

Суперсоветы для всей семьи

плюс
ВНУТРИ
4 полезные
СХЕМЫ

16+

Сваты

Толока

№ 2 (140), январь 2019 г.

«ЗИМНИЙ» ПСОРИАЗ

5 советов по лечению недуга стр. 4

Вяжем стр. 14

джермпер
«Незамерзайка»

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

- ❖ Горбушкина закуска
- ❖ «А-ля лазанья»
- ❖ Скумбрия по-царски

стр. 21

Бухгалтерия любви

Кто заплатит за романтику?

стр. 24

ISSN 2305-5693



19002>



9 772305 569995

Всегда с вами!

Наши добрые знакомые



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



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

Берегите бабушек!

Почему в памяти осталось: бабушкины пироги — вкуснее? Почему для внука ее рука — самая ласковая, слова — самые нужные, а сказки — самые добрые? Почему с бабулей всегда тепло и уютно, она простит то, за что накажет мама?

Ученые десятилетиями тщетно пытаются ответить на эти вопросы. Пока доказали неоспоримость лишь двух феноменов. Во-первых, в тех семьях, где бабушки помогают растить малышей, дети в полтора-два раза крепче здоровьем и более развиты. Во-вторых, зачастую бабуся играет в жизни ребенка даже более важную роль, чем отец! И не так важно, кто эта женщина — седая деревенская старушка или эффектная дама в возрасте «чуть за 50».

Сегодня модные новаторы от педагогики долдонят: «Осторожно — бабушка!». Мол, где она — там гиперопека, закармливание внуков вредной вкуснятиной и потакание их капризам, навязывание устаревших ценностей, риск для родителей утратить влияние на детей... Я, правда, так и не понял, с какого перепугу вдруг «устарели» для нас ласка, хлебосольность, атмосфера любви и душевного комфорта, мудрость поколений и прочие бабушкины «забобоны»? Чем же они стали так «вредны»? Не тратьте время на дурацкие споры, кого в обществе надо больше беречь — женщин или мужчин. Берегите бабушек: они, как и «Сваты», плохому не научат!

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Со «Сватами» уютнее!

Не успели оформить полугодовую подписку на наш журнал? Вы всегда можете подписаться на него с любого месяца! Ждем на почте.

Наши подписные индексы:

83420 — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; **82621** — «Пресса России»;

П1215 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Мы вас не подведем!

Зять купил дочке дорогой нож с резной деревянной ручкой, а мое чадо после обеда бросает столовый прибор в раковину в миску с горячей водой. А ведь древесина ручки начнет подгнивать, да и вредным микробам в таких условиях раздолье! Я после использования ножа тут же мою лезвие, не окуная в воду ручку, и сразу насухо вытираю бумажным полотенцем.



Пельмешки: ледяная нежность

Похваляюсь: пельмени у меня всегда — просто класс! Все секреты сразу не открою, но двумя поделюсь. Замешивая тесто, воду беру ледяную — тогда оно легко раскатывается, а пельмен-

ная «рубашка» получается нежной. А еще особенно тщательно заклеиваю края теста вокруг начинки: иначе при варке через малейшую дырочку сок вытечет — прощай, вкуснотища!



Хоть я и портниха со стажем, но, когда шью модную обновку внуку, запускаю машинку на самую малую скорость: с гарантией не напортачу со строчкой при обработке мелких деталей.

Прочь, усталость!

Январь всегда — хлопотный месяц для хозяйки: столько праздников! За день устанешь — ноги как собаки рвут, а сон не идет. Решаю проблему просто: перед тем как лечь в кровать, в течение 4-5 минут обливаю в ванной колени, голени и стопы холодной водой. И усталость из ног уходит, и сплю, как младенец.

Скрепляя гвоздями деревянные заготовки, следуя отцовскому завету: «Бей молотком редко, но сильно!». Так соединение получается качественнее: меньше шансов, что крепеж расшатается в отверстии.



Скотч для подстраховки

Подскажу, как быстро и без хлопот повесить зеркало на облицованную кафельной плиткой стену. Кафель обезжириваю растворителем (или водкой), на тыльную поверхность зеркала наношу тонкими змейками «жидкие гвозди», по периметру клею полоски двустороннего скотча и плотно прижимаю к стене. Пока «жидкие гвозди» схватятся, скотч надежно удержит зеркало.

Чтобы и в солидном возрасте не терять мужскую силу, следую правилу, которое еще в Древнем Риме сформулировал Плиний Старший: «Лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры». А если еще смешивать лук с вареным яйцом — никакая виагра не понадобится!



Шашлык в «вигваме»

Зимой на даче и в снегопад легко разжигая мангал: кладу в его уголке комок сухой бумаги, обкладываю его «вигвамом» из щепочек, а уж сверху — поленья покрупнее. И лишь когда они прогорят и угольки покроются белесым пеплом — размещаю на мангале шампуры с мясом. Шашлык получается отменный!



Совет дня

Наш эксперт — офтальмолог, к.м.н. Владимир Агеев, г. Санкт-Петербург



Конттактные линзы и мороз

Не вредно ли носить контактные линзы в морозную погоду?

Вячеслав Игоревич, г. Коломна

— Современные контактные линзы производят из высококачественных гидрогелевых и силикон-гидрогелевых материалов, которые не теряют своих свойств ни в жару, ни в мороз. И вопреки модным «страшилкам» не могут примерзнуть к зрачку зимой. Другое дело, если у вас простуда или воспалительное заболевание. Из-за повышенной температуры тела и приема некоторых препаратов слизистая зрительно-го органа подсушивается. Вдобавок

любые линзы сушат глазную поверхность, могут появиться жжение, зуд. Линзы противопоказаны и в случае, когда появляется насморк со слезоточивостью и воспалением глаз — состояние больного усугубляется.

Кстати

Зимой из-за отопительных приборов воздух в квартире и офисе сухой. Поэтому советую увлажнять глаза каплями типа «натуральная слеза». Их можно использовать и при слезотечении на улице.



Дешево

Витаминка на десерт

Вернулись с мороза, и начался насморк? Мой витаминный микс не даст вам «расклеиться»! Нарезаю и кладу в чашу блендера 2 домашних яблока с кожурой (удалив семенные коробочки), горсть размороженной клюквы, измельчаю. Добавляю по щепотке молотых корицы, имбиря, красного перца. Развожу массу кипяченой водой до консистенции смузи. Вкусно и полезно!

Юлия МАЛЬЦЕВА, нутрициолог, г. Калининград. Фото автора

Клюквенное настроение

Зима в разгаре — вот и я после прогулки на холоде почувствовала простуду. Ловите мой эффективный рецепт для поднятия иммунитета.

Слегка остудила литр кипяченой воды и перелила в графин. Туда же добавила горсть размороженной клюквы, размятой толкушкой. Затем — кусочек очищенного и натертого корня имбиря, сок одного лимона, палочку корицы и пакетик черного чая (убрала его через 5 минут). Для улучшения вкуса сдобрила напиток в чашке медом. Выпила весь объем в течение дня (остывший чай подогревала).

Анна ЮДИНА, г. Раменское Московской обл.

Простуда не страшна!

Как справиться с болезнью в кратчайшие сроки? На помощь придет народная медицина.

При кашле, бронхите:

❖ смешайте сок **редьки** с медом (1:1), принимайте по 1 ч.л. 3-4 раза в день. Если под рукой не оказалось редьки, замените ее соком репчатого лука (в том же соотношении);

❖ **гранат** — эффективный помощник в борьбе с кашлем. Кожуру (свежую или сухую) одного плода залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите. Выпейте этот объем за два приема в течение дня;

❖ увеличит отделение слизистого секрета в дыхательных путях, облегчит отхаркивание отвар **изюма**: прокипятите горсть сырья в 200 мл воды в течение 10 минут, отожмите сок через сито. Выпивайте этот объем в течение дня в два приема.



При высокой температуре:

❖ **облепиховый настой**. Стакан заполните на четверть размороженными и предварительно размятыми ягодами и сухими листьями, залейте доверху кипятком, оставьте на 10 минут, процедите. Выпивайте за один прием с медом.

Как улучшить самочувствие во время простуды:

❖ измельчите на мелкой терке **морковь**, смешайте с медом (1:1). Принимайте по 100 г ежедневно. Или залейте 50 г измельченной моркови 100 мл молока, доведите до кипения. Выпивайте этот объем за один-два приема;

❖ залейте стаканом кипятка **капустный лист**, варите 10 минут, процедите, остудите, добавьте мед по вкусу. Принимайте равными дозами 3-4 раза в день до еды.

Евгения ЧАЙКИНА, автор блога по травам @trava.ruska, г. Москва

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



Наш эксперт — невролог
Алина Польская,
г. Белгород



Глицин: лекарство или «пустышка»?



Поможет ли глицин нормализовать сон и избавиться от тревожности?

Анна Игоревна, г. Чита

— Эта аминокислота действительно используется как успокоительное и снотворное. Некоторые неврологи считают, что она улучшает память и отодвигает наступление склероза. Природный глицин содержится в пище, богатой протеином (мясо, рыба, яйца, бобовые). В желудке белок расщепляется ферментами до аминокислот, которые всасываются кишечником. А синтезированный глицин не имеет энергетической ценности: там расщепляться нечему.

Теперь — об успокоительном эффекте. Нейроны не взаимодействуют напрямую с капиллярной сетью, а работают через «посредников» (астроциты), которые следят за тем, чтобы в головной мозг не попали чужеродные вещества. В медицине такую преграду называют гематоэнцефалическим барьером. Полученный из пищи глицин успешно его проходит и становится доступным для нейронов мозга. А вот синтетический препарат не сможет преодолеть барьер — следовательно, должного эффекта не даст.



Оранжевое чудо

Тыква у меня хранится до самой весны. А снадобье из этого овоща — хорошее подспорье для иммунитета. Измельчаю в блендере 500 г мякоти сырой тыквы и 2 нарезанных лимона (с кожурой, но без косточек). Цитрусовые можно сперва обдать кипятком — чтобы избавиться от излишней горечи. Подмешиваю 4 ст. л. меда и перекладываю массу в банку. Дети уплетают такое полезное лакомство за обе щеки!

Екатерина КАРЕЛИНА,
г. Ялта. Фото автора



Наш эксперт — врач
Гульнара Шайхутдинова, г. Казань



«Зимний» псориаз. 5 советов по лечению недуга



С приходом холодов обострились проявления псориаза. Что посоветуете?

Тамара Л., г. Орел

— Замечено: пик рецидивов псориаза приходится на конец января-февраль. Провоцирующие факторы — низкая влажность воздуха, переохлаждение организма, недостаток солнечных лучей, инфекционные заболевания, способствующие расширению псориатических бляшек. Зимой меньше пьем воды — снижается естественное увлажнение тканей. Теплая одежда натирает поврежденные участки и мешает нормальному испарению пота.

Что поможет?

1) Препараты. Кремы на основе стероидных гормонов показаны обязательно по прописанной врачом схеме: передозировка чревата контактным дерматитом. Мази, имеющие в составе аналог витамина D₃, можно использовать, если площадь высыпаний не превышает 40% от поверхности кожи. В стадии обострения псориаза для внутривенного введения эффективны натрия тиосульфат, кальция глюконат. При этом обязательны гепатопротекторы (для защиты печени). Дополнительно рекомендуются витамины.

2) Питание. Для нормализации обмена веществ включите в меню продукты с витаминами группы В (цель-

нозерновой хлеб, гречка), нежирную молочку — кальций ускоряет заживление кожных поражений. Горсть семечек подсолнечника снабдит организм витамином Е — он смягчает проявления псориаза. Ешьте диетическое мясо (курица, кролик), рыбу в тушеном или отварном виде — чтобы облегчить работу печени. Сведите к минимуму сладости — резкий выброс инсулина провоцирует рецидив. Откажитесь от слишком соленых, острых, крахмалистых блюд. При отсутствии противопоказаний пейте в день 2 л чистой воды.

3) Увлажнитель воздуха. Для вас это не каприз, а необходимость: радиаторы отопления пересушивают кожу и провоцируют зуд.

4) Гигиена. Пользуйтесь мягкими (можно детскими) гелями и пенками — лучше, если в составе есть масло (льняное, ши, какао), экстракт алоэ вера или мать-и-мачехи. Вода не должна быть горячей!

5) Физиотерапия. Светолечение особо важно в зимнее время: уменьшает воспаление, насыщает кожу витамином D, активизирует регенерацию эпидермиса. После процедуры обязательно используйте увлажняющий крем.

«Народный доктор. Спецвыпуск» № 1

«Я победил псориаз!

Реальные истории исцеления»

В спецвыпуске собраны рассказы людей, живущих с этим диагнозом. Они знают, как много зависит от своевременной и грамотно подобранной терапии, диеты. А в дополнение получите действенные рецепты народной медицины.

В продаже с 29 января!





Желчный — не драгоценный...

УЗИ обнаружило у меня в желчном пузыре камни. Можно ли обойтись без операции?

— Главные причины, провоцирующие появление камней, — наличие чрезмерно концентрированной желчи либо литогенной (густая, плохо отделяемая при сокращении желчного пузыря). Проблемы могут возникнуть, если в рационе преобладают продукты с высоким содержанием холестерина и с низким — клетчатки. Другие неблагоприятные факторы — наследственность, возраст старше 40 лет, избыточный вес, а также голодание (при редких приемах пищи желчь застаивается), сахарный диабет, гипотиреоз, цирроз печени.

Симптом ЖКБ — сильная боль в правом подреберье, которая может отдавать в спину, правую руку, лопатку. Чаше всего появляется после употребления обильной и/или жирной пищи, физических нагрузок. Камни можно попытаться растворить, если: они холестериновые, а их размер — до 10-15 мм; объем не превышает 1/3 желчного пузыря; находятся в желчном пузыре, но не в протоках; не нарушена сократительная функция желчного пузыря.



Светлана ДМИТРУК, г. Тверь
Однако заболевание легче предупредить. Поэтому:

- отдавайте предпочтение растительной пище. Морковь, тыква, болгарский перец содержат каротин, улучшающий работу желчного; курага, финики, изюм — натуральные источники калия (поддерживает тонус стенок);
- снизьте потребление продуктов, богатых холестерином;
- питание должно быть частым (5-6 раз в день), но дробным — это снизит вязкость желчи и не допустит ее застоя;
- соблюдайте питьевой режим (при отсутствии противопоказаний выпивайте не менее 2 л жидкости в день);
- полезны оливковое масло (ежедневное добавление 1-2 ч.л. в пищу стимулирует работу желчного), орехи, кофе;
- эффективны такие упражнения (исходное положение стоя, руки на поясе): сначала выполняйте наклоны туловища вперед-назад (по 5 раз), затем — вправо-влево, завершите круговыми движениями туловища по часовой стрелке и против. Все упражнения делайте не спеша.



Заболела ты, моя головушка...

От постоянных головных болей при гипертонии избавилась с помощью средства, которое мне подсказала соседка. Смешала в равных пропорциях сухое сырье: измельченную траву спорыша и цветки календулы. Заливала 1 ст.л. сбора стаканом кипятка, держала минут 15 на водяной бане, давала остыть и процеживала. Выпивала в три приема за день (перед едой) в течение месяца.

