

Суперсоветы для всей семьи

плюс  
ВНУТРИ  
6 ПОЛЕЗНЫХ  
СХЕМ

# Сваты

Толока

№ 17 (83), сентябрь 2016 г.

**ПОШЛИ ВЫ  
В БАНЮ!**

стр. 3

**ПОДВЕСНОЕ  
КАШПО**  
своими руками

стр. 7

**СЕЗОН ЗАГОТОВОК:  
ОВОЩНОЙ РАЗГУЛЯЙ**

❖ Свекольная икра  
❖ Зеленая аджика  
«Ореховая»

стр. 28

**Выгодно!**

Подпишитесь на  
любимые «Сваты»  
и сэкономьте деньги!

Наши подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ  
ПРЕССЫ»;

82621 «Пресса России»;

П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта  
России».

**Килограммы  
счастья**

Радость жизни сильнее диет

стр. 24

ISSN 2305-5693

16017>



9 772305 569995

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

Всегда с вами!

### Наши добрые знакомые



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



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

### Душа в капсуле

Я с детства убежден: признаться в любви к рыбьему жиру способен либо герой, либо лицемер, либо пациент психиатра. Похоже, на Земле со мной согласны многие, потому умники и придумали записывать полезный, но (бр-р-р!) противный на вкус продукт в капсулу. Проглотил ее — и рыбий жир проскользнул мимо вкусовых рецепторов прямо в желудок. Гениально: польза есть, а чувства тошнотворности нету!

Наша жизнь, возможно, даже полезнее рыбьего жира, но гадостей в ней тоже хватает. Чтобы ежеминутно не раздражать наши нежные «рецепторы» добра и справедливости, человечество договорилось капсулировать житейские бяки в оболочку условностей. Глядишь — в ней горькая подлость проскальзывает мимо «рецепторов совести» под видом сладкой целесообразности, а дурно пахнущая ложь хитро прикрывается цитрусовым ароматом мудрости. Может, для нервов это и неплохо, да вот беда: вкусовые рецепторы, как и «рецепторы совести», атрофируются, если постоянно не заставляют их работать. И в итоге, привыкнув запикивать душу в капсулу безмятежного пофигизма, ты однажды рискуешь не услышать плач ребенка, стон больной матери, пройти мимо страданий любимой, не заметить попавшего в беду друга...

А ведь душа жива, лишь пока откликается на раздражение — неважно, счастьем или болью.

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Самое время оформить подписку на любимые «Сваты» на 1-е полугодие 2017 года. Лучшее — еще впереди!

Подписные индексы: 83420 — КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ; П1215 — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России»; 82621 — «Пресса России».

От ржавой воды на фаянсовой раковине появляются желто-бурые пятна. Удаляю их так: накладываю на пятно бумажное полотенце, смоченное в уксусной эссенции. Через полчаса снимаю бумагу и промываю раковину средством для мытья посуды. Пятно исчезает.



### «Синенькие» в морозилке

Обожаю тушеные баклажаны, поэтому стараюсь побольше заморозить этих овощей на зиму. Бланширую «синенькие» минут 7-8 в 2% растворе соли, отбрасываю на дуршлаг и кладу под гнет, чтобы вышла горечь. Как остынут, нарезаю кружочками, складываю в «колбаски» — и в морозилку.

Объем и блеск моим рыжим локонам придает маска, которую делаю раз в неделю перед мытьем головы шампунем. Смешиваю по 1 ч.л. сока алоэ и лимона, желток и измельченный зубчик чеснока. Втираю массу в корни волос, надеваю шапочку для душа, сверху — полотенце, а через 30-40 минут смываю теплой водой.



### Тайный узелок

Пришивая пуговицы на блузку, важно обойтись без неряшливых узелков. Я сначала продеваю иголку с ниткой в 1 см от места под будущую пуговицу и оставляю кончик. Выполняю 2-3 коротких стежка на точке под пуговицей, пришиваю ее и закрепляю нить «портновским» узелком. Прodeваю иголку сквозь ткань и тяну нитку — узелок прячется. Осталось обрезать свободные кончики нити.

Цементный раствор станет значительно крепче, если добавить в него немного сахарного песка (1 ч.л. на 1 кг цемента).



### Когда изящность разорвет

Светильники под патрон E14 компактные и изящные, но лампочек на них не напасешься. В таких патронах ток подводится не к резьбовой втулке, а к тонкой пластинке, прилегающей к корпусу цоколя. Ее контакт с корпусом слабый, поэтому цоколь перегревается, а лампочки быстро перегорают. Патрон E27 в этом смысле надежнее.

### Вниманию читателей!

29 декабря 2015 года принят Федеральный закон от 29.12.2015 г. № 385-ФЗ, согласно которому индексации страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней в 2016 году лишились пенсионеры, которые по состоянию на 30 сентября 2015 года и позднее работали, т.е. имели официальный доход. Причем для Пенсионного фонда РФ нет разницы, разовый это был доход (например, получение разового гонорара за публикацию в журнале) или постоянный (заработная плата работающего по трудовому договору). Указанные изменения распространяются только на получателей страховых пенсий и не распространяются

на получателей пенсий по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии. Кроме того, напоминаем, что в случае получения разового гонорара за публикацию в журнале перестают выплачиваться компенсационные выплаты по уходу за нетрудоспособным гражданином в размере 1200 руб. и выплаты по уходу за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы (5500 руб. родителю (усыновителю), опекуну (попечителю) и 1200 руб. другим лицам), т.к. данные выплаты осуществляются неработающим трудоспособным гражданам.

Наш эксперт — дерматолог  
Регина Александрова, г. Новосибирск



## Пошли вы в баню!



**Очень люблю баню. Как часто можно посещать ее при чувствительной коже?**

— Обычно баня позитивно воздействует на кожный покров. Горячий пар очищает эпидермис от отмерших клеток, бактерий, выделений, приводящих к воспалению, позволяет коже «дышать». А контраст температур делает ее более упругой и гладкой. Баня нормализует работу сальных желез, помогает избавиться от отеков, улучшает кровообращение (особенно при массаже венником).

**При чувствительной коже есть ограничения на банные процедуры.**

❖ Сауне с ее сухим воздухом предпочтите русскую баню, где пар насыщен влагой.

❖ Время пребывания в парилке сократите до 3-4 минут при температуре не выше 80 °С.

❖ Не используйте в парной маски из меда: он не только закрывает поры, но и может стать токсичным при высокой температуре. Также откажитесь от мыла — обезжиренная кожа легче подвергается ожогам.

❖ Лучше поставьте в парилке ковш с водой и несколькими каплями эфирного масла (розмарина, лимона, лаванды) — их тонизирующие вещества сделают кожу мягче. Но будьте внимательны: некоторые масла вызывают аллергическую реакцию.

❖ После бани сделайте питательную маску, при необходимости нанесите антицеллюлитный крем. Кожа лучше впитает полезные вещества через расширенные поры.

❖ Закончив помывку, отдохните в предбаннике не менее 30 минут, чтобы кожный покров адаптировался к новым условиям.

При чувствительной коже не рекомендуется посещать баню чаще одного раза в неделю. Полностью отказаться от нее придется пациентам с хроническими кожными заболеваниями, экземами, куперозом, пиодермией, опухолями, острой стадией псориаза.

Анна, г. Курск

## Томатные компрессы

У меня варикоз. Когда на улице жарко, чтобы сузить просвет вен, по вечерам делаю такие компрессы. Нарезаю сочный помидор кружочками, прикладываю их к проблемным местам на ногах и фиксирую полиэтиленом. Через 2-3 часа повязку снимаю. Курс лечения — неделя, потом равный перерыв и повторяю. «Шишки» на венах становятся менее заметными и не такими болезненными.

Надежда ЕЛИСЕЕНКО, г. Мозырь



### Комментарий специалиста

Томатные компрессы могут облегчить неприятные ощущения при варикозном расширении вен. Все дело в том, что мякоть помидора содержит ликопин — антиоксидант, который улучшает эластичность стенок сосудов, защищает их от тромбообразования, снижает кровяное давление. Однако посоветую исцелять больные вены не только снаружи, но и изнутри. Ешьте больше помидоров и томатной пасты — рекордсмена по содержанию ликопина, обогатившего даже свежие овощи. Можно заготовить пасту впрок и также использовать для компрессов.

Ольга ШАБУРОВА,  
терапевт, г. Могилев

## Дорогие читатели!

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

Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.



## Глина для суставов

Чтобы унять боль в коленях, делаю такую процедуру. К горсти красной глины добавляю немного настоя ромашки аптечной, разминаю, чтобы получилась лепешка. Прикладываю ее к коже над беспокоящим суставом, оборачиваю сначала пергаментом, потом шерстяным платком. Держу два-три часа. При необходимости повторяю процедуру несколько дней, но уже после первой становится гораздо легче.

Анастасия КУЧЕР, г. Волковыск

## Испытано на себе

Если разболелась голова, смешиваю щепотку молотой корицы с 1/2 ч.л. размягченного сливочного масла, наношу «мазь» на виски и лоб и стараюсь полчаса полежать. Становится значительно легче.

*Елена ГЛАДКОВА,  
по электронной почте*

\*\*\*

У дочки во время беременности был сильный токсикоз. Справиться с ним помогал настой мелиссы: я заваривала пару листиков (свежих или сухих) стаканом кипятка, через 10-15 минут давала дочери пить как чай 1-2 раза в день. Просто и эффективно!

*Виктория БОЙКО, г. Одесса*

**Впрок**



## Вы не голодны, у вас — жажда!

Мало кто знает о том, что вода обладает особой памятью — энергетической. Водотерапия, то есть регулярное употребление чистой воды в достаточном количестве в сочетании с дыхательными техниками, — это мощнейший фактор балансировки энергетической системы организма.

Методика водолечения, предложенная доктором Фирейдоном Батмангхелиджем, вкратце такова: вода выпивается в объеме примерно 2-3 л в день, после каждого приема воды — щепотка соли на язык (всего около 1/2 ч.л. в день). Выпивайте минимум 2 стакана живой влаги по утрам, чтобы компенсировать ее потери за 8 часов сна. По словам Батмангхелиджа, стакан воды стимулирует симпатическую нервную систему на протяжении 1,5-2 часов. Вырабатывающийся при этом адре-

налин повышает активность фермента, расщепляющего жир.

Выпитая за полчаса до каждого приема пищи вода настраивает регулятивные процессы в организме, прежде чем он получит продукты питания. За полчаса сначала абсорбируется, а затем снова секретировается в желудок, чтобы подготовить его к приему пищи. Принимая жидкость перед едой, вы избежите многих проблем с желудочно-кишечным трактом и увеличением веса.

Через 2,5 часа после еды выпейте еще 250-350 мл воды (в зависимости от количества съеденного). Это поможет стимулировать гормоны сытости и завершить пищеварительные процессы в кишечном тракте. Кроме того, вы уберете себя от появления ложного ощущения голода, когда на самом деле вашему организму просто требуется больше воды, чтобы завершить переваривание уже съеденной пищи.

Начинать надо с 1-1,5 л чистой воды в сутки и постепенно доводить до рекомендуемых 30 мл на 1 кг веса, без фанатизма: резкое увеличение потребления жидкости может привести к обострению хронических болезней. Важно помнить известную с древности мысль: возле всех вещей боги поставили меру.

*Людмила ДЕНИСЕНКО,  
диетолог*

## Лечитесь с нами!

В здоровом теле — здоровый дух! Подпишитесь на журнал «Лечитесь с нами» — и вы узнаете, как правильно избавляться от хворей средствами народной медицины. Своим опытом и советами делаются фитотерапевты, травники и простые читатели.

### Подписные индексы:

**12680** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **П1200** «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».



## Сыворотка спасет пятки

Помочь растрескавшимся пяткам вновь стать гладкими способны компрессы. Я на ночь смачивала две хлопчатобумажные салфетки в молочной сыворотке, слегка отжимала и прикладывала к коже. Обматывала ступни полиэтиленом и надевала шерстяные носки. Наутро снимала компресс, а ноги обдавала теплой водой и смазывала кремом. Повторяла процедуру каждый вечер, пока трещины не зажили.

*Марина, г. Санкт-Петербург*



## Льняной «кисель»

Давно полюбила «Сваты» — раньше покупала, теперь выпиваю.

Хочу поделиться рецептом для очищения кишечника и улучшения пищеварения. Заливаю литром воды 2 ст.л. измельченных в муку семян льна, на слабом огне довожу до кипения и провариваю 5 минут помешивая. Снимаю с огня, охлаждаю и пью средство в течение дня. Повторяю раз в неделю.

*Мария КУРСЕНКОВА,  
г.п. Богусиевск Витебской обл.*

Обострился гастрит? Начните по утрам натошак жевать прополис — кусочек размером со спичечную головку. Пожевав, его нужно проглотить. Через месяц забудете о болях!



## Пирожок вместо таблетки

**Врач рекомендовал мне принимать йодсодержащие препараты. А я решила вкусно восполнять дефицит йода в организме.**

Отвариваю в подсоленной воде 3 крупные картофелины. Разминаю их, остужаю, добавляю яйцо и всыпаю столько муки, чтобы получилось крутое тесто. Для начинки заливаю кипятком сушеную морскую капусту, через 10 минут откидываю ее на дуршлаг, обжариваю с репчатым луком, добавляю нарезанное отварное яйцо. Формую из теста небольшие пирожки, положив в центр начинку. Обваливаю в кукурузной муке и обжариваю на среднем огне до золотистой корочки. Такую «таблетку» можно и на ужин съесть, и на работу взять.

*Наталья СТЕПАНОВА,  
г. Москва. Фото автора*



**НАНЕСИТЕ НА УШИБЛЕННОЕ МЕСТО  
ЙОДНУЮ СЕТКУ — ТКАНИ БЫСТРЕЕ  
ВОССТАНОВЯТСЯ.**

## Почки без камней

Избавиться от фосфатных камней в почках помог корень шиповника.

1 ч.л. промытого, высушенного и измельченного сырья заливала стаканом воды, доводила до кипения и томила на малом огне минут 15, давала настояться в течение ночи, процеживала. 2 раза в день принимала перед едой по полстакана теплого свежего напитка.

Курс лечения — 2 недели. Через такой же период его можно повторить. А общая продолжительность лечения не должна превышать 3-х месяцев.

*Наталья ГОФАРОВА, Брянская обл.*



### Комментарий специалиста

Шиповник действительно дает хороший эффект при мочекаменной болезни. Однако противопоказан он при гастрите, язве желудка, тромбозах. Ограничивают его прием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

*Виктор ЛОГИНОВ,  
терапевт, г. Казань*

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

# Йодо ХАИШ

## СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК



MIRACLE-HUSH

**ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
С ХОНДРОИТИНОМ  
И МУРАВЬИНЫМ  
СПИРТОМ**



8-800-200-53-77

звонок по России  
бесплатный

**SHUSTER::**  
PHARMACEUTICALS

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА  
РЕКОМЕНДУЮТ



# СПЕЦМАЗЬ

**СПЕЦМАЗЬ**  
крем с пихтой сибирской  
и муравьиным спиртом



8-800-200-53-77

звонок по России  
бесплатный

**SHUSTER::**  
PHARMACEUTICALS

Смотрите  
схему № 4  
на стр. 16



## Расписная салфетка

Понадобятся: швейная машинка; 2 отреза сатина или хлопка молочного цвета 40x50 см + для косой бейки; нитки; водорастворимый маркер; синтепон; булавки; линейка; ножницы.

1) На отрезе ткани заутюживаем вертикаль и горизонталь (направляющие). Булавками крепим эскиз к 1/4 отреза ткани и переносим водорастворимым маркером рисунок на просвет. Перерисовываем эскиз и на остальные части, обращая внимание на то, что на второй половине салфетки он в зеркальном отображении. Линии в центре переводим только на 1/4 отреза ткани, оставшиеся чертим без шаблона.

2) Складываем «бутерброд»: чистый отрез ткани-синтепон-ткань с рисунком. Сметываем булавками и на машинке выполняем стежки на свободном ходу. Постепенно застрачиваем параллельные линии (можно на обычном ходу).

3) Отделяем простроченные перья от «бордюра» с фестончатыми краями двумя строчками (расстояние 3 мм). «Бордюр» заполняем параллельными линиями (4-5 мм) — они должны немного выходить за рисунок. Проходимся строчкой по самой фестончатой разметке.

4) Для удаления водорастворимого маркера работу замачиваем в воде комнатной температуры, сворачиваем рулоном в полотенце, расправляем и сушим. Затем с отступом 2 мм обрезаем лишнюю ткань.

5) Косой бейкой (складываем ткань вдвое) делаем окантовку 3-4 мм.

Капитолина ЖУРАВЛИК,  
г. Иркутск. Фото автора



## Птицы счастья

Необычный декор для вашей квартиры.

