетку которого обматываю несколькими слоями марли, пропитанной соевым раствором (1 чл. на литр воды).



Чтобы котлетки удались

При готовке использую некоторые хитрости.

❖ Не кладу в фарш сырой лук — только пассерованный!

❖ Смешиваю с фаршем мелко колотый лед (на полкило — 5 кубиков), быстро формую котлеты и жарю. Ку-

сочки льда при готовке тают внутри заготовок, образуя пустоты, которые заполняются паром, — котлетки выходят пышные и сочные!

Ольга ЛОБОДА, г. Пенза

Играй, малыш!



Забавная гусеница поможет малышу в развитии мелкой моторики и в изучении цветов.

Понадобились: фетр 8 цветов (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый, белый); синтепон; липучка; глазки для игрушек; клеевой термопистолет.

Перенесла с бумаги на фетр выкройку тельца (7 секций по 2 детали одного цвета каждая), головы (2 — зеленого цвета), носика, рожек, цветка. Основные заготовки у меня получились высотой 8 см.

К одной части головы пришила носик, приклеила глазки, стежками обозначила линию рта. Сложила 2 детали головы изнаночными сторонами внутрь, сшила, не забыв набить синтепоном и вставить рожки.

Туловище: сложила попарно заготовки одного цвета, сшила, набивая наполнителем.

На подготовленные части гусеницы наклеила липучки: на каждую лицевую сторону (кроме головы) — с крючками, на изнанку — с петельками. Деталь фиолетового цвета украсила цветочком.

Развивающая игрушка готова!



Смотрите схему № 1 на стр. 16

Валентина РУДИЧЕВА,
г. Могилев. Фото автора

до



после

Банка превращается...

Из обычных консервных банок из-под томатной пасты у меня получаются симпатичные кашпо, а также тара для хранения сыпучих продуктов.

Я использую емкости с петелькой на крышке — в таких после открытия не бывает зазубрин.

1) Сняла с банки этикетку. Вымыла, обезжирила и просушила емкость.

2) Покрасила снаружи и изнутри белой алкидной эмалью в 2 слоя (с промежуточной сушкой).

3) Для декупажа взяла рисовую бумагу с изображением пряных трав и с помощью ПВА наклеила вырезанный мотив на наружную поверхность банки. Покрыла лаком.

4) Темной краской сделала потертости — баночка в стиле прованс готова!

Дарья ТИХОНОВА, г. Москва. Фото автора



Фиксированные алименты

? Бывший муж получает часть зарплаты в иностранной валюте. Можно ли взыскать с него алименты на нашего несовершеннолетнего ребенка в твердой денежной сумме?

А.Е., г. Барнаул

— Да, вы имеете такое право согласно п. 1 ст. 83 Семейного кодекса Российской Федерации (далее — СК). Для этого необходимо обратиться в суд в порядке искового производства (согласно п. 1 ч. 1 ст. 22, ст. 122 Гражданского процессуального кодекса РФ — далее ГПК). При этом в исковом заявлении важно обосновать наличие у вас оснований для взыскания таких алиментов. Целесообразно будет указать, какие доходы получаете и на какие жизненные потребности не хватает средств (например, на покупку лекарств, оплату коммунальных услуг).

Размер алиментов в твердой денежной сумме законом не определен. Суд устанавливает его кратным величине прожиточного минимума по субъекту РФ, где проживает получатель, а если он не установлен — в целом по РФ. В том числе алименты могут быть назначены в виде доли указанной величины (п. 2 ст. 117 СК). Суд учитывает материальное и семейное положение сторон и другие заслуживающие внимания обстоятельства.

Уплачивать госпошлину не требуется (пп. 2 п. 1 ст. 333.36 Налогового кодекса РФ). Дело должно быть рассмотрено до истечения месяца со дня поступления в суд искового заявления (ч. 2 ст. 154 ГПК).



Пенсия с «отсрочкой»

Как изменился пенсионный возраст в этом году?

Ирина КОСТИНА, г. Новосибирск

— С 2019 г. россияне станут уходить на пенсию на 6 месяцев позже. Женщины — 55 лет+полгода, мужчины — 60 лет+полгода. Это следует из ч. 3 ст. 10 Федерального закона от 03.10.2018 г. № 350-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Феде-

рации по вопросам назначения и выплаты пенсий».

Постепенно пенсионный возраст будет повышаться. Особенно это станет ощутимо для женщин, родившихся в 1968 г. и позже, и мужчин, родившихся в 1963 г. и позже (см. таблицу).

График выхода на пенсию граждан России с 2019 года

Мужчины		Женщины		В каком году выйдут на пенсию
Дата рождения	Пенсионный возраст	Дата рождения	Пенсионный возраст	
I половина 1959 г.	60,5	I половина 1964 г.	55,5	II половина 2019 г.
II половина 1959 г.	60,5	II половина 1964 г.	55,5	I половина 2020 г.
I половина 1960 г.	61,5	I половина 1965 г.	56,5	II половина 2021 г.
II половина 1960 г.	61,5	II половина 1965 г.	56,5	I половина 2022 г.
1961 г.	63	1966 г.	58	2024 г.
1962 г.	64	1967 г.	59	2026 г.
1963 г.	65	1968 г.	60	2028 г.



Невозвратные билеты

Слышала, будто с этого года на поезда дальнего следования разрешили продавать невозвратные билеты. Предусмотрены ли случаи, когда сохраняется шанс получить обратно свои деньги?

Владимир МИШУГОВ, Краснодарский край

— Такие случаи перечислены в Федеральном законе от 18.04.2018 г. № 73-ФЗ «О внесении изменений в статью 83 Федерального закона «Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации» <...>». Стоимость билета можно вернуть только при:

- внезапной болезни пассажира или совместно следующего с ним члена

семьи — супруга, родителя (усыновителя) либо ребенка (усыновленного);
 • смерти члена семьи либо травмирования пассажира в результате несчастного случая, что подтверждается соответствующими документами;
 • отмене или задержке отправления поезда;
 • непредоставлении места, указанного в билете.



Весна за рулем

После долгой зимы снова оживилось движение на дорогах. Поделюсь опытом, как избежать некоторых проблем при весеннем «выезде в свет» на автомобиле.

1) Первым делом струей воды под сильным напором тщательно промываю днище, колесные арки и диски, радиатор — там зима оставила

«наследство» в виде грязи и дорожной соли. Зачем провоцировать коррозию?

2) Обязательно осматриваю на яме шарниры ходовой части и проверяю целостность резиновых деталей подвески (особенно «пыльников») — им за время зимней эксплуатации пришлось несладко. Самые уязвимые шарнирные соединения шасси дополнительно смазываю.

3) Обращаю внимание на резиновые элементы дворников: они из-за перепадов температуры нередко трескаются и даже отрываются от креплений. Под капотом контролирую состояние резиновых патрубков, натяжение хомутов.

4) Иногда по утрам исправный двигатель вдруг ни с того ни с сего перестает заводиться. Не паникуйте: возможно, виной всему капризная весенняя погода. После холодной (а то и с легким морозцем) ночи чуть пригрело солнце — вот и выпала роса на движок. Сухой тряпкой тщательно протираю провода, катуш-

ку зажигания, крышку прерывателя-распределителя. Обычно этого достаточно, чтобы «оживить» двигатель.

Кстати, если давно не пользовались автомобилем, не спешите сразу включать стартер. За время долгой стоянки масло стекло с деталей движка и «осушило» их. А бывалые водители знают: поработал мотор минуту в «сухом» режиме — считай, словно 3 тысячи километров машина пробежала. Поэтому я в таких случаях накидываю ключ на гайку коленвала и вручную несколько раз проворачиваю его. Разогнал масло по узлам двигателя — теперь можно заводить!

5) И напоследок: ранней весной не сажусь за руль без солнцезащитных очков. Глаза ведь не сразу привыкнут к бликующим лужам на дорогах. А после схода снега, увы, «проявились» бесчисленные дорожные ямы: чуть потерял концентрацию — и влетел колесом в колдобину. Итог — погнутые диски, а то и дорогостоящий ремонт подвески.

Дмитрий ТОЛИН,
автолюбитель, Витебская обл.



Комод: вторая жизнь

С февраля не был на дачном участке, недавний визит туда неприятно удивил. От сырости в домике старый, но очень удобный и вместительный комод пошел трещинами. Пришлось его «подлатать». Мелкие дефекты зашпатлевал смесью опилок и эпоксидного клея. Трещины шире 3 миллимет-

ров заделал деревянными клинышками, смазанными клеем «Момент. Столяр». Поверхность зачистил наждачкой, обработал морилкой, а когда она высохла — покрыл мебельным лаком. Старина комод еще послужит!

Александр САЗОНОВ,
Волгоградская обл.

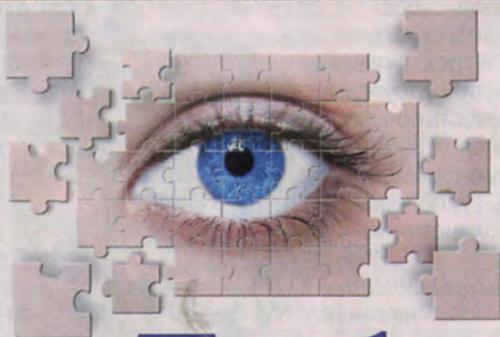
Подписка для умельцев

Самоделкин снова подготовил для читателей полезные подарки! Для заядлых огородников — мастер-класс по изготовлению мобильного мини-парника. А тем, кто любит украшать интерьер, — набор карт для декупажа.

Чтобы получить подарки, выполните условия:

1) Подпишитесь на издания «Толока. Делаем сами» + «Мастерская на дому» + «Толока. Делаем сами. Спецвыпуск».

2) Пришлите копии подписных абонементов на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Толока. Делаем сами» с пометкой «Подписка без риска!» или на e-mail: ds@toloka.com.



ТАУФАРМ
www.taufon.ru

Тауфон[®]
ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

Для восстановления и питания глаз

При ежедневном применении Тауфон[®] способствует:

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

¹ В комплексной терапии

² При возрастных изменениях, обусловленных катарактой



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Космические байки

Инопланетянин Федор Сухов

В 1978-м Владимир Коваленок и Александр Иванченков почти 140 дней провели на станции «Салют-6». Много чего вместили эти месяцы: экипаж принимал польского и немецкого космонавтов в составе экспедиций посещения, выходил в открытый космос, проводил научные эксперименты... Но самый яркий эпизод орбитальной жизни был связан с... досугом!

Всем известно, что перед стартом космонавты непременно смотрят фильм «Белое солнце пустыни» — это стало ритуалом. А Коваленок с Иванченковым захватили кассету с картиной и в полет. Однажды вечером, притомившись от «неземных» забот, Владимир и Александр решили порадовать себя встречей с любимым Федором Суховым. И надо же было случиться: на середине фильма видеоманитофон заело! Как ни пытались члены экипажа снова «завести» технику — бесполезно! В конце концов, чертыхнулись и отправились спать.

А посреди ночи оба чуть не посидели от ужаса, услышав сквозь сон в тишине орбитальной станции:

— Здорово, отцы!

— Давно здесь сидим...

И смех, и грех: оказывается, «видик» вдруг сам собой невесту почему-то включил и выдал культовую фразу из фильма. Тут поневоле в инопланетян поверишь.

Вадим КОПНЕВ,
по e-mail



Белоснежка для мамы

С Петей я познакомилась, разменяв четвертый десяток. От счастья просто летала: он казался именно тем, кого искала столько лет! Когда решили пожениться, я была уверена, что мама одобрит выбор единственной дочери. И внуки станут отрадой, да и зять по хозяйству поможет: мужской руки в доме не хватало. Радостную новость сообщила вечером за чашечкой любимого чая с шиповником...