Галина М., г. Могилев



Комментарий специалиста

Трава спорыша облегчает головную боль, мягко снижает давление, за счет флавоноидов снимает отеки — спутники гипертонии. Цветки календулы усиливают этот эффект и укрепляют кровеносные сосуды.

Однако спорыш противопоказан при камнях в мочеточниках и почках, стенокардии, склонности к тромбообразованию. Календулу нельзя принимать вместе с гормональными средствами, а также при сердечной недостаточности.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ,
медсестра, г. Великий Устюг

Кто суставам Лучший друг?

А знаете ли Вы, какой продукт один из самых полезных для суставов на нашей планете?

Ответ: Хрящ полярной акулы способствует возвращению подвижности и комфорта в суставах, уменьшению неприятных ощущений. Это объясняется большим содержанием в нем полезных веществ в легкоусвояемой форме. В хряще акулы их в 100 раз больше, чем у телят. К сожалению, купить полярную акулу в магазине невозможно. Как же в таком случае нам полу-

чить всю пользу этого морского деликатеса для наших суставов. Препарат «АРТРОФИШ» производят в Приморье из полярных акул. Их вылов строго ограничен.

В 2019 году выпущена всего одна партия препарата, и квоты по нему расписаны на месяцы вперед.



ТОЛЬКО 3 ДНЯ для читателей газеты «Сваты» организована доставка «Артрофиш» по России. Заказать препарат «Артрофиш» можно только сейчас по номеру горячей линии: **8-800-500-0001**.



Несжидание



Без хлопот

Хозяйки знают, насколько утомительны не только готовка блюд на праздничный стол, но и последующая чистка газовой плиты. С недавних пор я научилась экономить время и силы.

От рулона пищевой фольги шириной 29 см отрезаю два листа по длине варочной поверхности плиты. Снимаю с нее арматуру, устилаю поверхность отрезками фольги, проделав отверстия под конфорки, снова привожу плиту в рабочее состояние. Убрать после готовки заляпанную жиром фольгу — минутное дело. Результат: чистая поверхность и лишние минуты, чтобы привести себя в порядок к празднику.

Ирина СУХОДОЛЬСКАЯ,
г. Могилев. Фото автора

Смотрите
схему № 4
на стр. 18



«Морозко»

Понадобятся: канва «Аида» № 14; нитки мулине или шерстяные (цвета указаны на схеме); пяльцы; игла; ножницы.

Размер: 19х19 см.

Вышиваем в технике полный крест нитью в три сложения. Работа выглядит аккуратнее, если верхние стежки крестиков наклонены в одну сторону. Готовое изделие стираем вручную в мыльной воде, сушим и утюжим с изнанки. Оформляем в рамку. А если вышить картину на мелкой канве и затем сшить подушечку — получится чудесная игольница.

Алена ПОПКО,
г. Барановичи. Фото автора



Гипсокартон: легко и практично

Собираемся заняться перепланировкой квартиры с помощью гипсокартона. Но прежде хочется узнать о его особенностях.

Светлана ЮРКОВА, г. Томск

— Гипсокартон без преувеличения универсальный строительный материал. Это идеальное средство для быстрого выравнивания поверхностей. Материал экологически безопасный, легкий, гибкий, хорошо режется. Не подвержен горению.

Кроме выравнивания стен, потолков, гипсокартон применим для создания арок, перегородок, подиумов, полок, шкафов, фальшкаминов и многого другого.

К **минусам** можно отнести пониженную прочность и невысокий уровень звукоизоляции. Материал боится влаги. Даже влагостойкий гипсокартон, прошедший специальную обработку, применим при влажности не более 80%. Различают материал: потолочный (толщина 9,5 мм, легко гнется); стеновой (толщина 12,5 мм, подходит для перегородок, стен, выдержит не-

тяжелые двери, окна); арочный (очень податливый и гибкий); акустический, огне- и влагостойкий.

Теперь немного об особенностях применения.

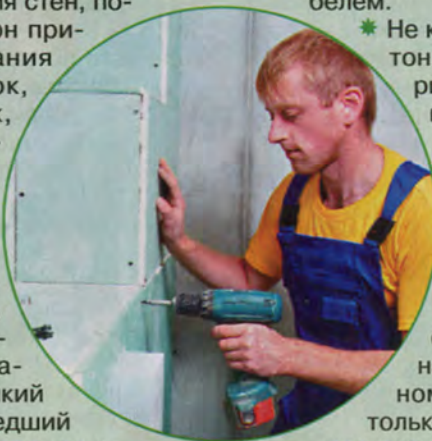
★ Гвозди и гипсокартон — несовместимы. Лучшее решение — шуруп с дюбелем.

★ Не крепите на гипсокартон настенный шкаф — рискуете остаться без внутреннего куска стены.

★ Будьте осторожны при перемещении материала: он хрупкий, ломкий, трещины и сколы устранить тяжело. А если они появились на уже смонтированном листе, его можно только заменить. Причем

постараться не повредить при этом соседние плиты, что тоже непросто.

★ Купили материал — обязательно дайте ему полежать несколько дней в теплом и сухом месте.



В кухне протек водопроводный кран и звук падающих капель выводит из себя? В ожидании сантехника привязываю к носику крана толстую нитку так, чтобы вода тихо стекала по ней, а не «барабанила» по раковине.



Стул в стиле шебби-шик

Жалко было выбрасывать простенький старый стул на даче — решила «поколдовать» над ним.

1) Ошкурила поверхность.

2) Для усиления конструкции выпилила из деревянной планки 2 перемычки (для спинки и нижней части каркаса). Установила детали, закрепив саморезами. Шляпки крепежа утопила в древесину и зашпаклевала.

3) По отдельным участкам ножек стула прошла свечкой — для создания эффекта потертости. Затем покрыла поверхность стула белой акриловой краской, дала ей высохнуть. С натертых свечкой участков сняла губкой краску.

4) Вырезала цветочные мотивы с салфеток, с помощью ПВА наклеила декор на спинку стула, после высыхания закрепила несколькими слоями акрилового лака.

5) Новую сидуху сделала из обрезков вагонки, поверх — скрепленный мебельным степлером «бутерброд»: поролон + синтепон. Обтянула остатками портьерной ткани с цветочным мотивом, схожим с декором спинки. Закрепила сидуху на каркасе.

Анна ЕЛАГИНА,
г. Нижний Новгород.
Фото автора



до

после



Смотрите
схему № 1
на стр. 16

Теплое пальто

Понадобились:
23 мотка пряжи
Hako Sport Wool
(100 г/120 м);
спицы № 6; 5 пуговиц.
Размер: 48-50.

Вязала в две нити. В схемах указаны лиц. р., изн. р. вязать по рисунку. Набрала 90 п. и работала по схеме 1, распределив п. так: для линии реглана — по 2 п., для рукавов — по 14 п., спинка — 18 п., полочки — по 18 п. (7 п. — жемчужным узором, 10 п. — платочная вязка (лиц. и изн. ряды вязать изн. п.), 1 кром. п.), плюс 2 кром. п.

На планке правой полочки выполнила отверстия для пуговиц.

Для скосов рукавов по обе стороны от линии реглана в каждом лиц. р. прибавила 18 раз по 1 п. На высоте 24 см от наборного ряда

петли отложила на дополнительные спицы.

Спинку и перед вязала одним полотном по схеме 2. Равномерно по всей ширине полотна в каждом раппорте в начале вывязывания ромба выполнила прибавление (2 п. в каждом ромбе). На высоте 90 см закрыла петли.

Рукава перенесла на основные спицы и продолжила работу по схеме 2. Для сужения рукава с обеих сторон в каждом 6-м лиц. р. закрыла 12 раз по 1 петле. На высоте 70 см закрыла петли.

Для выреза горловины набрала петли из кромочных и выполнила 20 см платочной вязкой. Пришила пуговицы.

*Ирина КОРОЛЕНКО,
Кировоградская обл.
Фото автора*

Проблема в семье

Мы всю жизнь сами работали и сына таким вырастили. Непьющий, ответственный, работающий. Отслужил армию, закончил институт. Работу хорошую нашел. В 28 лет, самая мужская пора, женился, родили двух детишек. Бизнесом занялся, автозапчасти перепродавал. Так как он хорошо зарабатывал, с семьей купили квартиру в ипотеку, ремонт хороший сделали, машину, дом строить начали, на море ездили то в Египет, то в Турцию. Кредитов, конечно, тоже набрали.

Все бы хорошо, рассчитались потихоньку, но жена его, в роскоши не выросшая, прям с жадностью накинулась на удовольствия. Вещи дорогие, поездки, обеды в ресторане. Он ее любил очень, ну и тянул за двоих, работал много, заказов хватало. Так и жили.

А потом работы стало меньше, от этого и денег меньше, кредиторы звонить начали, а невестка все никак уgomониться не могла. Дай то, дай сё, а он молчит и все ищет, где бы еще заработать. Детей очень любил, все время с ними играл, да и ее тоже. Исхудал, иссох весь, я уже сама не выдержала и высказала ей все, что на душе было. Так, слово за слово, и разругались. Я к ним и ездить перестала, только звонила, и то не часто.

В разговорах телефонных убеждал, что все хорошо, но по голосу я материнским чувством слышала другое.

Через месяц сын позвонил сам и пожаловался, что жена, как только услышала, что кредиторы могут забрать квартиру, взяла детей и ушла. При этом слова плохого о ней не сказал — так и любит по сей день. Я сразу выехала к нему. От увиденного в квартире была в шоке — чистая помойка, бутылок везде полно. Вижу: в то время, что был один, стал сильно пить. Я уговорила его поехать к нам домой, там отец, посоветует, все образуется.

После разговора с отцом стало понятно, что сын пьет от депрессии и сам бросить не может. Кодироваться категорически отказывался, как и идти к наркологу.

После каждого наших уговоров бросить пить сын шел в магазин, покупал спиртное и пил уже у нас на глазах. Я решила любыми способами ему помочь, потому что не могла больше на это смотреть. Дорогое средство, не дорогое, но не дороже денег. Пошла в аптеку, спрашиваю, какое у вас самое лучшее лекарство от алкоголизма, только чтоб не опасное для жизни. Девочки в аптеке дали мне почитать инструкцию от итальянских капель «Мидзо». Купила и начала лечить сына. Капли не имеют ни цвета, ни вкуса, ни запаха, поэтому сначала я это делала незаметно, подливая их в еду. После приема капель у сына появилось отвращение к алкоголю. Потом я ему рассказала, конечно, что сделала. Он не стал злиться, а только поблагодарил. Так он поверил в силу этих капель, что легко бросил пить.

Сам рассказал, что зашел недавно к другу, у того на столе бутылка водки стояла. От одного запаха у сына рвотные спазмы произошли. Ни видеть, говорит, алкоголь не могу, ни запах слышать. Мы справились с бедой. Невестка с детьми вернулась к сыну, теперь у них снова счастливая семья.

Инна Роднина, г. Брянск



Яичные секреты

Решили приготовить фаршированные яйца?

Подскажу, как сделать их аппетитнее.

❖ Яйца для варки использую только столовые: диетические сложнее очистить от скорлупы.

❖ Едва вода в кастрюльке с яйцами начинает закипать, добавляю в нее 1 ч.л. соли — теперь, даже если скорлупа треснет, белок не вытечет.

❖ Во время варки продукт несколько раз переворачиваю

ложкой — в результате белковая оболочка получается равномерной толщины: начиненные яйца смотрятся эстетичнее.

❖ Слив кипятков, накрываю крышкой кастрюльку и несколько раз ее энергично встряхиваю, а после заливаю яйца холодной водой минут на 5. Так жидкость быстрее проникнет сквозь пленку под растрескавшейся скорлупой — очистить яйца не составит труда.

*Елена
Григорьевна,
г. Минск*





А огурчик-то с гнильцой!

? На рынке продавали дешевые свежие огурцы. Правда, на некоторых были вырезаны участки кожуры — подозреваю, что с признаками порчи. Разрешено ли продавать такой товар?

Маргарита Ивановна, Московская обл.

— Запрещенная к реализации продукция указана в п. 8.24 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям торговли и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов» СП 2.3.6.1066-01. Среди прочего в перечне овощи и фрукты — загнившие, испорченные, с нарушением целостности кожуры.

Что в вазоне

? Купила в цветочном магазине растение в вазоне. Но дома поняла: не зная названия цветка (в чеке не указано), трудно обеспечить правильный уход. Должны ли продавцы указывать в документе название растения?

Мария Николаевна, Ленинградская обл.

— Постановление Правительства от 19.01.1998 г. № 55 (в редакции от 30.05.2018 г.) «Об утверждении Правил продажи отдельных видов товаров <...>» содержит ответ на ваш вопрос. В п. 80 документа говорится: в случае, если кассовый чек не содержит видовое название растения, вместе с покупкой передается товарный чек. В нем указываются эти сведения, а также наименование торговой точки, дата продажи и цена. Продавец ставит в чеке подпись. Советую вам запросить такие сведения в магазине.



Кредитная история

? Имеет ли право заемщик получить информацию о своей кредитной истории? Нужно ли за это платить?

Олег Владимирович,
г. Санкт-Петербург

— Ответы на ваши вопросы — в ч. 2 ст. 8 Федерального закона от 30.12.2004 г. № 218-ФЗ «О кредитных историях» (в редакции от 03.08.2018 г.). Исходя из указанной статьи, скажу, что вы вправе в каждом бюро кредитных историй, в котором хранятся такие сведения о вас, один раз в год бесплатно и любое количество раз за плату без указания причин получить кредитный отчет. В том числе — с накопленной, в соответствии с данным федеральным законом, информацией об источниках формирования кредитной истории и лицах, которым выдавались отчеты.

Выбираете куриную грудку на ужин?

❖ Берите продукт средних размеров. Если грудка слишком большая — не исключено, что производитель с помощью препаратов искусственно стимулировал рост птицы.

❖ Качественное мясо — равномерного бледно-розового цвета, без разрывов и кровавых сгустков. Поверхность не должна быть липкой.

❖ Лучше покупать охлажденную грудку — такая сочнее. Если филе в герметичной упаковке, хранить его можно 5-8 суток при температуре от 0 до +2 °C.

❖ Надавите на куриную грудку пальцем: хорошее мясо быстро восстанавливает форму. Дома можете проткнуть филе горячим ножом и понюхать — запах должен быть свежий.

❖ Чем больше белых прожилок на грудке, тем выше содержание жира, а белка — меньше (см. инфографику).

Виталий ИГНАТЬЕВ, диетолог, г. Москва



! Не путайте эти белые прожилки с кусочками жира, которые расположены по бокам филе (остаются на мясе после удаления кожи).

Память на стене

После строительства дома в гараже у мужа остались обрезки кладочной сетки. Почему бы не украсить ею квартиру племянницы — она как раз любит такие оригинальные поделки. В моем случае размеры ячеек сетки составили 100x100 мм, а толщина проволоки — 3 мм. Кусачками подравнивала концы сетки по всему периметру, покрыла изделие акриловой краской (подойдет и аэрозольная для

металла), прикрепила к стене с помощью шурупов и дюбелей. На этом импровизированном стенде племянница развесила на канцелярских зажимах любимые фотографии, открытки, бижутерию. Можно использовать сетку и как органайзер, разместив на ней листочки бумаги с напоминаниями о важных делах.

