

Суперсоветы для всей семьи

ПЛУС  
ВНУТРИ  
7 ПОЛЕЗНЫХ  
СХЕМ

# Сваты

Толока

№ 1 (91), январь 2017 г.

**ХВОРИ ИЗ...** стр. 4  
**ХОЛОДИЛЬНИКА**

**ВТОРАЯ ЖИЗНЬ**  
**кухонного**  
**уголка** стр. 6

**МЯСНОЙ ПИР**

❖ Тушенка стр. 28

«Объедение»

❖ Секреты  
домашних колбас

❖ Сочная утка

**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».

**Гороскопу  
вопреки**

**Счастье без оглядки на Зодиак**

стр. 24

ISSN 2305-5693

17001>



9 772305 569995

**Всегда с вами!**

**Наши добрые знакомые**



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



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

**Чудо из «дикого» автобуса**

Троллейбус сломался, само собой, в «лучшее» время и в «лучшем» месте. 6 утра, ты спешишь на вокзал, а тут — открытый всем ветрам косогор, мороз и снежная круговерть, до ближайшей остановки — как до Чукотки! Вместе с другими обозленными пассажирами ты топаешь по обледеневшему тротуару, бормоча под нос не самые нежные слова. И вдруг посреди этой нервной жути тормозит невесть откуда взявшийся «дикий» пригородный автобус, распахивает двери и принимает в заиндевелый салон всю «троллейбусную» публику. «Веселей заходим, земляки! — подгоняет нас в микрофон водитель-балагур. — Мне еще на маршрут успеть надо, а то начальство голову оторвет!»

И у вызволенных из снежной курортницы пассажиров пропадает злость из глаз, разглаживаются лица, мы уже шутим и улыбаемся друг другу, отчего в насквозь промерзшем автобусе становится теплее.

Я прошу автобусное начальство: пожалуйста, не отрывайте голову разбитному водителю! Лучше дайте ему премию и вручите орден Человеколюбия 1-й степени. Вернуть полусотне незнакомых людей веру в чудо доброты — разве это не подвиг?

Недавно, в ночь на 1 января, мы мечтали, чтобы в наступающем году нас ждало только лучшее. Я теперь знаю: лучшее может приехать к тебе даже в «диком» холодном пригородном автобусе. Удачи!

*Александр ТОРПАЧЕВ, редактор*

**Оформить подписку на любимые «Сваты» можно с любого месяца.** Подписные индексы: **83420** — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; **П1215** — «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России»; **82621** — «Пресса России».

Если сломался миксер, а вам потребовалось жидкое тесто без комочков, сделайте по-моему. Я готовлю тесто погуще, вымешиваю его до однородности, а потом уже добавляю потихоньку нужное количество жидкости.

**Уксус: «машина времени»**



Все хозяйки знают: свеклу нужно варить в кожуре, чтобы не потеряла цвет. Правда, процесс это довольно долгий. Есть способ «подогнать время»: очищенный корнеплод нарезаю на 2-3 части и кладу в кипяток с уксусом. Свекла сварится вдвое быстрее, а уксус сохранит ее насыщенный цвет.



Вышла на мороз без перчаток — воспалилась кожа на кистях рук. Я смочила марлевую салфетку рапсовым маслом и перед сном наложила ее на больное место, зафиксировав бинтом. Назавтра повторила процедуру — воспаление прошло.

**Меловой период**

Купила на рынке шерстяную пряжу мужу на свитер: всем хороша, только цвет — сероватый. Развела в 5 л воды строительный мел (1 кг на 500 г шерсти) и хорошенько промыла в жидкости пряжу. Прополоскала в холодной проточной воде — шерсть стала идеально белой.



Дочка с зятем въехали в новую квартиру — я первым делом заменил там обычные электророзетки на «евростандарт». Такие не будут греться и оплавляться, даже если включить в них приборы мощностью до 3000 ватт!