Понадобятся: швейная машинка, 100% плотный хлопок для туловища птицы и джинса — для крыльев и грудки; синтепух; черные бусины; лоскут черной ткани для клюва; нитки, иголка; булавки; ножницы; мел.

1) Выкраиваем детали согласно схеме. К туловищу птицы булавками крепим крылья и пришиваем петельным ручным стежком.

2) С изнаночной стороны сметываем туловище и грудку, оставив в хвосте

отверстие для набивания. Прострачиваем детали на швейной машинке.

3) Выворачиваем заготовку, набиваем синтепухом, оставляя хвост полым, зашиваем отверстие петельным ручным стежком. Чтобы хвост держал форму, отделяем его декоративной строчкой.

4) Пришиваем глазки-бусинки и клюв.

5) Аналогично шьем других птичек и украшаем ими комнату.

Ольга РОМАНОВА,

г. Екатеринбург. Фото автора



Совет  
дня

Смотрите  
схему № 1  
на стр. 15

## Сыграем с кабелем в прятки

В современной квартире в проводах от электроприборов немудрено запутаться. Да и уюта больше, если спрятать «паутину» кабелей. Но как совместить эстетику и безопасность? Читал рекомендации «знатоков» уложить блок розеток удлинителя в коробку из-под обуви. Но под нагрузкой блок может сильно нагреваться — при отсутствии вентиляции в коробке это грозит пожаром. Да и в коробку можно впихнуть лишь сам блок и вилки от кабелей — провода все равно будут торчать снаружи.

Другие «умельцы» советуют с помощью изолянты из отдельных кабелей скрутить одну толстую «колбасу»: мол, меньше будет мешать. Но электрики знают: в случае с компью-

тером силовые кабели (подключаемые к розетке) и сигнальные (ответчающие за передачу данных) нельзя укладывать в один пакет, иначе возможны сбои в работе аппаратуры. К тому же под весом «суперкабеля» USB-порты компьютера и других устройств быстро разболтаются и придут в негодность.

Я компьютерный стол дома оборудовал иначе. Собрал силовые и сигнальные кабели аппаратуры в два отдельных пучка, каждый упрятал в гибкую гофротрубку. Гофрированные кабель-каналы прикрепил хомутиками к нижней поверхности столешницы и к боковине стола. На той же боковине закрепил сетевой фильтр (он надежнее удлинителя!) на 7 розеток, вставил вилки кабелей. А ведущий к розетке единственный провод от фильтра укрыл в электротехническом плинтусе вдоль стены. Получилось симпатично и безопасно: провода не мозолят глаза и не путаются под ногами.

Николай ИНИН, Витебская обл.





## Подвесное кашпо своими руками

Жена развела столько цветов, что уже не помещались на подоконниках. Смастерил для них оригинальные подвесные кашпо.

**Понадобились: брусок сечением 20х30 мм; финишные гвоздики; крючки-саморезы; веревка; наждачная бумага; электролобзик; угольник; молоток.**

❖ Брусок распилит на 43 фрагмента длиной по 100 мм каждый, зачистил наждачкой, отшлифовал.

❖ 7 заготовок расположил на ровной поверхности в виде полукруга — получился центр конструкции. Затем на нем разложил брусочки таким образом, чтобы закрывали пустоты между фрагментами предыдущего ряда. Соединил их гвоздиками. Повторял еще 7 рядов. После от центра конструкции выложил ряды из брусочков в другую сторону.

❖ В верхнюю часть кашпо вкрутил крючок-саморез, привязал к нему веревку.

❖ Покрыв деревянные детали акриловой краской.

Получил оригинальное настенное изделие «Лодочка» (фото 1), в котором особенно хорошо смотрятся ампельные растения.



Классический вариант кашпо сделать еще проще! Выложил на столе 6 брусочков, замкнув их в круг. Последующие ярусы «сажал» на жидкие гвозди, располагая так, чтобы они закрывали пустоты предыдущих. В верхнем ряду через одинаковые промежутки вкрутил крючки, привязал к ним веревки (фото 2).



А для садовой беседки смастерил из брусочков по вышеописанному принципу более объемное кашпо (фото 3).

Владимир ГРЕК,  
Курская обл. Фото автора

## Тапочки для дома



**Понадобятся: по 50 г пряжи трех цветов; крючок № 3.**

Для каждой тапочки использую 7 квадратных мотивов, которые вывязываю по схеме (см. рис. 1). Размер обувки зависит от размера квадрата и толщины ниток, у меня были толстые, поэтому последний ряд каждого квадрата я не выполняла. 1-й и 2-й ряды вязала нитью первого цвета, 3-й — второго, 4-й — третьего. Готовые мотивы сшила между собой (см. рис. 2), стрелками на схеме указаны места соединения квадратов.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА,  
г. Альметьевск. Фото автора

Смотрите  
схему № 3  
на стр. 16



## «Мастерская на дому»

**«Экономный дом: 50 идей сокращения затрат»**

Практичные и полезные советы по экономии денег! Самодельные чистящие средства, реставрация мебели, секреты выгодного ремонта — эти и другие идеи вы найдете в новом выпуске «Мастерской на дому».



# Акулий жир — АКУЛЬЯ СИЛА!

## ПРИХВАТИЛО ПОЯСНИЦУ ИЛИ СВЕЛО БОЛЬНУЮ МЫШЦУ?

Мышцы скрутило, ногу свело, рука онемела? Крем «Акулий жир и пчелиный яд с муравьиной кислотой» справится с этим быстро и смело! Любую боль и неудобство уберет крем очень просто!

## ЛЮБАЯ ОБУВЬ БЕЗ БОЛИ И СЛЕЗ!

Если косточки достали, туфли лучшие прогнали и болят они и ноют, постоянно беспокоят... Крем «Акулий жир и лавр благородный» — надежный спаситель от шишек народный!



## КОГДА БОЛЯТ НОГИ — БОЛИТ ВСЕ!

Варикоз, больные ноги — вместе Вам не по дороге. С кремом «Акулий жир и троксерутин с конским каштаном» боль и отеки уйдут, как дурной сон!

## НЕ БОЛЯТ СУСТАВЫ ОТ ТАКОЙ ПРИПРАВЫ!

Суставы болят, отекают и скрипят? Крем «Акулий жир и бишофит с хондроитином» поможет снять боль в суставах, как пылинки с пиджака, быстро и надежно!

Заказывайте  
на сайте **APTEKA.RU**  
с бесплатной доставкой  
в ближайшую аптеку





## Печенка — объедение!

**Вкусно приготовленные субпродукты с успехом заменяют на столе мясо, а стоят в разы дешевле.**



Нежное суфле можно и на праздничный стол подать! Измельчаю блендером 500 г куриной печенки, заливаю массу стаканом молока, солю и перчу. Отдельно взбиваю 5 яичных белков до устойчивой пены. Подмешиваю массу к печеночной и перекладываю в порционные формочки. Запекаю в духовке полчаса при 160 °С.

Екатерина СЕМИБРАТОВА,  
г. Ставрополь. Фото автора



400 г куриной печенки вместе с луковицей пропускаю через мясорубку. Добавляю к массе зубчик измельченного чеснока, взбитое яйцо, по 2 ст.л. сметаны и муки, солю и перчу. Жарю блинчики на растительном масле по полминуты с каждой стороны. Готовые складываю в сковороду и довожу до кондиции под крышкой 10 минут.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,  
г. Евпатория. Фото автора



Смешиваю 150 г томатного соуса с 1,5 ст.л. соевого, добавляю 1 ч.л. меда, по щепотке красного и черного перцев, 100 мл бульона или воды. 500 г куриной печенки посыпаю 3 ст.л. картофельного крахмала, солю и перчу, обжариваю на среднем огне до румяности. Добавляю нарезанную тонкими полукольцами луковицу, через 5 минут вливаю подогретый соус, перемешиваю и снимаю с огня.

Елена  
КАЛИНИНА,  
г. Краматорск.  
Фото автора



## Свитер «Брутал»

По описанию в Интернете связала сыну обновку.

**Понадобились: пряжа Natural Fantasy art Baby Camel (100% верблюжья шерсть 140 м/100 г); спицы № 5,5.**

Размер: 50-52.

Основной узор — по схеме (приведены лиц. р.; изн. — по рисунку), где 1 клетка = 1 п. и 2 р. Набирала число п., кратное 12+кром. п. Повтор мотива с 1-го по 16-й р. Плотность вязания: 14 п. и 18 р. = 10х10 см.

### Перед

82 п. и 6 см «резинкой» (чередовала по 2 лиц. и изн. п.). В последнем р. равномерно прибавила 10 п. Далее кром. п и по схеме вязала от стрелки В, 7 раз повторила раппорт, завершила у стрелки D, кром. п. На высоте 49 см с обеих сторон закрыла для проймы в каждом 2-м р. 1х5, 1х4 и 1х1 п. На высоте 65 см для выреза горловины — 6 средних п.; для закругления — в каждом 2-м р. 1х3, 2х2 и 3х1 п. А на высоте 72 см — оставшиеся п.

### Спинка

По аналогии. Для выреза горловины на высоте 69 см закрыла 10 средних

п. А для закругления — в каждом 2-м р. 1х5 и 1х3 п.

### Рукава

38 п., 6 см «резинкой», кром. п. и вязала по схеме от стрелки А, 3 раза повторила раппорт, закончила у стрелки С, кром. п. Для скосов в каждом 8-м р. прибавила с обеих сторон 6х1 п., в каждом 6-м р. 2х1 п., в след. 4-м и в след. 2-м р. 1х1 п. На высоте 45 см для оката рукава закрыла с обеих сторон в каждом 2-м р. 1х3, 1х2, 8х1, 2х2 и 2х3 п. А на высоте 60 см — оставшиеся п.

### Сборка

Выполнила швы. По вырезу горловины набрала 64 п., 18 см «резинкой», свободно закрыла п.

Лариса ДУРОВА,  
г. Бокситогорск.  
Фото автора

Смотрите  
схему № 6  
на стр. 18



## Выделка шкур в домашних условиях

Держу в хозяйстве кроликов, сама выделываю их шкурки — мех получается отличного качества.

❖ Шкурку натягиваю на полено, тупым ножом аккуратно снимаю жир и остатки мяса.

❖ В 6 л теплой воды растворяю 1 ч.л. пищевой соды и 2 ст.л. соли, добавляю 3 ст.л. средства для мытья посуды. 10-15 минут промываю в растворе шкурку для обезжиривания, потом выполаскиваю, отжимаю не выкручивая.

❖ В 6 л теплой воды всыпаю 12 ст.л. соли, добавляю 20 ст.л. 9% уксуса, перемешиваю. Для придания эластичности кладу шкурку в раствор на 16 часов. За это время несколько раз ее потягиваю. После отжимаю и кладу в пакет на 4 часа.

❖ Полчаса полощу шкурку в растворе: на 6 л воды (30 °С) 180 г соли и 10 ч.л. соды. Отжимаю и заворачиваю в сухое полотенце.

❖ Готовлю дубильный состав: в кастрюлю бросаю пару жменей измельченной дубовой коры, заливаю 3 л кипятка и ставлю на слабый огонь на 20-30 минут. Процеживаю, доливаю горячей воды до 4 л, всыпаю 4 ст.л. соли. Кладу шкурку в состав (37-39 °С) и ставлю в теплое место на 6-8 часов. Отжимаю и выворачиваю.

❖ В течение суток просушиваю шкурку в горизонтальном положении, встряхивая и потягивая мездру. Разрезаю заготовку со стороны брюшка и приступаю к жиrowанию. В солевой раствор (1 ст.л. соли на 250 мл воды) добавляю стружку хозяйственного мыла (1/5 бруска), 3 ст.л. свиного жира, 1 ч.л. нашатырного спирта. В расчете на одну шкурку развожу 1/4 объема получившейся жидкости стаканом горячей воды, остужаю до 40 °С и обильно промазываю кожу. Через час сухой тряпочкой снимаю излишки жира, растягиваю мездру в разных направлениях, прибивая края к фанере. Еще раз промазываю подогретым средством для жиrowания. Оставляю мех в теплом месте на 12 часов.

❖ Остатки жира убираю ножом. Обминаю мездру, слегка прохожусь наждачкой.

❖ Хорошенько вытряхиваю мех и расчесываю гребнем.

Инга ИГНАТОВСКАЯ, г. Борисов

**О том, в какое время лучше проводить забой и снятие шкур кроликов, читайте в свежем выпуске издания «Садовод и огородник». Спрашивайте в киосках — № 17 уже в продаже!**

Наш эксперт — консультант магазина бытовой техники Александр Пучек, г. Могилев

## В магазин за феном

**Сломался мой старенький фен. А в магазине от разнообразия моделей глаза разбегаются! Как купить мощный прибор и не переплатить?**

— Неверно думать, что чем мощнее фен, тем лучше. Конечно, от этого параметра зависит скорость высушивания волос. Но с мощным феном можно быстро получить полный беспорядок на голове! К тому же высокая температура вредит волосам, особенно если пользоваться прибором ежедневно. Оставьте профессионалам фены мощностью выше 2000 Вт. Для бытовых нужд достаточно 1200-1800 Вт (меньше — при короткой стрижке; больше — если волосы длинные и густые).

Хорошо, когда у фена температура и сила потока воздуха регулируются. Вы оцените функцию «cool»: нажав всего одну кнопку, можно переключить агрегат из любого режима на подачу холодного воздуха, который зафиксирует прическу.

Во многих современных фенах установлен генератор отрицательных ионов. Он позволяет нейтрализовать статическое электричество, «пригладить» чешуйки волос, сделав их блестящими и гладкими.

**При покупке также обратите внимание на:**

- нагревательный элемент — керамический прогревается равномернее металлического;

• длину шнура — 2-метровый провод даст вам больше свободы;

• материал рукоятки — прорезиненная удобнее и не позволит фену выскользнуть из ладони.

**Собираетесь делать укладку? Тогда вам не обойтись без насадок:**

• концентратор незаменим для выпрямления или завивки;

• диффузор помогает придать прическе объем;

• насадки-расчески, щетки для создания локонов, щипцы для завивки понравятся тем,

кто любит экспериментировать с прическами.



Наш эксперт — Татьяна Алисова, специалист электронного журнала для потребителей «Спрос», г. Москва



## А у вас молоко скисло

**Молоко из магазина оказалось прокисшим, хотя срок годности истекал через двое суток. Куда жаловаться?**

Валентина ЕГОРОВА, г. Саратов — В соответствии с пп. 2 и 3 ст. 18 Закона о защите прав потребителей в случае обнаружения в товаре недостатков вы вправе предъявить претензии продавцу либо уполномоченной организации (индивидуальному предпринимателю), а также изготовителю, импортеру. Поэтому жаловаться необходимо прежде всего администрации магазина.

Также можно обратиться в Роспотребнадзор с требованием провести проверку товара в торговой точке. Согласно п. 5.9 Постановления Правительства РФ от 30.06.2004 г. № 322 «Положение о Роспотребнадзоре» этот орган осуществляет проверку деятельности юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и граждан по выполнению требований законодательства в области защиты прав потребителей, а также технических регламентов.

## АКУЛИЙ РЕТИНОЛ – АКУЛЯ СИЛА!

### КТО СКАЗАЛ, ЧТО ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ?

Чудеса бывают! Крем морщины убирает да упругость добавляет. Будет Вам везенье, кожи обновление, на любой критичный взгляд, станешь ягодкой опять. Крем «Акулий ретинол. Масло ши с фруктовыми кислотами» обласкает заботами!

### СТАНЬ НА 10 ЛЕТ МОЛОЖЕ!

Крем «Акулий ретинол. Персик и Манго» творит по ночам чудеса – кожу питает, клетки обновляет и от морщин избавляет. Конечно, за ночь юность не вернет, но лет так 10 точно уберет!

### ЧТОБ В ГЛАЗАХ ЛУЧИЛОСЬ СЧАСТЬЕ!

Крем-сыворотка «Акулий ретинол. Бразильский женьшень и белая лилия» сделает взгляд счастливым – круги вокруг глаз устранил, отечность век сократит, морщинки разгладит и красоты добавит!



Москва 8 (495) 223-32-46; СПб 8 (812) 318-33-10; 8 (812) 515-01-96; Барнаул 8 (800) 500-45-25; Владивосток 8-800-707-77-33; Иваново 8 (4932) 29-02-23; Киров 8 (8332) 48-47-47; Новосибирск 8-800-707-77-33; Сочи 8 (988) 237-72-23; Ставрополь 8 (988) 237-72-23; Тольятти 8 (927) 895-49-80; Уфа 8 (347) 284-11-56; Хабаровск 8-800-707-77-33  
Заказ по телефону: 8 (800) 100-39-86 (звонок по России бесплатный, время работы пн-сб: с 9.00-19.00). Сайт: акулий-ретинол.рф

Декларация соответствия: TCNPRUD-RU.AIO18.B.00000.Реклама



Отвечает юрист  
Светлана Делич,  
г. Москва

## Страховка с доплатой

Когда дочка была маленькой, мой муж застраховал ее. Потом у него появилась другая семья. После его смерти дочери сообщили, что на ее имя есть страховка в размере 3 тыс. руб. Но, чтобы получить деньги, нужно вступить в права наследства и заплатить госпошину. Неужели это правда?