Оксана ШЕРЕХОДА,
г. Оренбург. Фото автора



Еще послужит

Со временем треснул пластиковый корпус моего кулинарного шприца. Жалко выбрасывать аксессуар с удобными насадками — на его основе изготовила кондитерский мешок. Отрезала от пластикового корпуса верхнюю часть с резьбой, оплавива спичкой края. Вырезала из плащевки треугольник, свернула в конус, прострочила по длине. Ножницами отрезала кончик конуса — под диаметр заготовки с резьбой, прострочила. Вставила эту заготовку в конус, зафиксировала насадкой — готово!

* Ткань выбрала светлую — краска не перейдет в крем.

* Мою мешочек с хозяйством, выполняю, для дезинфекции проглаживаю горячим утюгом.

* Швы на кондитерском мешке должны быть снаружи — чтобы в них не забивался крем.

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев



Арсенал рукодельницы

В прозрачной пластмассовой банке для сыпучих продуктов удобно хранить нитки и иголки для шитья. По диаметру крышки вырезала из толстого поролона круг и закрепила его на внутренней стороне с помощью термоклея. Воткнула в поролоновую подушечку иголки — лучшего места для них не найти. А саму банку заполнила нитками на бобинах. Компактно и надежно, ничего не потеряется!

Елена Л., г. Киев



Комбинезон «Загляденье»

Понадобятся: швейная машинка; 1,7 м мембранной ткани, а также по 1,5 м подкладочной и синтепона; 3 разъемные молнии — для основы и карманов; резинка (ширина 4 см) — 1 м; шляпная резинка — 0,5 м.

Размер: на ребенка ростом 128 см.

1) Выкраиваем по 3 экземпляра всех деталей (из мембранной ткани, подкладочной, синтепона).

2) Нашиваем карманы, вставляем в них молнии.

3) Выполняем рукава. Сшиваем манжеты в круг, вставляем резинку, отстрачиваем и присоединяем к рукавам.

4) Сшиваем и отстрачиваем по центру детали спинки. На основу нашиваем с изнанки рамку для молнии (прямоугольник из плащевки шириной 5 см), а на линию талии — кулиску. Вставляем в нее резинку, отстрачиваем. Соединяем перед и спин-

ку по боковым швам, вшиваем рукава, отстрачиваем. Закрепляем воротник.

5) По аналогии с основой соединяем детали подкладки и фиксируем в ней молнию.

6) Сшиваем верхние срезы воротника подкладки и основы. Вставляем подкладку в комбинезон и пристрачиваем основу к молнии, оставив открытый участок. Выворачиваем комбинезон наизнанку. Соединяем основу и подкладку по низу рукавов, выполняем шаговый шов, пришиваем манжеты и подкладку. Снова выворачиваем, зашиваем открытый участок, отстрачиваем молнию.

7) Выполняем капюшон. Прокладываем шов 2 см от края для кулиски. Вставляем шляпную резинку. Отстрачиваем капюшон, устанавливаем кнопки.

Вера ВИНОГРАДОВА,
г. Краснознаменск.
Фото автора



Смотрите
схему № 3
на стр. 17

Будет чисто

Залоснились манжеты пуховика? Смешала соль с крахмалом (1:1), развела водой до образования густой кашицы. Нанесла ее на загрязнения, слегка потерла щеткой. Когда масса высохла, удалила ее, постирала вещь с мылом «Антипятин».

ooo

Внучка испачкала коричневый замшевый сапожок пастой от шариковой ручки. Я потерла загрязненный участок (против ворса!) ватным диском, смоченным в жидкости для снятия лака. А чтобы замаскировать в месте чистки посветлевшую замшу, покрыла ее влажной кофейной гущей, после высыхания удалила щеткой.

Галина САРАКАЧ, г. Минск



Отвечает юрист
Ольга Моисеева,
г. Смоленск



Алкоголь на дому

Разрешено ли гнать са-
могон?

Владислав, по электронной почте
— С 1 января 2018 г. в ФЗ № 171
«О государственном регулировании
производства и оборота этилового
спирта, алкогольной и спиртосодер-
жащей продукции <...>» действуют
поправки, которые касаются данно-
го вопроса. Теперь оборудование
для самогонирования мощностью
более 200 декалитров подлежит
обязательной регистрации в Рос-
алкогольрегулировании (в преды-
дущей редакции закона этот пока-
затель составлял 4000 декалитров).
Мощность рассчитывается исходя
из максимального годового выпуска
продукции, и регистрировать нужно
аппарат, который способен произ-
водить 5,5 л алкогольного напитка в
сутки. На таком оборудовании раз-
решено гнать самогон только при
наличии лицензии, иначе аппарат
изымут, а его владельцу выпишут
штраф согласно п. 5 ст. 14.17 Кодек-
са Российской Федерации об адми-
нистративных нарушениях (3-5 тыс.
руб. для граждан, 20-50 тыс. руб.
для должностных лиц, 100-150 тыс.
руб. для юридических лиц).
Кроме того, обращаю внимание на
ст.ст. 14.17.1, 14.17.2 настоящего
Кодекса — они предусматривают
штрафы для физлиц за незаконную
розничную продажу алкоголя и его
незаконное перемещение.
А согласно ст. 171.4 Уголовного ко-
декса, если это деяние соверше-
но неоднократно, гражданину гро-
зит штраф от 50 до 80 тыс. руб. или
в размере заработной платы (иного
дохода осужденного) за период от 3
до 6 месяцев либо исправительные
работы на срок до одного года.



Дополнительный стаж



Я полтора года ухаживаю за больной 82-летней матерью. За-
чтут ли мне этот период в страховой стаж при оформлении
пенсии?

Валерия А., г. Орел

— В Российской Федерации установ-
лен упрощенный порядок подтверж-
дения периодов ухода за отдельны-
ми категориями граждан.
Обратимся к п. 46.3 утвержденных
Постановлением Правительства РФ
Правил подсчета и подтверждения
страхового стажа для установления
страховых пенсий от 02.10.2014 г.
№ 1015. Речь идет о трудоспособных
лицах, которые ухаживали (ухажива-
ют) за инвалидом I группы, ребенком-
инвалидом или за гражданином, до-
стигшим возраста 80 лет. Им произ-
водятся ежемесячные выплаты в со-

ответствии с указами Президента РФ
от 26.12.2006 г. № 1455 «О компенса-
ционных выплатах лицам, осущест-
вляющим уход за нетрудоспособны-
ми гражданами» и от 26.02.2013 г.
№ 175 «О ежемесячных выплатах
лицам, осуществляющим уход за
детьми-инвалидами и инвалидами с
детства I группы». И эти выплаты под-
тверждаются сведениями индиви-
дуального (персонифицированного)
учета на основании решения органа,
осуществляющего пенсионное обе-
спечение лица, за которым осущест-
вляется (осуществлялся) уход.



Без штампа в паспорте

Умер гражданский муж. Мы прожили вместе 18 лет, за
это время купили на общие деньги квартиру и сделали
ремонт. Смогу ли я унаследовать жилье, если оно было
оформлено на имя покойного?

Тамара Степановна, г. Кинель

— По общему правилу гражданская
жена наследодателя не относится
к наследникам по закону, следова-
тельно, не может претендовать на
имущество. Из письма также ясно,
что вы не указаны в завещании.
Но в законодательстве есть исклю-
чение, которое может быть приме-
нимо в вашем случае. Согласно п. 2
ст. 1148 Гражданского кодекса
Российской Федерации (далее —
ГК) к наследникам по закону отно-
сятся граждане, которые не вхо-
дят в круг наследников, указанных
в статьях 1142-1145 ГК, но ко дню

открытия наследства были нетру-
доспособными и не менее года до
смерти наследодателя находились
на его иждивении и проживали со-
вместно с ним. При наличии других
наследников по закону они насле-
дуют вместе и наравне с наследни-
ками той очереди, которая призы-
вается к наследованию.
Если вы находились на иждивении,
то для осуществления своих прав
вам необходимо обратиться к но-
тариусу по месту открытия наслед-
ства в течение 6 месяцев с момен-
та смерти гражданского мужа.

Светильник в стиле этно



Если подключить фантазию, то сухая яблоневая ветка способна стать основой оригинального бра для прихожей.

Ножовкой подогнал форму ветки под размеры стены, обрезав лишние сучья. Покрыв поверхность двумя слоями алкидного лака. Закрепил ветку на стене при помощи дюбелей.

В магазине стройматериалов приобрел 10 м тонкого двухжильного электрического провода, электрический кабель (его длина зависит от длины и конфигурации ветки), по 8 м канатной веревки и алюминиевой проволоки $d=1$ мм. Разрезал канат на 6 частей (по количеству светильников), каждую укрепил изнутри отрезком алюминиевой проволоки. Параллельно ей протянул сквозь каждый фрагмент каната тонкий электрический провод (с запасом по длине). Заклеил концы отрезков термопистолетом, чтобы не пушились.

Источники света выбрал двух видов: «лампы Эдисона» с затемнен-

ной колбой и патроном E27, а также светильники из цветного стекла с патроном G4.5 и 3-ваттными светодиодами лампами.

Присоединил провода к патронам и каждый обкрутил по спирали канатом, фиксируя слои горячим клеем (см. фото № 1).

Закрепил светильники на ветке термопистолетом. Открутил шурупы в дюбелях — до зазора между веткой и стеной чуть больше 1 см. Провода от патронов закрепил клеем на тыльной поверхности веток. Там же проложил двухжильный кабель, спаял все концы проводки в местах соединения, смонтировал вилку и выключатель. Убедился, что электрика бра работает и окончательно закрепил ветку на стене.

Павел ЮРЬЕВ,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



Сделайте кухню просторнее!

Полуметровый зазор между потолком и навесными кухонными шкафчиками давно раздражал мою жену. Ей хотелось максимально эффективно использовать полезное пространство кухни, но бытовые приборы на верхних панелях шкафов смотрелись неряшливо. Да и при уборке не всегда легко добраться до этого места и вытереть пыль.

Чтобы порадовать супругу, я «зашил» зазор коробом из металлического профиля с направляющими и

сдвижных пластиковых панелей. Фасадную поверхность пластика оклеил зеркальными пластинами. Выигрыш — тройной. За панелями удалось спрятать коробки с бытовой техникой и кухонной утварью, которой редко пользуемся. В этот же короб вывел воздуховод от вытяжки над плитой. А отражаемый зеркалами свет из окна визуально делает нашу маленькую кухню просторнее.

Николай ИНИН, Витебская обл.

«Толока. Делаем сами» № 2

❖ Домашний костюм из велюра. Ящик для рассады. Компрессор и почтовый ящик своими руками. Уже в продаже!



Затираем швы

За 10 лет после ремонта в ванной затирка в швах деградировала. Хотел бы самостоятельно положить новую фугу. Подскажите, как правильно ее использовать?

Арсений ДАМУТЬ, г. Чернигов

— Главное: при покупке затирки обратите внимание, чтобы материал предназначался для влажных помещений и имел противогрибковые свойства.

1) Очистите швы от старой затирки, промойте их от пыли и дайте денек просохнуть, затем обработайте противогрибковой пропиткой.

2) Подготовьте смесь по инструкции. Расположите резиновый шпатель под углом 30° к поверхности плитки и нанесите затирку по диагонали с нажимом на шов.

3) Не спешите обработать сразу всю поверхность стены — сначала распределите раствор на маленьком участке, чтобы выяснить скорость застывания. От этого зависит, часто ли придется убирать излишки затирки, чтобы они не успели затвердеть на плитке.

4) Специальной расшивкой или концом рукоятки зубной щетки пройдитесь по швам, подровняв края губкой. Следите, чтобы швы были одинаковой формы и глубины.

5) Спустя сутки, когда затирка просохнет, очистите поверхность плитки от разводов влажной губкой, двигаясь поперек шва (иначе вы рискуете случайно вымыть не до конца высохший раствор).

Александр ЧЕРКАНОВИЧ,
мастер компании «Плиточник 43»,
г. Кирово-Чепецк



«Древняя» бабушка

Читаем с 3-летней внучкой энциклопедию для малышей, картинки красочные рассматриваем.

— Смотри, Машенька, вот это — древние люди в шкурах, а это — пещеры, в которых они жили, — поясняя малышке. — Папы в те далекие времена на охоту ходили, еду добывали, а мамы дома деток воспитывали.

Внучка слушает с неподдельным интересом, кивает в знак понимания. И вдруг вопрос:

— Бабуля, а ты ведь старенькая, да?

— Ну, не молодая, конечно, — отвечаю.

— А ты родилась, когда еще пещеры были или уже высокие дома?

— Нет, внученька, пещер я не застала, — давась от смеха, отвечаю. — Не настолько я древняя.

Светлана Петровна, г. Гомель

Твидовый пиджак

В мединституте мне завидовали все девочки с курса. Еще бы! Деревенская простушка, без роду и племени, а на нее заглядывается первый факультетский красавчик! Олег щеголял в импортных джинсах, твидовом пиджаке и чешских туфлях. Я хоть и не была дурнушкой, но мои скромные наряды никак не гармонировали с образом Олежки. «Он тебе не пара!» — твердил мне земляк, однокурсник Леня. Добрая душа, здоровяк, выступавший за институтскую сборную на ринге, он ходил за мной «хвостом»...

Март 1981-го.

У Олега день рождения, а я с ног валюсь от усталости и недоедания. Чтобы ку-



пить парню приличный подарок, пришлось на всем экономить и полтора месяца подрабатывать санитаркой. Но в кафе чувствовала себя не в своей тарелке: я не знала названий и половины блюд на столе, чем вызывала презрительные взгляды столичных друзей именинника. Выдержав час позора, попросила Олега проводить меня в общежитие.

Оставалось пройти один квартал, как из-за поворота выскочили двое парней. Тот, что повыше, схватил моего спутника за ворот пиджака. Олежка непостижимым образом выкрутился и освободился из рук хулигана. А потом... дал деру — так, что пятки засверкали! Я обмерла от страха и вдруг услышала знакомый голос: — А ну-ка сваливайте отсюда подобру-поздорову!

Леня! И откуда только он появился в самый нужный момент?! Хулиганы, увидев перед собой высокого, крепко сбитого парня, пустились наутек.

Свадьбу мы с Леонидом гуляли в деревне, куда пригласили почти весь курс. Не было лишь модника в твидовом пиджаке: с того злополучного вечера Олег старался даже взглядом со мной лишний раз не встречаться. А я не сильно расстраивалась...

Светлана Н., г. Минск

«Целебный» пластырь

15 лет назад моя сестра вышла замуж за немца и уехала с ним в Германию. Обустроившись, Ольга пригласила нас с родителями к себе погостить. Но языка мы не знали, поэтому и на прогулках по городу, и в походах по магазинам Оля всегда была рядом. Неделя промелькнула — не заметили! Перед отъездом домой надо было еще затариться в супермаркете подарками для родни. А мы с сестрой, как назло, затемературили: ангину подхватили! Пришлось отцу с матерью отправляться на шопинг одним.

Из супермаркета они вернулись усталые, но довольные. Похвалившись подарками, мама радостно открыла еще один пакетик:

— Смотрите, что купили: антиникотиновые пластыри! Наконец-то папа бросит курить — один пластырь он уже наклеил.

— Вещь! — весомо подтвердил отец. — Уже почти день не курю — не тянет! И закатал рукав свитера, продемонстрировав «пластырь». Мы с сестрой переглянулись и расхохотались. Родители недоуменно насупились.