**Не нахимичьте!**

Решили удалить накипь с ТЭНа стиральной машины с помощью лимонной кислоты? Предупреждаю: следите за тем, сколько добавляете ее в воду. Если концентрация «лимонки» будет выше 10% — кислота может повредить резиновые уплотнители: зачем вам чистая, но протекающая машинка?!



Любаша ругает внука за то, что вечно с жевательной резинкой во рту: мол, неприлично! А я тайком от супруги учу пацана: выходишь на мороз — обязательно жуй «жвачку»! Будут двигаться мышцы лица — меньше риска обморозить щеки.

**Лавровый лист — санитар**

У сватов Марго простудилась — я подсказал Степанычу, как быстро и эффективно продезинфицировать ее комнату. Надо заварить кипятком 5-6 лавровых листиков, дать настояться под крышкой 15 минут, а после разлить по 2-3 блюдцам и расставить по комнате. И аромат — чудесный, и бактерии исчезнут.



Совет дня



## Мороз и кровеносные сосуды

Резкое понижение температуры воздуха и скачки атмосферного давления — настоящее испытание для тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Мороз вызывает сгущение крови и спазм кровеносных сосудов — в результате для таких пациентов увеличивается риск наступления гипертонического криза или приступа стенокардии. Гипертоники наиболее чувствительно реагируют на погодные изменения: усилился холод — артериальное давление подскочило. Кроме того, появляются интенсивная головная боль, частое сердцебиение, одышка, приливы, дрожь во всем теле. Главная опасность этого состояния в том, что оно может спровоцировать инсульт.

### Как себя обезопасить?

- \* Прислушивайтесь к прогнозам метеорологов и заранее готовьтесь к капризам погоды, принимая назначенные лечащим врачом препараты для стабилизации самочувствия.
- \* В сильные морозы по возможности ограничьте пребывание на улице.
- \* Зимой одевайтесь тепло, шапка и перчатки обязательны!

\* Помните: спазм сосудов может произойти не только при выходе на мороз, но и когда вы зашли с улицы в теплое помещение. Оказавшись в квартире, не хватайтесь сразу за дела — посидите, отдышитесь, чтобы организм адаптировался.

\* Если давление немного снизилось и чувствуете слабость, прилягте. Не торопитесь принимать стимулирующие лекарства. Прийти в себя помогает обычный чай с лимоном.

\* Откажитесь от алкоголя, острых пряностей, соленой, жареной и жирной пищи. Ешьте бобовые, печенку, яйца, орехи — в них много витамина Е, который отвечает за эластичность сосудов. Включите в ежедневный рацион цитрусовые: витамин С, содержащийся в них, разжижает кровь. Несколько долек черного шоколада помогут организму в выработке гормонов радости. Ведь, как известно, хорошее настроение — лучшее лекарство, с которым любые чудачества погоды легче перенести!

Галина КОВАЛЕВА,  
терапевт, г. Осиповичи

## Дорогие читатели!

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

## Ах, как кружится голова

Раньше у меня часто кружилась голова. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, по совету знакомой начала принимать такое средство. Залила 1 ст.л. сухой измельченной крапивы 0,5 стакана кипятка, оставила в термосе на ночь, процедила. Наутро добавила к настою 100 мл яблочного сока. Пила по 1 ч.л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Когда лекарство закончилось, я и думать забыла о головокружениях!

Юлианна ПУЛЕНКОВА, Краснодарский край

## Витамины с огорода

Зимой часто готовлю домашним вкусный и полезный напиток, который поддерживает иммунитет и у детей, и у взрослых. Даже в холода обходимся без аптечных витаминов!

Измельчаю кубиками 1 кг мускатной тыквы и 500 г яблок (предварительно очистив от кожуры). Заливаю 1,5-2 л воды (нарезка должна быть покрыта жидкостью полностью), варю 10-15 минут, откидываю на дуршлаг и остужаю. Отдельно отвариваю 300 г очищенной и нарезанной моркови. Подготовленные ингредиенты измельчаю в пюре блендером. Добавляю к массе 150-200 г сахара, 0,5 ч.л. лимонной кислоты. Густоту напитка регулирую остывшей кипяченой водой, а для разнообразия могу добавить и свежевыжатый апельсиновый сок.