Но маму весть не обрадовала. Она перечисляла причины, почему мне не нужно выходить замуж, нервничала, плакала. А потом поставила перед выбором: «Или я, или он». В сердцах я собрала чемодан и ушла к своему избраннику. Мама вслед крикнула, что ноги ее на нашей свадьбе не будет!

Два дня не находила себе места, ломая голову: почему так вышло? Ведь мы с матерью души друг в дружбе не чаяли! Пока будущий муж не предположил: «Может, мать просто боится остаться одна в квартире? Ты же всегда была с ней рядом...».

Назавтра по пути на работу я купила газету с объявлениями, весь обеденный перерыв корпела над ней, подчеркивая телефонные номера. А вечером с порога заявила Петру: «Звони!».

— Ты что, невесту мне советуешь найти? — попытался тот отшутиться.

— Котенка маме будем искать!

Долго звонили, уточняли — в итоге подобрали три варианта. В ближайшую субботу отправились на «смотрины».

Два первых «кандидата» нас не впечатлили. Последний адрес. Дверь открыл взъерошенный седой мужчина, представился Михаилом Николаевичем. А в руках у него — такой же растрепанный котенок-«ангорка». Переглянувшись, мы с Петей поняли: «То, что нужно». Рассчитались, а Михаил Николаевич вдруг предложил: «Давайте я с вами отвезу кошку новой хозяйке — подскажу, как лучше ухаживать за Белоснежкой». Мы не стали спорить. Мать «растаяла» от эмоций!

Спустя три месяца она, конечно же, пришла на нашу с Петром свадьбу. Да не одна, а под ручку с Михаилом Николаевичем...

Ольга С., по e-mail

«Намарафетили»

Этой фотографии ни много ни мало 24 года. А день съемки помню как вчера.

Я тогда болела ветрянкой, но Новый год никто не отменял. Мы ждали в гости родственников. Мама в честь праздника и чтобы сделать приятное большому ребенку, нарядила меня в красивые блузку и юбочку. А еще — позволила надеть свои желтые бусы, которые мне так нравились! Когда она попросила закрыть глазки и чем-то мазала мое лицо, я была спокойна: красоту наводит.

Все было великолепно до тех пор, пока отец не взял в руки свою гордость, фотоаппарат «Полароид» —

тот, у которого из камеры тут же цветной снимок вылезает. Нам, детишкам, велели стать на фоне пестрого ковра на стене. Я (разумеется, как самая красивая!) заняла место в центре. Мы дружно протянули: «Сыыыыр!» и помчались к папе смотреть снимок. И тут я увидела себя... с лицом в изумрудных пятнах от зеленки! Горю моему не было предела — весь маршкет насмарку. Конечно, взрослые наши для меня слова утешения,

но праздник уже не был таким радужным. Он был одного цвета — зеленого.

Вспомнила я эту историю, потому что сейчас мой сынуля подхватил ту же болезнь. Но, к счастью, держится как настоящий мужчина. Главное — не спешить с фото на память...

Галина САФОНОВА,
г. Новосибирск.
Фото из архива автора



В апреле дарим скидку 14% - на второй и последующие товары!

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

Весь апрель держим цены!

Электрический измельчитель «Молния»

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

1990 руб.
1599 руб.



Пельменница

Наша машинка:
• раскатает тесто в ровный пласт (9 уровней толщины);
• равномерно распределит начинку; • приготовит пельменки-равиоли и вареники. Готовые без труда! Пр-во: КНР. Гарантия 6 мес.

2490 руб.
1990 руб.



Сушилка для продуктов

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. Загрузка 7 кг; размер 39x40 см; 5 поддонов.

3690 руб. **2890 руб.**



Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

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

* - в комплекте два излучателя.

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



Пленочный обогреватель

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

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



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м ³)	3190 руб.	2880 руб.
2,6 кВт (на 60 м ³) инфракрасная	3480 руб.	3170 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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.

1280 руб.
1090 руб.



Также в продаже Санэкс (от 2 шт.) - 990 руб./шт.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
30 м*	1290 руб.	990 руб.
45 м*	1690 руб.	1390 руб.
60 м*	1990 руб.	1590 руб.

ОРИГИНАЛ



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

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: 23 см.



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. 32x27x13 см. Пр-во: Украина.



Электропечь (2720 руб.)

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.



Электрокопильня (2590 руб.)

С электрокопильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31x29x45 см. Пр-во: Россия.



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

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

ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, ovoskop.
• Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.



Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

Складной парник-теплица

	1,2 (Ш)x4 (Д) м	1,2 (Ш)x6 (Д) м
высота 90 см	1840 руб.	2190 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!). Пр-во: Россия.



Триммер-газонокосилка (1690 руб.)

С легким, ручным триммером вы легко подравняете газон между кустами, под скамейками, вдоль стен, бордюров и садовых дорожек. Работает от электросети, прямая штанга, удобная ручка. Материал: металл; 300 Вт; длина шнура – 35 см; диаметр лески – 1 мм.



Наколенники садовые (580 руб.)

Вещь №1 при работе на грядках! Защищает колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.



В продаже Наколенники садовые (от 2 шт.) - 490 руб./пара.

Усилитель звука заушный (1990 руб. 2540 руб.)

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

1990 руб.
2540 руб.

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

Моделирующий бюстгалтер «АхБра» (компл. 3 шт.) (1490 руб. 990 руб.)

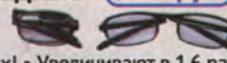
• Максимальная поддержка груди; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 3 цвета: белый, черный, бежевый. Состав: нейлон – 96%, лайкра – 4%. КНР.

1490 руб.
990 руб.

Бюстгалтер «АхБра» – 540 руб./шт.

Очки-лупа складные (790 руб.)

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • удобно взять с собой; • прочный футляр. +2,5 дптр; фокусное расстояние: -35 см.



Очки-лупа (от 2 шт.) - 495 руб./шт.

Изолента Супер Фикс (990 руб.)

Советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Длина 150 см.



Изолента (от 2 шт.) - 790 руб./шт.

Лодки

1-местная (193x103 см)	3990 руб.
2-местная (236x114 см)	5650 руб.

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.



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. 90x84x105 мм; 220 В; 1,5 Вт.



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.

Измельчитель кормов электрический (3990 руб.)

Измельчает: • зерно – до 300 кг/ч; • траву, сено – до 150 кг/ч; • овощи – до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,8 кВт. Пр-во: Россия.



Душ-топтун (1610 руб.)

Расходует минимум воды, без электричества! Опустите шланг в ведро и переступайте на коврике – вода польется из лейки. Россия. Гарантия 6 месяцев.



МИР Комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по всей России 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 апреля 2019 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

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

реклама

Смотрите
схему № 5
на стр. 18



Кружевная фантазия

Симпатичная игольница, которая станет отличным подарком для рукодельницы.

Понадобились: лен; белое кружево и бусины в тон; нитки мулине (цвета указаны на схеме) и швейные; иголка; синтепон; циркуль.

Размер: 8x8 см.

Картинку вышивала в технике полный крест нитью в два сложения, а шов бэкстич — в одну нить. Готовую работу обвела циркулем, оставив прибавки 1,5 см, вырезала. Из второго отреза льна получила такой же круг для обратной стороны подушечки. Начала соединять две детали потайным швом, одновременно набивая заготовку синтепоном. Обшила подушечку кружевом и бусинами. Готово!

Ирина ДЕМЧЕНКО,
г. Харьков. Фото автора

Тапочки для мужа



Понадобились: 450 г трикотажной пряжи; крючок № 7.

Размер: 41.

Подошва: набрала 19 в. п., со 2 п. от крючка провязала 1 ст. б/н; далее — по кругу согласно схеме. Выполнив 10 ст. б/н, провязала в последнюю п. 2 ст. б/н и закончила ряд. Сделала 3 в. п. и в 1 п. 1 р. провязала по кругу ст. с/н согласно схеме (в предпоследнюю п. — 2 ст. с/н), закончила вязание, спрятала нить.

Изготовила 4 такие детали и соединила их попарно соединительными ст.

Верх выполняла поворотными рядами.

Пояснение: «2 ст. с/н с общей вершиной» — на крючке рабочая петля, делаем накид, провязываем первую п. предыдущего р. и получаем 3 п. на крючке. Провязываем две из них рабочей нитью — остается 2 п. Делаем накид, провязываем 2-ю п. предыдущего р., получаем 4 п., вновь провя-

зываем 2 из них — на крючке остается 3 п. Провязываем их в один прием. 1 р.: от центра передней части подошвы отсчитала 10 ст. б/н. За перемишки соединительными ст. провязала 19 ст. б/н, 20 п. — соединительными ст. Повернула работу и во 2 п. от крючка выполнила 2 ст. б/н, 2 полуст. с/н, *2 ст. с/н с общей вершиной, 1 ст. с/н* (раппорт — 3 раза), 2 полуст. с/н, 3 ст. б/н, 4-й ст. б/н — в перемишку провязывания, 5-й ст. б/н — в перемишку, 6-й соединительными ст. — в перемишку.

2 р.: вновь повернула работу и во 2 п. провязала 3 ст. б/н, 3 полуст. с/н, повторила раппорт 2 раза, 3 полуст. с/н, 2 ст. б/н; 3-й, 4-й ст. б/н и 5-й соединительными ст. провязала в перемишки. После 2 р. последующие вязала по такому же принципу, располагая 2 ст. с/н с одной вершиной в центре ряда.

Заключительный ряд выполнила ст. б/н. Обрезала и спрятала нить.

Дарья ФИЛИЧЕНКО,
г. Минск. Фото автора



Смотрите
схему № 2
на стр. 16

Вся соль — в деталях!

Одежда кажется скучной? Украсьте ее изящным узором из бисера. Не забудьте о следующих правилах.

- ❖ Планируете носить вещь часто — пришивайте бисер двойной нитью.
- ❖ Вышивая на вязаных изделиях, не делайте тугие стежки, иначе полотно стянется, и бусины «уйдут» с лицевой стороны. А чтобы стежки не оказались слишком свободными — вводите иглу не рядом с петлей, а прямо в нить.

Важно: перед декорированием одежды проверьте бисер на стойкость окраса, потерев его мокрыми пальцами: так вы избежите неприятных сюрпризов после стирки.

Наталья ЛУКОВСКАЯ, г. Минск



Пяльцы: лучший выбор

Недавно увлеклась вышиванием. Какие пяльцы посоветуете купить?

— **Пластмассовые** — дешевые, легкие, но недостаточно прочные. Есть вариант с прорезиненной рамкой — канва держится лучше.

Деревянные. Бывают как с крепежным элементом (удобнее), так и без него. Канва в таких пяльцах не скользит, натяжение ткани — лучше. Но внимательно осмотрите деревянную рамку: края не всегда хорошо отшлифованы.

Металлические. Надежно фиксируют ткань, но в местах зажима могут оставить на ней контур. Поэтому предварительно обмотайте пяльцы бинтом.

Пяльцы-рамка. Канва крепится к специальным валикам с

Галина НАЗАРОВА, г. Орел
помощью защелкивающихся клипс. Чтобы переместить ткань, достаточно повернуть валики.

Пяльцы Q-Snap. Рамка, подобно конструктору, собирается из отдельных частей. В разобранном виде не займет много места в дорожной сумке. Ткань в такой конструкции не заминается.

Мои советы

- ❖ При покупке проверьте крепежный винт: он не должен вращаться слишком свободно (канва будет плохо держаться). Но и тугий ход — тоже плохо.
- ❖ Лучше брать неокрашенные пяльцы — не испачкаете канву.
- ❖ Инструмент из дерева берегите от влаги (древесина разбухнет) и от прямых солнечных лучей (рассохнет). Кстати, металлические пяльцы тоже не любят сырости: следы возможной коррозии останутся на канве.