Татьяна, Владимирская обл.

— В соответствии со ст. 1142 ГК РФ дочь — наследник 1-й очереди по закону. Для вступления в наследство нужно обратиться с заявлением к нотариусу по последнему месту жительства отца в течение 6 месяцев с момента его смерти. При пропуске указанного срока суд вправе восстановить его (п. 1 ст. 1155 ГК) по заявлению наследника, если тот не знал и не должен был знать об открытии наследства или имели место другие уважительные причины, и при условии, что обратился в суд в течение 6 месяцев после того, как эти причины отпали.

Госпошлина (нотариальный тариф) за выдачу свидетельства о праве на наследство для наследников 1-й очереди составляет 0,3% от стоимости наследуемого имущества, но не выше 100 000 руб. (пп. 22 п. 1 ст. 333.24 НК РФ). Нотариальный тариф для наследников по закону и по завещанию одинаковый. Если наследников несколько, госпошлина уплачивается каждым из них.

Согласно ст. 333.38 НК от ее уплаты освобождаются физические лица при наследовании:

- жилого дома, если они проживали совместно с наследодателем на день его смерти и продолжают там жить;
- имущества лиц, погибших в связи с выполнением ими государственных, общественных обязанностей либо долга гражданина РФ по спасению человеческой жизни, охране государственности и правопорядка, а также имущества лиц, подвергшихся политическим репрессиям;
- вкладов в банках, денежных средств на банковских счетах физических лиц, страховых сумм по договорам личного и имущественного страхования, сумм оплаты труда, авторских прав и сумм авторского вознаграждения, предусмотренных законодательством об интеллектуальной собственности, пенсий.



## Алименты от детей

Дочь растила без мужа — умер, когда ей было 1,5 года. Позже она сама стала матерью — я помогала ей детей воспитывать. Теперь живу одна, оказалась никому не нужна, пенсия мизерная. Могу ли я запросить алименты с дочери?

С. К., г. Орел

— В соответствии с ч. 1 ст. 87 Семейного кодекса РФ трудоспособные совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них. Согласно ч. 3 этой же статьи размер алиментов, взыскиваемых с каждого из детей, определяется судом исходя из материального и семейного положения родителей и детей и других заслуживающих внимания интересов сторон

в твердой денежной сумме, подлежащей уплате ежемесячно.

Нетрудоспособность родителей означает достижение ими пенсионного возраста либо наличие у них инвалидности I или II группы. Нуждаемость родителей в помощи со стороны детей возникает, когда их собственных средств (заработка, пенсии) не хватает для поддержания своего материального состояния на уровне прожиточного минимума.

## Продать долю



Квартира мамы после ее смерти в 2010 г. досталась четверым наследникам. Я хочу продать свою долю. Потребуется ли для этого согласие остальных собственников?

Николай Б., г. Тюмень

— Все зависит от того, кому вы хотите продать долю в квартире.

Согласно ст. 250 ГК РФ при продаже доли в праве общей собственности постороннему лицу остальные собственники имеют преимущественное право покупки. Продавец обязан известить в письменной форме остальных собственников о намерении продать свою долю постороннему лицу с указанием цены и других условий, на которых соби-

рается осуществить отчуждение. Если остальные участники долевой собственности откажутся от покупки или не приобретут продаваемую долю в течение месяца, продавец вправе реализовать ее любому лицу. Если же вы желаете продать свою

долю одному из участников долевой собственности, то здесь будут действовать нормы ст. 421 ГК РФ о свободе договора: вы вправе заключить такой документ с любым из них.



## Стеклорез не нужен

Вырезать из стекла заготовку любой конфигурации можно и без стеклореза. Строительным маркером обозначаю на стеклянной поверхности (возле края листа) контуры будущей заготовки. Напильником или надфилем аккуратно делаю близ нарисованной линии тонкую риску. Раскаленным жалом электропаяльника прогре-

ваю стекло в нескольких миллиметрах от риски, пока не появится маленькая трещина. Медленно продвигаю по линии контура жало — за ним послушно следует и трещина. Процесс можно ускорить, если периодически смазывать скипидаром место разреза.

*Михаил АЛЕКСЕЕНКО, г.п. Бельниччи*

## Утепляем дом



**Купили с женой за городом деревянный дом. Хотим до наступления холодов его утеплить. Как это правильно сделать?**

*Дмитрий Сергеевич, по e-mail*

— Обычно стены утепляют с внешней стороны дома. Перед началом работы рекомендую пропитать деревянные поверхности антисептиком против гниения и антипиреном для защиты от огня. Не лишним будет залить все щели монтажной пеной. Затем стены с помощью степлера закройте пароизоляционной пленкой, поверх которой установите вертикальную обрешетку из бруса. Расстояние между брусками — не более 50 см. Далее укладывайте утеплитель, не слишком прижимая его к стене. Поверх закрепите влаго-ветрозащитную мембрану. На последнем этапе выполните монтаж направляющих элементов для отделочного материала фасада (сайдинга, блок-хауса, вагонки и т.п.). Крышу утепляют таким же способом, но изнутри. В качестве обрешетки выступают стропила. Скорее всего, в вашем доме под кровельным материалом уже имеется строительная мембрана (или рубероид). Так вот, между ней и утеплителем необ-

ходимо оставить зазор 2-3 см. Можно, например, натянуть леску. Не забудьте о пароизоляционной пленке. Пол утепляют чаще всего по лагам. Сверху на них также укладывается гидроизоляционная пленка и доски или специальные листы (ДВП, ОСБ, ЦСП).

### Дам несколько подсказок

❖ Деревянный брус для обрешетки фасада желательно тоже обработать антисептиком. Наносить эту жидкость удобно из садового опрыскивателя или краскопульта.

❖ В качестве утеплителя стен и крыши советую использовать минеральную вату — гибкая, прочная, хорошо изолирует звук, сопротивляется огню. К тому же мыши этот синтетический материал не грызут.

❖ Для пола подойдут сыпучие утеплители вроде керамзита и вермикулита.

❖ Работу по наружному утеплению стен выполняйте в погожие дни.

*Дмитрий КАРПОВ,*

*мастер отделочных работ, г. Луганск*

**Совет дня**



## Чтоб машинку не «колбасило»

Если верить телерекламе, то главная беда стиральных машин — появление накипи на нагревательных элементах. Хотя на деле «стиралку» гораздо чаще губит повышенная вибрация: разбалтываются элементы крепежа, выходят из строя барабан и подшипники, рвутся соединительные трубки.

В режиме отжима машинку трясет в основном из-за неправильной установки. Я заранее сделал бетонную стяжку в углу ванной, где планировал разместить «умную прачку», а после не пожалел времени, чтобы с помощью строительного уровня выставить на ней свой «Индезит» строго горизонтально. Результат: на идеально ровной и твердой поверхности машинка уже 7 лет работает тихо и без «трясучки» даже в режиме отжима 800 оборотов барабана в минуту. Если же пол неровный, бугристый, то сколько ни регулируй гаечным ключом ножки агрегата, какие «антивибрационные коврики» ни подкладывай — «стиралка» будет ходуном ходить. По эффективности с бетонной стяжкой может сравниться пол из керамической плитки. Правда, в этом случае советую положить на керамику обычный резиновый коврик, чтобы машинка не «гуляла» по скользкой поверхности.

А еще для защиты механизмов от вибрации советую перед стиркой не загружать вашу помощницу бельем до упора, но и не включать полупустой — в обоих случаях машинку начнет «колбасить» из-за неравномерного распределения вещей внутри барабана. Такой же будет реакция и на попытку постирать одновременно тяжелый плед и пару кухонных полотенец — балансировка барабана нарушится.

*Игорь ФЕДОТОВ, инженер, г. Томск*

**«Звездные» байки****Кровать для знаменитостей**

После фильма «Трактористы» популярность Бориса Андреева и Петра Алейникова, сыгравших в картине яркие образы, была в СССР феноменальной. Она не раз выручала друзей в трудных ситуациях.

Однажды, еще до войны, снимаясь в Киеве в фильме «Истребители», актеры так хорошо под «горилку» поужинали в ресторане, что вечером с трудом возвращались в гостиницу. Увидев в витрине мебельного магазина заправленную кровать, Андреев скомандовал Алейникову: «Петя, отбой!» — и шагнул к заветному ложу прямо сквозь стекло! Досматривать сны друзьям пришлось уже в отделении милиции.

Утром дежурный милиционер сел составлять протокол, извинившись перед Андреевым: «Я вас лично очень уважаю, но...»

— А я говорю: не составишь! — пробасил актер и прямо из пузырька... выпил чернила!

Выгода двойная: и опохмелился (чернила были на спирту), и писать протокол оказалось нечем. А тут как раз подъехал милицейский начальник, который после «Трактористов» был от Андреева без ума. Знакомство, объятия, фото на память...

Инцидент в магазине замаяли: ну, разбили витрину, вздремнули на кровати — бывает!

*Валерий СОРОКИН, по e-mail*

**Капризный терминал**

Стою в очереди к банкомату, а рядом, у платежного терминала, — молодая женщина с сыном лет четырех. Его мама нажала нужные кнопки, вставила купюру — автомат «выплюнул» деньги обратно. Попробовала еще раз — снова тщетно. Растерянная мамаша хлопает ресницами, а малыш подошел вплотную к капризному терминалу, встал на цыпочки и вежливо просит:

— У мамы хорошие деньги, берите. А других нет — мы вчера телевизор купили.

И, как по волшебству, очередная попытка оказалась удачной! Под хохот очереди покрасневшая мама и ребенок уходят.

А я мысленно поблагодарила малыша — за хорошее настроение на весь день.

*Галина КЛИКИНА, г. Курск*

**Юлькина лепта**

Наша 14-летняя дочь Юля порой принимает такие решения, что у нас с женой дух захватывает.

Сидим мы однажды с супругой, ужинаем. Дочка где-то у подружек задержалась.

— Помнишь Марину, Юлькину одноклассницу? — говорит жена. — Какая шикарная коса была у девчонки! А сегодня встречаю ее — обрезала волосы! Спрашиваю: зачем? Она мне в ответ: «Юля расскажет».

— Подумаешь! Волосы — не зубы, отрастут новые, — пожал я плечами. И на этой фразе в кухню входит наша Юлька. С короткой стрижкой!!!

— Даже очень хорошо, а то с длинной косой одни мучения, — после немой паузы успокаиваю я побледневшую от шока жену.

— Ты куда косу дела? — еле слышно пролепетала супруга.

— Сдала! — с вызовом отвечает Юлька. — У нас одноклассница попала в аварию, собираем деньги на операцию. Антон копилку разбил, девчонки ярмарку по распродаже поделок устроили. А мы с Маринкой косы свои продали. Это наша лепта.

Ну и кто говорит, что у нас молодежь испорченная?

*Владимир ЯКУШЕВ, г. Курган*

**«Чужой дядька»**

Про отчимов нередко можно услышать: «Чужой дядька». Меня тоже воспитывал отчим, но заботился обо мне так, как не всякий отец о родном ребенке.

Помню, в дефицитные времена в нашем сельмаге можно было увидеть лишь пустые прилавки. А у нас в семье перед праздником на столе были мясные деликатесы, апельсины и шоколадный заяц лично для меня — все это специально привез из Москвы отчим. Как же я хвастался тем зайцем подружкам! Отчим много работал сверхурочно, чтобы мы ни в чем не нуждались. И еще: когда я училась в 9-м классе, каждому ученику поручили прополоть по четыре грядки кабачков длиной в 300 метров. И «чужой дядька» помогал мне полоть эти бесконечные грядки!

Я очень люблю отчима. А сейчас он — лучший в мире дедушка для моей доченьки.

*Людмила АСЕЕВА, с. Лукино Тамбовской обл.*



## Презент

В выходной поехал в супермаркет — затариться провизией на неделю. Вдруг в торговом зале кто-то окликнул меня: «Привет, Влад!» Оборачиваюсь — Аня, моя однокурсница, сто лет не виделась! Обрадовались встрече: «Классно выглядишь!» — «А что у тебя нового?» Оказалось, у Ани (пardon, у Анны Викторовны!) сегодня день рождения — зашла прикупить недостающих продуктов к торжеству. Я, само собой, от души поздравил бывшую однокурсницу, даже в щеку чмокнул. Подумал с досадой: «Жаль, подарка нет». Но выкрутился: достал из своей корзины плитку горького шоколада и вручил даме. Польщенная Аня пригласила меня вечером в гости и сбросила эсэмэшкой свой адрес. В кассе я рассчитывался все еще под впечатлением нежданной

встречи с женщиной, к которой в молодости неровно дышал. А дома, разбирая пакеты, сообразил: ведь та подаренная шоколадка еще не оплачена была! «Вот идиот, опозорился-то как!» — хлопнул себя по лбу.

По правде, идти к Анне на именины я поначалу не собирался: столько лет ни сном ни духом не ведал про нее. Но «шоколадный конфуз» заставил изменить решение — вдруг бывшая пассия меня за скупердяя примет!

Звоню вечером в дверь к Ане: — Прости за дурацкую шоколадку. Это тебе, — виновато протягиваю букет роз и огромный торт.

— Да заходи, Влад! — смеется Аня. — Я так рада, что ты здесь! Тот твой презент, между прочим, я оставила в супермаркете: не люблю горький шоколад. А вот тортики обожаю!

*Владислав, г. Минск*



## Мастер-класс по телефону

После свадьбы мы с мужем стали жить отдельно от родителей. Однако такая свобода имела и свои недостатки: выяснилось, что моего кулинарного таланта хватает лишь на яичницу и несложный салатик. А муж просил мяса, борща и домашнего печенья! Компьютера и Интернета, чтобы найти любой рецепт, 20 лет назад у нас дома не было, так что я почти каждый день названивала маме. Мамуля по телефону терпеливо диктовала мне секреты готовки.

Однажды я задержалась на работе позже обычного, а дома в холодильнике — сиротливый кусок вареной колбасы. Звоню маме и скороговоркой выдаю: «Привет! Быстрее рассказывай, как варить рисовую кашу: через полчаса Сережка вернется, а ужин не готов!» Слушаю рецепт, а сама в толк не возьму: с чего это у мамы голос такой странный? «Простыла что ли?» — спрашиваю напоследок. «Нет, все в порядке, — отвечает мне голос на том конце провода. — А кто это?»

И тут до меня доходит, что я ошиблась номером! А отзывчивая хозяйка — вовсе не моя мама... Выдохнув «Спасибо!», я бросила трубку.

После того случая решила: пора учиться готовить без шпаргалок! А ту «телефонную» рисовую кашу до сих пор вспоминаю.

*Алла ЕЛИСЕЕВА, г. Мозырь*

## Рулон-недомерок

Много лет назад у меня была торговая точка на рынке: продавала игрушки. Вечно возникала проблема со сдачей — меняла мелочь я у Лены, хозяйки соседней палатки, где торговали всякими товарами для домашнего обихода.

В очередной раз подхожу туда с крупной купюрой. Ленка кивает мне: отпущу покупательницу — разменяю. Стою за спиной пожилой клиентки, жду. Взгляд упал на рулоны туалетной бумаги, на каждом надпись: 56 метров. От скуки решила устроить маленький спектакль, громко обращаюсь к хозяйке:

— Девушка! Я вчера купила у вас рулон туалетной бумаги. На нем написано: 56 метров. Пришла домой, перемерила — двух метров не хватает! Безобразия!

Покупательница медленно повернулась и с ужасом посмотрела на меня. Лена быстро включилась в игру:

— Ой, простите, это не моя вина, я только продавец: что привозят, то и продаю.

Я вошла в раж, ору: «Что значит «не моя вина»?! Вы отвечаете за товар! Обязаны проконтролировать, чтобы не было недомотки! Я жаловаться буду!»

Чувствуя, что сейчас расхохочусь, с достоинством поворачиваюсь и гордо ухожу.

Ленка прибегает минут через десять:

— Представляешь, я так старалась сдержать смех, что слезы потекли. А покупательница давай меня успокаивать: «Милая, не расстраивайся, плюнь ты на эту хамку! Вот ведь до чего люди в крохоборстве дошли!» Таблетки валерьянки мне сует, по головке гладит, как ребенка. А я ей, рыдая: «Спасибо вам! Видите, с кем приходится работать!»

После среди торговцев на рынке несколько дней гуляла байка про некую сумасшедшую тетку, которая перемеривает туалетную бумагу.

*Елена ЛЯХОВА,  
по e-mail*



## «Домашний» № 17

Как строить отношения с близкими знаменитый дрессировщик Эдгард Запашный?