Дешево

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка  
Запорожской обл. Фото автора



### Комментарий специалиста

Кроме витаминной поддержки иммунитета, этот напиток благотворно влияет на общий тонус:

- ❖ улучшает обмен веществ и пищеварение, способствует нормализации веса;
- ❖ очищает организм от шлаков и токсинов;
- ❖ снижает уровень холестерина в крови, борется с анемией, укрепляет стенки сосудов;
- ❖ успокаивает нервную систему, помогает справиться с бессонницей и стрессами, способствует активной работе клеток мозга.

Ольга ШАБУРОВА,  
терапевт, г. Могилев

## Испытано на себе

Настой калины обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием, поэтому помогает организму противостоять вирусам и прогоняет бессонницу. Зимой я каждое утро заливаю стаканом кипятка 1 ст.л. сушеных ягод, настаиваю 2 часа, процеживаю и отжимаю. Выпиваю сразу полстакана, а оставшееся средство — вечером. На здоровье не жалею!

Ольга АЛЕКСАНДРОВА, г. Складовск



Избавиться от стоматита моей знакомой помог настой календулы. 1 ст.л. сухих соцветий женщины заливала стаканом кипятка, через час процеживала. Полоскала средством рот дважды в день после еды — болезненные язвочки начали заживать и через какое-то время исчезли вовсе.

Мария КУРСЕНКОВА, г.п. Богушевск



Летом всегда заготавливаю цветки картофеля: их настоем отлично помогает справиться с сухим кашлем. При необходимости 1 ст.л. сырья заливаю 500 мл кипятка, оставляю в термосе на ночь, затем процеживаю и добавляю 1-2 ч.л. меда. Пью по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Елена Б., Киевская обл.



## Лекарство цвета рубина

Свекла — овощ не только вкусный, но и полезный! Если подхватила ангину, измельчаю кубиками средний корнеплод (кожуру оставляю) и отвариваю до готовности, заливаю водой так, чтобы она полностью покрывала нарезку. На каждый стакан отвара добавляю по 1 ст.л. меда. Полощу этим средством горло 5-6 раз в день, а на ночь еще и выпиваю 100 мл свекольного лекарства. Повторяю до улучшения состояния.

Валентина СОКОЛОВА,  
г. Санкт-Петербург



Наш эксперт — терапевт Виктор Логинов, г. Казань



## Хвори из... холодильника

Сперва хозяйка говорит: «Не ешьте — это к празднику», а потом: «Ешьте скорее, не то испортится!» Остатки не всегда сладки, а праздник живота может обернуться расстройством желудка или пищевым отравлением.

1) Прежде чем класть еду в холодильник, вымойте его изнутри содовым раствором и насухо вытрите: чем меньше на полках и в отсеках бактерий — тем больше шансов сохранить пищу без проблем.

2) Не складывайте остатки застолья в кастрюльки из алюминия — металл окисляется и вредные соединения переходят в еду.

3) Салат с майонезом будет съедобен на следующее утро, только если хранить его при температуре не выше 0 °С.

4) Отбивные, котлеты, запеченная курица (без соусов) могут «прожить» в холодильнике до суток. Но перед подачей хорошенько разогрейте!

5) Если не съели на завтра нарезку из вареной, варено-копченой колбасы, стоит подвергнуть ее тепловой обработке — сделайте горячий бутерброд, добавьте в пиццу или омлет.

6) Продлите срок годности мяса, отделив его от костей.

7) Фруктовую или овощную нарезку откиньте на дуршлаг, чтобы избавиться от жидкости. Устелите салатницу бумажным полотенцем, вторым накройте блюдо и оберните пленкой.



### На заметку:

❖ Плотно оборачивайте тарелки с едой пищевой пленкой — она защищает от испарения влаги, не дает воздуху проникнуть к продуктам, продлевая их годность на несколько часов.