Яна ГОРКАЛЬЦЕВА, вышивальщица,
г. Томск



Отбивная из микроволновки

У многих хозяек существует предубеждение против микроволновых печей: мол, и излучение — вредное, и блюда в них — невкусные... Но я с удовольствием пользуюсь СВЧ-печью уже много лет. Поделюсь некоторыми советами из личного опыта.

❖ Бойтесь, что каша «сбежит» при варке в микроволновке? Зря! Просто никогда не накрывайте при этом посуду крышкой, а агрегат включайте не больше чем на половину мощности.

❖ Антрекоты и отбивные в микроволновке готовлю в два приема. Первый раз устанавливаю реле на панели на 2/3 от требуемого времени. Печь отключилась? Открываю дверцу, солю и перчу мясо, лишь потом выставляю на панели оставшуюся треть минуток. Иначе соль и пе-

рец раньше времени «вытянут» из продукта влагу, блюдо будет сухим и жестким.

❖ Еще один секрет: не «бомбите» мясо максимальным излучением — потом будет жевать не сочную отбивную, а жесткую «подошву». Для свинины и говядины вполне хватит 70% от максимума, а для пельменей и тефтелек — даже 50%. И еще учтите: мясо с прожилками жира прогревается в СВЧ-печи быстрее — значит, и времени на его готовку требуется меньше.

Нина ПЕТРОВА, Витебская обл.

Подсказки кулинара

❖ Лук и чеснок превосходно карамелизуются. Желаете, чтобы в блюде заиграли сладкие нотки, — посыпьте корнеплоды сахаром перед обжаркой.

❖ Нежные виды листовых салатов (например, шпинат) нужно заправлять непосредственно перед употреблением, а более грубые (пекинская капуста) — за 10-15 минут до подачи на стол.

❖ Мясо будет ароматным, с аппетитной золотистой корочкой, если перед обжаркой или запеканием смазать кусочки медом.

Анастасия ДЕМИДОВА,
повар, г. Могилев



Белое — надевать

3% перекись водорода в сочетании со средством для мытья посуды хорошо убирает со светлых тканей свежие пятна от шоколада, красного вина, крови, помогает избавляться от эффекта «желтых подмышек». Смешиваю ингредиенты в пропорции 2:1, наносю на пятно, оставляю вещь на час, а затем стираю ее в машинке.

Елена СЕРГЕЕВА,
г. Киев

Быстро и опрятно

Всем хороши стеклопакеты, но убрать пыль, скопившуюся в многочисленных выемках и на ребрах оконной рамы, непросто.

Я пользуюсь для этого содой и 3% перекисью водорода. Посыпаю содой загрязненные участки, сверху орошаю из флакона перекисью водорода до образования кашицы. Через 2-3 минуты салфеткой удаляю средство вместе с грязью.

Этот способ подходит и для быстрой очистки системы раздвижных дверей в шкафах-купе.

Вероника БАБИЧ, г. Бобруйск



Цитрусовый сахар

Выпечка в разы ароматнее, если готовишь ее с цитрусовым сахаром!

Вымыла лимоны (или апельсины), сняла с них кожуру, удалила белую мякоть. Цедру измельчила на терке, смешала с сахаром в соотношении 1:3, засыпала в баночку с винтовой крышкой. Храню в холодильнике до 6 месяцев. Добавляю в тесто вместо обычного сахара.

Надежда АНТОНОВА, г. Бельнич

Как новенькая!

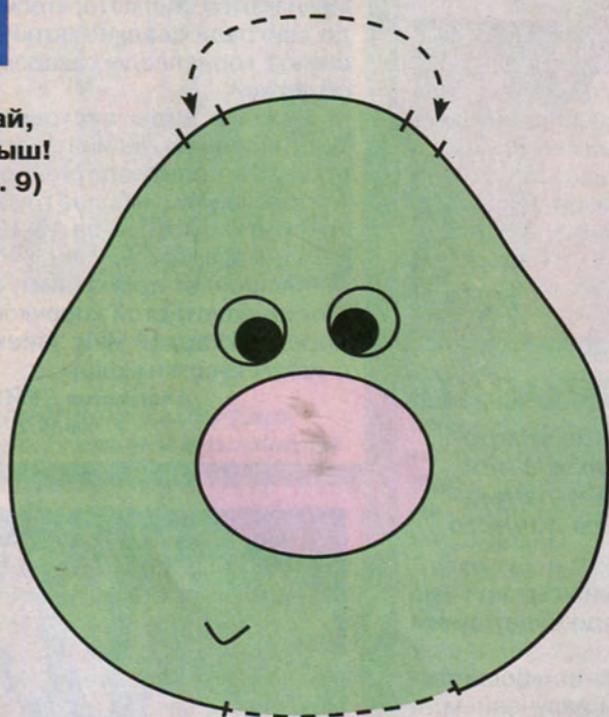
Шторка для душевой пожелтела. Замочила ее на ночь в тазу с теплой водой и 1 ст.л. стирального порошка. Утром постирала в машинке вместе с парой махровых полотенец (они, соприкасаясь в барабане со шторкой, дадут эффект мочалки) в режиме деликатной стирки. После подержала полчаса в солевом растворе (1 ст.л. соли на 1 л теплой воды) — для образования защитного слоя. И, не смывая его, повесила шторку на штангу.

Маргарита ЛЕЖЕННИКОВА,
г. Гомель

1

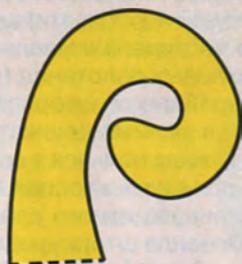
Играй,
малыш!
(стр. 9)

место крепления
рожек



туловище
(14 дет.)

рожки
(4 дет.)

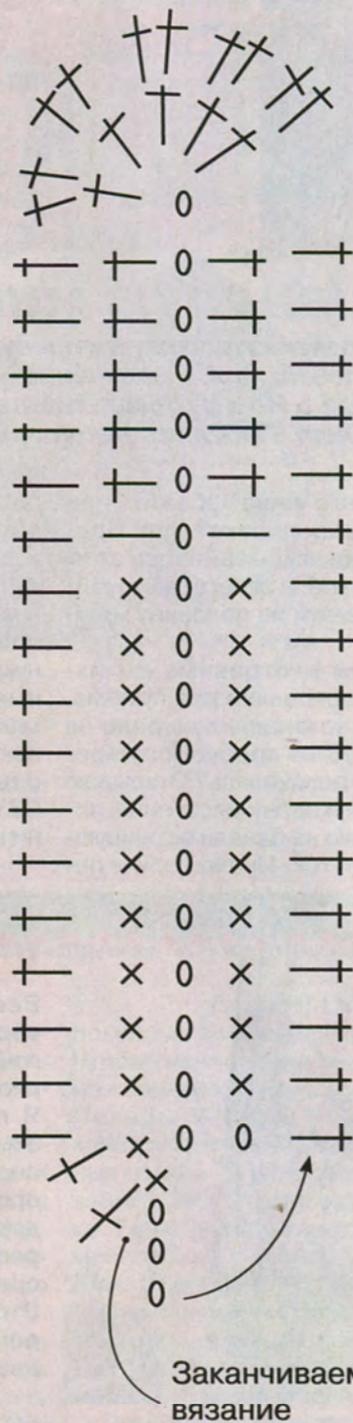


НОСИК
(1 дет.)



2

Тапочки
для мужа
(стр. 14)



Заканчиваем
вязание

Условные обозначения:

0 = в. п.

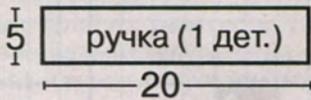
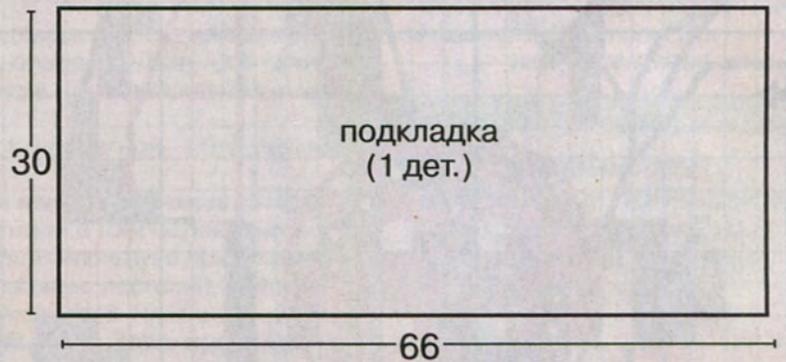
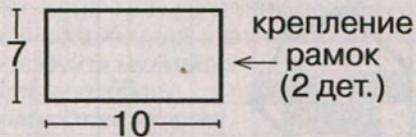
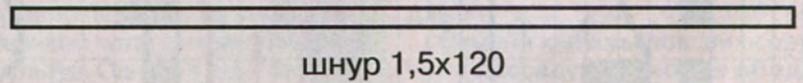
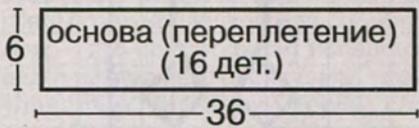
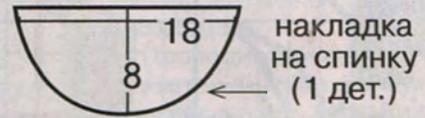
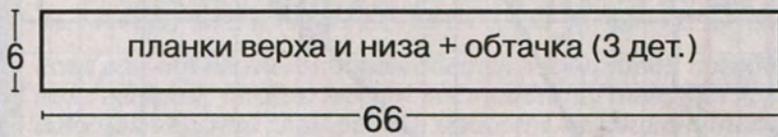
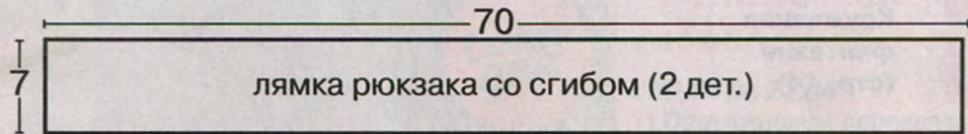
X = ст. б/н

| = полуст. с/н

† = ст. с/н

3

Стильный рюкзачок (стр. 7), см

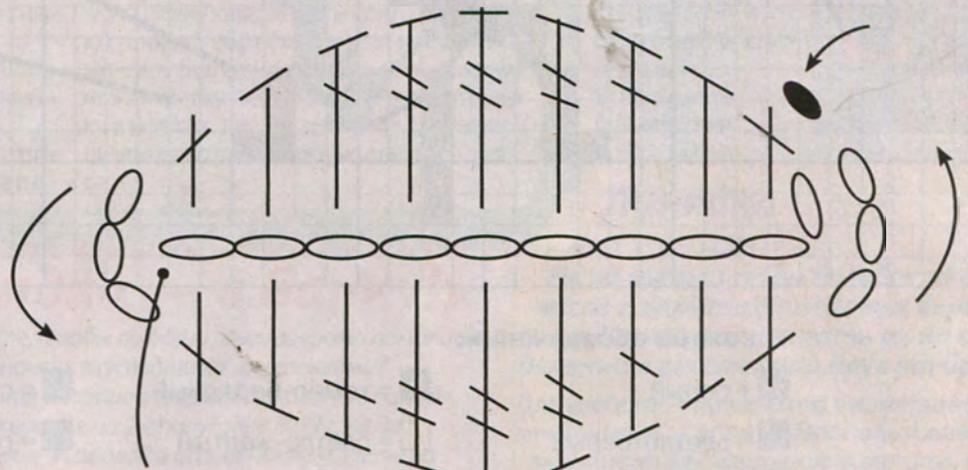


4

Пасхальный кролик (стр. 28)