— Да какой же это антиникотиновый пластырь? — придя в себя, спросила Ольга. — Это наклейка, которую лепят на стены в местах, где курить нельзя.

Отец курить так и не бросил, но любит повторять: «15 лет назад я был очень близок к этому...».

Константин, Гродненская обл.



У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБЫТЬ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Значительно уменьшает деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение
 - Предотвращает воспаление суставов
 - Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе
- Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?

На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы. При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!

КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите обувь на каблуках, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении, фиксатор Valgus Pro способен радикально улучшить состояние сустава – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают!

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, предотвращает прогрессирование болезни, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – боль снимается не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского

силикона: эластичного материала, безопасного для здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. Боль при ходьбе отступает, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

Для большинства людей, этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются незстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизирует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженный улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение Valgus Pro пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существен-

ное уменьшение деформации отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.

• За время ношения Valgus Pro ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПИСЕМ НАШИХ КЛИЕНТОВ:

Юлия, 30 лет – Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоких каблуках **ВООБЩЕ**. Операции боюсь страшно. Поэтому, когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Вообще не помню, были ли они такими когда-нибудь. Используя фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года – Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет – С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не могла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЗИМНЯЯ РАСПРОДАЖА!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ **350 руб.**

2 шт. – **650 руб.**, 4 шт. – **1100 руб.**

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНОЕ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продажу ООО «Лучшее решение» - 214030, г. Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2019 г. Акция действует до 31.12.2019.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Джемпер «Незамерзайка»



Размер: 44-46.

Понадобились: 6 мотков пряжи «Камтекс «Аргентинская шерсть» (100 г/200 м); остатки голубой и серой пряжи разных оттенков; спицы № 4; круговые спицы № 3,5.

Спинка. Набрала 128 п., провязала 5 см «резинкой» 2х2. По схеме 1 (раппорт — 20 п.) выполнила 29 см. Еще 5 см вязала жаккардом (схема 2). Убавила для пройм по 16 п. с каждой стороны (3 раза по 2 п. в каждом лиц. р. и 10 раз — по 1 п.). На высоте 55 см выполнила росток, через 2 см закрыла оставшиеся 22 п. плеча.

Перед. Вязала аналогично спинке. На высоте 44 см для V-образного выреза горловины раздельно выполнила верх полочек — закрывала в каждом лиц. р. по 1 п., пока на спицах не осталось 22 п. плеча. Петли закрыла.

Рукава. Набрала 68 п., вязала 5 см «резинкой» 2х2, далее — 29 см по схеме 1. С двух сторон прибавляла в каждом 4 р. по 1 п., ввязывая их в схему 1 (прибавлено по 8 п.). Затем 9 см вязала жаккардом, выполнила окат рукава (16 см.). Соединила половинки плечевыми швами, втачала рукава, выполнила боковые и швы рукавов.

Планка. На круговых спицах по горловине набрала 94 п., выполнила 5 р. «резинкой» 2х2, вывязывая острый уголок, закрыла п. по рисунку.

Воротник. Набрала 26 п. Вязала укороченными рядами «резинкой» 1х1, оставляя непровязанной 1 п. в каждом лиц. р. Выполняв последний укороченный ряд, работала, добавляя в каждом лиц. р. по 1 п., пока не провязала все недовязанные п. (26 п.) — получился уголок. Далее вязала прямо 18 см. Выполнила второй уголок, закрыла п. Пришила воротник к горловине джемпера под планкой.



Смотрите
схему № 2
на стр. 16-17

Елена ТРОФИМОВА,
г. Пермь. Фото автора



«Правильная» кастрюля

Хотите купить качественную эмалированную кастрюлю? Обратите внимание на следующие моменты.

1) Эмаль может наноситься на металл **напылением** или **окунанием**. Второй способ — более долговечный. Он узнаваем по нескольким точкам на внешней стороне доньшка кастрюли, которые выдают место крепежа на конвейере.

2) **Цвет** внутренней поверхности. Предпочтите белый, бежевый или черный. Для получения ярких оттенков производитель мог использовать токсичные красители.

3) Проверьте, нет ли **сколов** и **царапин**. При их наличии пользоваться кастрюлей нельзя: «открытый» металл вступает в реакцию с едой и отдает ей вредные соли тяжелых металлов.

4) Выбирая из двух схожих кастрюль, берите ту, у которой **толще стенки и дно**.

5) **Крышка** должна плотно прилегать к ободку емкости и не сваливаться при наклоне.

Ольга ПАНТЕЛЕЕВА,
продавец, г. Могилев



Почему домашние колбаски у меня такие вкусные? Потому что щедро сдабриваю мясо кориандром. А перед этим семена прогреваю до характерного треска на сухой сковородке — только в таком случае пряность до конца отдаст свой чудесный аромат!



Выпечка — без секретов

Тонко раскатанный пласт теста нелегко без разрывов перенести на противень. Я делаю так: посыпаю пласт мукой, кладу на его середину прямоугольник из сложенной в три слоя пергаментной бумаги. Поочередно заворачиваю на бумагу края теста, переношу «конвертик» на противень и уже там разворачиваю.

Если пирог с трудом отделяется от горячего противня, обертываю дно и стенки емкости мокрым полотенцем на 10-15 минут, затем извлекаю пирог. Небольшой противень можно сразу опустить на пару минут в тазик с холодной водой.

Марина ПУХОВСКАЯ, г. Могилев

«Прожорливый» пододеяльник

Нередко стирка постельного белья в машинке оборачивается для хозяйки настоящей нервозотрепкой. Ведь пододеяльник «заглатывает» в себя абсолютно все вещи! Поделюсь опытом, как я справляюсь с проблемой. Перед тем как загрузить пододеяльник в барабан машинки, застегиваю на нем все пуговицы или молнию. Если он на резинке, закладываю в большой мешок для стирки. Можно связать пододеяльник посередине в узел — несильно, ведь он и без того затянется во время стирки, но развязать все равно легче, чем извлекать «зажеванное».

Мария Андреевна, Донецкая обл.



REDMOND

Беспроводной
пылесос

Дарите
лучшее!*





RV-UR340


2 в 1

Для дома
Для автомобиля

СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ — ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

 Не теряет мощность
всасывания

 Свобода движений
без проводов

 Более 25 минут работы
без подзарядки

Реклама 12+



REDMOND
SMART HOME —

store.redmond.company • redmond.company
multivarka.pro

* Лучшее в ассортименте REDMOND

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

1

Теплое пальто
(стр. 7)

Схема 1

	-		-		5
-		-		-	3
	-		-		1

Схема 2

Условные обозначения:

□ = изн. п.

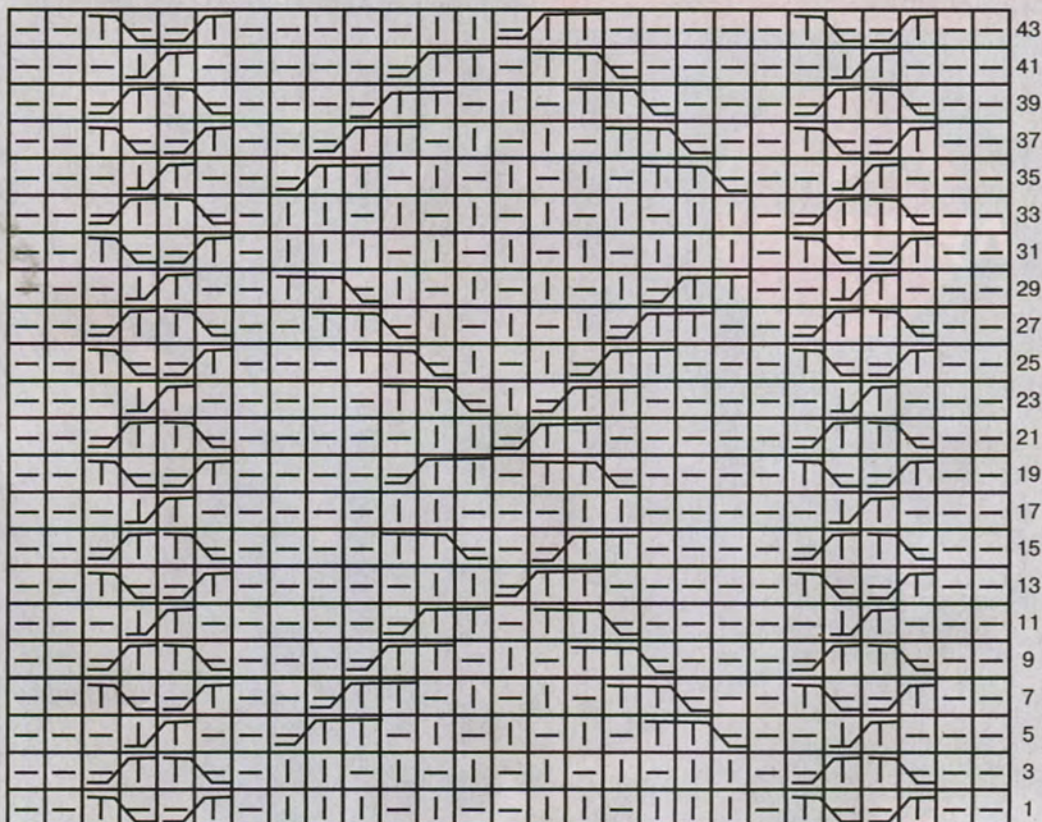
□ = лиц. п.

□ = 1 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 1 изн. п. и провязать п. со вспомогат. спицы лиц.

□ = 1 п. снять на вспомогат. спицу за работой, 1 лиц. п. и провязать п. со вспомогат. спицы изн.

□ = 1 п. снять на вспомогат. спицу за работой, 2 лиц. п. и провязать п. со вспомогат. спицы изн.

□ = 2 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 1 изн. п. и провязать п. со вспомогат. спицы лиц.



2

Джемпер
«Незамерзайка»
(стр. 14)

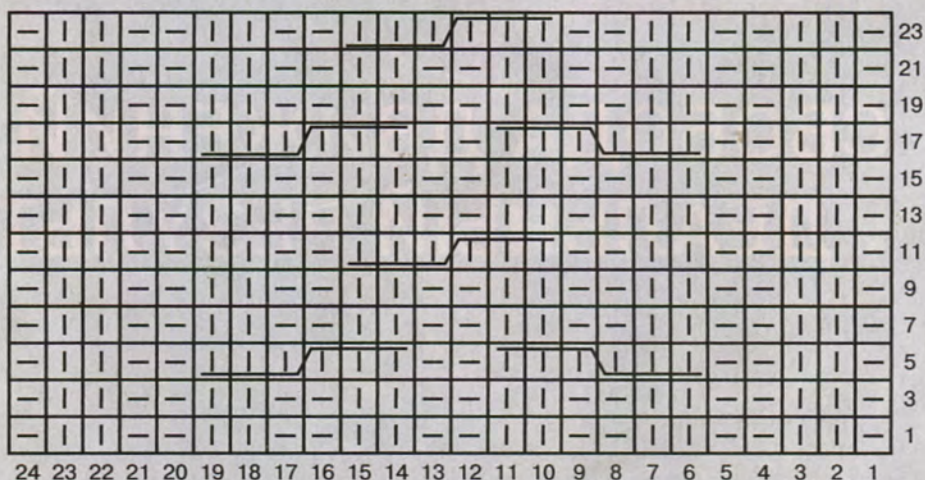
Условные обозначения:

□ = изн. п.

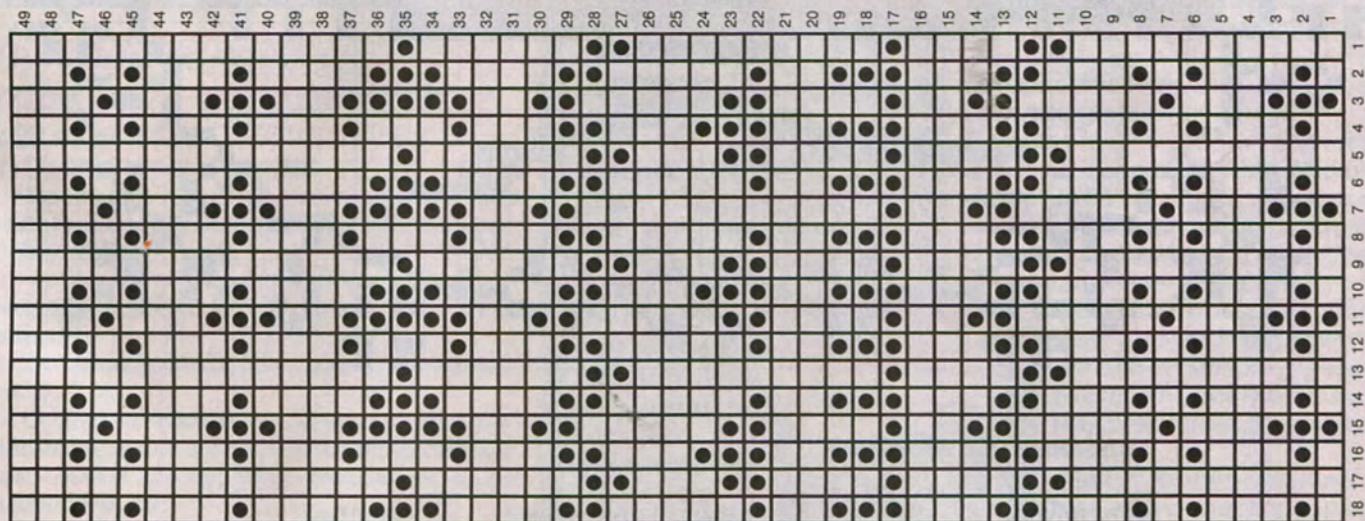
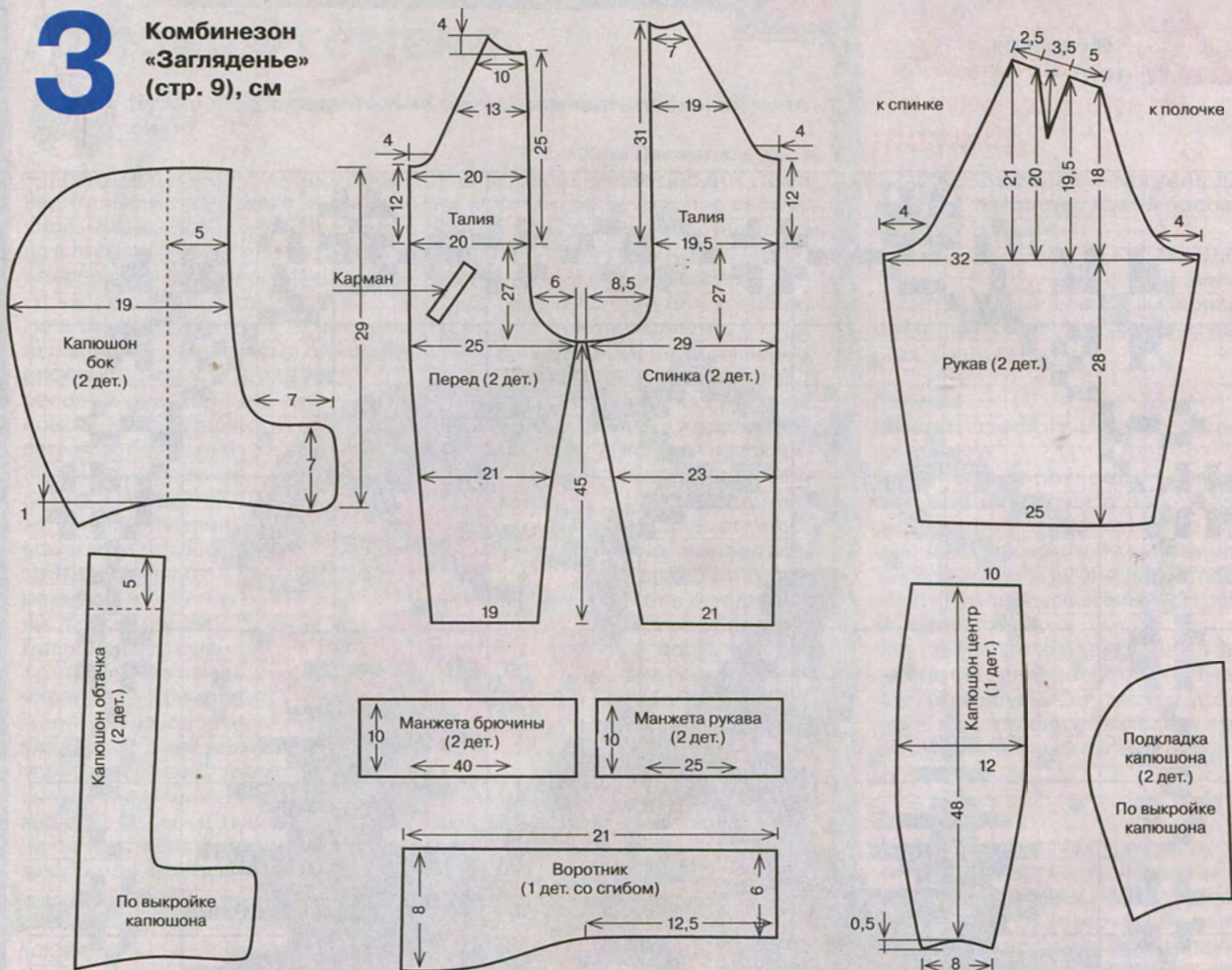
□ = лиц. п.