❖ Для болезнетворных микробов губительна кислая среда — заправляйте еду клюквенным морсом, водой с лимонным соком.

❖ Если все-таки почувствовали недомогание, выпейте 2-3 стакана слабого раствора марганцовки, чтобы вызвать рвоту. После примите активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса) — поможет организму вывести токсины. Через полчаса снова выпейте таблетки. Если в течение суток состояние не улучшится, вызывайте «скорую».

## Рябиновые бусы

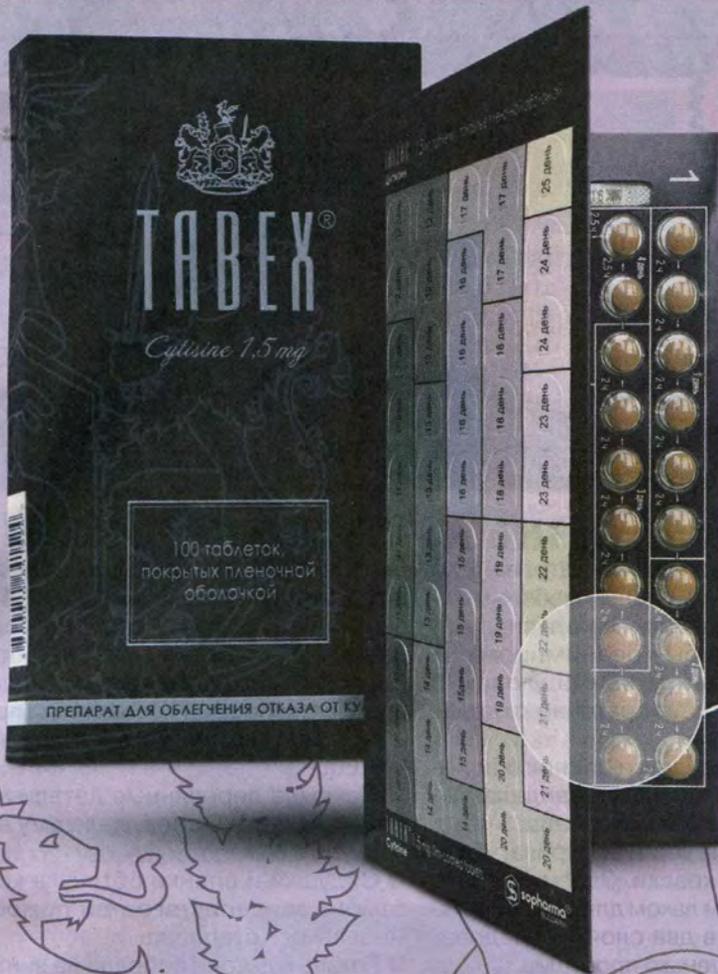
Отличное средство от изжоги — ягоды рябины. Подсушиваю их в духовке и храню в полотняном мешочке. Дает о себе знать боль — завариваю горсть стаканом кипятка, выпиваю настой теплым небольшими глотками.

Если нет времени «чаевничать», просто проглатываю пару ягодок. Неприятные ощущения быстро проходят.

Анастасия УЛЬМЕНОВА, г. Москва



Быстро



# ТАВЕКС®

[www.tabex.ru](http://www.tabex.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



## СПРАВКА

Быстро. Выгодно. Комфортно.

Пожалуй, лучший способ курить бросить.



РЕКЛАМА. № РУ П N016219 / 01 от 15.11.2013

## Совет дня

## Красочная зебра

Жизнь — зебра? Раскрасьте ее в яркие цвета!

**Понадобились:** канва «Аида» № 14 с люрексом; нитки DMC (цвета можно подбирать самостоятельно); иголка. Размер: 10x15 см.

Зебру вышивала нитью в два сложения в технике полный крест. Надпись выполнила также в две нити. Готовую работу поместила в рамочку и прикрепила наклейки-бабочки и цветочки, чтобы сделать картину более легкой, живой и веселой. Зебра отлично поднимает настроение и украшает комнату!