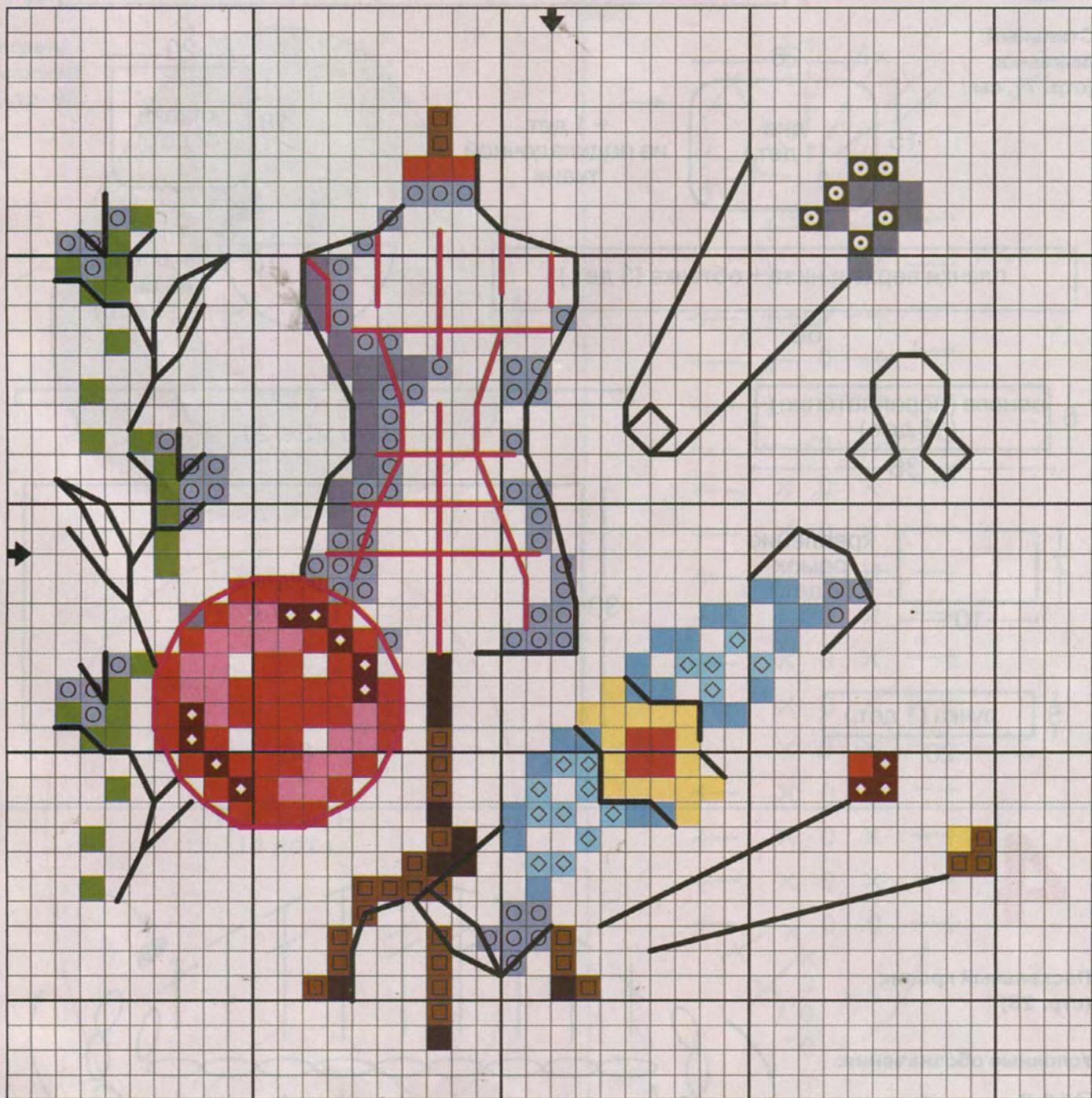
Условные обозначения:

- = в. п.
- = в. п. в начале ряда
- ⊥ = полуст.
- | = ст. б/н
- ┌ = ст. б/н за заднюю дужку п.
- ⋈ = ст. с/н
- ⋆ = ст. с/2 н
- ⋆ = ст. с/3 н



5

Кружевная
фантазия
(стр. 14)



Условные обозначения:

- | | | |
|------------------|----------------------|--------------------|
| ■ = серый | ◆ = темно-бордовый | ◇ = светло-голубой |
| ○ = светло-серый | ■ = светло-желтый | ■ = голубой |
| ● = темно-серый | ■ = коричневый | Прямой стежок |
| ■ = розовый | ■ = темно-коричневый | — = черный |
| ■ = красный | ■ = травяной | — = красный |



Совет дня

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



Сохраняем влагу в почве

Если ранняя весна сопровождается засушливой погодой и сильным ветром, посевы могут пострадать: твердая корка, покрывающая верхний слой почвы, мешает «проклюнуться» всходам.

Сразу после посева семян накройте гряды тонкой пленкой или спанбондом — это предотвратит испарение влаги из верхнего слоя почвы, предупредит образование корки, создаст благоприятный микроклимат для скорейшего прорастания семян. После того как растения подрастут, для сохранения влаги в почве используйте мульчирование.

Что подойдет в качестве мульчи:

1) **перепревшие древесные опилки лиственных пород.** Мелкими можно мульчировать всходы овощных культур, цветов; крупными — приствольные круги плодовых деревьев и ягодных кустарников. Но высота слоя опилок различна: под посевы семенами — до 2 см, под рассаду — до 7 см;

2) **древесная стружка** — отличная мульча под садовую землянику: ягоды хорошо проветриваются, не гниют и остаются чистыми;

3) **солома** — ее лучше использовать под крупные культуры: помидоры, перцы, огурцы;

4) **компост, перегной, пере-**

превший навоз. Не только защитят почву от пересыхания, но и послужат источником питательных элементов для культур. Однако к этим видам мульчи есть определенные требования:

❖ навоз должен быть хорошо перепревшим, содержать большое количество соломы (иначе корни растений сгорят);

❖ компост и перегной — без семян сорняков;

5) **черная непрозрачная полиэтиленовая пленка или черный спанбонд** — чаще используют при посадке рассады овощных растений, закладке плантаций садовой земляники. Есть два способа такого мульчирования:

❖ сначала высаживают рассаду, затем в междурядьях расстилают пленку. В результате неукрытой остается лишь узкая «строчка» земли, по которой высажены растения;

❖ по всей поверхности гряд расстилают пленку, веревкой с колышками намечают будущие ряды, далее острым ножом разрезают крест-накрест пленку в местах, где будут лунки. Через полученные отверстия высаживают рассаду.

Лунный календарь садовода-огородника

с 09.04 по 22.04

1) Опрыскиваем деревья и кустарники от болезней и вредителей; рыхлим цветы-многолетники: **9, 10.**

2) Высеваем на рассаду семена огурца, дыни, арбуза; в открытый грунт — семена холодостойких овощей, в теплицу высаживаем рассаду овощей: **11, 12.**

3) Размещаем саженцы плодовых деревьев и ягодных кустарников; высеваем семена яровых зерновых культур и газонных трав: **13, 14, 15 (до обеда).**

4) Проводим почвенную подкормку растений; сажаем на укоренение одревесневшие черенки ягодных и декоративно-цветочных растений: **15 (после обеда), 16, 17 (до обеда).**

5) Семена капусты поздних сортов — на рассаду: **19 (после обеда), 20, 21.**

6) Сеем семена корнеплодов, высаживаем яровой чеснок: **22.**

Валерий МАТБЕЕВ, астролог

«Усадьба» № 2

«Календарь подкормок и защиты огородных культур от болезней и вредителей»

Справочник, в котором доступно изложены самые популярные варианты подкормок и защиты растений от болезней и вредителей.

В продаже с 9 апреля.

Календарь подкормок и защиты огородных культур от болезней и вредителей



«С грядки — в банку!»

Хотите, чтобы по осени ваши закрома ломились от баночек с вкуснейшими заготовками?

Примите участие в акции «С грядки — в банку!».

Подпишитесь на 2-е полугодие 2019 г. на два издания — «Садовод и огородник» и «Сваты на кухне».

Пришлите в редакцию копии подписных квитанций. Каждому участнику акции — подарки:

брошюра «Золотые рецепты заготовок: хиты сезона» с «Лунным календарем заготовок!»

Подробности — в «Садовод и огородник» № 7.

Линейка на лопате

Не за горами сезон посадок. В том числе и саженцев плодовых деревьев. Важно располагать их на определенном расстоянии друг от друга.

Для удобства я превратила в измерительный инструмент... лопату! Воспользовавшись перманентным маркером и метром, перенесла «линейку» прямо на черенок (начиная с торца). Теперь на то, чтобы измерить расстояние между саженцами, времени уходит в разы меньше!

Галина ВЛАДИМИРОВА,
Могилевская обл.



Наш эксперт — Елена Тюрина, специалист «Фитокорпорации», г. Москва

Паутиновый клещ? Справимся!

Заметила на листочках розы паутинку. Думаю, цветок поразили паутиновый клещ. Подскажите, что делать?

Зинаида Павловна, г. Омск — Паутиновый клещ — это маленький (1-2 мм величиной), но беспощадный вредитель, питающийся соком комнатных и садовых растений.

Признаки поражения клещом:

- 1) на растении заметна тоненькая паутинка;
- 2) листья становятся как бы «мраморными» (следы прокола клеща);
- 3) молодые листочки на концах побегов остаются мелкими или скручиваются, опадают; бутоны засыхают. Будьте осторожны: больные растения легко заражают рядом стоящие здоровые, клещи ловко переносятся с цветка на цветок!

Мои советы

* Обработайте растение «Актарой»: разведите препарат согласно инструкции, залейте во флакон с распылителем, добавьте зеленое мыло (2 ст.л. на 1 л воды) — оно поможет составу прилипнуть к растению и ускорит гибель клеща. Обильно опрыскайте любимца, тщательно обработайте стебель, а также листья с обеих сторон.

* Через 10-12 дней аналогично проведите повторную обработку одним из следующих препаратов: «Неорон», «Фитоверм», «Актеллик», «Клещевит», «Децис». Еще через две недели — 3-я обработка (препарат обязательно смените).

Важные нюансы:

- ❖ для профилактики обрабатывайте все цветы в помещении;
- ❖ во время процедуры в комнате не должны находиться дети, домашние животные, птицы;
- ❖ используйте медицинскую маску в момент обработки и тщательно мойте руки после нее;
- ❖ все вышеперечисленные препараты (кроме «Актары») имеют специфический запах, поэтому после обработки следует проветрить помещение в течение нескольких часов.

Яркие краски цикламена

С этим растением я познакомилась лет 10 назад — ученики подарили на 8 Марта. Особенно привлекают его яркие краски в зимнюю пору — растение цветет с осени до конца весны. Уход за ним достаточно прост, однако есть некоторые правила.

Цикламен не выносит высоких температур (у дочки в квартире на южных подоконниках, увы, не прижился). А у меня даже на северной стороне отлично себя чувствует (хотя специалисты рекомендуют «запад» или «восток»). С осени до весны температура воздуха в квартире — не выше +20 °С (на подоконнике и того меньше). Свет — рассеянный. Не любит цикламен сквозняков — форточку в комнате настежь открываю редко, но поддерживаю режим проветривания. А вот то, что цветок предпочитает повышенную влажность — факт. Поэтому листья во время роста регулярно опрыскиваю, кроме стадии цветения: в этот период создаю вокруг растения «влажное облако» с помощью пульверизатора.

Грунт беру тот, что подходит фиалкам. Пересаживаю цикламен нечасто — раз в 3 года, в горшок чуть просторнее предыдущего.