Как сделать «липучку» для копеек и приготовить жульен в картофельной «лодочке»?

Только у нас: на острые вопросы отвечает певица Светлана Лобода.



ДИАЛОГ С ЧИТАТЕЛЕМ

Наш эксперт — шеф-повар Алексей Алексеев, г. Санкт-Петербург



Укрощение строптивой

Вы нам писали — мы отвечаем: острые вопросы, как «приручить» мультиварку.



Функция отложенного старта в агрегате, по моему, абсолютно бесполезная! Лично я опасуюсь оставлять надолго при комнатной температуре молоко, мясо или рыбу — вдруг испортятся.

Алла СЕРОВА, г. Омск — Абсолютно зря! Мультиварка с закрытой крышкой — это своеобразный термос. Просто для готовки на отложенном старте закладываете в чашу мясо или рыбу полуразмороженными. Для каш берите охлажденное пастеризованное молоко с парой кубиков льда. А сухофрукты, чтобы из-за них молоко не скисло, положите на стимер — рассекатель пароварку: перед едой останется только подмешать добавку к блюду.



Купила мультиварку — а в ней же никакую кашу без внимания не оставишь! Пробовала рис сварить — молоко выкипело, испачкав и «помощницу», и стол.

Галина ВЕСЕЛОВА, г. Мозырь — Посоветую несколько хитростей: \* заложив в чашу мультиварки все компоненты, смажьте ее верх по окружности кусочком сливочного масла — жирная полоска помешает молоку убежать; \* варите крупу, надев на чашу мультиварки стимер, — он будет гасить пену; \* попробуйте готовить кашу, сняв с агрегата паровой клапан.

«Сваты. Заготовки» № 9

Для вас, как всегда, только лучшие и проверенные рецепты! Разные варианты кабачковой икры, деликатесы из зеленых помидоров (от салатов до варенья), сливовая пастила и настоящее грузинское лакомство — чурчхела.

Не пропустите!



Шьем свитшот к холодам

Толстовки нынче в моде — и с брюками, и с юбкой можно надеть: тепло и стильно! Я, например, свой свитшот сшила за два вечера: затрат минимум, а результат вас порадует.



Смотрите схему № 5 на стр. 17

Перенесла выкройку на подходящий по размеру отрез капитония — на схеме даны параметры для размера 42-44. Вырезала детали ножницами. С изнаночной стороны сшила детали переда и спинки в плечах, пристрочила рукава и сделала боковые швы. Манжеты обычно шьют из рибаны и кашкорсе, но я для них использовала тоже капитоний. Вырезала полоски размером 12x21,5 см, а для пояса (низа толстовки) — 12x85 см. Если будете шить манжеты из кашкорсе, то полоски лучше сделать короче, этот материал хорошо тянется. Сложила подготовленные детали пополам и пристрочила манжеты и низ к свитшоту. Таким же образом обработала горловину, только взяла полосу шириной 5,5 см.

Ольга МАКСИМОВА, г. Екатеринбург. Фото автора

«Ложный ананас»



Кабачковую икру внучки не любят, а мои «ананасы» уплетают за обе щеки.

Очищаю от кожуры 1 кг маленьких кабачков, удаляю сердцевинки. Готовлю сироп из 350 мл ананасового сока, добавив полстакана обычного сахара и 1/2 ч.л. ванильного, лимонной кислоты на кончике ножа. Минут 15-20 провариваю в сиропе нарезанные кабачки. Затем выкладываю в стерилизованные банки, заливаю сиропом и закатываю. Объединение!

Галина САРАКАЧ, Минская обл.



Впрок



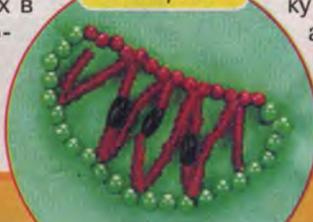
Долька арбуза

«Сочная» композиция, которую можно использовать при изготовлении броши.

Понадобятся: круглые бусины d=3-4 мм красного и зеленого цветов; мелкий красный бисер; 3-4 продолговатые черные бусины для семечек; 1 м тонкой проволоки.

1) На проволоку нанизываем бусины: 7 красных, 23 зеленые, 7 красных. Собираем их в кольцо и повторно пропускаем проволоку через все бусины (рис. 1). Придаем заготовке форму дольки арбуза.

Смотрите схему № 2 на стр. 15

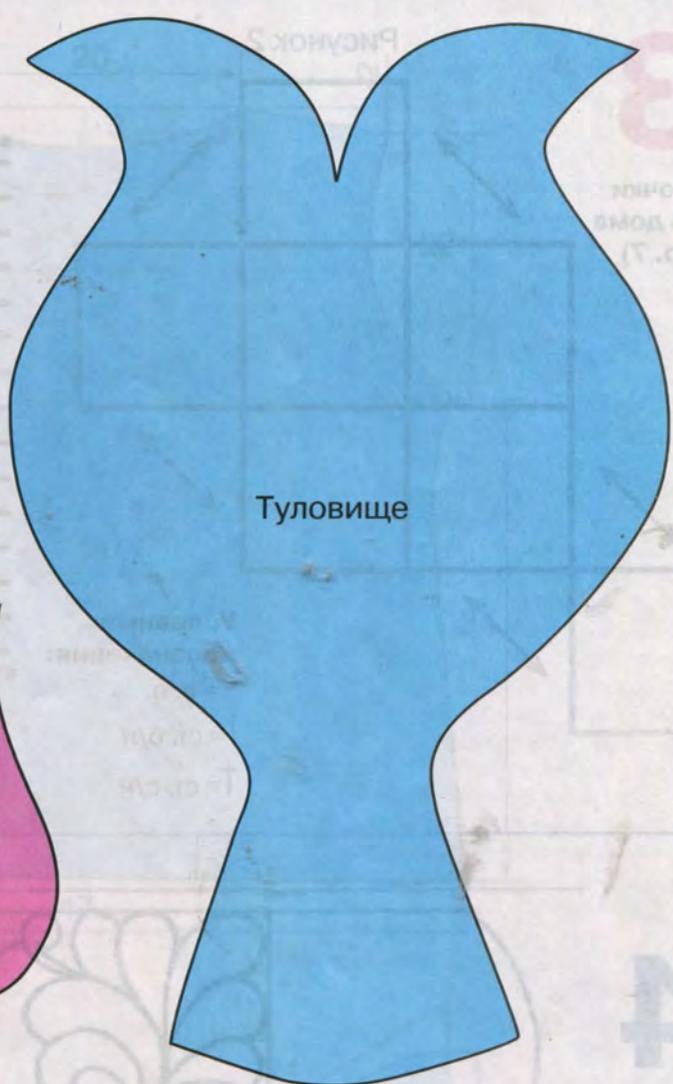
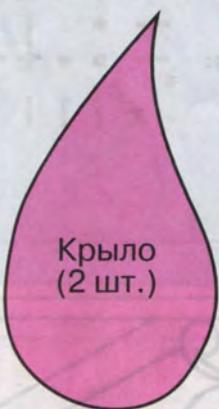


2) Набрав на один конец проволоки немного красного бисера, продолговатую черную бусину и снова немного бисера, делаем виток между зелеными бусинами. Продолжаем обматывать контур до уголка дольки, набирая по ходу работы красный бисер и дольки-семечки (рис. 2).

3) Другим концом проволоки выполняем такую же обмотку второй половинки дольки арбуза. Концы проволоки закрепляем и обрезаем.

Светлана САЗАНОВИЧ, г. Минск. Фото автора

**1** Птицы счастья (стр. 6)



**2** Долька арбуза (стр. 14)

Рисунок 1

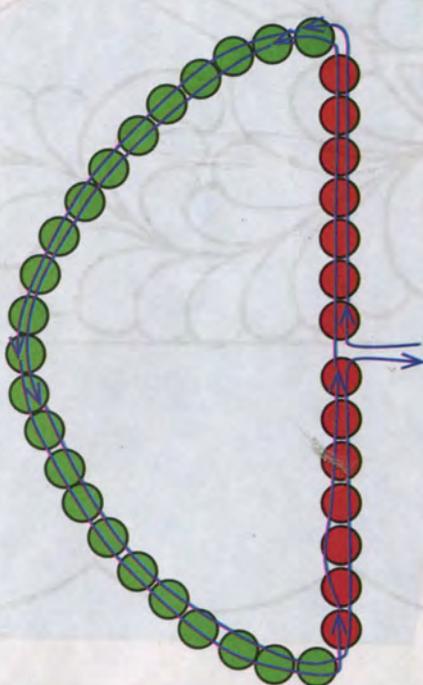
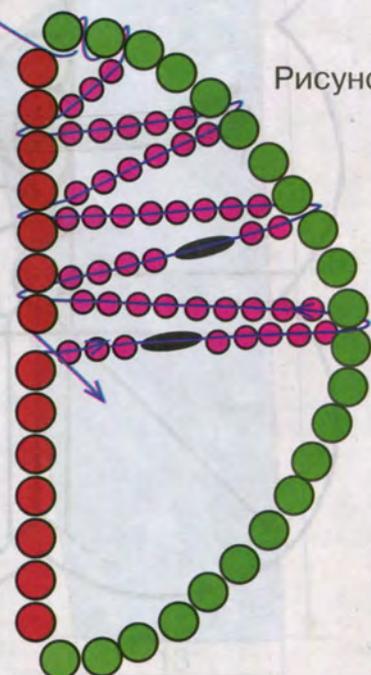


Рисунок 2



# 3

Тапочки для дома  
(стр. 7)

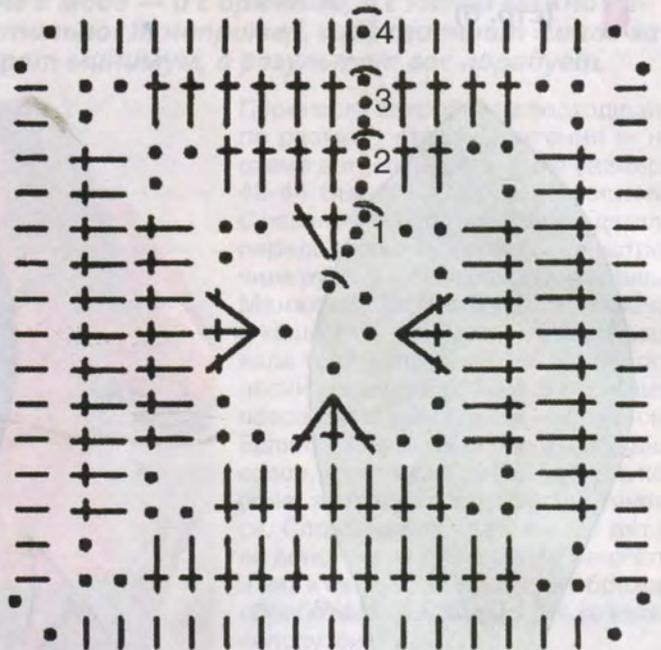
Рисунок 2



Условные обозначения:

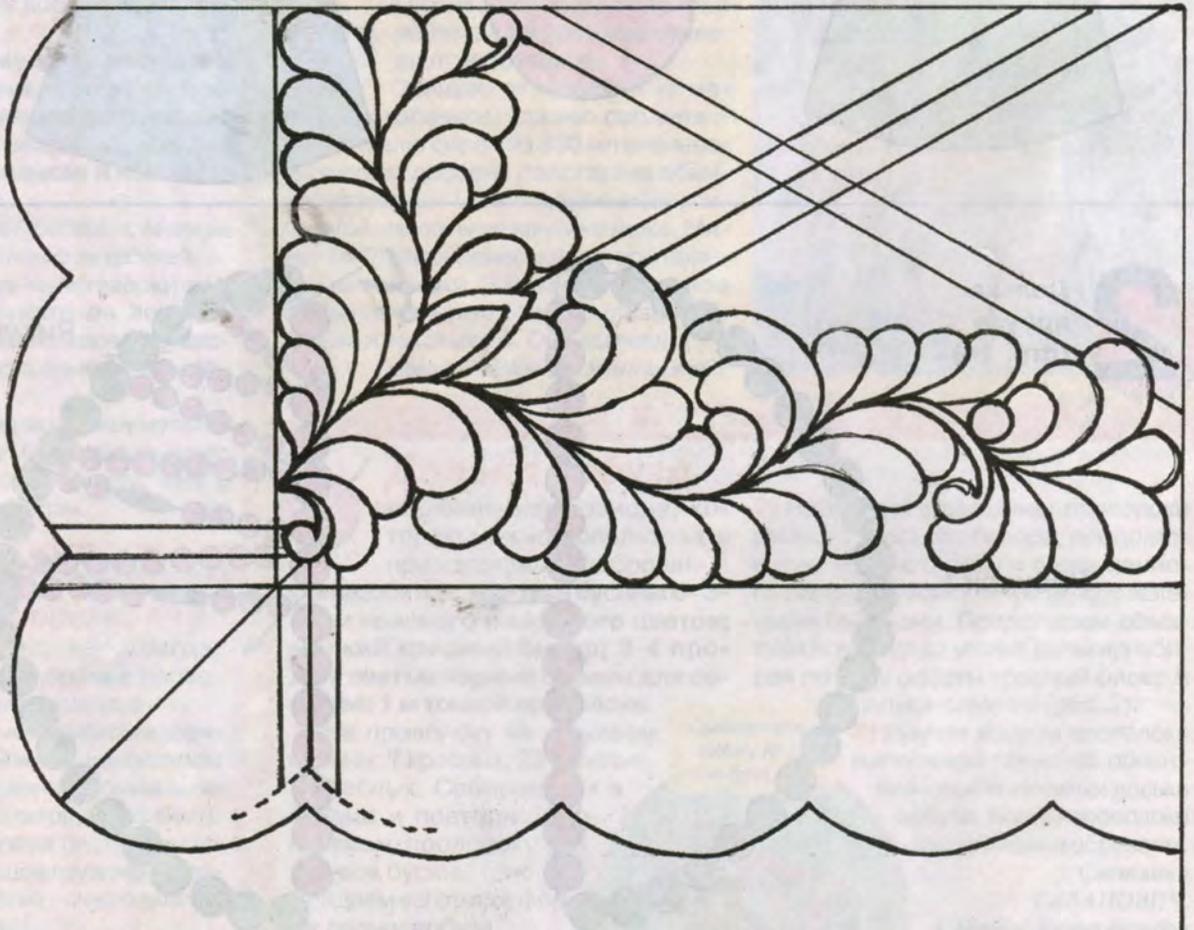
- = в. п.
- | = ст. б/н
- † = ст. с/н

Рисунок 1



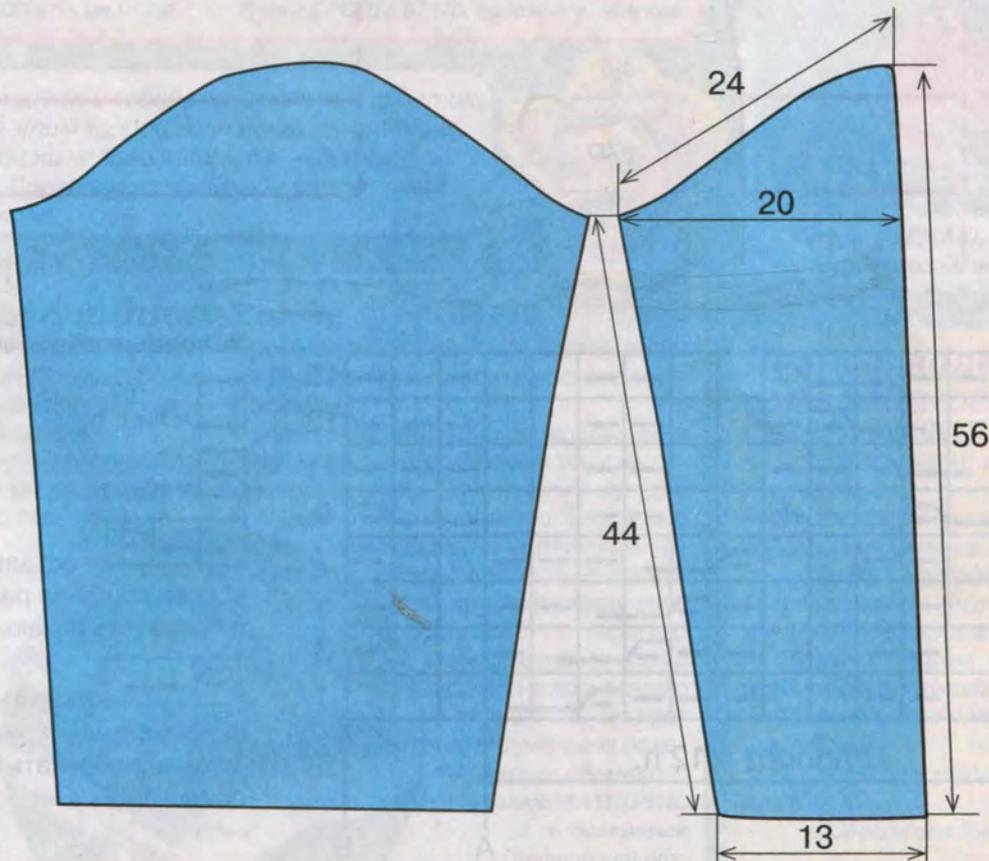
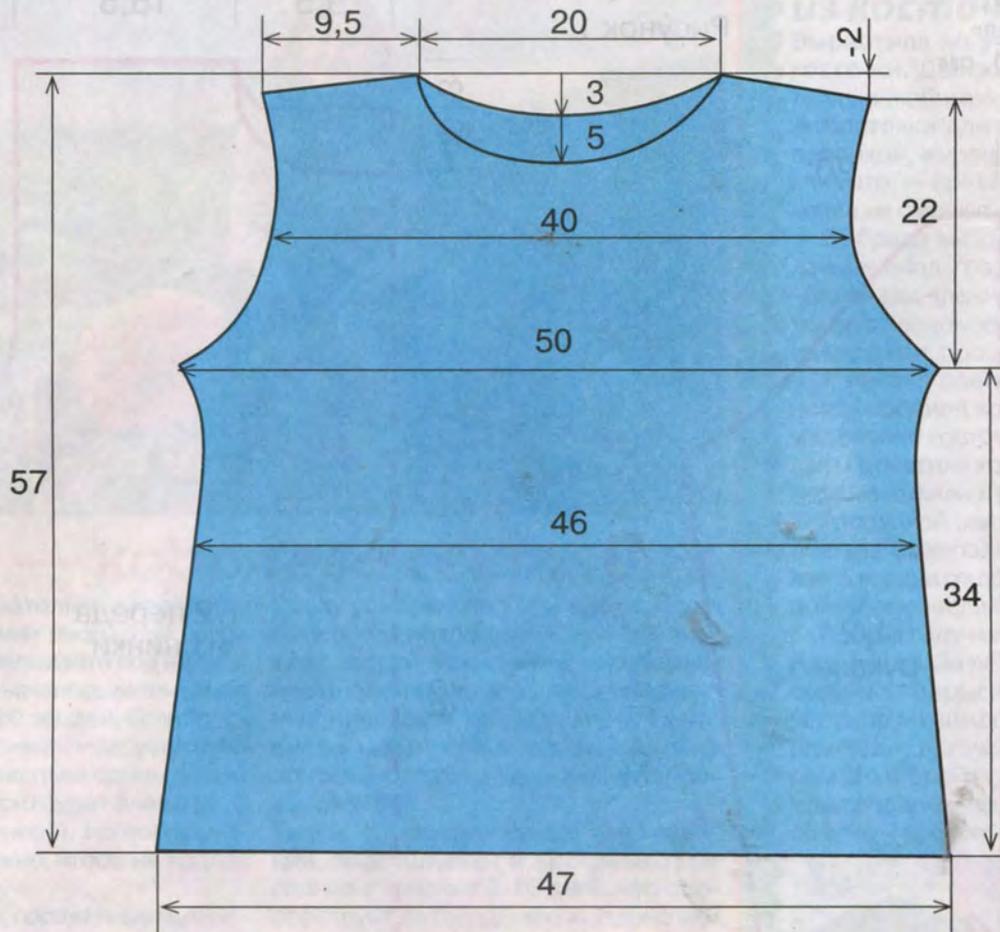
# 4

Расписная салфетка  
(стр. 6)



## 5

Шьем  
свитшот  
к холодам  
(стр. 14), см



**6** Свитер «Брутал» (стр. 8), см

Рисунок 1

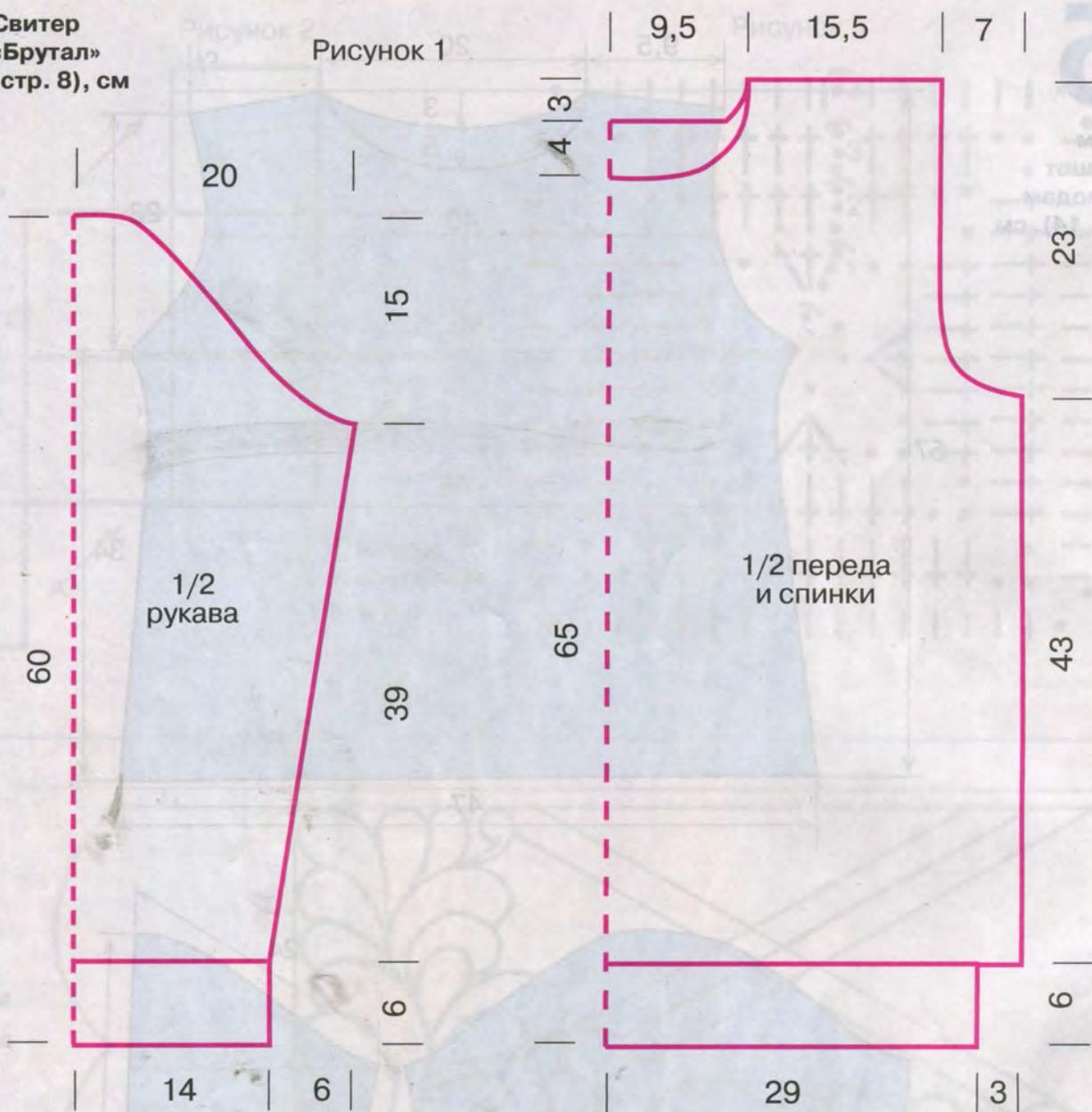
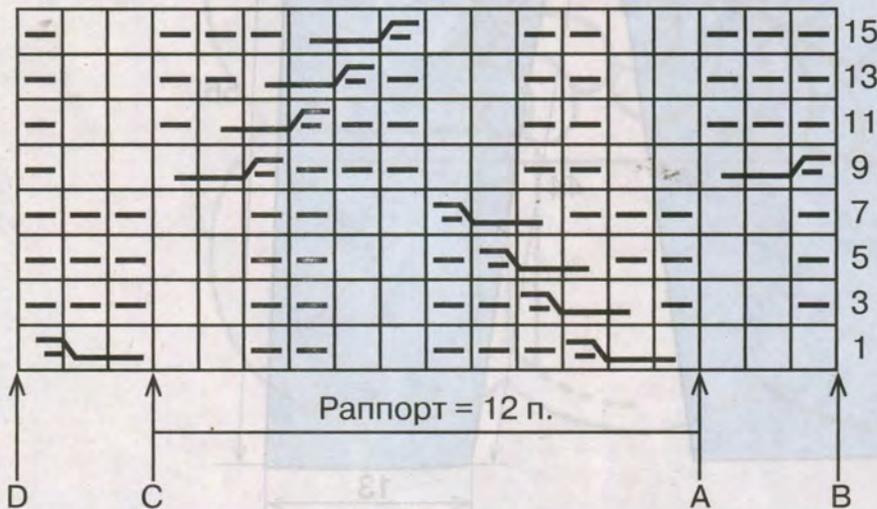


Рисунок 2



**Условные обозначения:**

- = лиц. п.
- = изн. п.
- = оставить 1 п. на вспом. спице за работой, 2 лиц. и провязать петлю
- = оставить 2 п. на вспом. спице перед работой, 1 изн. и провязать петли со вспом. спицы лиц.

Совет дня



## Тыква — королева сентября

В сентябре внимательно следите за зреющими плодами тыквы, при необходимости подкладывайте под них дощечки, чтобы не началось загнивание от контакта с сырой землей. Если хотите вырастить красивый плод, учтите: он не должен залеживаться одним боком на земле (это место будет бледным, а сама тыква — кривой). Но поворачивайте его осторожно, чтобы не надломить плодоножку. Обрывайте листья, пораженные мучнистой росой. Можно опудрить растение золой, стараясь не попасть на плод.

Тыкву убирают до того, как осенний заморозок повредит листву. Признаки зрелости: усыхание и опробковение плодоножки, хорошо обозначенный рисунок и твердая кора. Такие плоды можно смело закладывать на длительное хранение, срезав с плодоножкой.

Тыквы, предназначенные для хранения, подсушивают и прогревают на солнце в течение 8-10 дней, что способствует затвердению плодоножки и коры.

Елена ГРОШАВЕНЬ, садовод, г. Москва

Кофейную гущу высушиваю и собираю в бумажный пакетик. Любаша присыпает этим «порошком» почву комнатных растений, чтобы мошки не заводились, а я — дачные грядки от муравьев. Проверено: кофейный аромат отпугивает насекомых!



Марина ГАРМАШ, с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора

## Выкапываем гладиолусы

Середина сентября — подходящий момент для выкапывания луковиц. Более поздняя уборка способствует развитию различных заболеваний. Работу выполняю в сухую погоду. Гладиолусы сортирую и раскладываю на бумаге, просушиваю под навесом.

Через несколько дней очищаю от земли, срезаю стебли, сохраняя пенки 2-3 см. Корни подстригаю острыми ножницами, стараясь не задеть доньшко. Осторожно отделяю деток от взрослых луковиц.



Промываю гладиолусы в чистой воде, на 10-15 минут опускаю в раствор марганцовки.

После таких процедур раскладываю в один слой для просушки в тени на открытом воздухе. Спустя сутки луковицы готовы к хранению. Взрослые складываю в картонные коробки с вентиляцией. Каждый ярус перекладываю газетой и пересыпаю смесью сухих опилок с золой. Ящики ставлю в подвал. А деток храню в бумажных пакетах в холодильнике.

Николай МАНДРИК, г. Волковыск Гродненской обл.

## Лунный календарь садовода-огородника с 06.09 по 19.09

- ❖ Стрижем газон; поливаем сад и огород: **6, 7.**
- ❖ Высаживаем рассаду земляники; собираем зимние сорта яблок и груш: **8, 9, 10 (утро).**
- ❖ Выкапываем картофель; занимаемся консервированием: **11, 12.**
- ❖ Перекапываем почву; вносим гербициды против сорняков: **13, 14.**
- ❖ Закладываем урожай в хранилища: **17, 18.**
- ❖ Производим посадку луковичных цветов: **19.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Защенило!



### Стойкий хлорофитум

Об уходе за хлорофитумом хохлатым уже многое сказано в вашем издании. И все же у меня есть что добавить.

✳ Загубить этот живучий цветок сложно. А вот довести до хилого состояния не составит труда. Хлорофитум — «работник» по очищению воздуха от вредных примесей. Но нравятся ли столь вредные условия самому растению? Думаю, нет. У меня один горшок с хлорофитумом стоял на кухне, второй — в комнате. У первого часто увядала листва и сохли кончики, другой же выглядел идеально при одинаковом уходе. Теперь периодически меняю питомцев местами.

✳ Читала, что вдали от окна листья хлорофитума теряют яркость расцветки. Мои растения расположены в глубине комнаты и не утратили окрас. Значит, не обязательно ставить хохлатых на подоконник.

✳ Также пишут: мол, корневая система у хлорофитума поверхностная, поэтому лучше выращивать его в плосках. Будучи новичком, последовала этому совету — приготовила для цветка неглубокий вазон. Но когда вытаскила растение из покупной тары, обнаружила довольно длинные корни. Конечно, мне удалось запихнуть их в плоску, и хлорофитум впоследствии показал пример высокой выживаемости — продолжил развиваться в тесноте. Но, когда корешки выбились из дренажных отверстий дна, стал заметно редеть. Пересадила бедолагу в большой глубокий горшок. Через некоторое время питомец восстановился и зацвел буйной зеленью. А в сентябре еще и зацвел мелкими цветочками, которые раскрылись утром и увядали к вечеру.

Виктория ТИЩЕНКО, г. Киев

## Кактусы на отдыхе

**В сентябре постепенно сокращают полив кактусов и суккулентов. Подробнее об этом расскажет опытный цветовод из Москвы Алина Купцова.**

— Осенью уменьшение продолжительности светового дня сказывается на росте и развитии растений. Если продолжать «поить» кактусы и суккуленты, они начнут вытягиваться и терять форму. Постепенно сокращая полив, я помогаю своим питомцам замедлить обмен веществ, чтобы «в спячке» они смогли легко пережить зиму, набраться сил, подготовиться к будущему цветению.

— **На что еще, кроме полива, обратить внимание?**

— Осмотрите растения на наличие вредителей и заболеваний. Обычно при соблюдении правил гигиены на подоконнике в течение лета проблем не возникает. Но если неприятность случилась — сейчас самое время провести курс лечения. Не забудьте тщательно вымыть оконное стекло, подоконник и раму, чтобы обеспечить растениям безопасность до самой весны.

Для отдыха кактусам и суккулентам необходима пониженная температура, оптимальная для большинства

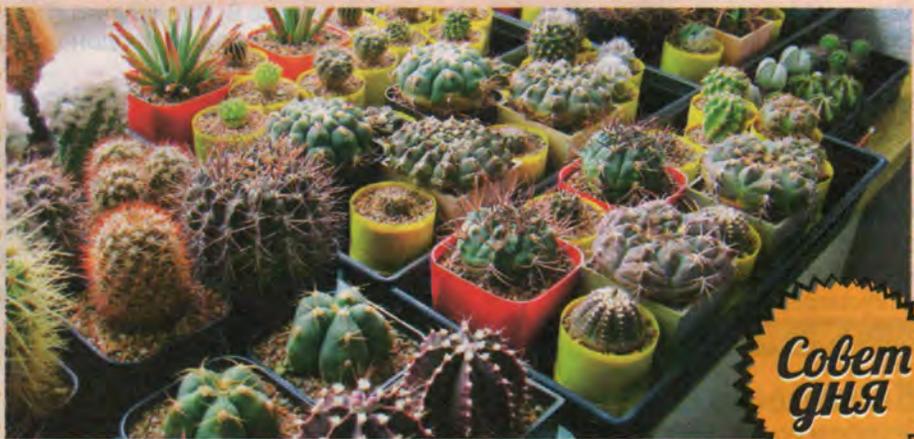
видов — +13-15 °С. Тепловой поток от горячих радиаторов отопления зачастую все портит. Вот почему коллекционеры отводят для своих питомцев прохладное помещение. У меня такой возможности нет, поэтому закрепляю на оконном проеме тепличную пленку, чтобы она образовала перегородку между подоконником и комнатой высотой до уровня форточки. Это уменьшает степень освещенности в помещении, однако служит изолирующей конструкцией. С ноября по март растения не поливаю.

— **Всем ли подходит «сухая зимовка»?**

— Большинству кактусов: лобивии, астрофитуму, эхинопсису, пародии, турбиникарпусу, гимнокалициуму. Долихотеле и маммиллярию допустимо раз в месяц прокапывать из пипетки (хотя я их тоже содержу без воды). Такие суккуленты, как литопсы, конофитумы и таварезии, зимуют в сухом субстрате. А вот алоэ, агаву, сансевиерию и каланхоэ без влаги не оставляю.