□ = снять 3 п. на вспомогат. спицу за работой, 3 лиц. и провязать п. со вспомогат. спицы лиц.

□ = снять 3 п. на вспомогат. спицу перед работой, 3 лиц. и провязать п. со вспомогат. спицы лиц.



3 Комбинезон «Загляденье» (стр. 9), см



4

«Морозко»
(стр. 6)

Условные обозначения:

□ = голубой
■ = темно-синий

■ = темно-коричневый
■ = коричневый

● = желтый
○ = светло-желтый

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



Готовим семена



Нужно ли предварительно обеззараживать посевной материал?

— Гранулированные семена в предварительной подготовке не нуждаются — их высевают непосредственно в открытый грунт или на рассаду. Как правило, семена обеззараживают в компании-производителе.

Но если в продавце вы не уверены или собрали семена сами, лучше не рисковать. Поместите их в ярко-розовый раствор марганцовки (можно использовать «Фитоспорин») на 20 минут, затем достаньте и промойте. Для повышения всхожести обработайте стимулятором роста («Эпин экстра», «Циркон»). Большинству культур требуется замачивание — для размягчения оболочки и удаления из нее ингибиторных веществ, тормозящих прорастание. Разложите семена на влажной ткани и оставьте на 12 часов (если это капуста, редис, горох, фасоль, бобы, кабачки,

огурцы, салат) или на 2 суток (томаты, морковь, петрушка, лук, свекла). Далее можно слегка подсушить или оставить в замоченном виде до прорастания, а уж затем высевать. Иные многолетники для успешного прорастания нуждаются в стратификации (обычно такая информация размещена на пакете). В этом случае семена высевают в увлажненную

почву или песок, емкость заворачивают в полиэтиленовый пакет, чтобы не испарялась влага, отправляют в холодильник (температура от 0 до +5 °C). Через определенное время (в зависимости от культуры «выдержка» может варьироваться от 2 до 5 недель) плошку с семенами выставляют на подоконник и держат при комнатной температуре.

Фото Татьяны САНЧУК



Как вырастить здоровую рассаду, посадить чеснок по-французски. 8 секретов небывалого урожая огурцов. «Меню» для овощных культур на весь сезон. Все это и много другой полезной информации в издании «Сваты на даче» № 1. Уже в продаже!



Лунный календарь садовода-огородника

с 29.01 по 11.02

- 1) Поливаем растения: 29.
- 2) Проводим ревизию семян цветочных и овощных растений, луковиц, клубней и корневищ: 30, 31.
- 3) Готовим почвогрунт для выращивания рассады овощей и цветов: 1, 2, 3 (до обеда).
- 4) Высаживаем на выгонку луковичные цветы: 6, 7, 8.
- 5) Осуществляем зимнюю прививку роз и плодовых растений; закладываем на стратификацию семена яблони, груши, земляники мелкоплодной: 9, 10.
- 6) Сеем семена редиса и салата в обогреваемую теплицу; семена томата, перца, баклажана — на рассаду; пикируем рассаду: 11.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

«Помидоры: секреты высокого урожая»

Из спецвыпуска № 1 издания «Садовод и огородник» вы узнаете, как вырастить много томатов, чем защитить их от болезней и вредителей. А еще — можно ли ускорить созревание помидоров и как их дольше сохранить.

В продаже с 29 января!



Наш эксперт —
Наталья Юровских,
руководитель компании
«Уральская Усадьба»,
г. Екатеринбург

Во что «одеть» теплицу?



Выбираю материал для теплицы. Какой посоветуете?

Дмитрий ЕВСТИГНЕЕВ,
г. Москва

— Перечислю основные материалы для покрытия теплиц, их преимущества и недостатки.

Пленка

Плюсы: простота в эксплуатации; дешевизна.

Минусы: непрочность — ветер, град или дождь могут легко разорвать пленку, да и на зиму ее следует снимать; неустойчивость к ультрафиолетовым лучам; недолговечность (прослужит максимум 3 года); не держит тепло.

Если выбираете пленку, рекомендуем не обычную полиэтиленовую, а армированную — прочнее и устойчивее к растяжению благодаря имеющемуся между ее слоями сетчатому каркасу.

Стекло

Плюсы: высокая прозрачность; химическая инертность — при высокой температуре не выделяет вредные вещества (некоторые полиэтиленовые покрытия этим грешат); устойчивость к абразивным воздействиям, долговечность.

Минусы: материал тяжелый и хрупкий; высокая теплопроводность — быстро нагревается, но так же быстро остывает; высокая цена.

Поликарбонат сотовый

Плюсы: практичность и простота монтажа; хорошая светопропускаемость (до 85%); ударопрочность; отлично удерживает тепло; долговечность (в зависимости от плотности и производителя — 10-20 лет).

Минусы: подверженность деформациям при резких перепадах температур; невозможность чистки моющими средствами абразивного типа.

Вывод: выбор зависит от того, что вы хотите выращивать, какой объем урожая планируете получить, круглогодично ли будете использовать теплицу.

Наш эксперт — Елена Тюрина, специалист по уходу за растениями «Фитокорпорации Мир цветов», г. Москва

Помогите кактусу



На кактусе появились темные пятна. Что это и как спасти «колючку»?

Наталья Т., г. Пермь

— Похоже на гниение — проявляется потемнением части растения (обычно у основания) либо темными пятнами по всему кактусу. Снаружи могут быть небольшого размера, но внутренние повреждения гораздо обширнее. Если надавить на пятно, почувствуется размягчение тела кактуса.

Основная причина гниения — избыточный полив. Заражению и распространению инфекции способствуют также нехватка освещения и повышенная влажность в помещении. А зимой кактусам только и нужно: редкий полив, прохлада (+15–17 °C), яркий свет.

Как спасти «колючку»:

- ❖ аккуратно извлеките кактус из грунта, осмотрите растение;
 - ❖ если темные пятна небольшие по размеру, корневая шейка зеленая, продезинфицированным ножом вырежьте гнившие части до здоровой ткани;
 - ❖ очистите корни от гнили;
 - ❖ присыпьте древесным или толченым активированным углем;
 - ❖ пересадите кактус в грунт для суккулентов с содержанием песка;
 - ❖ для дезинфекции корней пролейте почву слабым раствором марганцовки;
 - ❖ когда грунт просохнет — обработайте «Фитоспорином» (согласно инструкции);
 - ❖ нормализуйте полив: зимой — 1 раз в месяц-полтора.
- Если гниет корневая шейка, растение следует переукоренить: отрежьте острым продезинфицированным ножом непораженную часть (сверху), 2–3 недели подсушите, затем высадите в горшочек с рыхлой смесью для кактусов (с большим количеством песка). Перед посадкой срез «колючки» можно присыпать порошком «Корневина».



Совет дня



Манговое дерево из косточки

Обожаю есть манго! И в очередной раз, когда на ладонке осталась косточка, подумала: а что если ее прорастить? Но сразу предупреждаю, цветут и плодоносят лишь привитые экземпляры.

Для посадки годится только свежая косточка. Самое сложное — аккуратно раскрыть ее острым ножом, не повредив семя.

Дальше действовала так:

- 1) в прозрачный пластиковый стаканчик больше чем наполовину насыпала универсальный грунт для рассады;
- 2) в середине грунт продавila пальцем и заглубила косточку манго вогнутой стороной на 2/3 семени;
- 3) хорошо пролила грунт (не заливать!) и накрыла стаканчик полиэтиленовым пакетом, оставив место для будущего ростка. Сделала в пакете отверстия — чтобы поступал воздух;
- 4) оставила в теплом месте на 18 дней.

Через указанный срок обнаружила, что росточек пробился сквозь отверстие сантиметров на 10. Осмотрела доннышко стаканчика: корень расте-

ния замкнулся в круг. Но когда сняла пакет, заметила, что листики начали вянуть. Опрыскивания не помогали. Аккуратно достала росток из стаканчика, сбila с корней лишнюю землю. На дно вазона положила немного крупного керамзита, затем — смесь земли и песка (3:1), поместила туда росток. Со всех сторон присыпала его землей, заглубляя косточку лишь на 1/3. Накрыла пластиковой бутылкой со срезанным дном (можно иногда откручивать пробку для проветривания). Верхние листья завяли, зато боковой стал активно расти. И спустя несколько месяцев у меня появилось настоящее деревце!

Запомните!

- ❖ Растение не любит прямых солнечных лучей. Держу его на полке возле юго-восточного окна.
- ❖ Поливаю по мере просыхания грунта. Однажды забыла про полив, но из-за краткосрочной засухи деревце «не обиделось».
- ❖ Не опрыскиваю, но раз в неделю протираю листочки влажной тряпочкой.

Ксения РУЗГАС, г. Орел, автор сайта uxodzaцветами.рф. Фото автора

Мягкая водичка

Поделюсь своим опытом полива цветов. Воду для растений беру горячую водопроводную — услышала от специалистов, что она мягче. Отстаиваю ее минимум 2 суток, а затем подогреваю до температуры 30–35 °C. Мож-

но поить цветы. Но! Зимой действую иначе: поливаю своих комнатных питомцев хоть и отстоянной, но только холодной водой.

Елена СЕРГЕЕВА, г. Киев

Смягчить водопроводную воду мне помогает лимонная кислота: развожу 0,5 ч.л. в 3 л теплой жидкости и сразу же поливаю комнатные растения.

София К., г. Минск

Новый выпуск «Комнатного цветника» «Мирт и его семейство» расскажет об особенностях ухода за этими растениями, об их фитонцидных свойствах. Вы сможете подобрать экземпляры для выращивания в комнате и на террасе.



Рыбный день

Ах, как же хочется порой полакомиться аппетитной рыбкой! С хрустящей корочкой или с овощной начинкой, вместе с румяной картошечкой или просто со свежим хлебом... «Сваты» подготовили для вас идеальный рыбный день!

«А-ля лазанья»

400 г филе форели (без кожи), 12 веточек зеленой спаржи, 15 листов лазаньи, 1 ч.л. растительного или растопленного сливочного масла (для смазывания формы).

Соус: 100 г твердого сыра, 600 мл молока, по 1 ст.л. растопленного сливочного масла и муки (с горкой), соль и черный молотый перец — по вкусу.

Спаржу очистила от грубых частей и кожицы, разрезала пополам. Листы лазаньи отваривала до полуготовности. Для соуса к растопленному в сотейнике маслу добавила муку и, помешивая, постепенно влила тепкое моло-

ко. Готовила на слабом огне минут 7, до загустения. Затем подмешала тертый сыр, соль и перец. Проварила до полного растворения сыра.

В смазанную маслом форму положила 3 листа лазаньи, наверх — кусочки рыбного филе. Полила соусом, накрыла каждую порцию листом лазаньи, добавила по веточке спаржи, полила соусом. Повторила слои еще раз. Накрыла каждую заготовку листом лазаньи, полила оставшимся соусом.

Запекала в разогретой до 200 °С духовке около 25 минут.

Анжелика ЗОРКИНА,
по e-mail.

Фото автора



Нежное суфле

Нарезала 1 кг филе хека, выложила на сковородку. Сюда же — тертую морковь и нарезанный болгарский перец. Тушила минут 15.

Подогрела 200 мл молока, подмешала 2 ст.л. муки и проварила до загустения. Рыбную массу измельчила блендером, добавила молоч-

ную смесь, яйцо, соль и черный молотый перец — по вкусу. Снова взбила. Разложила по смазанным маслом силиконовым формочкам и запекала 25 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Ангела ГАВРИЛОВА,
г. Брест

Горбушкина закуска

Тушка (700-800 г) горбуши, 1 яйцо, ломтик батона, 150 мл молока или сливок, 100 г сливочного масла, 1 ст.л. желатина, растительное масло, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Начинка: 1 отварная морковка, болгарский перец — красный, оранжевый и желтый (по 1/2 части каждого цвета).

Разделала рыбу, удалив кости. Замочила в молоке (сливках) ломтик батона, вместе с горбушей пропустила через мясорубку. Добавила в фарш яйцо и размягченное сливочное масло. Посолила, поперчила и перемешала. Расстелила на противне пищевую фольгу, смазала растительным маслом. Выложила на середину рыбный фарш в форме прямоуголь-

ника, посыпала желатином. Наверх — длинные ломтики моркови и болгарского перца. Сформировала из фарша небольшое «полено» так, чтобы начинка оказалась в его середине. Завернула рулет в несколько слоев фольги, поставила в разогретую до 180 °С духовку. Запекала 35 минут. Достала из духовки, дала остыть и убрала в холодильник, сверху положив разделочную доску с гнетом. Утром развернула и нарезала рулет.