В период роста и цветения поливаю регулярно, но умеренно, по краю горшка, чтобы не попасть на клубень. Воду из крана отстаиваю сутки-двое, затем (для смягчения) добавляю в 1,5-литровую бутылку лимонную кислоту (на кончике ножа). Поскольку совсем скоро мой красавец отправится



в «спячку» (длится период покоя с мая по июль), полив сведу к минимуму. Но продолжу следить за тем, чтобы грунт полностью не пересох.

Кстати, хотите — верьте, хотите — нет, но приверженцы учения фэншуй уверяют, что цикламен способен повысить иммунитет, побороть детские капризы и агрессию. Не знаю, цветок ли помогает, но только внуки у меня дома никогда не ссорятся!

Ирина ЛИЗИНА, г. Могилев.

Фото Александра ЛИТИНА

Чтобы понять, пришло ли время полива, погружаю в почву у края горшка деревянную палочку. Если, вытянув обратно, не замечаю на ней частичек грунта — даю растению «попить».



Зацвело!



Цитрамон «излечил» от мошек

Прочитала в «Сватах» заметку «По-перчила... мошек». Когда-то и мои цветы оказались атакованными этими вредителями. Для борьбы с ними использовала знакомый всем цитрамон.

В 3-литровой банке отстоянной воды растворила 0,5 таблетки, размешала. Пролила средством почву пораженного растения. Когда грунт просох, повторила процедуру. Помогло!

Татьяна ВАСИЛЕНКО, г. Минск



Цыпленок «Чкмерули»

Блюдо грузинской кухни.

Цыпленок (800 г), 500 мл 20% сливок, 50 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, полпучка кинзы, 2 ст.л. сухой аджики, 2 ч.л. хмели-сунели, соль по вкусу. Цыпленка промыла, разрежала по грудке и раскрыла, как книжку. Слегка отбила и промокнула бумажным полотенцем. Натерла тушку солью и аджикой, оставила на 1 час. В миске смешала сливки, соль, хмели-сунели, рубленую кинзу (немного оставила для

украшения) и измельченный чеснок. Растопила на сковороде сливочное масло, выложила цыпленка кожей вниз, прижала гнетом и жарила до румяной корочки. Переложила в форму для запекания спинкой вверх, влила сливочную смесь. Запекала в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут. Готовое блюдо посыпала оставшейся кинзой.

Ольга ЭРБИС, г. Москва.
Фото автора

Салат «Готовь с запасом»

1 отварная куриная грудка, по 200 г твердого сыра и моркови по-корейски, 4 вареных яйца, 1 банка консервированного ананаса, майонез, молотая паприка или куркума — по вкусу, свежая мята для украшения.

Нарезала кусочками курицу, ананас и 3 с половиной яйца (половинку оставила для украшения). Крупно натерла сыр и разделила на 2 части — одну отложила в сторуно (для чипсов). На блюдо выложила слои (каждый смазывала



майонезом): курица-морковь-яйца-сыр-ананас. На устеленном пергаментной бумагой противне расправила кучками оставшийся сыр. Для придания вкуса и цвета посыпала паприкой (куркумой). Запекала в разогретой до 180 °С духовке 5-7 минут. Готовые чипсы поддела деревянной шпажкой, выложила на кухонную доску и остудила. Украсила салат чипсами, мятой и половиной вареного яйца.

Елена МУРКИНА, г. Москва.
Фото автора

Паштет под клюквенным желе

Для паштета: 800 г утиной печени, 150 мл сливок, 50 г сливочного масла, 50 мл хереса, 3 яйца, 2 луковицы, по щепотке молотых мускатного ореха и тимьяна, соль и черный перец — по вкусу.

Для желе: 200 г размороженной клюквы, 200 мл клюквенного сиропа с сахаром, 150 мл воды, 30 мл хереса, 5 пластин желатина.

Измельчила лук и обжарила на сливочном масле до золотистого цвета. Печенку промыла, очистила от прожилок и спюрировала в блендере. Добавила оставшееся от 50 г масло и остальные ингредиенты для паштета. Еще раз пробила блендером. Выложила массу в смазанную маслом форму и накрыла пищевой фольгой. Налила в противень горячей воды (3-4 см), поставила в него форму и запекала на водяной бане около 1 часа (если формочки порционные — 30 минут) при 180 °С. Дала паштету остыть.

Для желе смешала сироп с водой и ягодами, подогрела. Протерла массу через сито, подмешала херес. Аккуратно отжала пластины желатина, предварительно замоченные в воде, и развела в горячем сиропе. Залила им паштет, поставила форму в холодильник до застывания желе. Подавала с гренками.



Анжелика ЗОРКИНА,
по e-mail. Фото автора



«Самобранка». «Салаты. Кулинарные хиты»

Иногда хочется попробовать что-то новое, разнообразить обычное меню оригинальными решениями. Мы поделимся с вами лучшими рецептами салатов от наших опытных хозяюшек и секретами профессиональных шеф-поваров. Вооружайтесь новым спецвыпуском — и удивляйте других своим мастерством. Уже в продаже!



Рулет «Праздничный»

По 2 больших филе скумбрии и вареных яйца, 1 отварная морковь, 10 г желатина, соль, черный молотый перец — по вкусу. Вымыла филе скумбрии и обсушила салфетками. Посолила и поперчила. На одно филе ровным слоем высыпала весь желатин. Наверх выложила слой крупно натертой моркови, затем — нарезанные кружочками яйца. Накрыла заготовку вторым филе, слегка прижала и плотно обернула пищевой пленкой. В чашу мультиварки налила воду, установила решетку, выложила рыбку и готовила на пару по 30 минут с каждой стороны. Можно перевязать жгутом, сделать в пленке несколько проколов и варить 20-30 минут. Горячий рулетик положила на одну кухонную доску и накрыла второй, сверху — не очень тяжелый груз. После остывания оставила рыбку в холодильнике на ночь. Утром сняла пленку и нарезала на порционные кусочки.

Валентина ЯСИНЕЦКАЯ,
г. Москва. Фото автора

«По мотивам Болоньезе»

По 100 г муки и говяжьего фарша, по 1 яйцу и красному болгарскому перцу, по 2 томата и зубчика чеснока, 1 луковица, по 1 ч.л. сахара и бальзамического уксуса, соль, черный молотый перец, оливковое масло, листья базилика и помидоры черри. Для пасты замесила тесто из муки, яйца и щепотки соли — как на пельмени. Обернула пищевой пленкой и дала «отдохнуть» 30 минут. Раскатала в тонкий пласт, нарезала на полоски шириной 1 см. Немного подсушила. Для



соуса обжарила на оливковом масле фарш. Подмешала измельченные лук и чеснок, затем — кусочки помидоров и болгарского перца, сахар, уксус. Посолила и поперчила. Тушила до загустения. Полоски теста отваривала около 2 минут в большом количестве подсоленной воды с добавлением оливкового масла. Готовую пасту смешала с соусом, украсила половинками помидоров черри и листьями базилика, сбрызнула оливковым маслом.

Алена ЕРМАКОВА,
г. Саратов. Фото автора

Воздушный десерт

Меренги на палочках я делаю по французскому рецепту. Внуки уплетают за считанные минуты.

4 яичных белка, 300 г сахара, ванилин.

Белки комнатной температуры взбила миксером до образования пены, постепенно ввела сахар (можно использовать сахарную пудру) и ванилин, продолжала взбивать, пока не образовалась плотная эластичная масса. Застелила противень бумагой для выпечки, на него из кондитерского мешка насадкой «звезда» выдавливала крем, сразу же вставляя в каждую меренгу деревянную палочку. Сушила в духовке 1,5 часа при температуре 90 °С.

Надежда ТЕСЛЕНКО,
г. Николаевка Донецкой обл.

Печенка с сырной корочкой



500 г куриной печенки, 120 г сливочного сыра, 100 г сметаны, 2 ст.л. соевого соуса, 2 луковицы, 1 болгарский перец, подсолнечное масло для жарки, зелень, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Промыла печенку, удалив прожилки. Крупно нарезала субпродукты и помельче — овощи. Сперва обжарила на сковороде с подсолнечным маслом лук с перцем, выложила в миску. Затем — печенку, добавив соевый соус и молотый перец. Подмешала субпродукты (без выделившегося во время жарки сока) к овощам. При необходимости добавьте соль. Выложила эту массу в смазанную маслом форму. Следующим слоем распределила сметану. Затем посыпала измельченным на терке сыром. Запекала в разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки. При подаче посыпала блюдо рубленой зеленью.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. Фото автора

Манник «Тыквенный изыск»

Для основы: 300 г тыквы, 200 г манной крупы, 100 г сахара, 250 мл ряженки, 1 яйцо, 1 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли.

Для сиропа: 100 мл воды, 60 мл сока лимона, 120 г сахара.

В чаше блендера соединила яйцо, соль и сахар, добавила ряженку и взбила до однородной массы. На мелкой терке измельчила тыкву, всыпала манную крупу и разрыхлитель, тщательно перемешала. Выложила массу в смазанную растительным маслом фор-

му, присыпала манкой (можно мукой) и отправила в разогретую до 180 °С духовку на 45 минут.

Приготовила сироп. Влила в сотейник воду и лимонный сок, всыпала сахар, довела до кипения и варила еще 3 минуты.

Готовый манник вынула из духовки, полила сиропом и оставила минут на 15-20 — для пропитки. Можно украсить блюдо кокосовой стружкой или орешками.

Ирада ПАЛБАИ,
г. Мытищи.
Фото автора



«Бодрая» ванночка

За день набегаешься — такая тяжесть в ногах! Нашла способ, который помогает справиться с неприятными ощущениями. Смешиваю по горсточке купленных в аптеке листьев мяты и липового цвета, заливаю литром кипятка, настаиваю 20-30 минут. Держу ножки в воде минут 10. Гораздо легче!

Виктория, г. Липецк



И голова не болит...

Иной раз одолевает сильная головная боль. На этот случай у меня есть два проверенных временем способа борьбы с недугом.



- Завариваю 3 ст.л. сухой травы мелиссы стаканом кипятка, настаиваю около получаса, процеживаю. Выпиваю этот объем в 3-4 приема в течение дня. Правда, лечащий врач сказал, что мелиссу, как и мяту, следует очень осторожно принимать людям с пониженным давлением.

- А еще делаю компресс: развожу в 0,5 л холодной воды 1 ч.л. яблочного уксуса (можно заменить таким же количеством соли), смачиваю хлопковую тряпочку, кладу минут на 10 на лоб и виски.

Елена КОВАЛЬ, г. Минск

Наладим сон тмином

В пожилом возрасте бессонница очень докучает. Справиться с проблемой мне помогает тмин: 1 ч.л. семян заливаю 100 мл горячего (не кипящего) молока, настаиваю 15 минут, добавляю по вкусу мед. Выпиваю перед сном, курс — неделя. Можно заменить молоко водой (кипяток), но тогда настаивать 1 час.

Ирина ЛИЗИНА, г. Могилев

Сабельником по ревматизму

Весной у меня обостряется ревматизм. Зная об этом, заранее готовлю настойку корневищ сабельника болотного — прекрасно снимает боль! 5 ст.л. сухого сырья заливаю 0,5 л водки, настаиваю в темном месте 3 недели, процеживаю. Развожу в четверти стакана воды 1 ст.л. настойки, принимаю трижды в день за полчаса до еды. Храню средство в холодильнике.

Валентина Р., по e-mail



Комментарий специалиста

Основное применение препаратов на основе сабельника — заболевания опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, радикулит, подагра), органов дыхания (бронхит, бронхиальная астма), онкология. Рекомендую курс не более 10 дней. Противопоказания: индивидуальная непереносимость, гипотония, возраст до 18 лет, беременность, период лактации. А учитывая то, что в рецепте присутствует этиловый спирт, средство не подойдет лицам с тяжелыми нарушениями функций печени, заболеваниями ЦНС, страдающим алкоголизмом.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата можно применять настойку сабельника и в качестве компресса (1 раз в день): смочите в ней марлю, приложите к больному месту, укройте полиэтиленом, утеплите шерстяным платком. Держите 30 минут, курс — 10 процедур.