Беседовала Лидия НОВИКОВА.

Фото Наталии ГУБАНОВОЙ



Совет дня



### «Комнатный цветник» № 2 «Орхидеи в вопросах и ответах»

Давно присматриваетесь к этим экзотическим красавицам, но не решаетесь завести? Начните с неприхотливого фаленопсиса — и вы удивитесь, насколько все просто! Разместите его на светлом подоконнике без холодных сквозняков и прямого солнца и увлажняйте корни погружением горшка с корой раз в 7-10 дней в теплую мягкую воду, изредка с удобрением. Разбавьте полянку «бабочек» неприхотливыми орхидеями онцидиумной группы, «башмачками», дендробиумами. Последним для закладки бутонов нужен полусухой прохладный

период осенью, так же как и цимбидиуму, который предпочитает расти на свежем воздухе.

Ищите в продаже брошюру с ответами на любые вопросы об уходе за орхидеями — и вы обязательно добьетесь успеха!

## Рыбка на углях

1 кг филе горбуши, по 1 ст.л. молотой паприки и меда, 1/4 лимона, веточка свежего розмарина, соль, белый перец — по вкусу.

Рыбу нарежьте крупными кубиками, смешайте с соком и цедрой лимона, пряностями, медом и розмарином. Накройте пленкой и поставьте в прохладное место на 30-60 минут. Перед приготовлением рыбу посолите, а розмарин удалите — он может подгореть и дать неприятный вкус. Нанизывайте горбушу на шампуры поперек волокон. Жарьте на углях до готовности, поливая остатками маринада.

Владислав НОСИК,  
г. Москва. Фото автора



## Ребрышки пикантные

1 кг свиных ребер, 80 мл томатной пасты, 1 ст.л. соевого соуса и растительного масла, 1 ч.л. меда и сушеного чеснока, 2 ст.л. лимонного сока, соль, перец — по вкусу.

Разрежьте мясо вдоль косточек, но не до конца. Смешайте томатную пасту, соевый соус, мед, лимонный сок и растительное масло. Добавьте чеснок, перец, если нужно — соль. Натрите маринадом ребрышки, накройте емкость крышкой или пищевой пленкой и оставьте на 2 часа. Затем заверните мясо в 2 слоя фольги. Запекайте ребрышки на верхней решетке аэрогриля при 230 °С 25 минут с одной стороны, переверните и готовьте еще столько же с другой. Снимите фольгу, мясо переложите на нижнюю решетку и подрумяньте по 8-10 минут с каждой стороны при 200 °С.



Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,  
г. Евпатория. Фото автора



## Вышла «Наша кухня» № 9!

- Тема номера — «ссобойки».
- Мастер-класс: лилия из огурца.
- Детский стол: вкусные и полезные зеленые оладьи.
- Правильный выбор: майонез.
- Кухня здоровья: что съесть, чтобы... быть красивой?

## Ливийский салат «Табуле»

Сытный настолько, что легко может стать основным блюдом.

200 г кус-куса, 2 пучка петрушки, пучок зеленого лука, 10 листиков мяты, луковичка, 3 помидора, половинка лимона, 2 ст.л. растительного и немного сливочного масла, соль — по вкусу.

Приготовьте кус-кус, как указано на упаковке. Я заливаю его кипятком,

добавляю немного сливочного масла, накрываю крышкой, а запаренный хорошо перемешиваю. Измельчите блендером лук, зелень и очищенные от кожицы помидоры, добавьте к кус-кусу. Полейте салат заправкой из лимонного сока, растительного масла и щепотки соли. Выдержите в холодильнике несколько часов.

Анна ТКАЧЕВА, г. Минск

## «Гроздь винограда»

400 г филе копченой курицы, по 300 г сыра и винограда без косточек, 3 вареных яйца, майонез, зелень — по вкусу.

По отдельности измельчите на мелкой терке белки, желтки и сыр. Филе нарежьте мелкими кубиками. Выложите салат слоями, каждый промазывая небольшим количеством майонеза, в таком порядке: белки, мясо, желтки, сыр. Украсьте блюдо разрезанными на половинки виноградинами так, чтобы получилась гроздь, дайте ему пропитаться. Перед подачей добавьте зелень.

Татьяна КОЛЕСНИЧЕНКО,  
г. Волгоград. Фото автора

## «Птичье молоко»

Для основы: 500 г куриного фарша, 100 мл молока, 3 зубчика чеснока, луковичка, 100 г мякиша батона, соль и перец — по вкусу.

Для начинки: 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 60 г сливочного масла, укроп, петрушка.

Для кляра: 2 яйца, 3-4 ст.л. сметаны, йогурта или майонеза, 0,5 ч.л. разрыхлителя, 200 г муки, соль, перец — по вкусу.

Мякиш замочите в молоке, вместе с луком пропустите через мясорубку, смешайте с фаршем. Посолите и поперчите, добавьте измельченный чеснок, вымесите. Отщипните кусочек фарша и в середину положите немного начинки — натертые яйца, масло и сыр с мелко порубленной зеленью. Защипните края. Сформируйте остальные котлеты. Приготовьте кляр консистенции, как у теста на оладьи. Окуните в него котлеты и обжарьте с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки.

Наталья БОТЛЯНОВА,  
г. Заречный Пензенской обл.



Нежиданно

### Маринованный чесночок

Очищенные от шелухи зубчики выдержите полчаса в холодной воде, затем промойте проточной и уложите в литровые банки доверху. Залейте туда же воду, слейте и измерьте количество жидкости. На каждые 100 мл добавьте 30 г соли, 20 г сахара, 30 мл 9% уксуса. Доведите маринад до кипения, залейте в банки, выдержите 15 минут и поставьте стерилизоваться на четверть часа. Закатайте и укутайте.

Раиса СЕКРЕТАРЕВА, г. Гродно



ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО

Совет дня

Наш эксперт — шеф-повар  
Наталья Беглингер



## Пирог «Сливовый аромат»

Великолепный десерт с сочной начинкой и хрустящей ореховой крошкой.

Для основы: 300 г слив, 190 г муки, по 0,5 ч.л. соды и разрыхлителя, щепотка соли, 170 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, 160 г сметаны.

Для крошки: по 100 г коричневого сахара и ядер грецких орехов, 0,5 ч.л. корицы, 65 г муки, 60 г сливочного масла.

Сахар, орехи и корицу для крошки измельчите блендером. Отложите 2-3 ст.л., а в оставшуюся массу добавьте муку и масло, снова пропустите через блендер и поставьте в холодильник.

В миску просейте для основы муку

с разрыхлителем, содой и солью. Сливы нарежьте кубиками. Масло взбейте с сахаром в течение 10 минут, по одному введите яйца, не прекращая взбивать. Добавьте половину мучной смеси и сметану, перемешайте, введите оставшуюся муку.

Выстелите форму для выпечки пергаментом. Распределите по дну половину теста, присыпьте ореховой крошкой без масла, выложите сливы и оставшуюся основу. Выпекайте при 175 °С в духовке 35 минут, затем посыпьте крошкой с маслом и готовьте еще минут 30-40.

### Мои подсказки

- 1) Вместо слив можно взять другие ягоды или фрукты — не бойтесь экспериментировать!
- 2) Чтобы готовая выпечка легко отделилась от пергамента, советую перед выкладыванием теста смазать бумагу сливочным маслом и посыпать мукой.

- 3) Сливочное масло, яйца и сметану для приготовления «подогрейте» до комнатной температуры — масса быстрее взобьется.
- 4) Остужайте пирог, не вынимая из формы, — проще будет достать и нарезать десерт.

### Мятная шарлотка

150 г муки, 200 г сахара, 4 яйца, 2 яблока, 30 г мяты, 1 ст.л. растительного масла.

Зелень вместе с 1 яйцом измельчите блендером. Введите в массу оставшиеся яйца и сахар, взбивайте еще минуты 3. Добавьте просеянную муку, растительное масло и нарезанные яблоки. Выложите тесто в форму, выпекайте пирог в духовке при 200 °С 35-40 минут.

Вероника КРАМАРЬ,  
г. Санкт-Петербург.  
Фото автора



### Опята «Как гвоздики»

Крепенькие и хрустящие — просто просятся на стол!

На 1 кг грибов: 3 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, уксусная эссенция, 1 ч.л. семян укропа, 2 лавровых листа, по 10 горошин черного и душистого перца, 5 бутонов гвоздики.

Очищенные грибы залейте водой и варите 20 минут после закипания, затем откиньте на дуршлаг и взвесьте.

Рассчитайте количество компонентов для маринада. В кипящую воду (2 л на 1 кг грибов) добавьте соль, сахар, гвоздику, черный и душистый перец, семена укропа, дайте жидкости закипеть. Пересыпьте в маринад грибы и варите их 40 минут. Разложите опята в стерилизованные банки, залейте маринадом, добавьте уксусную эссенцию (в емкость 0,5 л — 1/2 ч.л., в 0,7 л — 2/3 ч.л., в 1 л — 1 ч.л.) Закатайте, переверните и укутайте до полного остывания.

Елена МОЙШУК,  
г. Балтийск.  
Фото автора

Впрок

### Ищите в «Золотых рецептах наших читателей» № 17:



- ❖ секретный способ маринования осенних опят;
- ❖ рецепт кубанского борща без свеклы с комментарием известного шеф-повара;
- ❖ котлеты под картофельным «прикрытием»;

- ❖ хитрости панировки курицы перед запеканием;
  - ❖ торт из самого сердца Сахары.
- Уже в продаже!**

## Целебная сурица

**Древние славяне умели очищать дух при помощи этого магического напитка. Рецептов его дошло до нас множество. Я поделюсь своим, который проще, чем в далекие времена, но от этого не менее эффективен.**

Для приготовления сурицы беру 3 л свежего деревенского молока, добавляю в него 3 ст.л.

натурального меда. Затем всыпаю по 1/4 ч.л. сухих измельченных трав хмеля, донника, крапивы, полыни. Все это перемешиваю по часовой стрелке, закупориваю крышкой.

Ставлю на солнце для осушивания на девять дней. Напиток периодически слегка взбалтываю.

Готовое снадобье пью по



стакану в сутки, предварительно перемешав.

В Ведах сказано, что первая хмельная чаша сурицы дает силы, избавляет от различных болей, усталости и немощи. Вторая дарит веселье и молодость, отодвигает гнетущую старость. А вот третья чаша для человека лишняя — она превращает его в животное.

Инга ИГНАТОВСКАЯ,  
г. Борисов

При усталости готовлю себе витаминный напиток: смешиваю по полстакана свежевыжатого морковного сока и молока. Выпиваю — силы быстро возвращаются!



Дешево

## Морковь стирает пигментные пятна

Когда после беременности у меня на лице появились пигментные пятна, избавилась от них с помощью природного средства. Через день наносила на кожу маску из 3 ст.л. морковного сока, 1 ч.л. картофельного крахмала и желтка. Оставляла на 20 минут и умывалась теплой водой. Пара недель — и от пятен следа не осталось!

Наталья С., г. Минск

## Никаких отеков

От отечности век мне помогают примочки. 1 ст.л. промытого пшена заливаю стаканом кипятка и варю при слабом кипении 15 минут, настаиваю час и процеживаю. Смачиваю в жидкости ватные тампоны и прикладываю к закрытым векам на 10-15 минут 5-6 раз в день — эффективно.

Анастасия КУЧЕР, г. Волковыск

## Ягода для гипертоника

Несколько лет назад посадил в саду актинидию коломикта. К осени на этой лиане созревают небольшие ягоды, на вид и вкус напоминающие киви. В них много витамина С, калия и магния. Сок плодов укрепляет стенки кровеносных сосудов, вот почему их рекомендуют гипертоникам. Я в сезон ем по 3-5 ягод в день — этого достаточно для поддержания давления в норме. А зимой готовлю такой настой. Несколько сухих измельченных плодов актинидии заливаю



0,5 л кипятка, через час процеживаю. Пью по полстакана 3-4 раза в день. Между прочим, листья этого растения тоже полезны. Японцы употребляют их в пищу в свежем виде, приправив соевым соусом. А я благодаря листочкам и цветкам актинидии быстрее вылечился от бронхита. 1 ст.л. сухого сырья заливал 500 мл кипятка, настаивал в течение 10 минут и выпивал как чай.

Олег КАЖУШКО,  
Херсонская обл.

Фото  
Виктора ГУЗЕНКО

Испытано на себе



У внука колики? Приготовьте настой из 0,5 ч.л. сухих измельченных цветков ромашки аптечной и 100 мл кипятка, через полчаса процедите. Давайте малышу пить средство порциями — по 20 мл за раз: вскоре ребенку станет легче! Да и молодым родителям ромашка не повредит: заварите ее как чай, — пусть выпьют перед сном. Спать будут, как младенцы!

Галина ЩЕТНИКОВА,  
Ленинградская обл.

\*\*\*

Для профилактики инсульта съедайте по 10 семян тмина трижды в день перед едой. Курс — 10 дней, затем равный перерыв и снова повторите. Мне этот совет помогает и в 69 лет оставаться бодрой и не знать проблем со здоровьем.

Нина СПАССКАЯ, Витебская обл.





Наш эксперт —  
психолог Анна Быкова,  
г. Екатеринбург

## Опять в массовке

**На утренниках в детском саду мой внук всегда в массовке, в последнем ряду. Почему ребенку не дают проявить себя?**

Лариса Ш., г. Королев

— Задайте этот вопрос воспитателю. Сам ребенок стесняется выступить или педагог сомневается в его способностях? Если причина в воспитателе, напомните ему, что утренник — не шоу талантов. При разных способностях дети должны иметь равные возможности участия. Ребенок говорит тихо, картавит или забывает стишок? Тем важнее ему примерить на себя какую-то роль, получить ценный опыт для развития. Понятно, что в рамках сценария утренника не всем хватает ролей — значит, в другой раз пусть «солируют» другие дети.

Плохо, если малыш привыкнет быть всегда в последнем ряду: когда во взрослой жизни ему представится возможность стать первым, он может отступить на привычное место. Но и быть всегда первым тоже вредно для детской психики. Если, повзрослев, он не сможет выбиться в лидеры, это станет для него сильным ударом. Психологически здоровая личность — гибкая, спокойно воспринимающая и взлеты, и падения. Важно, чтобы у ребенка был разный опыт: шагать во главе и в хвосте колонны, затеряться в толпе и стоять в центре всеобщего внимания.



## Правила жизни от Конфуция

- \* Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни.
- \* Счастье — это когда тебя понимают, большое счастье — это когда тебя любят, настоящее счастье — это когда любишь ты.
- \* Можно всю жизнь проклинать темноту, а можно зажечь маленькую свечку.
- \* Три вещи никогда не возвращаются обратно — время, слово, возможность. Поэтому: не теряй времени, выбирай слова, не упускай возможность.



Наш эксперт — психолог  
Лилия Стадник



## Килограммы счастья Радость жизни сильнее диет

Благодаря пластическим операциям, изнурительным диетам и «Фотшоупу» фигурки знаменитостей стали считаться канонами красоты. А обычные женщины, сравнивая свое отражение в зеркале с фотографиями «звезд», нередко добавляют себе комплексов и... лишних килограммов!

### Все от нервов?

❖ Справиться со стрессами нелегко, а вот «заесть» их очередным десертом — запросто! Научитесь правильно воспринимать свои эмоции. Разберитесь, что вам испортило настроение и как это изменить, а не спешите к холодильнику.

❖ При нервных перегрузках порисуйте, уберите в квартире, прогуляйтесь. Это освежит голову и не позволит рукам безотчетно тянуться к еде.

❖ Полюбите себя такой, какая вы есть. Поверьте: мужчины не измеряют фигуры избранниц рулеткой, они оценивают доброту, ум, заботу. Вместо погони за внешними данными ищите гармонию в себе.

### Быть «вкусной»

Внешность — это не пресловутые «90-60-90», а выражение

лица, стиль одежды, умение подать себя. Киноактриса Наталья Крачковская считала, что красавица должна быть «вкусной», и не стеснялась своих пышных форм. Она иронизировала: «Если женщина — палка с перекладкой, то мужчине разве что пиджак на нее захочется повесить!» Наталья покоряла окружающих характером и харизмой и никогда не имела недостатков в поклонниках.

### Шире круг!

Идеальное сложение — у магазинных манекенов, а красота живого человека — в его уникальности. Стандарты скучны и неинтересны: расширьте круг дозволенного! Помните: ребенок тянется к маме независимо от того, худенькая она или прибавила в весе. Муж любит супругу за нежность, обаяние, легкий характер и вкуснейшие пельмени. Для начальства ваша квалификация и коммуникабельность гораздо важнее «габаритов». Друзья ценят вас за верность, надежность и классное чувство юмора, а не за «вес нетто в кг». Как говорила Фаина Раневская: «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на диеты, жадных мужчин и плохое настроение».