Людмила СЕМЕНЮК,
г. Москва. Фото автора



Скумбрия по-царски

5 тушек скумбрии, 800 г свежих шампиньонов, 300 г твердого сыра, 2 луковицы, по 1 болгарскому перцу, лимону и моркови, 5 зубчиков чеснока, кусочек корня имбиря (2-3 см), 2-3 ст.л. сметаны, 50 мл растительного масла, 1 ч.л. приправы для рыбы, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Рыбу разделала, срезала хвосты, головы и плавники. Для маринада в миску измельчила на мелкой терке 3 зубчика чеснока, имбирь. Добавила сок лимона, 25 мл растительного масла, приправу, соль и перец, перемешала. Кулинарной кистью смазала маринадом каждую скумбрию внутри и снаружи. Положила рыбу на блюдо брюшком вверх и полила оставшимся маринадом. Крупно натерла морковь и сыр, измельчила лук и оставшийся чеснок, нарезала слайсами грибы и брусочками — болгарский перец. Разогрела сковороду на оставшемся масле, обжарила лук до золотистого цвета. Добавила: чеснок, через минутку — морковь (тушила до мягкости), болгарский перец, спустя 2 минуты — шампиньоны. А минут через 10 — молотый перец, соль и сметану. Перемешала и дала массе покипеть 1-2 минуты. Уложила рыбу в форму, нафаршировала тушки овощной начинкой, посыпала сыром. Запекала 30 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Дина АПИМАНОВА,
YouTube канал
«Коллекция
Рецептов».
Фото автора

Хрустящая корзинка

Лист лаваша, 1 яйцо, щепотка соли.

Разрезала лист на квадраты примерно 10x10 см. Слегка взбила яйцо вилкой, добавив щепотку соли. Смазала каждый кусочек лаваша. На один квадрат положила под углом второй — получился восьмиугольник. Поместила фигурки в формочки для маффинов, сформировав корзиночки, и отправила в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. Когда блюдо остыло, аккуратно извлекла из формы хрустящий лаваш.

Оригинальное и вкусное украшение праздничного стола готово. Корзиночки можно наполнить любимым салатом.



Ирада ПАЛВАИ,
г. Мытищи. Фото автора



Мясные «ежики»

500 г фарша, 1/2 стакана риса, яйцо, 3 луковицы, 1 морковь, 4-5 сухих вишневых веточек, 30 г сливочного масла, растительное масло, соль, пряности — по вкусу. Для соуса: 200 мл воды, 3 ст.л. томатной пасты, по 1 ст.л. муки и сметаны, 3-4 горошины черного перца.

Мелко нарезала луковицу, обжарила на растительном масле. В фарш добавила яйцо, отваренный рис, соль, пряности и обжаренный лук, перемешала. Соединила в миске ингредиенты для соуса.

Измельчила морковь на крупной терке, нарезала 2 луковицы полукольцами — все обжарила на сковороде. Из фарша сформировала шарики, выложила их на обжаренные овощи, залила сверху соусом, добавила сливочное масло. Держала на слабом огне. Когда соус начал закипать, добавила вишневые веточки — так мясо будет ароматнее и вкуснее. Тушила «ежики» под крышкой 40 минут, затем перевернула их и доводила до готовности еще 10 минут.

Ирина РЯБЦЕВА,
автор YouTube канала «Pro еду»,
г. Толочин



Больше рецептов блюд из мяса найдете в № 1 издания «Наша кухня. Салаты и закуски».

Запеканка «Мужская»

400 г свиного фарша, 150 г шампиньонов, 6 картофелин, 100 г твердого сыра, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, яйцо, по 1 ст.л. сметаны и семян кунжута, зелень укропа, соль, перец — по вкусу.

Очищенный картофель нарезал кружочками, лук — полукольцами, грибы — кубиками. Подготовил заправку: измельчил вареное яйцо и чеснок, добавил сметану, соль, перец — все перемешал. Соединил фарш с луком, грибами и укропом, посолил, поперчил.

Смазав маслом форму для запекания, выложил одним слоем половину нарезанного картофеля, посыпал пряностями. Далее — фарш, половину тертого сыра, очередной слой картофеля. Разогрел духовку до 180 °С и поставил блюдо на 40 минут. За 10 минут до готовности посыпал оставшимся сыром. А горячую запеканку — семенами кунжута.

Олег КОЖУШКО, Херсонская обл.

Квасим лимоны

Пикантный вкус делает их отличным дополнением к мясу, рыбе или салатам.

1 кг лимонов, 3,5 ст.л. соли (нейодированной), 1/4 стакана оливкового масла, по 1 ч.л. молотой сладкой паприки и меда, чеснок, куркума, сушеная зелень (базилик, сельдерей или розмарин) — по вкусу.

Цитрусовые тщательно вымыла с жесткой мочалкой, ошпарила кипятком, обсушила. Нарезала полукружочками (косточки достала), сложила в миску, посыпала солью, зеленью, мелко нарезанным чесноком, добавила мед, слегка все прижала и оставила на час, чтобы фрукты дали сок. Простерилизовала банки, заполнила их лимонной массой и оставшейся жидкостью, полила оливковым маслом. Если лимоны не полностью покрыты «закваской», доливаю в банки свежесжатого лимонного сока. Закрывает крышками твист-офф и поставила в холодильник.

Квашенные лимончики можно пробовать уже через две недели. Кстати, жидкость использую для заправки салатов — аромат потрясающий!

Лариса ЖУКОВСКАЯ, г. Обнинск. Фото автора



Неожиданно



Вы не успели купить
журнал в киоске?
Обращайтесь
в «Стол заказов»!

**ЗАКАЖИ
И ЧИТАЙ
С ПОЛЬЗОЙ!
Все по 74 руб.**



Чтобы получить журнал,
перечислите почтовым или
банковским переводом
74 рубля
(стоимость 1 экз.)
на адрес:



ООО «ИД «Толока»
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а
Р/с 40702810059020005842,
Отделение № 8609 Сбербанк России,
г. Смоленск. К/с 301018100000000000632,
ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632

На бланке денежного перевода
в графе «Для письменного сообщения»
обязательно укажите название
выбранного журнала, а также
полные домашний адрес и ФИО.
Тел. для справок: 8-4812-64-75-65

Назови его по имени

Если хотите, чтобы человек вас услышал.

Как мы чаще обращаемся к близким: «Что там на работе?», «Убери свои носки», «Свари пельмени»... И порой обижаемся, не получая должной реакции.

Попробуйте впереди любой просьбы произносить имя того, чье внимание вы хотите привлечь. Во-первых, изменится сам тон вашего послания; во-вторых, вы заставите человека посмотреть на вас, а это уже начало контакта.

Главное — передать нужный сигнал. От правильно подобранной формы обращения и интонации в большой степени зависит результат вашей просьбы.

Лариса СУРКОВА,
психолог, г. Москва

Совет
дня



Бухгалтерия любви Кто заплатит за романтику?

Цветы, конфеты, кино, ужин при свечах... Почему-то принято считать, что романтика — удел молодых, в многолетнем браке ей не место. Так ли это? Разбираемся вместе с психологом **Натальей Левченко из Могилева**.

— Действительно, романтика чаще присуща людям в начале отношений, на этапе открытия друг друга — независимо от возраста. Но я категорически не соглашусь с тем, что она сходит на нет с прибавлением супружеского стажа — скорее, приобретает иные формы. Ведь семейная жизнь — это новые роли, новые обязанности, требующие сил и времени. Люди не живут в вечной эйфории. На смену пылкой влюбленности у одних приходят нежность и понимание, у других — разочарование и усталость. Не будем забывать и о финансовой стороне дела. Согласитесь: когда 18-летний парень преподносит девушке шикарный букет роз, ее не очень интересует источник средств. А дама в возрасте 50+ невольно прикинет, какие дыры в семейном бюджете можно было бы залатать этими «цветочными» деньгами. Вполне возможно, в данный момент жена больше бы обрадовалась новому плащу на весну... Конечно, супруги могут беспечно закатиться в дорогой ресторан, чтобы отметить «серебряную» свадьбу. Но это в том случае, если через неделю не нужно будет ломать голову над тем, как внести очеред-

ной взнос на погашение кредита и на что купить сапожки внуку. Иной уровень ответственности «включает» разумный рационализм, прагматизм.

Хотя то, что романтичность зрелых отношений непременно требует денег, тоже распространенный миф. Если вы долго живете с человеком, то трезво оцениваете его и свои финансовые возможности, не ожидаете бриллиантового кольца в подарок. Зато во сто крат выше оцените его чуткость, заботу, искреннее желание порадовать вас словами любви и куда более скромным знаком внимания. А если муж и жена живут рядом просто по привычке, «ради детей», они с большей вероятностью станут прикрывать свою взаимную нелюбовь ссылками на безденежье.

По большому счету, романтика — это возможность увидеть счастье в глазах близкого человека. Чувствуете, что быт заедает, — отправляйтесь вдвоем на прогулку, вспомните молодость, удивляйте партнера не в связи с конкретной датой, а по подсказке души. Не демонстрируя чек с солидной суммой за презент.

Года — не беда!

Насколько наше общество ценит старинные вещи, настолько же оно не ценит старых людей. И это заставляет их стареть еще быстрее... Там, где к старости относятся не пренебрежительно, люди не боятся стареть. А это само по себе способно продлить жизнь.

Роджер ОЛЛСОПП, хирург-онколог

Я думаю, требуется не борьба со старением, а умение приручить свой возраст... Когда тело начинает сдавать, надо перестать быть рабом «делать» и «иметь» и посвятить себя больше тому, чтобы просто быть.



Оливье де ЛЯДУСЕТТ, геронтолог

Наш эксперт — психолог
Анастасия Фрид, г. Минск



Уберите ногу!

Представьте ситуацию: вам звонят по телефону и просят поучаствовать в социологическом исследовании — позволить 5 мужчинам зайти в ваш дом, чтобы изучить, какими моющими средствами вы пользуетесь. Согласились бы? Думаю, большинство — нет.

Но ведь крупную просьбу можно «раздробить»! Экспериментально доказано: люди, согласившиеся на мелкую уступку, с высокой долей вероятности выполнят и более существенную просьбу. Те, кого «в лоб» просили впустить мужчин в дом, практически всегда отвечали отрицательно. Если же сначала задавались вопросы об используемых моющих средствах, а только через несколько дней следовал повторный звонок с просьбой о визите, на нее соглашалась большая часть опрошенных!

Психологи такой прием называют «нога в двери» — он широко распространен в маркетинге. Клиенты, которым предложили бесплат-

ную пробную версию сервиса, чаще пользуются им в дальнейшем — уже за деньги.

Допустим, вам нужно занять у друга 500 долларов. Вы знаете, что он у него есть, но вряд ли приятель согласится дать такую значимую сумму. Вот как можно поступить: вы занимаете 100 долларов, через неделю отдаете их. А спустя еще неделю просите нужную сумму.

Почему мы не можем отказать после удовлетворения мелкой просьбы? Дело в том, что единожды согласившись, мы принимаем на себя обязательства, которые влияют на наши принципы и убеждения. Для отказа от предыдущего решения придется пойти в разрез с уже совершенным действием, а это вызовет чувство дискомфорта, неловкости.

Видите, что кто-то хочет поставить в вашу дверь «ногу», потребуйте ее убрать. И ничего страшного, если первую просьбу вы выполнили. Остановиться никогда не поздно.



Наш эксперт — психолог
Юлия Кроха,
г. Новосибирск



Три запретных «К»

Женские ошибки, способные разрушить самые прочные отношения.

Контроль. «Ты где пропадаешь?», «С кем ходил на обед?», «Почему не надел теплый свитер?». Мужчину тяготит мелочная «мамкина» опека со стороны супруги. А кому хочется выглядеть рохлей в глазах своей женщины и посмешищем — в глазах приятелей? Предоставьте мужу возможность проявлять больше самостоятельности в делах, которые не касаются напрямую вас. И ни в коем случае не наводите порядок на рабочем столе супруга — это ЕГО территория не только в физическом смысле, но и в психологическом!

Критика. Есть дела, в которых мужчина разбирается лучше женщины — не вставляйте свои пять копеек, играя во всезнайку. А если вы лучше знаете, как чинить стиральную машину, то почему не покажете пример?

Крик. У некоторых мужчин от чрезмерных децибел вообще «сворачивается» сознание, они перестают воспринимать информацию.

Может, хватит устраивать «концерты» для соседей и выставлять себя мегерой перед близкими?

Попробуйте спокойно привести мужа к доводу, спросите его мнение — выиграете оба!

Мысли вслух

* Из всех жизненных ситуаций самая выигрышная — когда враг преувеличивает твои недостатки. Лучшее это может быть лишь такая, когда друг недооценивает твои достоинства.

* Предательство нельзя прощать хотя бы потому, что сами предатели никогда себе не простят собственного предательства. А значит, будут всегда опасны — и предадут еще.

Марио Пьюзо, писатель



Психология и Я



«Психология и Я»

Учимся говорить «нет». Что делать, если одолела лень? Как найти общий язык с подростком?

Ответы на эти и другие вопросы — в февральском номере издания.

Бодрость с ароматом корицы

Эта маска тонизирует, питает и очищает кожу, улучшает кровообращение. Разминаю толкушкой 1/3 часть мякоти спелого банана, подмешиваю 1 дес.л. свежей сметаны и 1/2 ч.л. молотой корицы. Наношу массу на лицо, через 15 минут смываю теплой водой. Чтобы сохранять здоровый вид кожи, мне достаточно 2-х процедур в неделю.

Анна, Московская обл.



Комментарий специалиста

Мякоть бананов содержит калий, который нормализует водный баланс, увлажняя верхний слой кожи. Сметана богата протеинами и жирными кислотами, отлично питает и смягчает кожные покровы, оказывает мягкий эффект пилинга и осветления. При сухом типе кожи лучше взять сметану 20-25% жирности, при нормальном — 10-15%. А при жирном — подойдет кефир или йогурт без добавок. Корица улучшает кровообращение, что полезно для тусклой и увядающей кожи. Но использовать пряность нужно с осторожностью: может вызвать аллергию, раздражение и даже легкий ожог. Не стоит использовать корицу женщинам с такими заболеваниями, как дерматит, экзема, псориаз, а также если кожа с хрупкими капиллярами, с проявлением розацеа или купероза. В любом случае советую в первый раз добавить в маску лишь щепотку пряности и предварительно провести тест на аллергическую реакцию на сгибе локтя.

Елена БРЕЖНЕВА,
косметолог, г. Курган



«Антиморозный» уход

Сухость, шелушение, покраснение — главные беды кожи в зимний сезон. Но их можно избежать, следуя рекомендациям.



Правда ли, что зимой увлажняющую косметику лучше сменить на питательную? На что обращать внимание при выборе «антиморозного» крема?

Диана И., г. Бровары

— Да, это верно. Кожа зимой быстрее теряет влагу, а питательные кремы насыщены веществами, замедляющими ее испарение.

Перед тем как купить крем, ознакомьтесь с его составом. В список **нежелательных компонентов** входят:

- ❖ искусственные жиры, парафин, вазелин, минеральные масла (vaseline, petrolatum, mineral oil — при регулярном использовании таких средств клетки эпидермиса со временем перестают самостоятельно удерживать влагу. В итоге без крема вы будете чувствовать стянутость кожи);
- ❖ парабены, полиэтиленгликоль (могут вызывать аллергические реакции, допускается не более 25% в составе средства);

❖ спирт (сушит кожу и вызывает раздражение).

Отдавайте предпочтение зимним кремам с **полезными компонентами**:

- ❖ масла из пшеничных ростков, кунжута, кокоса, авокадо (не дают коже пересыхать);
- ❖ оксид цинка (препятствует размножению бактерий, заживляет трещинки кожи, защищает от воздействия ультрафиолетовых лучей);
- ❖ витамины E, D.