Татьяна ПОВЕДИНСКАЯ, терапевт, г. Ногинск

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Подпишись!

ПЕРВЫЙ
журнал-наставник
о диабете

Индекс ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

КУЛИНАРИЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Живу с диабетом **НОВИНКА!**

ТОМАТ 15+

ГИЗ 150 г 47 ккал ЗАПЕКАЕМ СЛИВОМ стр. 30

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТОП стр. 23

ДАТЫТАНКА: ЦЕЛЬ С ГРИБАМИ стр. 28

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДУШЕВНЫЕ ИСТОРИИ

Реклама



ТЕСТ

Дерево желаний

Загадайте желание и «цельтесь» в яблочко. А после читайте, стоит ли ждать исполнения задуманного.



- 1) У вас адекватная самооценка и трезвый взгляд на собственные возможности. Желание обязательно сбудется, если приложите усилия.
- 2) Убеждены, что не «все на роду написано», но благодаря целеустремленности поймаете птицу счастья.
- 3) Вы привыкли плыть по течению. Не пора ли хотя бы немного посушиться?
- 4) Не даете поблажек ни себе, ни другим. И пробьете путь к достижению мечты!
- 5) Осуществить задуманное вам мешает импульсивность. «Меньше пены» — еще не все потеряно.
- 6) Вы удачливый, но ленивый человек. Не надейтесь, что кто-то все сделает за вас.
- 7) Желание сбудется, нужно лишь запастись терпением.
- 8) Вы заиклены на своих устремлениях. Попробуйте на время забыть о них — и результат не заставит себя ждать.
- 9) Загаданное сбудется. Но есть вероятность, что в итоге спросите: «А оно мне надо?».
- 10) Будьте скромнее в желаниях. Попробуйте «есть слона по кусочку», ставя перед собой небольшие цели.
- 11) Не удивляйтесь, что стоите на месте: вы палец о палец не ударили, чтобы достичь чего-то.
- 12) Вы не заметили — задуманное почти исполнилось!

Ирина ПУЗИК, социальный психолог, г. Москва

Мужчина у плиты

Увидев, как муж помогает мне на кухне, его сестра разворчалась: «Не мужское это дело!». Но я тоже прихожу с работы усталая — почему бы не приготовить ужин вместе? Разве это неправильно?

Антонина, г. Витебск

— Это давнего стереотипа «Муж — добытчик, жена — у очага» звучит во многих семьях. Одни его принимают как должное, другие — отторгают, у третьих шаблон провоцирует конфликты.

Атака на самолюбие?

«Я — в фартуке борщ варю?! Никогда этого не будет!». Человек искренне считает себя хорошим супругом и отцом, но ложное представление о статусе мужчины (внушенное с детства или навязанное друзьями) побуждает отвергать любые просьбы о помощи на кухне. Мол, отступил от принципа — стал «подкаблучником». И если жена уедет в командировку или заболеет, домочадцы в такой семье обречены каждый день давиться магазинными пельменями. «Кулинарное невмешательство» мужа еще как-то объяснимо при договоренности: Он принесит в семью большие деньги, Она занимается исключительно домом. Вариант не лучший: если завтра мужнины доходы иссякнут или семья распадется — участь супруги незавидна. Если же жена, «отпахав» 8 часов на работе, заступает на смену у плиты, а благоверный отдыхает на диване — налицо дремучая безответственность, прикрываемая «мужским самолюбием». И эта «бомба» рано или поздно рванет!

Своя ноша не давит

На мой взгляд, в отношениях любящих супругов неверна сама постановка вопроса: должен ли муж помогать? Повторюсь, если жена не домохозяйка, то речь — не о «помощи», а о **соучастии**

сильного пола во всех семейных делах! Конечно, не обязательно заставлять мужа жарить котлеты (тем более, если они выйдут малосъедобными, а их ошметки придется соскребать со стен и потолка), но уж нарезать лук или почистить картошку — по силам любому «добытчику». Кстати, совместная готовка позволит супругам не только сэкономить время и силы, наполнить конкретикой понятие «общий дом», но и пообщаться, а значит — стать ближе друг другу. Разве комфорт от чувства единения может обременять?

И швец, и жнец...

Зачастую сама женщина провоцирует кухонный пофигизм супруга убежденностью: «Муж у плиты — обезьяна с гранатой! Ох, наготовит...». Хотя во всем мире лучшие повара — мужчины. Для дамы готовка — обыденность, для ее спутника — редкий ритуал, священнодействие! Не потому ли на пикнике жен не подпускают к мангалу: «Мясо мужика уважает!». А знаменитая мужская скрупулезность... Если у женщины в ходу понятие «щепотка», то сильному полу написали в рецепте «3 г» — до психения будет отмерять!

Внезапно открыв в себе кулинарный талант, мужчина вырастает в собственных глазах, превращается в своего рода «универсального солдата», который и в огне не горит, и в воде не тонет. Вызывая не насмешки, а уважение друзей и черную зависть их жен: «Умеет же! Не то, что мой...».





Бабушка, дай денежку!

? Внук-первоклассник просит карманные деньги. Но ведь лучше взять домашний пирожок или печенье, чем покупать в буфете. Или я не права?

Надежда Игоревна, г. Магнитогорск — Суть карманных денег — в свободе распоряжаться ими по своему усмотрению. В первом классе это возможность сбежать на перемене в школьный буфет, купить булочку. Причем ценна не столько булочка, сколько факт самостоятельной покупки, лично тобой принятого решения. «Я возьму пончик с повидлом или сосиску в тесте?», «А может, не тратить деньги и начать копить на новую игрушку?».

Совместный поход с одноклассниками в школьный буфет на перемене — это событие для малыша не менее значимое, чем уроки. И факт обучения здесь тоже присутствует. Ребенок учится считать деньги и проверять сдачу, сопоставлять свои желания и возможности. А еще — находить баланс в отношениях: «Я часто угощаю Колю, а он никогда не делится, хотя каждый день что-то покупает. В следующий раз угощу лучше Сашу». Таким образом, карманные деньги — это еще и средство воспитания, финансового и коммуникативного.

Анна БЫКОВА,
психолог,
г. Екатеринбург



Дети не мстят

Дочка пожаловалась на внучку: «Дашка вечно все назло мне делает». Откуда такое поведение у 4-летнего ребенка?

Елена С., г. Пинск

— Дети, особенно маленькие, никогда ничего не делают специально! У них еще мозг не развит настолько, чтобы строить «планы мести». Если возникает подобное ощущение, скорее всего, девочка хочет привлечь к себе внимание. Кстати, ей совершенно неважно, какой будет реакция — позитивной или негативной. Отклик есть — значит, и дальше можно так действовать. Представьте ситуацию. Вы входите в комнату, а ребенок рисует на обивке дивана. Ваши действия? Отругать и наказать? Малышка увидит, что вам не все равно, и запомнит это. Правильнее было бы спокойно отвести ребенка в детскую, положить перед ней большой лист бумаги, карандаши. В детском мозгу шелкнуло бы, что: а) рисовать нужно в комнате, б) да еще и на таком большом листе бумаги, а главное — в) я небезразлична близким! И счастьем не было бы предела.

Вам — деньги и чистый воздух!

Оформите подписку на 2-е полугодие 2019 г. на издания «Психология и Я» и «Домашние цветы», пришлите на адрес редакции копии квитанций и маркированный конверт с обратным адресом — и ждите подарки! Советы биоэнерготерапевта Ирины Руденко, как привлечь деньги, и памятку «Комнатные растения, очищающие воздух».

Адрес для писем: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. Подробности — в изданиях «Психология и Я» и «Домашние цветы».

Мои рекомендации:

❖ установите для девочки 5-7 принципов поведения, которые не должны нарушаться. Пусть список будет коротким, иначе ребенок не сможет воспринимать его серьезно. Включите сюда потенциально опасные занятия;

❖ добавьте еще 5-7 принципов «можно делать вместе со взрослым» (резать ножницами, включать телевизор или компьютер, вскрывать пакет с мукой — исходя из возраста ребенка);

❖ расширьте детский словарный запас: «мокро», «неприятно», «грязно» — малыш не должен слышать лишь «нельзя».

Еще один важный момент: дети до 5 лет эгоцентричны. Высказывания типа «бабушка расстроилась», «у мамы болит голова» не воспринимаются ими так, как вы ожидаете. Говорить нужно четко и конкретно. Не «я расстраиваюсь, когда ты льешь воду на ковер», а «воду можно лить только в раковину». И никаких отрицаний типа «не лей воду на ковер!»! Психика уберет частицу «не», а ковер по-прежнему будет мокрым.

Если внучка много «шкродничает», взрослым нужно обратить внимание на свое поведение. Повторю: ребенок познает мир — он не желает вам навредить, но хочет, чтобы близкие были рядом.

Уже в продаже!

Подпишись!

Первый журнал
сканвордов
для женщин

Индекс ПР115

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»





Дешево



Скраб-мыло своими руками

Получается ароматным, с питательным и отшелушивающим эффектом для кожи.

Понадобятся: 70 г мыльной основы (белой); пластиковая форма для мыла «Роза»; 1 ст.л. молотого кофе; 1/2 ч.л. облепихового масла.

1) Нарезала мыльную основу на кубики, сложила в контейнер и растопила в микроволновой печи в течение 30 секунд на максимальной мощности.

2) Смешала с облепиховым маслом и кофе. Когда у смеси осели пузырьки, перелила ее в чистую сухую пластиковую форму и оставила застывать на пару часов.

3) Извлекла затвердевшую массу — для этого подержала в морозильной камере форму в течение 5 минут, а затем обдала кипятком. Скраб-мыло с превосходным ароматом готово!

Совет: если нет возможности приобрести мыльную основу в магазине или через Интернет — натрите на терке остатки туалетного мыла и растопите их в микроволновой печи или на водяной бане.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора



Где взять коллаген?

Слышала, что состояние кожи зависит от количества в организме коллагена. Можно ли его увеличить?

Ирина ПОЛЬСКАЯ, г. Королев

— Коллаген — это белок, который помогает сохранять коже упругость, предотвращает появление морщин. Однако с возрастом синтез в организме любых белков снижается. Мечтаете повернуть время вспять?

Производители уже придумали немало пищевых добавок, которые якобы дают организму чистый коллаген или содержат вещества, способствующие его выработке. Эффективны ли они на практике? Любый белок, попадая в кишечник, расщепляется на отдельные аминокислоты. Последние, в свою очередь, идут на строительство тех белков, которые необходимы организму.

При каких условиях налаживается выработка коллагена?

❖ Регулярное употребление белковой пищи (мясо, рыба, яйца), а так-

же содержащей антиоксиданты (ягоды, фрукты, овощи, зелень, бобовые, орехи) препятствует образованию в организме свободных радикалов, разрушающих коллаген.

❖ Защита кожи от постоянного воздействия ультрафиолетовых лучей, достаточное увлажнение.

❖ Полноценный сон.

❖ Отказ от курения и алкоголя.

❖ Силовые тренировки. Когда мышцы перегружаются и получают микро-травмы, организм «слышит» сигнал о дефиците коллагена и начинает активно забирать его из потребляемой пищи и распределять на сухожилия, а что останется — на кожу.

Отмечу, что даже салонный метод омоложения кожи под названием коллагенарий сам по себе работать не будет! Опять-таки необходимо соблюдение всех перечисленных условий.