## «Психология и Я» № 9

В новом номере: как воспитывать детей и не забывать о себе? Как перестать сравнивать своего ребенка с другими? Как стереть из памяти ненужное: пять простых техник. Как вдохновить школьника на учебу? Уже в продаже!



КАК ВОДХОНОВИТЬ РЕБЕНКА НА УЧЕБУ



## Вероломство близких: способы защиты



Меня предала лучшая подруга — та, кому я 20 лет бесконечно доверяла, которую выручала. Я бы поняла, прояви она слабость в критический момент. Но эта женщина подло ударила в спину просто ради карьеры — потому особенно больно.

Хочу отомстить предательнице, а муж говорит: «Плюнь и забудь!» Кто из нас прав?

— Послушайте мужа. Да, вероломство близких — всегда потрясение, боль, мучительный поиск ответа на вопрос: «За что?» Но вряд ли вам станет легче, если решитесь на месть. В запальчивости можно наделать глупостей, которые усугубят проблему. К тому же месть — почти всегда бумеранг: придумывая, как наказать обидчицу, вы рискуете замарать и собственную душу.

### Задание на сегодня

1) Не стану сейчас советовать попытаться простить предателя для вашего же психологического комфорта — на это нужно время.

2) А пока перестаньте замечать экс-подругу. Не думайте о ней, вырвите «с мясом» ее образ из сердца, а ее снимки — из фотоальбома. Так скорее восстановите душевную энергию и лишите пакостницу шансов наслаждаться вашими страданиями.

3) Не копите в себе боль. Выплесните негатив — в плаче, в разговорах с мужем, с детьми.

4) А после утрите слезы и заполните свободное время делами, новыми людьми и впечатлениями. Балуйте себя и родных вкусной стряпней, запишитесь на курсы английского, съездите в парк в выход-

ной, свяжите внуку свитер, устройте генеральную уборку... Делайте что угодно, лишь бы не погрязнуть в трясине отчаяния и жалости к себе.

5) **Подумайте о семье.** Страдаете вы — больно и вашим близким, а ведь после случившегося, возможно, они — единственная ваша опора.

### Уроки на завтра

○ **Экономьте доверчивость.** Спросите себя: кто вложил оружие в руки коварной приятельницы? Не вы ли сами открыли ей душу? Больше откровений — острее боль разочарований. Доверяйтесь полностью лишь семье и тем из друзей, кто бескорыстно помогал вам в трудное время.

○ **Учитесь лучше разбираться в людях,** включайте интуицию, готовность слышать и видеть главное. Новая знакомая обвела коллегу вокруг пальца — возможно, вы следующая в ее списке.

○ **Не стройте эвересты надежд.** Не возлагайте на близких бремя завышенных ожиданий — не каждый способен на жертвы ради дружбы.

○ **Помните истину: то, что не убивает, делает нас крепче.** Пережив вероломство бывшей подруги, вы станете мудрее, осмотрительнее и психологически сильнее.



## 4 мифа о депрессии

### 1) «Это женская болезнь»

Да, по статистике депрессией чаще страдают дамы. Но большинство мужчин скрывают свое душевное состояние, стесняются обращаться за помощью к специалистам, предпочитают «лечиться» алкоголем, азартными играми, экстремальными развлечениями, сверхнагрузками на работе.

### 2) «В уныние впадают неудачники»

Чтобы убедиться в обратном, почитайте биографии Льва Толстого, Франклина Рузвельта, Уинстона Черчилля или Исаака Ньютона. Уж этих персонажей неудачниками не назовешь.

### 3) «Не раскисай!»

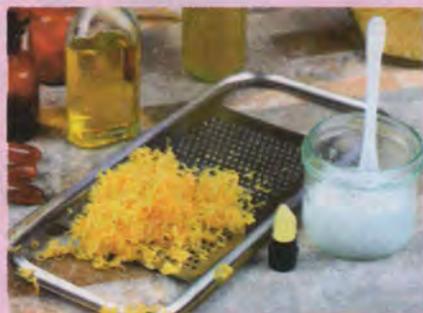
Порой близкие страдающих депрессией абсолютно искренне советуют им не раскисать, проявить силу воли и начать мыслить позитивно. Однако такие рекомендации скорее вредны, так как заставляют человека чувствовать себя виноватым и беспомощным. А ведь он давно бы сделал выбор в пользу радости жизни, будь это в его силах. Поддержите эмоционально человека, переживающего депрессию, проявите сочувствие и убедите обратиться к специалисту.

### 4) «Помогут только антидепрессанты»

Лекарства эффективны, когда расстройство вызвано биохимическими нарушениями в организме. Но если депрессия связана со стрессом или психологическим конфликтом, таблетки лишь на время снимут дискомфорт, а затем наступит рецидив. Разберитесь в первопричине. Многие люди, пройдя через ад депрессии, нашли в себе силы по-другому взглянуть на жизнь и изменить ее.

Елена МЕДВЕДЕВА, психолог, г. Киев





### Ветер не страшен

Осенью становится актуальной проблема обветренных губ. Смягчающий бальзам для них готовлю сама. 1 ч.л. растопленного на водяной бане пчелиного воска взбиваю с таким же количеством вазелина, а также с тыквенным маслом (продается в аптеке) и настоем сухих цветков ромашки (по 1 ст.л.). Полученную массу перекладываю в пустую баночку от бальзама для губ. Пользуюсь средством перед выходом на улицу. Хорошо питает кожу, предотвращает образование трещинок.

Дарья ШВЕЙКУС, г. Минск

### Маска Белоснежки

Раз в неделю делаю отбеливающую маску. На 2 ст.л. теплой геркулесовой каши на молоке беру 1 ст.л. смеси из нарезанных петрушки, салата и шпината (в равных частях) и 1 ч.л. картофельного крахмала. Маску наношу на кожу на 20 минут, смываю настоем ромашки.

Татьяна ШАШУКОВА,  
Быховский р-н

## Чтоб крепче были ногти

У меня ломкие слоющиеся ногти. Что делать?

Ангела, г. Одесса

— Чаще всего причина слабых ногтей в недостатке в организме кальция, кремния, цинка. Регулярно включайте в меню молочные продукты, жирную рыбу, фасоль, кабачки, свежую капусту, семечки, овсянку, гречку.

Посуду мойте только в перчатках — чтобы химикаты не сушили ногтевые пластины.

Попробуйте на месяц заменить обычный лак укрепляющим (например, Kalyon). А жидкость для его снятия берите без содержания ацетона. Либо сделайте в салоне биогелевое покрытие — за счет содержания витаминов оно оздоровит ногтевые пластины, не перекрывая доступ кислорода к ним.

Чтобы укрепить ногти, обрабатывайте их ростковую зону маслами и кремами для кутикулы. Одновременно через день делайте для пальцев 15-20-минутные ванночки с морской

солью (1 ч.л. на 1 л теплой воды). Курс — 10-12 процедур.

Слоящимся ногтям помогут и маски (2 раза в неделю на протяжении месяца): на 50 мл воды берите 20 мл глицерина и 5 г жженных квасцов (продаются в аптеке). Наносите смесь на ногти, через полчаса смывайте прохладной водой.

На ночь втирайте в ногтевые пластины питательную мазь. Разомните желток сваренного вкрутую яйца, добавьте 4 г растопленного на водяной бане пчелиного воска и капайте персиковое масло, пока смесь не загустеет.

Пейте витаминный чай: смешайте измельченные сухие цветки бузины черной, корневище пырея ползучего, траву пастушьей сумки, листья крапивы, соплодия ольхи серой (3:2:1:1:1). 2 ч.л. сбора на ночь залейте в термосе 2 стаканами кипятка, процедите и принимайте по полстакана 4 раза в день на протяжении 10 дней.



Загрубела кожа пяток? «Накормите» ее луком! Перед сном измельчаю в блендере 2 луковицы, добавляю 1 ст.л. льняного масла. Выкладываю смесь на 2 куска пищевой пленки, накладываю на пятки и надеваю носки. Утром промываю ножки теплой водой. 5 процедур — и пятки в порядке.



### Уходи, усталость

Если нужно быстро снять следы усталости с лица, пользуюсь этим рецептом. В сырой яичный белок добавляю по 1 ч.л. сока лимона и детского талька, 2-3 капли эфирного масла ментола. Держу маску на лице 15 минут, смываю водой комнатной температуры. Отлично подтягивает кожу и делает ее свежей.

Наталья ШКРАДОВА, г. Жлобин



### Ультра Укрепитель Коллаген Librederm

Ультра Укрепитель Коллаген Librederm содержит коллаген и витаминный комплекс. Укрепляет ослабленные, тонкие и расслаивающиеся ногти. Лак легко наносится, создает яркий блеск на поверхности ногтевой пластины, быстро высыхает и стойко держится. Можно использовать в качестве основы под лак.

Не содержит формальдегид, толуол и камфору.  
Продается в аптеках.

**LIBRE  
DERM**

УЛЬТРА  
УКРЕПИТЕЛЬ  
КОЛЛАГЕН ДЛЯ НОГТЕЙ

Реклама



**Руслан Алехно:**

## «Ценю женственность и обожаю драники!»

**С победителем шоу «Один в один!» и «Народный артист» Русланом Алехно я беседовала в гримерке после его выступления. Руслан покорила меня манерой держаться — харизматичный, с внутренним стержнем, при этом обаятельный и учтивый.**

— **Признайтесь: сцена подзаряжает вас энергией или забирает ее?**

— На каждом выступлении отдаю много энергии в зал. За сольный концерт даже теряю пару килограммов! Но зато если чувствую, что «зацепил» публику, вызвал у слушателей улыбку или слезы, — значит, все делаю правильно.

— **Как настраиваетесь перед выступлением?**

— Мне кажется, в первую очередь нужно найти гармонию с самим собой. Зритель тонко чувствует, с каким посылом к нему выходит артист, — никакой негатив, случившийся до концерта, не должен отражаться на том, что делаю на сцене. Для публики я всегда обязан быть в хорошем настроении!

— **А если черная кошка дорогу перебежит — что сделаете?**

— И пусть бежит себе дальше! Я не буду раскручивать мысль о дурной примете, иначе она потянет за собой проблемы. От этих сомнений — «А вдруг? А что, если?» — только хуже становится.

— **Есть у вас мечта, которую не осуществили?**

— Нет, я все задуманное воплощаю в жизнь и иду дальше. Причем если что-то получилось не совсем так, как хотел, — это тоже результат.

— **Поделись секретом: как удалось сохранить дружеские отношения с бывшей женой?**

— Мы взрослые люди — зачем ру-

гаться? Решение расстаться приняли совместно, просто поняли, что дальше нужно идти порознь. Когда семейная жизнь сводится к свиданиям между гостролями, ничего хорошего из этого не выйдет. Хотя я считаю: все, что ни делается, — к лучшему. С Ирой (Ириной Медведевой, известной актрисой и певицей — прим. ред.) мы остались добрыми друзьями, радуемся успехам друг друга, помогаем и поддерживаем, если нужно.

— **Что вас привлекает в женщинах и верите ли вы в любовь с первого взгляда?**

— Мне нравятся девушки, у которых красивая душа и доброе сердце, а не только привлекательная внешность. Высоко ценю ум, женственность, умение понимать и принимать. Любовь с первого взгляда, по-моему, все же сродни страсти: яркой и недолгой, а настоящие отношения формируются постепенно. Мечтаю создать крепкую семью — такую, как у моих родителей.

— **Умеете готовить? Что предпочитаете в кулинарии?**

— Обожаю любые блюда из картофеля, особенно драники. Правда, стараюсь не налегать на них: артисту нужно быть в форме. Люблю экспериментировать на кухне: например, не просто сварить креветки, а подрумянить их на оливковом масле и подавать, сбрызнув соевым соусом и лимонным соком. Очень вкусно!

— **Как воспринимаете критику?**

— Отношусь с вниманием к замечаниям только тех людей, с которыми работаю, профессионалов в общем деле. Можно быть гением и уметь абсолютно все — писать песни, делать аранжировки, стать себе и продюсером, и директором, но справляться со всем будет очень тяжело, а упустить из виду что-то важное — проще простого.

— **А мама вас критикует за какие-то промахи?**

— Мама вообще никаких замечаний по творчеству мне не делает. Родители давно заняли такую позицию: не влезать в то, чем я занимаюсь. Да и я стараюсь оградить от своих проблем семью: для нее у меня все хорошо.

— **В шоу перевоплощений «Один в один!» вы не раз поражали зрителей точным попаданием в нужный образ. Какой из них оказался самым сложным и почему?**

— Самым трудным стал дуэт Джеймс Браун — Лучано Паваротти. Я один исполнял партии двух совершенно непохожих героев — разными голосами. Вот представьте: солирует Джеймс Браун (меня загримировали под него) — у него вокал с характерной хрипотцой. А тут своим оперным голосом вступает Паваротти (его беззвучно пародировал мой коллега по номеру, в то время как я пел, стоя спиной к зрителю). Чтобы попасть в нужный образ, приходилось даже психологически перестраиваться — причем за доли секунды!

— **Что в творческих задумках?**

— Планирую записать дуэт с Ларисой Александровной Долиной на музыку композитора Тараса Демчука. Песня получилась очень красивой, хочется поскорее представить ее публике. К работе над материалом приступим совсем скоро.

Подготовила Алена СУХАН.

Фото с сайта alehno.ru

### Из досье «Сватов»:

Руслан Алехно родился в Беларуси 35 лет назад в семье военного. Сам Руслан служил в ПВО, выступал в Академическом ансамбле песни и танца Вооруженных сил. Лауреат многих престижных музыкальных конкурсов (в том числе «Золотой шлягер», «Народный артист-2», «Виват, Победа!», «На перекрестках Европы»). В 2008 году представлял Беларусь в конкурсе «Евровидение». Большую популярность завоевали песни в исполнении Алехно «Необыкновенная» (вместе с Александром Панайотовым и Алексеем Чумаковым), «Сердце из стекла» (с Валерией).

# Овощной разгуляй

**Щедрая осень не дает хозяйкам и минутки передохнуть! Только огурчики и красные томаты под крышку закатали, а в огороде уже созрели свекла и хрустящая морковь, налились перцы. Что еще вкусенького приготовить, чтобы вспомнить богатый урожай сезон с благодарностью?**

## Зеленая аджика «Ореховая»

Пропустите через мясорубку или измельчите блендером 3-4 зеленых стручка сладкого перца, 0,5-1 стручок зеленого острого перца, головку чеснока, 2-3 листика базилика, пучок петрушки, полпучка укропа. К массе добавьте соль по вкусу, 1 ч.л. хмели-сунели, 1-2 ч.л. 9% уксуса, 1-2 ст.л. толченых грецких орехов. Хранить аджику можно в холодильнике не дольше недели — но, боюсь, не устоите и съедите ее раньше!

Елена КАЛИНИНА,  
г. Краматорск. Фото автора



## Свекольная икра

Подойдет и для бутербродов, и для заправки борща!

В казане или глубокой сковороде разогрейте 300 мл растительного масла и обжарьте на нем 1 кг мелко нарубленного лука. Добавьте столько же измельченной моркови и готовьте до мягкости. Выложите в казан 1 кг пропущенных через мясорубку помидоров и нарезанный стручок острого перца, проварите 10 минут. Добавьте 2 кг натертой свеклы, 80 мл 9% уксуса, 80 г сахара, 1 ст.л. соли, черный перец горошком, лавровый лист и сушеный укроп по вкусу. Варите икру 1,5 часа. За 10 минут до окончания готовки подмешайте пропущенную через пресс головку чеснока. Разложите массу по стерилизованным банкам, закатайте, переверните и укутайте.

Светлана БУНИЧ,  
г. Одесса. Фото автора

## Сантоновкой

Пропустите через мясорубку 3 кг помидоров, по 1 кг моркови, яблок сорта «антоновка» и сладкого перца (острый кладите по вкусу). Переложите овощную массу в кастрюлю, добавьте стакан сахара и 100 г соли, варите час. За 5 минут до готовности подмешайте 200 г пропущенного через пресс чеснока, а перед тем как снять с огня — 100 мл 9% уксуса. Расфасуйте икру по подготовленным баночкам и закатайте.

Людмила ЧУРКИНА,  
г. Харьков



## Фаршируем перцы

Очистите от семян 3-4 кг стручков сладкого перца, пробланшируйте 5 минут в кипящей воде и сразу же обдайте холодной. Отдельно смешайте 2 л воды, стакан сахара, 200 мл 9% уксуса, 100 мл растительного масла и соль по вкусу, доведите до кипения. В стерилизованные банки положите по веточке сельдерея и паре горошин перца. Внутри каждого стручка сладкого перца поместите по зубчику чеснока и несколько небольших целых или нарезанных крупных помидоров — всего понадобится 1,5-2 кг. Уложите овощи в банки, залейте горячим маринадом и укутайте.