Наносить любой крем необходимо за 30-40 минут до выхода на улицу, иначе средство, не успев впитаться, будет способствовать обезвоживанию кожи.

Виктория НЕКРЯЧ, блогер, г. Херсон



У меня на холоде кожа лица покрывается красными пятнами. Как быть?

— Старайтесь умываться водой комнатной температуры. Замените гель для умывания на крем-гель или очищающую пенку. Перед нанесением дневного кре-

Зинаида МЕЛЕЧЕНКОВА, по e-mail
ма используйте специальную сыворотку либо эфирное масло лаванды, гель алоэ вера. Дважды в неделю делайте маски для чувствительной кожи.



Во время морозов жутко страдаю от трещин на коже рук. Посоветуйте правильный уход.

Жанна Д., г. Николаев

— Организм дает сигнал о том, что ему не хватает витаминов A и E, а также группы B. Добавьте в рацион оливковое и сливочное масла, орехи, семечки. По мере ощущения сухости смазывайте руки маслом чайного дерева (без содержания спирта!). Кожа получит питание и станет значительно мягче.

Елена ЗЯБРОВА, дерматолог-косметолог, г. Алчевск

Посолите ручки

Такие ванночки зимой помогают мне спасти кисти рук от покраснений и сухости.

На 10 минут опускаю ручки в солевой раствор (2 ст.л. поваренной соли на 1 л теплой воды). Затем, промокнув салфеткой кожу, наношу на нее домашнюю маску: смешиваю яичный желток, 1 ч.л. меда и 1 ст.л. растительного масла. Через 20 минут смываю средство и смазываю кожу питательным кремом, желательно с витамином A. 2-3 такие процедуры в неделю — и отличный эффект.

Наталия КАРКАЧЕВА, Краснодарский край

А в № 1 издания «Счастливая и красивая» найдете пятерку увлажняющих зимних масок для лица.

Людмила Гурченко:

«Все обиды — на дно души!»

5 фактов, которые вы, возможно, не знали о Людмиле Гурченко.

40 лет назад Никита Михалков снял удивительный фильм «Пять вечеров» с Людмилой Гурченко в главной роли. Хороший повод вспомнить замечательную актрису, которую любили и не любили, осуждали и носили на руках... Которую до конца, пожалуй, никто так и не узнал — ни как творческий феномен, ни как человека.

1) Несбывшаяся мечта
Незадолго до своего ухода Людмила Марковна очень хотела усыновить слепого паренька, талантливого музыканта Олега Аккуратова, который стал прототипом героя картины «Пестрые сумерки». «Я просто заболела его талантом! — восхищенно рассказывала актриса нам, журналистам. — Подумайте только, какая судьба у человека: мать родила его в 14 лет, воспитывался в интернате, без помощи окружающих он ничего не может!».

У нее в жизни не все получалось. Не случилось и с усыновлением: объявился отец, который решил заработать на одаренном сыне... Гурченко страшно переживала по этому поводу.

2) «Обворовали!»

Режиссером «Пестрых сумерек» актриса стала случайно. По ее словам, человек, который должен был ставить фильм, «испарился» за неделю до съемок. «Погода солнечная, а картина стоит! — вспоминала Людмила Марковна. — И так как идея была моя, со всех сторон стали давить. Что было делать?».

На этот фильм Люся, как называли Гурченко близкие, тратила не только последние физические силы, нервы и время. Однажды к ней в панике примчалась помощница по хозяйству: «Людмила Марковна,

вас обворовали!». Но, как выяснилось, хозяйка сама унесла на съемочную площадку собственное столовое серебро, вазы, шторы и еще кое-какой «реквизит». Не считая платьев из своего гардероба: денег на фильм не хватало катастрофически.

3) Звезда «Карнавальской ночи» заставляла модниц умирать от зависти

Впрочем, актриса не раз утверждала, что еще с детства могла найти выход из любого положения. «Студенткой за три рубля умудрялась одеться: бантик, шмантик, платочек — и все замечательно!».

Ее подруга молодости актриса Татьяна Бестаева рассказывала, как Гурченко и в трудные годы не переставала быть предметом зависти многих столичных модниц. Однажды они вдвоем набрели в комиссионке на старую каракулеву шубейку, местами потертую и облезлую. Принесли домой, и Люся протянула Татьяне ножницы: «Распарывай!». А сама принялась придумывать модный фасон куртки. Вскоре вся Москва шепталась: «Да, хорошо Гурченко — вон какие шмотки из-за границы возит, нам таких не видать!».

4) Научиться терпеть

Людмила Гурченко признавалась: «Я всегда любила Родину. В детстве пережила, что не мальчик: хотела



воевать. Даже иголки себе вкалывала, чтобы стерпеть пытки. Босиком по морозу ходила, как Зоя Космодемьянская».

Да, она могла быть сильной! Но можно только представлять, что пережила актриса в страшные годы, когда ее никто не хотел снимать. «Много воды утекло, пока я опять вошла в моду. Режиссеры, которые от меня отворачивались в свое время, опять здороваться начали. И я — на дно души все обиды, как будто не помню. Но мы же не забываем ничего, верно?».

5) Папина наука

«Я вообще не знаю актеров, которые не были бы одиноки, — отмечала Людмила Марковна в одном из интервью. — Говорят: «Ах, он там, наверху, ему хорошо!». А вы посчитайте, сколько было ударов! Сколько плевков в спину! Хотя мой папа говорил: «Доченька, хай плюют! Если плюют в спину, значит, ты идешь впереди!».

Когда я видела Гурченко в последний раз, она поднималась по ступенькам на сцену кинотеатра, а зал аплодировал любимой актрисе стоя. Она шла, пританцовывая и с улыбкой на лице! Это с ее-то больными суставами! В ее-то годы! Женщина!

Однажды

Журналисты спросили у Людмилы Марковны:

— Вы любите готовить?

— Я очень люблю украшать стол. Могу нарезать все красиво и красиво разложить. И борщ сварить, если нужно. Но это моя мама, бывало, приготовит обед и уговаривает: «Кушайте, кушайте!». А у меня другая реакция: «Боже, я четыре часа стояла у плиты, а они сейчас все слопают!».

Подготовила

Ирина ТОРПАЧЕВА

(по материалам прессы и собственных интервью с актрисой).

Из досье «Сватов»

Людмила Гурченко, народная артистка СССР. Родилась в 1935 году в г. Харькове. Самые известные картины: «Карнавальная ночь» (1956), «Девушка с гитарой» (1958), «Старые стены» (1973), «Соломенная шляпка» (1974), «Двадцать дней без войны» (1976), «Пять вечеров» (1978), «Любимая женщина механика Гаврилова» (1981), «Вокзал для двоих» (1982), «Любовь и голуби» (1984).



Астрологический прогноз на февраль

Погода в феврале непредсказуема: температура воздуха скачет то вверх, то вниз, а голубое небо через час могут затянуть тяжелые тучи. Но за всей этой катавасией чувствуется, что зима выдыхается и приход весны неминуем. Используйте и вы этот месяц для заключения новых союзов. От вас требуется только смелость, а поддержка Солнца гарантирована.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Работа в феврале будет волновать Овнов значительно больше, чем домашние дела. Поэтому лучше уступить инициативу другим и тем самым обеспечить себе комфортные условия для реализации долгосрочных планов.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

В этом месяце Тельцы не склонны к компромиссам. Вы больше рассчитываете на себя, чем на других. Тем самым можете стать «мотором», который заставит близких шевелиться. Это касается и ремонта в доме, и новых покупок, и поездок.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Характер у большинства Близнецов сравним с февральской сыростью. Может быть, поэтому вы чувствуете себя в этом месяце комфортно. Данным обстоятельством постараются воспользоваться родственники, коллеги и друзья, загрузив вас дополнительными обязанностями или просьбами.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Привыкшие к стабильности Раки с трудом переносят капризную февральскую погоду, а посему начинают сомневаться в своих силах. Однако любые недоразумения скоро закончатся. Не парьтесь: чем меньше условностей себе создадите, тем благоприятнее пойдут дела.



Лев

(23 июля — 23 августа)

С любыми проблемами представители этого знака предпочитают справляться самостоятельно. В феврале вы можете столкнуться с тем, что родственники и друзья будут навязывать свое мнение, давать советы. Это не должно волновать: просто они за вас переживают.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Прагматизм и придирчивость Дев в феврале окажется как нельзя кстати. Если вы зовете гостей, организуете семейную встречу или поездку, учитывайте не столько свои интересы, сколько чужие привычки. Это позволит показать себя с лучшей стороны и наладить отношения с окружающими.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Для постоянно сомневающихся Весов конец зимы — это период, когда то, что логично в теории, можно и нужно проверить на практике. Главное, разобраться с вопросом максимально быстро, даже если это доставит дополнительные хлопоты.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

В феврале звезды советуют Скорпионам временно забыть о проблемах на работе или в общественной жизни. Ведь в личной сфере вас ожидают фейерверк незабываемых чувств и замечательное времяпрепровождение.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Курочка по зернышку клюет — эта пословица характеризует поведение Стрельцов в феврале. Забудьте о серьезных изменениях в жизни. Инициатива может быть наказуема. Если вас попытаются втянуть в какие-то дела, руководствуйтесь собственным пониманием, что обязательно, а что нет.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

В феврале фортуна к Козерогам благосклонна. Но с одним условием: придется искать возможность реализации своих планов, причем затратите на это немало времени. Если не знаете, как поступать, просите совета у друзей или родственников, с которыми у вас теплые отношения.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

В конце зимы Водолеи могут рассчитывать на воплощение ожиданий. Чудес не будет, но приятных сюрпризов окажется достаточно. Если вы по каким-либо причинам остались одни, пора серьезно подумать о новом спутнике жизни.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

В феврале у Рыб вряд ли получится переложить свои проблемы на плечи родственников или друзей. Скорее, такие обязанности и ответственность вернутся к вам. Это могут быть уход за близкими людьми или просто рутинная работа.

ВОДОЛЕИ МОГУТ РАССЧИТЫВАТЬ НА РЕАЛИЗАЦИЮ СВОИХ ОЖИДАНИЙ. ЧУДЕС НЕ БУДЕТ, НО ПРИЯТНЫХ СЮРПРИЗОВ ОКАЖЕТСЯ ДОСТАТОЧНО. ЕСЛИ ПО КАКИМ-ЛИБО ПРИЧИНАМ ВЫ ОСТАЛИСЬ ОДНИ, ПОРА СЕРЬЕЗНО ПОДУМАТЬ О НОВОМ СПУТНИКЕ ЖИЗНИ.



Совет дня

Наш эксперт — психолог
Анна Быкова, г. Екатеринбург



Привыкаем к садику



В этом году будем отдавать внука в детский сад. Подскажите, как моей дочери ускорить адаптацию ребенка к новой обстановке?

— Предложу вашей дочери примерную схему этого процесса.

1) Для начала придите с крохой на вечернюю прогулку: в присутствии мамы проще знакомиться с воспитателем и другими детьми. Почему именно вечерняя прогулка? Потому что с нее малышей забирают по домам. Акцентируйте на этом внимание ребенка («Смотри, и за этим мальчиком пришла мама»), чтобы уменьшить его страх быть оставленным навсегда.

2) После того как ребенок пошел на контакт с «чужой тетей»-воспитателем, можно под каким-нибудь предлогом отлучиться на 5 минут.

3) Если 5 минут маминого отсутствия малыш пережил легко, на следующий день оставьте на полчаса. Лучше, если это будет опять-таки на вечерней прогулке: многих деток к этому времени забрали, и воспита-

тель сможет больше внимания уделить новичку.

4) Зайдите с ребенком в группу, вместе осмотрите игрушки. Скажите малышу, что с завтрашнего дня он тоже будет катать эту машинку или листать книжки.

5) Приведите кроху в садик перед завтраком. Объясните, что придете за ним к началу прогулки. На следующий день — то же самое.

6) Если малыш спокойно играет и ест со всеми детьми — оставьте его на «тихий час».

7) Пару раз заберите ребенка сразу после сна. Потом оставьте до вечера.

Конечно, эта схема может варьироваться в зависимости от обстоятельств, характера ребенка и правил конкретного детского сада. Но в любом случае важно соблюдать принцип постепенности.

Нина Егоровна, Ленинградская обл.

Снеговичок Олаф



Смастерите вместе с внуком забавного персонажа из мультфильма «Холодное сердце».

Понадобятся: белые носок и нитки; ватные шарики; клеевой пистолет; черный и оранжевый войлок; глазки для игрушек; черная акриловая краска; ножницы.

1) Носок (туловище снеговика) набиваем ватными шариками, одновременно разделяя его на 3 овала (средний меньшего размера) и перевязывая ниткой. Подрезаем «хвостик» в верхней части заготовки.

2) Из черного войлока вырезаем волосы, ручки, улыбку и пуговицы, из оранжевого — нос. С помощью клеевого пистолета крепим эти детали, а также глазки к овалам снеговика.

3) Акриловой краской рисуем брови.

4) Приклеиваем ножки (2 ватных шарика) и любуемся игрушкой.



Василий БАРАНОВ, г. Москва.
Фото автора

«Саша и Маша: 1000 приключений»

Из свежего номера вы узнаете о новых приключениях героев в стране динозавров, слепите динозавра из пластилина.

Для ребятни — интереснейшая рубрика «Сказки на новый лад», лабиринты, головоломки, загадки, викторины, конкурсы и многое другое.

В продаже — с 29 января.



На сон грядущий



Внуку 1,5 года. Чем кормить малыша на ужин для хорошего сна?

Анна Л., г. Липецк

— Оптимальное время последнего за день приема пищи детьми такого возраста — за 1,5 часа до момента засыпания.

Выработку организмом мелатонина («гормона сна») активизирует аминокислота триптофан. Поэтому в тарелке малыша уместны богатые этим веществом гречневая или овсяная каша, кусочек мяса индейки или цыпленка. На десерт — творог (кальций помогает лучше усваивать

Наш эксперт — педиатр
Елена Галкина,
г. Ногинск



триптофан) и банановое пюре (стимулирует производство мелатонина).

Кстати, в индюшатине много витамина РР, а в гречке — магния, которые тоже делают сон крепче и спокойнее.

Поможет малышу уснуть и витамин В₆ (тунец, курица, морковь, картофель).

А вот продукты-«энергетики» (сладости, мучное) — не для детского ужина: они возбуждают нервную систему.

Отзовитесь

Владимир, 48/175. Добрый, чисто-плотный, спокойный, люблю работать на огороде. Хочу познакомиться с одинокой женщиной, которая не променяет меня на другого. Отвечу на серьезное письмо с фото (верну). **Адрес: 346681, Ростовская обл., Мартыновский р-н, х. Комаров, ул. Никифорова, 35. Грач Владимир Иванович. Тел.: 8-928-187-21-09.**

Антонина, 65 лет. Вдова, детей нет. Живу в Саратовской обл., в частном доме. Хочу найти доброго, спокойно-го мужчину, который мечтает жить в уюте, тепле, заботе. Алкоголиков и альфонсов прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-961-642-24-55.**

С любовью встретиться

Музыка А. Зацепина
Слова Л. Дербенева

С любовью встретиться —
Проблема трудная.
Планета вертится
Круглая, круглая.
Летит планета вдаль
Сквозь суматоху дней:
Нелегко, нелегко
Полюбить на ней!
Припев:
Звенит январская вьюга,
И ливни хлещут упруго,
И звезды мчатся по кругу,
И шумят города.
Не видят люди друг друга,
Проходят мимо друг друга,
Теряют люди друг друга,
А потом не найдут никогда!