Перцем по перхоти

Замучилась стряхивать с волос и одежды белые чешуйки, подруга посоветовала попробовать маску из йогурта и перца. Смешала 150 г натурального йогурта без вкусовых добавок и красителей и 2 ч.л. без горки черного молотого перца. Массирующими движениями нанесла смесь на корни волос, покрыла голову полиэтиленовым пакетом, поверх — полотенцем. Держала 10-15 минут, в зависимости от ощущений (возможно покалывание), тщательно помыла волосы с шампунем. При сильном жжении можно удалить маску раньше. Пользовалась средством каждую неделю в течение месяца, перхоть ушла, и волосы стали послушными.

Йогурт успокаивает и питает кожу головы, а перец оказывает противогрибковое действие.

Татьяна М., г. Быхов

Прическа в порядке

Мои волосы у корней склонны к жирности, а кончики от ежедневных «головомоек» — сухие. Оздоровить локоны мне помогают такие хитрости.

1) 2-3 раза в неделю перед сном смазываю кончики волос оливковым маслом. Заплетаю нетугую косичку, а оставшийся «хвостик» сперва обматываю пищевой пленкой, затем — резинкой. Утром смываю маску с шампунем — кончики мягкие и послушные.

2) В стакан минеральной воды без газа добавляю 1 ст.л. яблочного уксуса. После мытья волос

дважды в неделю ополаскиваю их сперва таким составом, потом — прохладной водой. Локоны блестящие и здоровые.

3) Вместо ополаскивания уксусом иногда устраиваю «чайную церемонию». Заливаю стаканом кипятка 1 ст.л. сухого черного чая (для блондинок — 2 фильтр-пакетика ромашки аптечной), даю остыть, процеживаю, ополаскиваю волосы.

Алена КИСЕЛЕВА, г. Муром
Владимирской обл.



Любовь и верность Нины Дорошиной

Она терпеть не могла, когда на улице незнакомые люди фамильярно обращались к ней: «Людк, а Людк!». Ну и что, что она сама придумала эти слова для своей Надюхи в фильме «Любовь и голуби»? Ну и что, что сотни раз выходила на сцену родного «Современника» в роли брошенной Василием жены? Ну и что, что комедию до сих пор любят и пересматривают?

В подмосковном Лосиноостровске все соседи знали: Нина обязательно будет артисткой! Смешливая придумщица, бойкая красотка с тонкой талией, она без напряжения прошла конкурсы сразу в несколько вузов. Но учиться решила в Щукинском училище: ее покорили... зеркала, которые там были повсюду. Пухлые щеки, вздернутый носик и неукротимая натура произвели впечатление не только на приемную комиссию и однокурсников. Дорошину еще студенткой пригласили в кино.

Фильм «Первый эшелон» оказался для девушки судьбоносным. Не в смысле кинематографии: в паре с ней играл Олег Ефремов — человек, ставший главной любовью всей ее жизни. Легкий роман (которые частенько случаются на съемках) пустил прочные корни. Когда Дорошина закончила «Щуку», вариант для нее был один — «Современник», детище Ефремова. Олег любил не только смешную девочку Нину. Он перевозносил актрису — ее талант, умение полностью перевоплощаться в свою героиню. Под руководством Ефремова Дорошина быстро стала звездой самого модного московского театра. Но не единственной дамой сердца режиссера. Обладающий мужской харизмой и обаянием, Олег менял женщин, у него появлялись дети, а Нина просто всегда оставалась рядом — готовая для него на все.

Нет, ухажеров у очаровательной актрисы тоже хватало. Пьесы специально для нее писал знаменитый драматург Александр Володин. Свидетели утверждают, что под обаяние Дорошиной попал даже Олег Табаков. Но сердцу ведь не прикажешь! Впрочем, одну попытку уйти из-под «ига» Ефремова Дорошина все же предприняла. На съемках фильма «Первый троллейбус» она познакомилась с Олегом Далем. Тонкий, интеллигентный актер с первого взгляда влюбился в партнершу. Но та ждала Ефремова, который обещал подъехать со дня на день. Дни пролетали, а обещание так и оставалось обещанием. Однажды ночью расстроенная Нина пошла купаться в море — и стала захлебываться. К счастью, на берегу отдыхали актеры, среди которых был и Дале. Не раздумывая, он бросился спасать девушку. И, видимо, оставил зазубринку на ее сердце. Во всяком случае, вскоре она согласилась выйти за своего спасителя замуж. Свадьбу решили сыграть в Крыму — в доме друга, внука Сталина, Александра Бурдонского. В самый неожиданный момент на торжестве с букетом цветов объявился Ефремов. Усадив невесту к себе на колени, он во всеуслышание заявил: «Все равно ты любишь только меня!».

В тот вечер Олег Дале исчез из жизни Дорошиной на две недели. Вернувшись, предложил все забыть и начать жизнь с чистого листа. Но у Нины не получалось

избавиться от поглощающего ее чувства. А Дале даже после окончательного расставания не мог оправиться от нанесенной ему жестокой обиды. Однажды во время спектакля «На дне» он в сердцах так оттолкнул от себя Дорошину, что та отлетела за занавес. Зал ахнул. Но Нина поднялась и доиграла сцену как ни в чем не бывало.

Сильнее ее любви к Ефремову была только любовь к театру. Когда Олег Николаевич решил уйти во МХАТ, первым человеком, которого он позвал с собой, была Дорошина. Но она наотрез отказалась покидать «Современник»: хотела оставаться верной своему театру. С уходом Ефремова из жизни Дорошиной стали исчезать и главные роли. Как призналась режиссер Галина Волчек, «театр не может работать на одного актера». Но и в мимолетных образах Нина оставалась звездой.

Долгие годы актриса отказывалась играть в кино, считая, что этим изменит театру. Но однажды на спектакль «Современника» «Любовь и голуби» пришел Владимир Меньшов. Он был восхищен пьесой, актерами, характерами героев. И именно тогда у режиссера созрела идея снять одноименный фильм. Единственное, на что он решительно не соглашался, — брать на главную роль Дорошину. «Она просто повторит то, что играет в театре!» — считал Меньшов и предлагал «в Надюхи» блестящую Любовь Полищук. Кто именно отстоял Дорошину, доподлинно неизвестно. Но теперь и Меньшов убежден: лучшей актрисы на эту роль не могло и быть.

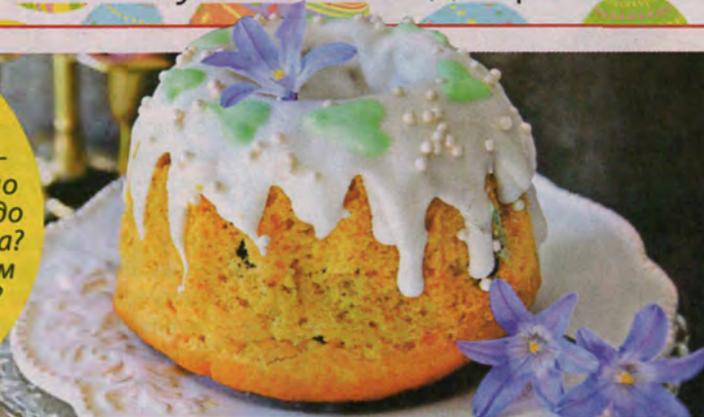
А что же личная жизнь? Нина Дорошина снова вышла замуж в 50 лет, когда поняла, что Ефремовой ей никогда не быть. Муж, художник сцены, как мог оберегал талантливую супругу от бытовых забот. Нина могла разве что сварить себе кофе, остальное все было на нем. Но в 2004 году он ушел за продуктами на рынок и — умер...

У нее начались проблемы с сердцем, а тут слег и Ефремов. Дорошина металась между театром, «Щукой», где вела курс, и домом режиссера. Что может любящая женщина? Утешить, отвлечь, вспомнить, обсудить идею нового спектакля... Но поставить его на сцене у Олега Николаевича уже не было сил. Когда он почувствовал, что на подходе финальная сцена, попросил позвать Нину. Но она не могла прийти. А ночью Ефремов умер.

Нины Дорошиной не стало год назад. Кто знает, может быть, сейчас эти двое, наконец, вместе?

Надежда АНТОНОВА
(по материалам прессы)

Скоро Пасха (у католиков — 21 апреля, у православных — 28-го)! Что нужно успеть сделать до Светлого праздника? Чем вкусеньким накормить близких? «Сваты» уже все продумали!



Яркое угощение

На 2 кулича (для форм объемом 2 л): 700 г муки, 200 мл теплого молока, 100 мл рома, по 200 г сахара и вяленой клюквы, 150 г сливочного масла комнатной температуры, 4 яйца, 25 г свежих дрожжей, 1 ст.л. куркумы, 1 ч.л. ванилина, 1/2 ч.л. соли.

Для глазури: 400 г сахарной пудры, яичный белок, 1 ст.л. сока лимона.

Замочила клюкву в роме на ночь. Растерла дрожжи с 2 ст.л. сахара, добавила молоко и 200 г муки. Оставила на полчаса. Взбила яйца с остав-

шимся сахаром и ванилином, подмешала опару. Частями подсыпая оставшуюся муку с куркумой (для цвета), замесила тесто, добавив в самом конце соль и масло. Всыпала клюкву. Смазала формы маслом и наполовину заполнила тестом, оставила на час. Выпекала в разогретой до 200 °С духовке 45 минут. Готовым куличам дала постоять 5 минут. Извлекла из форм, покрыла глазурью (взбитый белок с пудрой и соком лимона) и украсила на свой вкус.

Анжелика ЗОРКИНА,
по e-mail. Фото автора

Вкусный веночек

Для теста: 400 г муки, 80 г растопленного сливочного масла, 150 мл кефира комнатной температуры, 50 мл воды, 2 ч.л. быстродействующих дрожжей, 1 яйцо, 3 ст.л. сахара, 1/2 ч.л. соли.

Для смазывания: по 1 ст.л. растительного масла и молока, 1 яйцо.

Замесила тесто, дала ему подняться и разделила на 3 части. Раскатала круги (толщиной 0,5 см, диаметром — 22 см) и сложи-

ла их стопкой на устланный пергаментной бумагой противень, смазав 2 нижних пласта растительным маслом. Разделила заготовку от центра на 8 сегментов, не доходя до края 3 см. Посередине каждого сегмента сделала по разрезу. Раскрыла «лепестки» заготовки. Через центральный разрез вывернула кончик «лепестка» — получилась косичка. Дала постоять 20 минут. Смазала взбитым с молоком яйцом. При желании — посыпать кунжутом. Выпекала в разогретой до 200 °С духовке 25 минут.

Светлана БОБРОВА,
Приморский край. Фото автора

Пасхальный кролик



Понадобились: остатки пряжи «Пехорка «Нежная» (белая, бледно-розовая) и «Ирис» (темно-коричневая); швейные нити соответствующих тонов; синтепон; крючок № 1,5; иголка. Изготовила основу из белой пряжи ст. б/н:

1 р.: в кольцо амигуруми ввязала 7 ст. б/н. **2 р.:** в каждый ст. предыдущего ряда провязала по 2 ст. б/н (всего — 14 ст. б/н). **3 р.:** выполнила ст. б/н без прибавок. **4 р.:** прибавка, 1 ст. б/н (повторила 7 раз = 21 ст. б/н). **5 р.:** 21 ст. б/н. **6 р.:** прибавка, 2 ст. б/н (повторила 7 раз = 28 ст. б/н). **7-12 р.:** 28 ст. б/н без прибавок. **13 р.:** убавка, 5 ст. б/н (повторила 4 раза = 24 ст. б/н). **14 р.:** 24 ст. б/н. **15 р.:** убавка, 2 ст. б/н (повторила 6 раз = 18 ст. б/н).

Набила изделие синтепоном. **16 р.:** убавка, 1 ст. б/н (повторила 6 раз = 12 ст. б/н). **17 р.:** убавляла, пока отверстие не закрылось.