Ирина ДУБОВСКАЯ,  
г. Днепр. Фото автора



## Оранжевое настроение

Подрумяньте на 100 мл растительного масла 500 г мелко нарезанного лука, добавьте 200 г томатной пасты и 2 лавровых листика, тушите на среднем огне 5-7 минут помешивая. В глубокую кастрюлю влейте 0,5 л воды и выложите 1 кг натертой моркови, доведите до кипения, подмешайте зажарку без лаврушки, 1 ст.л. соли и 0,5 ч.л. молотого черного перца, тушите на слабом огне 30 минут. Измельчите массу блендером и верните на плиту. Добавьте 6-7 зубчиков пропущенного через пресс чеснока и 50 мл 9% уксуса, доведите до кипения, разложите по баночкам, закатайте, переверните и укутайте.

Вероника КРАМАРЬ,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Отзовитесь

**Марина**, 56/156/56, вдова, блондинка с серыми глазами, без детей и внуков. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, надежным мужчиной, не обремененным детьми и внуками, живущим в городе. На переезд согласна. Альфонсов, пьяниц и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-908-248-39-24.**

\*\*\*

**Екатерина**, 61 год. Вдова, пенсионерка, живу в деревне в Томской обл. Приятной внешности, добрая, ласковая. Хорошая хозяйка. Материально и жильем обеспечена. Познакомлюсь с мужчиной близкого мне возраста, заботливым, трудолюбивым, без в/п. Желательно с водительскими правами и согласным на переезд. Альфонсов прошу не беспокоить. **Тел.: 8-923-428-03-89.**

\*\*\*

**Владимир**, 57/175, спокойный, общительный, люблю природу и животных. Устал от одиночества. Хочу встретить симпатичную женщину 45-56 лет из столицы, Московской или соседних обл. **Тел.: 8-925-846-06-75.**

\*\*\*

**Женщина**, 27/164, приятной внешности, стройная, спокойная, верная. Воспитываю двоих детей. Для создания крепкой, дружной семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной до 35 лет, ростом не ниже 176 см, без в/п, с добрым сердцем, заботливым, желательно с авто. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не звонить. **Тел.: 8-964-211-39-13.**

\*\*\*

**Ирина**, 67 лет, вдова, без в/п, жильем обеспечена, заботливая, ласковая, хозяйственная. Очень одиноко, некому положить голову на плечо. Порядочные, надежные мужчины, вы еще есть на свете? Отзовитесь! **Тел.: 8-981-765-60-07.**

\*\*\*

**Вдова**, 65/163. Симпатичная, добрая, с чувством юмора. Взрослые дети живут отдельно. Мечтаю, чтобы рядом был добрый, заботливый, хозяйственный мужчина до 75 лет. Предпочтение — вдовцу. Из МЛС и алкоголикам — не беспокоить. **Тел.: 8-966-110-63-91.**

\*\*\*

**Женщина**, 39/160, стройная, без в/п, характер спокойный. Люблю природу, чтение. Для создания дружной семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной с умелыми руками, хорошим здоровьем и интеллектом, без жилищных и материаль-

ных проблем. Согласна на переезд. Ради развлечения и из МЛС прошу не беспокоить. **Адрес: 423578, Республика Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 849.**

\*\*\*

**Татьяна**, 25/164/55, по гороскопу Лев, скромная, милая. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 25-40 лет из г. Самары, Самарской или Оренбургской обл. Альфонсов, судимых, пьющих прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-922-814-58-92.**

\*\*\*

**Жанна**, 50 лет, вдова. Надеюсь встретить свое счастье, познакомиться с порядочным, непьющим, заботливым, хозяйственным мужчиной, согласным на переезд. Живу в своем доме в п. Будогощь Ленинградской обл. Общительная, хозяйственная, люблю животных. **Тел.: 8-952-230-18-15.**

\*\*\*

**Анатолий**, 62/170/68. Одинокий, честный и трудолюбивый. Живу в деревне в своем доме, есть огород и банька. Мечтаю встретить женщину близкого возраста, согласную на переезд. Для совместного проживания есть все! **Тел.: 8-909-278-43-72.**

\*\*\*

**Тамара**, 54/165/60, брюнетка. Я так устала от сердечной пустоты, но знаю: где-то рядом, милый, ты! Высокий, статный, средней полноты, мой ласковый мужчина из мечты. Годков тебе пусть будет 60, не пьющий, не судимый, жизни рад. **Тел.: 8-951-719-89-09.**

\*\*\*

**Михаил**, 29 лет, среднего роста, худощавый. Женат не был. Работаю, есть свое жилье. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, спокойной женщиной 25-30 лет, желательно из Иркутской обл. **Тел.: 8-924-613-41-75.**

\*\*\*

**Татьяна**, 60 лет. Ищу друзей по переписке на темы о растениях, животных, рукоделии, событиях в мире. Пишите все, кто любит жизнь, природу, юмор, кто никогда не унывает! **Адрес: 347340, Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Ленина, 19, до востребования.**

\*\*\*

**Мужчина**, 26 лет, без в/п, живу в селе. Познакомлюсь с девушкой от 20 лет, приятной внешности, некорыстной, доброй, желательно из Ставропольского края, согласной на переезд. **Тел.: 8-988-105-74-52.**

\*\*\*

**Валентина**, 67/155/50, без в/п. Надежная, хозяйственная. Прошу отклик-

нуться мужчине из Санкт-Петербурга от 67 лет, ответственного, надежного, непьющего. **Адрес: 198216, г. Санкт-Петербург, а/я 42.**

\*\*\*

**Татьяна**, 50 лет. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 45-55 лет без в/п. **Тел.: 8-908-238-35-42.**

\*\*\*

**Николай**, 56/170/65, живу в селе Пермского края. Материально обеспечен. Познакомлюсь с одинокой женщиной, не склонной к полноте, трудолюбивой и спокойной, согласной на переезд. **Тел.: 8-922-357-53-04.**

\*\*\*

**Наталья**, 53 года, среднего роста, нормального телосложения, вдова. Порядочная, проживаю в сельской местности, есть взрослые дети. Хочу познакомиться с простым мужчиной без в/п. Только серьезные отношения! **Тел.: 8-960-123-92-78.**

\*\*\*

**Женщина**, 53/160/68, без в/п, спокойная. Познакомлюсь с добропорядочным, надежным мужчиной, не жадным, с чувством юмора, умелыми руками. Пойму, если есть недостатки, — идеальных людей не бывает. **Тел.: 8-913-815-70-56.**

\*\*\*

**Валентина**, 59 лет, вдова из Новосибирской обл. Может, найдется мужчина, который захочет жить со мной в деревне. Дом у озера, рядом лес. **Тел.: 8-963-944-58-54.**

\*\*\*

**Наталья**, 35/162/65. Приятной внешности, порядочная, хозяйственная. Познакомлюсь с добрым и надежным мужчиной, непьющим или в меру, обеспеченным, с жильем. На переезд согласна. Судимых, альфонсов и ради развлечения прошу меня не беспокоить. **Адрес: 152061, Ярославская обл., Даниловский р-н, п/о Середа, ул. Октябрьская, д. 71. Моховой Н.А.**

\*\*\*

**Светлана**, 40/165. Разведена, скромная, порядочная, хорошая хозяйка, симпатичная, трудолюбивая. Хочу найти верного спутника жизни и заботливого отца для моих двоих детей. Живу в селе с родителями, согласна на переезд. Пьющих, альфонсов, тиранов прошу не беспокоить. **Адрес: 673641, Забайкальский край, Газимуро-Заводский р-н, с. Бурукан, ул. Молодежная, 13. Шестопаловой Светлане.**

## Анекдоты

Один приятель звонит другому:

— Привет, что делаешь?

— Заливную рыбу.

— Ого! Ты умеешь готовить заливную рыбу?!

— А что ее готовить: кусок воблы, глоток пива.

○○○

Жена — мужу:

— Как думаешь, в раю мужчины живут отдельно от женщин?

— Конечно, иначе какой же это рай?!

○○○

— Повезло тебе с мужем: солидный такой, молчаливый.

— Четвертый раз женат. Все уже успел сказать предыдущим женам...

○○○

— Рабинович, здравствуйте! А вы хорошо выглядите: и ростом выше стали, и похудели, и волосы на лысине отросли... Вас просто не узнать!

— Я не Рабинович!

— Так вы еще и фамилию поменяли?!

○○○

— Так хочется для поддержания здоровья бегать трусцой с утра пораньше! Но разве это возможно с нашими погодными условиями? То дождь идет, то снег, а то солнце светит прямо в глаза. Вот и лежу на диване, толстею!..

## Отзовитесь

**Василий**, 30/165/65. Курю, выпиваю редко, люблю природу, ходить за грибами. Разведен, есть ребенок 8 лет. Ищу спутницу жизни 28-32 лет, по гороскопу — Рыбы, ребенок — не помеха. **Тел.: 8-927-845-65-77.**

\*\*\*

**Анатолий**. Среднего роста, подтянут, добр, с чувством юмора. Веду здоровый образ жизни, живу в небольшом городе севернее Москвы. Хочу встретить свою вторую половинку: стройную, ростом 165-175 см, скромную, добрую и спокойную. **Тел.: 8-904-273-49-08 (звонить после 18.00).**

\*\*\*

**Александр**, 57/170/85. Живу в Краснодарском крае, в райцентре, держу хозяйство, есть зимняя теплица, но нет хозяйки. Может, найдется желающая переехать ко мне. Возраст — в пределах разумного. **Тел.: 8-963-182-77-38.**

\*\*\*

**Александр**, 32/178/82, приятной внешности, скромный, занимаюсь спортом, III группа инвалидности, живу с родителями в 70 км от Екатеринбурга. Познакомлюсь с женщиной без детей и в/п. **Тел.: 8-952-141-69-88.**

**Владимир**, 56 лет. Живу в Подмосковье, общительный, доброжелательный, люблю природу и животных. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 45-56 лет. **Тел.: 8-925-846-06-75.**

\*\*\*

**Лидия**, 60/164/82. Пенсионерка, но работаю, живу в сельской местности, хорошая хозяйка, без в/п. Являюсь опекуном 9-летней внучки. Не люблю хамства, обмана. Хотелось бы встретить доброго, трудолюбивого, близкого по возрасту мужчину, который не предаст и не боится трудностей. Судимым, пьющим, альфонсам меня не беспокоить. **Адрес: Кировская обл., Верхошижемский р-н, д. Пунгино, ул. Советская, 9-2. Опариной Л.М. Тел.: 8-909-136-07-75.**

\*\*\*

**Екатерина**, 61 год, вдова. Для серьезных отношений хотелось бы познакомиться с мужчиной до 64 лет, заботливым, ласковым, добрым, хозяйственным, без в/п. Я — отзывчивая, люблю готовить, чистоту и уют в доме. Материально и жильем обеспечена. **Тел.: 8-923-428-03-89.**

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



## Миленький ты мой

Музыка и слова народные

Миленький ты мой,  
Возьми меня с собой!  
Там, в краю далеком,  
Буду тебе женой.  
Милая моя,  
Взял бы я тебя,  
Но там, в краю далеком,  
Есть у меня жена.  
Миленький ты мой,  
Возьми меня с собой!  
Там, в краю далеком,  
Буду тебе сестрой.

Милая моя,  
Взял бы я тебя,  
Но там, в краю далеком,  
Есть у меня сестра.  
Миленький ты мой,  
Возьми меня с собой!  
Там, в краю далеком,  
Буду тебе чужой.  
Милая моя,  
Взял бы я тебя,  
Но там, в краю далеком,  
Чужая ты мне не нужна.



## Ну, за подходящее!

Один мудрец сказал: «Время бывает прошедшее, настоящее, будущее и — подходящее!»

Так выпьем за то, чтобы в нашей жизни подходящее время стало не преходящим!

## Знакомства



отправь

295

на номер

7001



Крупное сражение		Ухо, нос	Мордобой на ринге	Лучшее зерно	Марина ... жена Высоцкого
Халат японки	Кустарник для декора	Река в Монголии	Зернистый деликатес	... палки	
Педаляная машина			Жена бога Шивы		
Страна любителей бульбы	Озеро в Казахстане	Дворянский титул	Кушанье на столе Дон Кихота	Камни на перевале	Говорильня в Интернете
		"Финалист" слова			Первая столица Японии
Газетный рассказ	Река в Иране, Пакистане			Одногорбый верблюд	Месяц года
		Алеутский остров	Озеро в США и Канаде		Ею платят в Японии
Золотая слива	Большая гармошка		Водопад в Африке	Лысица	
		Его в суд несут	Военный парусник		Трос, тянущий трал
Песчаная гадюка	Магический оберег	Немецкий композитор	Первый турист в космосе		Знаменитая сталь
				"... в Зазеркалье"	Дух дома у римлян
Вершина Кавказа	Нотный альянс	"Мутант среди атомов"	Птица ... белого бока	Еда в котелке	Приток Алдана
			Имя актера Дизеля		
Бубенцовая арка	Земляной орех	Географический пояс		Житель Сахалина	
			Бывает до ушей		
Ученая степень	Участник корриды				
			На нем шапка горит		
Глиняный сосуд	Сладкая гуцца				

**По горизонтали:** Кимоно, Рол, Велосипед, Барон, Кали, Очерк, Окончание, Талаб, Икако, Онтарио, Баян, Ваер, Амулет, Бриг, Тито, Булат, Эльбрус, Алиса, Стриж, Арахис, Вин, Зона, Доктор, Рот, Тореро, Горшок, Вор, Патока.

**По вертикали:** Битва, Горло, Бокс, Крупа, Влади, Ерика, Онон, Икра, Елки, Долина, Беларусь, Актобе, Оляя, Обо, Чат, Нара, Егор, Нар, Август, Иена, Атту, Боали, Ибис, Иск, Лар, Тяж, Эфа, Бах, Аккорд, Изотоп, Сорока, Варово, Нотора, Дуга, Орок.

- СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:
- «Домашний»
  - «Народный доктор»
  - «Делаем сами»
  - «Цветок»
  - «Волшебный»
  - «Золотые рецепты наших читателей»
  - «Садовод и огородник»
  - «Лечитесь с нами»
  - «Кухонька Михальча»
  - «Наша кухня»
  - «Домашние цветы»
  - «Психология и Я»
  - «Сваты, Заготовки»
  - «Санта Барбара. Советы и секреты»
  - «Санта Барбара. Здоровье»
  - «Орхидеи в вопросах и ответах»

Следующий номер выйдет 20 сентября



Автор: Юрий ФАДИНСКИЙ

**Журнал «Сваты» № 17 (83), сентябрь 2016 г.**  
 Издается с апреля 2013 г. Выходит два раза в месяц  
**Шеф-редактор** Татьяна Ивановна САНЧУК  
 Приемная: т/факс 8-10-375-222-77-09-19  
**Редактор** Александр Иванович ТОРПАЧЕВ  
 тел. 8-10-375-222-77-58-98  
**Учредитель и издатель** — ООО «ИД «Толока»  
 Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460  
 от 19.10.2012 г.  
**Адрес редакции:** 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой,  
 4-а. Тел. (8-4812) 64-75-65; 64-75-64; т/ф 64-75-47.  
 E-mail: ru@toloka.com  
**АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:** РФ, 214000, г. Смоленск,  
 Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com

**16+** Юридический адрес: 214000, г. Смоленск,  
 ул. Тенишевой, д. 4-а.  
**Номер подписан в печать** 26.08.2016 г. в 20.00  
**Тираж** 268 500 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»  
 РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54  
**По вопросам рекламы обращаться по тел.:**  
 (8-4992) 53-44-28; (8-9036) 15-56-07  
 E-mail: reklama\_ru@toloka.com  
**Распространитель:** ООО «Толока в России»,  
 тел. (8-4812) 61-19-80; тел./факс (8-4812) 64-74-54.  
 E-mail: ru@toloka.com  
**По вопросам доставки и качества изданий** — (8-4812) 64-75-47  
**Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам:** 83420 «КАТ УЛГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 «Пресса России»; П1215 «Подлинные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»  
 В связи с введением в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки  
 Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ  
 Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право опаздывать от публикации рекламы  
 Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.  
 Рукописи не рецензируются и не возвращаются  
 Цена свободная  
 Использованы фото 123rf.com и Shutterstock.com  
 Заг. №02565

# ЛОШАДИНАЯ СИЛА® - ВЫБОР ЗВЁЗД!



## ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ:

«Собираясь на дачу, не забудьте взять с собой бальзам-гель «ЛОШАДИНАЯ СИЛА», чтобы все работы были сделаны в срок и суставы не подвели!

### БЕРИТЕ ПРИМЕР С МЕНЯ:

каждый день втирайте в свои колени Лошадиную силу, и Вы увидите результат! Мне очень подошел этот гель!»

ВНИМАНИЕ  
НОВАЯ  
УПАКОВКА!