Смотрите схему № 7 на стр. 18

Ирина ДЕМЧЕНКО,  
г. Харьков. Фото автора



## Вторая жизнь кухонного уголка

Добротную, но потрепанную долгими годами мебель можно обновить своими силами.

Чтобы «реанимировать» старый кухонный уголок, я его сначала разобрала на отдельные элементы.

Сняла с сидушек и спинок обшивку, по этим «лекалам» сделала выкройки из нового материала.

Деревянные части ошкурила, убрала слой старой краски. Затем покрыла тонирующим лаком для дерева (типа «Пинотекс») в два слоя, последовательно хорошенько просушив.

Чтобы придать мебели налет благородной старины, подшкурила лак мелкозернистой наждачной бумагой

(№ 300 и № 600), сделав на нем «художественные» потертости. Особое внимание уделила местам, которые чаще всего сами затираются, чтобы обработка выглядела натуральнее. Затем по всей поверхности прошлась наждачной бумагой № 1000 и № 2000.

Покрыла деревянные детали матовым лаком в 2 слоя, дала ему высохнуть.

Сидушки и спинки обтянула кожзамом, закрепив его при помощи мебельного степлера.

Готовые детали собрала на винтах обратно в уголок.

Александра КУЧЕР,  
г. Киев. Фото автора



## Держатель для календарика

Впрочем, этого забавного (вторая деталь туловища), вырезаем. Обклеиваем края тесьмой.

**Понадобятся:** фоамиран толщиной 2 мм разных цветов; ненужный CD-диск; гофрированный картон; секундный клей; клеевой термопистолет; акриловые краски и кисти; тесьма «Вьюнок»; полоска ситцевой ткани; синтепон; ножницы; игла.

1) С помощью иглы переводим детали выкройки на фоамиран. Деталь туловища вырезаем одну, чтобы вторую четко подогнать под нужный размер. Приклеиваем деталь к картону, вырезаем по контуру, края заготовки тонируем акриловой краской.

2) Горячим клеем крепим к стороне с картоном отрез фоамирана

Смотрите схему № 1 на стр. 15



3) Для основы к одной стороне диска приклеиваем картон, ко второй — зеленый фоамиран, вырезаем, украшаем тесьмой. На середину основы горячим клеем крепим деталь туловища.

4) Вырезаем из розового фоамирана одну деталь головы, тонируем края, рисуем глазки, щечки. По краям изнаночной стороны наносим секундный клей, не трогая нижнюю часть заготовки, крепим голову к отрезу розового фоамирана, вырезаем, наполняем синтепоном.

5) Вырезаем и тонируем бородку, гребешок, клюв. Чтобы придать деталям выпуклость, на несколько секунд прикладываем их к горяче-

## Акцент на яркость

Когда делали ремонт, убедила супруга выбрать нейтральные оттенки для стен и новой мебели — белый и бежевый. Во-первых, комната благодаря им визуально расширилась и наполнилась «воздухом». Во-вторых, с помощью всего пары сочных деталей у меня получается освежить интерьер и добавить ему настроения. Например, зимой, когда в помещении даже днем не хватает естественного света, набрасываю на диван желтое покрывало, ставлю на полки красные и оранжевые свечи — и в комнату словно заглядывает солнце!

При этом яркие, активные цвета не надоедают — они служат всего лишь акцентами. Да и сменить их декором более спокойных тонов — секундное дело.

Раиса СУХАН, г. Могилев

му уюту. Затем приклеиваем к голове петушка. Следим, чтобы часть бородки опустилась ниже уровня головы — она будет выполнять роль держателя. «Надеваем» на туловище голову.

6) «Собираем» и приклеиваем хвост. К нему крепим изготовленный из ситца бант. Декорируем держатель цветами из фоамирана.