Для ушек по схеме сделала по 2 детали из пряжи белого и бледно-розового оттенков. Соединила попарно части разных цветов вместе соед. ст. (изнаночной стороной внутрь). Аналогично — для второго ушка. Ниткой в тон прикрепила детали к туловищу. Пряжей «Ирис» вышила глазки и носик.



Смотрите
схему № 4
на стр. 17

Наталья ВЕРЕСОВА,
г. Валуйки. Фото автора

«Все в шоколаде»

500 г 9% творога, 150 мл 30% сливок, 100 г обычного сахара и 1 ст.л. ванильного, 3 яичных желтка, по 50 г сливочного масла, а также белого, молочного и горького шоколада, цедра апельсина.

Творог взбила с желтками, двумя видами сахара и размягченным маслом. Прогрела в кастрюле на слабом огне. Горячую массу еще раз взбила и разделила на 3 неравные части. По-

очередно растопила каждый вид шоколада и подмешала в миски с охлажденной творожной массой, добавив в белый слой цедру. Взбила сливки до средних пиков и ввела в творожные массы. Пасочницу в форме усеченной пирамиды устлала влажной марлей в 2 слоя, в основание выложила творог с горьким шо-

коладом, в середину — с молочным, верхушку сделала с белым. Завернула концы марли, сверху уложила разделочную доску с гнетом. Оставила в холодильнике на сутки, периодически сливая сыворотку. Готовую пасху полила смесью растопленного шоколада и сливочного масла.

Людмила СЕМЕНЮК,
г. Москва. Фото автора



Наш эксперт — психолог
Мария Вишнякова, г. Омск



Наш эксперт — невролог, к.м.н.
Татьяна Стецкая, г. Курск

Скандал на ночь

? Четырехлетний малыш каждый раз со скандалом укладывается спать. Как справиться с таким поведением внука?

Ольга ПИРОГОВА, г. Москва

— У растущего ребенка вместе с его приобретением большей самостоятельности происходят изменения со сном — не всегда позитивные. Описанная ситуация — распространенное явление. Как грамотно ее разрешить?

• Работайте на опережение! Предвидя просьбы ребенка, заранее готовьтесь к ним: ведите внука в туалет, принесите стакан с водой, перед чтением сказки оговорите количество страниц.

• Используйте прием «подмены понятий»: замените фразу «Пора спать» на «Пора отдыхать».

• Эффективен метод альтернативы. Предложите малышу выбор, но вместе с ним обязательно должно следовать четкое указание — сон. На слова малыша: «Я не хочу спать, хочу играть» реакция должна быть приблизительно такой: «Выбирай — или мы выключаем свет, или читаем одну сказку и идем отдыхать».



Новоселье и стресс

? Дочка с зятем и пятилетним внуком жили вместе со мной. Мальчик подружился с соседскими и детсадовскими ребятами. А скоро молодая семья переезжает в новую квартиру. Не будет ли это стрессом для ребенка?

Людмила ЗЕНЬКОВА, г. Архангельск

— Даже для взрослых смена места жительства — стресс, что уж говорить о маленьких детях? Для них любые перемены — это неизвестность, смешанная со страхом.

1) Заранее начните готовить внука к переезду. Расскажите о новом доме, а лучше вместе прогуляйтесь в том дворе, осмотрите окрестности. Если планируется перевод в другой садик — покажите и его мальчишке.

2) Опишите плюсы предстоящих перемен: комфортное жилье, новые друзья, новые впечатления.

3) Привлеките ребенка к сборам — это отвлечет от грустных мыслей. Пусть он сам сложит свои игрушки — укрепится в мысли, что они передут с ним.

4) Убедите внука, что вы не станете любить его меньше после новоселья, что часто будете навещать и приносить домашние пирожки, которые он обожает.

5) Обратите внимание дочери и зятя: сколько бы ни было хлопот после переезда, взрослым необходимо сохранить привычный для ребенка режим дня.



Милашка Розочка

Персонаж популярного мультфильма «Тролли». Такая поделка особенно понравится девочкам!

Понадобятся: застывающий шариковый пластилин розового и фиолетового цветов; клеевой пистолет; черная акриловая краска; тонкая кисть; зубочистка; рыжая шерсть для валяния; бусина в виде цветка.

1) Из розового пластилина делаем овал — голову тролля. Вдавливает в нее глазки. Изготавливаем и крепим ушки такого же цвета, а носик — фиолетового.

2) Зубочисткой формируем улыбку, рисуем ресницы акриловой краской.

3) Небольшими пучками берем шерсть для валяния и крепим к голове с помощью горячего клея.

4) Для туловища делаем конус из фиолетового пластилина, сверху присоединяем шарик из розового. Раскатываем 2 розовые «колбаски» (ручки) и крепим к шару.

5) После того как заготовки из пластилина высохнут, приклеиваем голову к туловищу. Украшаем прическу Розочки бусиной в виде цветка.

Василий БАРАНОВ,
г. Москва. Фото автора



Отзовитесь

Евгений, 64/180/82. Без в/п, живу в Москве. Хочу познакомиться с женщиной до 55 лет, симпатичной, стройной. **Тел.: 8-903-977-07-99.**

Валерий, 55 лет. Невысокого роста, инвалид II группы, без в/п, не судим, добрый, скромный, хозяйственный. Для создания семьи познакомлюсь с одинокой, порядочной женщиной 45-63 лет, инвалидом, без жилищных проблем, желательно из Пермского края или соседних регионов. Согласен на переезд. **Тел.: 8-912-597-87-54, 8-922-301-29-46.**

Сергей, 42 года. Молод душой, полон сил, по гороскопу — Лев, женат не был, не пью. Проживаю в своем доме. Хочу найти ту, которая станет любимой и единственной. **Тел.: 8-950-255-19-21. Адрес: 165250, Архангельская обл., Устьянский р-н, п/о Бестужево, д. Ивашевская, д. 49.**

Женщина, 68/164/76. Вдова, отзывчивая, порядочная. Веду здоровый образ жизни, люблю порядок, хорошо готовлю. Для создания семьи познакомлюсь с добрым и надежным мужчиной 69-75 лет, без в/п и без жилищных проблем, из Калужской или Московской обл. Найдись, моя половинка, будем жить в любви и согласии. Звоните вечером. **Тел.: 8-960-523-55-97.**

Галина. Ухоженная, аккуратная. Хочу найти мужчину не старше

70 лет, рядом с которым будет комфортно, — из Москвы, Саратова или Крыма. Взамен предложу уют, ласку, уважение. **Тел.: 8-917-213-93-94, 8-903-020-74-03.**

Женщина, 69/160/90. Вдова. Живу в Сибири в собственном доме с удобствами. Для серьезных отношений надеюсь встретить мужчину без в/п, близкого моему возрасту, чтобы был верным другом, надежным помощником. Переезд ко мне. **Тел.: 8-952-610-73-66, 8-395-513-14-68.**



Не остуди свое сердце, сынок!

Музыка В. Мигули. Стихи В. Лазарева

Вспомнил я вдруг обжигающе остро:
«Не остуди свое сердце, сынок!».

Припев:

Тихо река мне опять повторяет,
Чистое поле вдали повторяет,
Веткой береза, качнув, повторяет:
«Не остуди свое сердце, сынок!».

В небо я лез, замерзал я под снегом,
Еле живой выходил из огня.
Вот и зажглась запоздалая нежность,
Словно подснежник, в душе у меня.

Блудный твой сын,
твой мальчишка упрямый

Ходит по свету в обмотках дорог.
Ходят по свету слова твои, мама:
«Не остуди свое сердце, сынок!».

Припев:

Тихо река мне опять повторяет,
Чистое поле вдали повторяет,
Веткой береза, качнув, повторяет:
«Не остуди свое сердце, сынок!».

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.



ПОДПИШИСЬ ВЫГОДНО! ПОДПИШИСЬ ВЫГОДНО! ПОДПИШИСЬ ВЫГОДНО!

Сваты Суперсоветы для всей семьи
«БОЛЕЗНИ КОРОЛЕЙ»: спасет ли диета от подагры
Сохраняем влагу почве
МУЖЧИНА ЧУПЛЫТЫ
Пасха пахнет куличами

Сваты Сканворды УЖЕ В ПРОДАЖЕ
30 сканвордов
СУПЕРДИЕТА

Индекс ПР118
«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Подпишись и получи скидку -70%*

* При оформлении подписки на комплект на II полугодие, состоящий из двух журналов — «Сваты» (выходит 2 раза в месяц) и «Сваты. Сканворды» (выходит 1 раз в месяц), вы получаете скидку 70% на журнал «Сваты. Сканворды».

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ

Per. уд. ПН011709/01



Месяц назад у отца начались проблемы с памятью: он забывает вопросы, которые ему задают, не может вспомнить, куда шел и т.д. Думали, это нормальные возрастные изменения. Только ситуация стала стремительно ухудшаться. Вчера он не мог найти дорогу домой в родном районе.

Что является причиной такой забывчивости? Можно ли остановить этот процесс?

*Марина Колесникова,
г. Нижний Новгород**

Частыми жалобами пациентов с хронической ишемией мозга (ХИМ) являются ухудшение памяти, внимания, нарушение сна, неустойчивость настроения. Характерны головные боли, головокружения, общая слабость. Данные симптомы проявляются на начальном этапе развития болезни. Поэтому их нельзя оставлять без внимания.

Что такое ХИМ? Это особая разновидность сосудистой патологии мозга. Возникает вследствие ухудшения кровоснабжения мозговой ткани. Согласно исследованиям, если не лечить ХИМ, то в течение нескольких лет она прогрессирует в деменцию (приобретенное слабоумие). Среди факторов, которые сокращают этот срок до двух – трех лет, выделяют: пожилой возраст, ожирение, артериальную гипертензию, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина.

Выявить нарушение кровообращения в головном мозге можно только с помощью комплекса процедур. Первоначально нужно обратиться к специалисту. Врач проведет общий клинический осмотр и расспросит пациента на предмет жалоб и описания симптомов. Затем необходимо пройти кардиологическое обследование, сдать лабораторные анализы, сделать компьютерную или магнитно-резонансную томографию. Постановка диагноза на ранней стадии и вовремя начатая терапия значительно увеличивают шансы на полное выздоровление.

Правильное лечение включает в себя прием медикаментозных препаратов и изменение образа жизни. Врач может назначить терапию на примере препарата Танакан. Это французский оригинальный препарат с обширной

доказательной базой на основе запатентованного растительного экстракта EGb761.

Танакан способствует улучшению мозгового кровообращения и восстановлению микроциркуляции головного мозга. При приеме препарата может нормализоваться тонус мелких сосудов и обменные процессы в клетках головного мозга. Благодаря своему антиишемическому действию Танакан помогает улучшать память, внимание и умственную работоспособность. Несмотря на то, что Танакан обладает сосудистым действием, он не оказывает влияния на артериальное давление.

Большое значение в лечении хронической ишемии мозга имеет полный отказ от курения и алкоголя. Таким образом, удастся устранить один из серьезных факторов риска развития болезни.

Контакты: ООО «Ипсен»: 109147, г. Москва, ул. Таганская, д. 17-23, этаж 2, ком 10-27, 30-39 4/1-14, тел.: +7 (495) 258-54-00; факс: +7 (495) 258-54-01. www.ipsen.ru
Служба медицинской поддержки по препаратам компании «Ипсен» (в рамках инструкции по применению): тел.: 8 (800) 700-40-25; тел. (бесплатный номер телефона по всей Российской Федерации); электронная почта: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com.

Контакты для информации о нежелательных явлениях/реакциях, претензиях к качеству продуктов компании: +7 (916) 999-30-28 (круглосуточно), электронная почта: pharmacovigilance.russia@ipsen.com.

*Данный образ является вымышленным. Любые совпадения случайны.

TAN-RU-000232-RUS.TAN.27022019. На правах рекламы

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