В любви еще одна
Задача сложная —
Найдешь, а вдруг она
Ложная, ложная?
Найдешь обманную,
Но в суматохе дней
Нелегко, нелегко
Разобраться в ней!
Припев.

А где-то есть моя
Любовь сердечная —
Неповторимая,
Вечная, вечная.
Ее давно ищут,
Но в суматохе дней
Нелегко, нелегко
Повстречаться с ней.
Припев.

Татьяна, 65 лет. По гороскопу — Рак. Живу в квартире дочери, мечтаю о своем доме. Спокойная, люблю чистоту и порядок, умею готовить. Ищу надежного, достойного мужчину 65-70 лет с жильем. **Тел.: 8-968-521-50-69.**

Вдовец, 55/168/58. Устал от одиночества, без в/п, с чувством юмора, хозяйственный, выращиваю цветы. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 50 лет. **Адрес: 141051, Московская обл., Мытищинский р-н, д. Красная горка, ул. Дачная, д. 16. Тел.: 8-903-519-64-23 (Валерий).**

Наталья, 42 года. Спокойная, люблю театр, выставки, хорошо готовлю, материально обеспечена. Надеюсь на встречу с порядочным, добрым, работающим мужчиной. Пьющих, судимых, альфонсов прошу меня не беспокоить. **Адрес: 355021, г. Ставрополь, ул. 45 Параллель, 75. До востребования Тхишевой Наталье. Тел.: 8-906-466-87-70.**

Женщина, 62/160. Добрая, с чувством юмора. Познакомлюсь с одиноким, бодрым мужчиной 60 лет или старше, без

детей и внуков, с умелыми руками. Желательно из г. Санкт-Петербурга, Ленинградской или Костромской обл. **Тел.: 8-921-393-17-88.**

Владимир, 59 лет. Не женат, без в/п. Хочу познакомиться с женщиной 30 лет для серьезных отношений. Жду ваших писем. **Адрес: Башкортостан, р-н Бирский, с. Баженово, пер. Зеленый, п/о № 452461. До востребования Владимиру Петрову.**

Татьяна, 54/160/74, без в/п. Познакомлюсь с мужчиной 50-60 лет для совместной жизни. **Адрес: 633521, Новосибирская обл., г. Черепаново. До востребования Маракулиной Т. Г.**

Николай, 41/183/88. Стройный, симпатичный, голубоглазый, без в/п, добрый и трудолюбивый. Счастье — это семья, которую буду любить и ценить. Очень хочу своих детей. Ищу женщину до 40 лет, из хорошей семьи. Согласен на переезд. В письме указывайте номер телефона. **Адрес: г. Липецк, п/о № 398005. До востребования Челядину Николаю Михайловичу.**

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.



Анекдоты

Муж — жене, меняя батарейку в часах:

— Нужна тебе использованная?

— Нет, зачем?

— Ну я не знаю. Ты же диплом экономиста зачем-то в тумбочке хранишь — может, собираешь такие вещи?

— Доктор, помогите! Моя жена с каждым днем все туже затягивает мне галстук!

— М-м... Но, может, это случайность?

— Я раньше тоже так думал. Но сегодня она его предварительно намылила!

— Дорогая, ты постоянно меня пилишь. Можно с тобой поговорить о вечности?

— Конечно, можно! Давно хотела тебя спросить: почему ты вечно поддатый?

— Помнишь, ты мне дал 500 рублей, и я тебе их не вернул?

— Помню.

— Можешь еще раз так дать?

— Ты какое желание на Новый год загадывал?

— Стать более успешным!

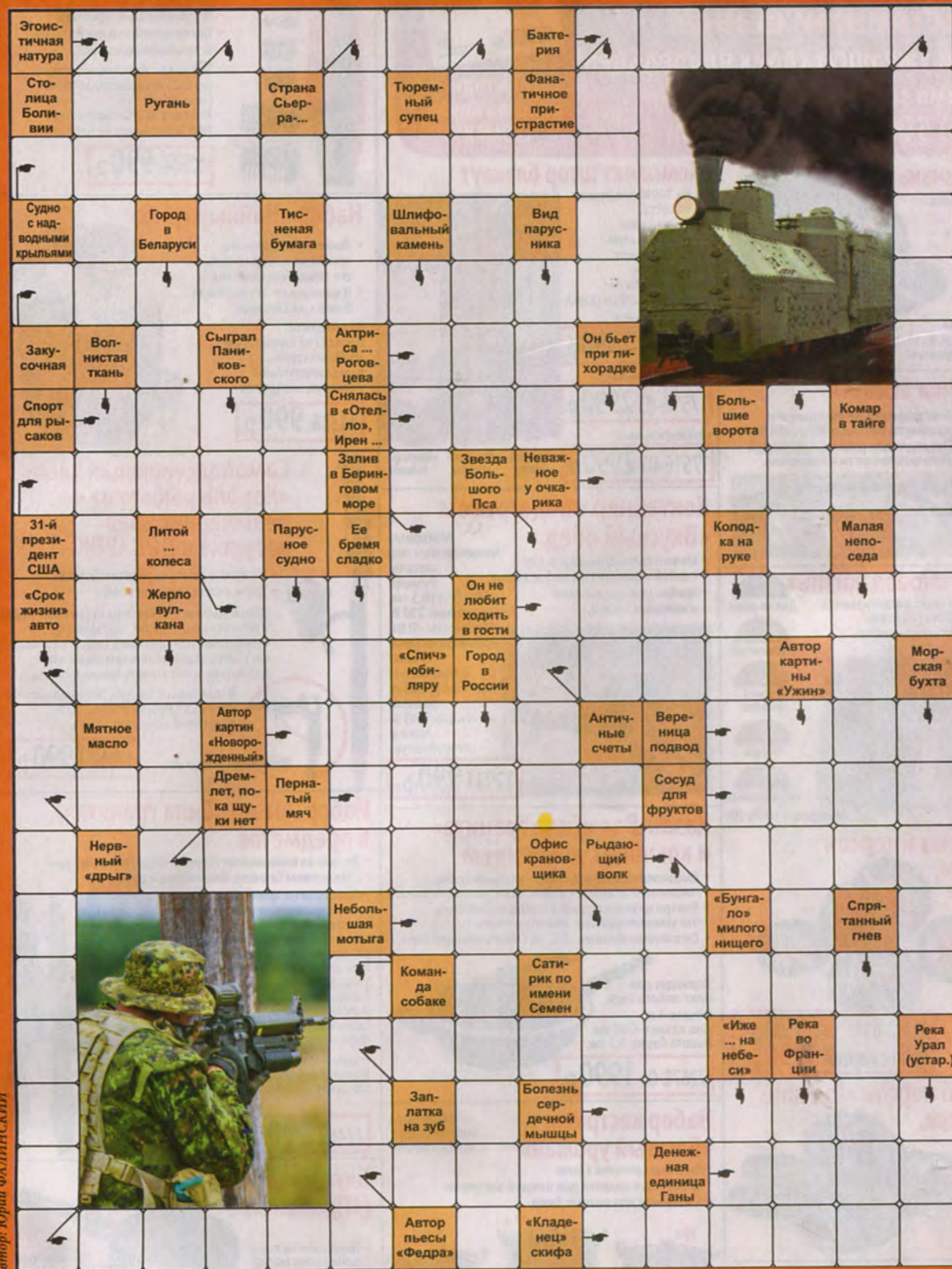
— То есть, ты хочешь более успешно лежать на диване, чем лежал в прошлом году?

— Яша, кого ты больше слушаешь?

— Маму.

— Почему?

— Да она ж больше говорит...



По горизонтали: Себялюб, Микроб, Экраноплан, Пельменная, Ада, Бега, Жакоб, Гувер, Зрение, Анапа, Диск, Домосед, Ментол, Абак, Латур, Обоз, Тик, Волан, Ваза, Карась, Шакал, Тяпка, Альтов, Пломба, Ишемия, Расин, Седи, Солдат, Акинач.

По вертикали: Сукре, Брань, Леоне, Баланда, Мания, Бронепоезд, Лоев, Муар, Наждак, Аак, Букле, Гердт, Озбол, Гнус, Ада, Иол, Слава, Окова, Егоса, Моторесурс, Некк, Тост, Ульяновск, Бакст, Залив, Шалаш, Кабина, Апорт, Обида, Еси, Мен, Яик.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Наша кухня. Салаты и закуски»
«Наша кухня. Выпечка»
«Сваты на даче»
«Сваты на кухне»
«Сваты на пенсии»
«Цветок»
«Народный доктор»
«Домашний»
«Садовод и огородник»
«Золотые рецепты наших читателей»
«Толока. Делаем сами»
«Волшебный»
«Счастливая и красивая»
«Саша и Маша. 1000 приключений»
«Мирт и его семейство»
«Я победил псориаз! Реальные истории исцеления»
«Помидоры: секреты высокого урожая»

«Сваты» 16+

№ 2 (140), 29 января 2019 г.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-51460 от 19 октября 2012
выдано Федеральной службой по надзору в
сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор САНЧУК Т. И.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:

Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а

Адрес редакции: Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск,
Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com svaty@toloka.com

Подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

P1215 «Подписные издания». Официальный

каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 18.01.2019 г. в 16.00

Тираж 120 300 экз. Заказ № 00191

отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18,
8 (903) 615-56-07. E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет
рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны
только с письменного разрешения редакции. Рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For
distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и
распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется
только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой
адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт
пересылки означает согласие их автора на передачу редакции
прав на использование произведения в любой форме и любым
способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получении,
выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого
устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации
и при наличии следующих персональных данных:
ФИО, адрес регистрации и почтовый
адрес (в случае его отличия от регистрации), номер
телефона, серия и номер паспорта, кода и кем
он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного
национного страхования, ИНН. При
наличии вознаграждения последний рабочий
день месяца публикации материала включается в
страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных
субъект персональных данных выражает свое
согласие на сбор, хранение и обработку его персональных
данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей,
возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com,
Rusmediabank.ru.

Издается с апреля 2013 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет

12 февраля 2019 года

LEOMAX**АКЦИЯ
«Счастливым шансом»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-6900 и ВЫИГРАЙ!**

Реклама

**Еще выгоднее
с Картой Клуба
LEOMAX*****Авточехлы «Новая жизнь»**

- Изготовлены из специальной ткани «Вин-Люкс»
- Защитят ваши сиденья от грязи и протирания

В комплекте: 2 чехла для передних сидений (Ш - 60 см, В - 55 см (сиденье), 65 см (спинка), 5 чехлов для подголовников (30x25 см), 1 чехол для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника (Ш - 135 см, В - 50 см (сиденье), 60 см (спинка), сумка для хранения.

**17220-01 2990 р.****Увеличительные очки LEOMAX
Big vision, 2 шт.**

Увеличение в 1,6 раза.
В комплекте:
очки с чехлом - 2 шт.
Расстояние между дужками: 14 см.
Материал: пластик.

- Благодаря очкам Big vision все предметы выглядят больше и четче.
- Подходят для работы, требующей большой точности и внимания.

2 шт.**13624-03 990 р.****Чехлы для мебели «Новая жизнь»**

Чехол для кресла, 2 шт. - Коричневый, Бордо.

- Чехлы легко растягиваются до любого размера.
- Берегут новую мебель от повреждений.

13754 3590 р.

Чехол для дивана - Коричневый, Бордо.

13755 2990 р.

Комплект на диван и 2 кресла - 6 цветов.

16084 5990 4990 р.

Оливковый

Материал: 100% ПЭ.

**Обеденный сервиз на 6 персон
«Русские традиции»,
19 предм.**

- Эксклюзивный дизайн.
- Высококачественное ударопрочное стекло.
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.

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

**22287-01 3990 р.
Цена с картой 3190 р.*****Чайный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 12 предм.**

Материал: ударопрочное стекло. В комплекте: 6 чашек по 250 мл, 6 блюдец Ø13,5 см.

**22287-02 1790 р.
Цена с картой 1490 р.*****Умный кошелек 2 в 1**

В комплекте: кошелек-зарядка, провод USB-MicroUSB, инструкция. Материал: алюминий, пластик. Размер: 12,7x7,5x2,2 см. Вес: 140 г. Объем встроенного аккумулятора: 2500 mAh. Порты: USB и MicroUSB. Секция в кошельке: 5.

17419 990 р.

Красный Черный

**Комплект штор блэкаут**

- На 100% защищают от света.
- Уменьшают уличный шум.
- Не выгорают на солнце.

Материал: 100% ПЭ.
Размер: 150x270 см (2 шт.).
«Нежный букет»

17516-02 2990 р.

«Розовые пионы»

17516-03 2990 р.

«Триумфальный»

17516-01 2990 р.

«Нежный букет»

«Розовые пионы»

«Триумфальный»

**Контейнер с подогревом
«Вкусный обед»**

- Можно взять домашнюю еду с собой и разогреть в любое время.
- Удобно для школьников и пожилых людей.

Материал: пищевой пластик, металл.
Размер: 23x17x10,5 см.
Напряжение: 220 В.
Мощность: 40 Вт.
Время разогрева: 15 мин.

В комплекте: контейнер 1,05 л; съемная секция 0,45 л; ложка; сетевой шнур.

**22931 990 р.****Казан-Вок «Сила гранита»
и крышка с давлением**

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклопанельная крышка Ø32 см с клапаном для пара.

Подходит для плит любого типа.
Объем: 4 л.
Дно казана: Ø17 см.
Высота борта: 9,5 см.

**22678-01 1990 р.****Набор кастрюль
«Богатый урожай»**

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

Материал: нержавеющая сталь, стекло.



Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

21219 4990 3990 р.**Триммер «Аполлон»**

- Подравнивание усов, бороды и бакенбардов.
- Подравнивание стрижек.
- Удаление волос в носу и ушах.
- Встроенная подсветка.

Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь (лезвия).
Работает от 2 батареек типа AAA (в комплект не входят).

40804 990 р.**Набор «Чайный гриб»**

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте - стеклянная банка с дозатором.

В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

44338 990 р.**Самоподсекающая удочка
«Король рыбалки» +
безынерционная катушка в ПОДАРОК!**

- Не нужно ждать момента поклевки.
- Удочка сама подсекает рыбу.

Длина удочки: 200 см (в сложенном виде) и 60 см (в сложенном). Материал: стеклопластик (удилище), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца).

В комплекте: удочка, безынерционная катушка с леской длиной 50 м, защитный колпачок, чехол.



Механизм подсечки

17697 1990 р.**Набор ножей «Сила гранита»,
6 предметов**

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте: поварский нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка.

Не подходят для мытья в посудомоечной машине!

**22462 990 р.****Блинница LEOMAX Provance
(«Прованс»)**

- Понадобится всего одна капля масла.
- Облегченный нагревательный элемент равномерно нагревает поверхность.



Материал: металл, антипригарное покрытие, пластик.
Мощность: 650 Вт.
Напряжение: 220 В.
В комплекте: блинница Ø20 см, ёмкость для теста.

21725-01 2490 1290 р.

*** Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-6900 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru**

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 29 января по 29 мая 2019 г. Максимальное количество денежных призов - 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.09.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.