Венера ХАСАНОВА,  
г. Пермь. Фото автора

## Теплый презент



**Любимой сестре под елку положила вязаные шапку и шарф. Зимой точно не замерзнет!**

Понадобились: 80 г для шапки и 120 г для шарфа темно-зеленой пряжи Alize Lanagold Classik (51% акрила, 49% овечьей шерсти; 240 м/100 г); спицы № 4,5 и № 6; толстая игла; вспомогательная спица.

«Резинка» 1x1: попеременно 1 лиц., 1 изн.  
Лицевая гладь: лиц. р. — лиц. п., изн. р. — изн. п.

### Узор из кос

1-й ряд (лиц. сторона): 1 изн., снята 3 п. на вспомогательную спицу перед работой, провязала следующие 3 п. лицевыми, затем вернула на левую спицу снятые п. и выполнила их лицевыми п., 1 изн.

2-й, 4-й, 6-й и 8-й ряды: 1 лиц., 6 изн., 1 лиц.

3-й, 5-й и 7-й ряд: 1 изн., 6 лиц., 1 изн.

Раппорт узора повторяла с 1-го по 8-й ряд.

### Плотность вязания (спицы № 6)

Лицевая гладь:

16 п. и 19 р. = 10x10 см.

Узор: 20 п. и 20 р. = 10x10 см.

### Шапка

На спицы № 4,5 набрала 84 п. и выполнила 8 р. «резинкой». Перешла на спицы № 6 и вязала узором из ромбов, равномерно убавляя в 1 ряду 1x2 п. Через 18 см — лицевой гладью, равномерно убавляя в каждом 4 ряду 3x12 п., в следующем ряду связала по 2 п. вместе лиц. Оставшиеся п. стянула рабочей нитью, выполнила шов.

### Шарф

На спицы № 6 набрала 38 п. и сделала 6 р. платочной вязкой. Выполняла края с обеих сторон 2 р. изн. п. На средних 32 п. вязала узором из кос до длины 135 см. Закончила работу 6 р. платочной вязки.

*Наталья ВАСИЛЕНКО, г. Северодонецк. Фото автора*

## Крокодил из бисера

Может использоваться для декора или стать брелоком.



Смотрите схему № 4 на стр. 16

Понадобятся: по 20 г бисера зеленого и желтого цветов;

1 черная бисерина для носика и 2 яркие — для глазок;

леска — 1,75 м диаметром 0,25-0,3 мм (если бисер крупный) или 1,1 м диаметром 0,2-0,25 мм (если бисер среднего размера).

Техника выполнения: параллельное плетение.

Нанизываем черную бисерину на середину проволоки и продолжаем работу по схеме, где направление показано стрелками.

После выполнения каждого ряда подтягиваем леску поплотнее. При этом следим, чтобы было четкое разделение на верхние и нижние ряды — расправляем их и аккуратно укладываем.

Завершив работу, подтягиваем концы лески и завязываем два узла. Заправляем каждый из концов по направлению плетения 3-4 раза, обрезаем лишнее.

*Светлана САЗАНОВИЧ, г. Минск. Фото автора*

Смотрите схему № 3 на стр. 16



## Кофейное дерево

Не только красивое, но и очень ароматное! Пенопластовый шар декорировала обжаренными кофейными зернами с помощью клеевого пистолета, добавила бантики из атласных лент и готовые украшения.

Насадил заготовку на ствол из деревянных шпажек, обвязанных жгутом. Оклеила пустую жестяную баночку салфеткой с кофейным мотивом, просушила и покрыла лаком. Залила в емкость разведенный водой гипс, закрепила в нем ствол с шаром, украсила поверхность пряжей и кружевом и оставила до застывания.

*Валентина ТУРЧИН, с. Тарасовка Киевской обл.*

*Фото автора*



## Секреты про омлеты



❖ Блюдо получается нежнее, если вместо обычного молока беру топленое или ряженку, а яичную смесь готовлю на сливочном масле.

❖ Чтобы омлет хорошо поднялся, добавляю щепотку сухих дрожжей или гашенную уксусом соду. Но важно, чтобы ни один ингредиент не был холодным!

❖ Дополнительные желтки делают блюдо питательнее и вкуснее. А оставшиеся белки замораживаю —

после разморозки отлично взбиваются.

❖ Не кладу в яичную смесь зелень, а посыпаю ею готовый омлет перед подачей на стол — сохранятся витамины и аромат.

❖ Если готовите омлет в духовке, в которой есть функция обдува, советую включить ее в конце процесса — блюдо получится с равномерной корочкой.

*Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев*



## Идите в баню!

А перед этим приготовьте скраб без вредных добавок — он обойдется вам гораздо дешевле.

Измельчите на крупной терке 100 г детского мыла, залейте 1 л воды и, помешивая, прогревайте на слабом огне, пока масса не станет однородной. Снимите с плиты, добавьте 1 ст.л. оливкового масла и оставьте на полчаса настояться под крышкой. В получившийся гель подмешайте 2 ст.л. кофейной гущи и пару капель любого эфирного масла. Такой скраб отлично отшелушивает сухие клетки кожи, омолаживает, питает и увлажняет ее.

Анна БОЛОШОВА,  
г. Минск



*Дешево*



## Спасенный олененок

На «блошином рынке» прошлой зимой купила за сущие копейки фигурку олененка, которая требовала реставрации.

Дома смешала гипсовую штукатурку с алебастром, развела водой и замазала этой смесью все трещины и сколы. Восстановила недостающие элементы (часть рога и уха).

Дала «лепнине» высохнуть, а затем мелкой наждачной бумагой от-

шлифовала неровности, закрасила и покрыла лаком. Весной отвезла своего спасенного олененка на дачу и поселила его на камне в саду. Так как фигурка внутри полая, наполнила ее сухим песком для устойчивости. Отверстие, просверленное снизу для засыпания песка, заклеила скотчем.

Посмотрите, какая красота!

Наталья ВАСИЛЕНКО,  
г. Северодонецк. Фото автора

## Свитер «Зимушка-зима»



Согревает мужа в морозные деньки!

Понадобились: ровница «Скандинавская» (на размер 54 и рост 190 см ушло 1,5 кг); спицы № 5 для вязания «резинки» и № 6 — для основной работы.

По схеме связала образец рисунка, постирала в прохладной воде, высушила и сделала расчет петель для нужного размера свитера.

Спинку и перед (у меня по 74 петли) связала без пройм — прямоугольниками. Затем набирала петли по изделию, вывязывая рукава. При этом в каждом 6-м ряду делала убавки.

Манжеты (по 6 см), ворот (25 см) и низ изделия (6 см) выполнила «резинкой» 1x1 (1 лиц. п., 1 изн. п.).



Смотрите  
схему № 5  
на стр. 16

Елена РЯЗАНОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

При покупке цитрусовых больше внимания обращаю не на величину, а на вес фруктов. Чем они тяжелее, тем окажутся более сочными и вкусными.



## Вазон за 5 минут



Не трачу деньги на горшки для топиариев — делаю их своими руками.

Беру чистый пластиковый стакан от йогурта или сметаны. Облепливаю его массой папье-маше (кусочки бумажных салфеток, размоченные в смеси из клея ПВА и воды). Зубочисткой выполняю узор или надпись. После высыхания окрашиваю черной гуашью с помощью кисти. Затем обмакиваю губку в белую гуашь и наношу краску осторожными точечными движениями — получается мраморный рисунок. Даю высохнуть и покрываю матовым акриловым лаком.

Евгения ЦЫМБАЛ, г. Сафоново  
Смоленской обл. Фото автора



## Выгода — под рукой

У мужа закончился бальзам после бритья. Чтобы успокоить раздраженную кожу, он смешал пару измельченных в порошок таблеток аспирина с 1 ч.л. глицерина.

Татьяна ХОРОНЕКО, г. Полоцк



Если после обеда осталось немного вкусного соуса, замораживаю его в формочках для льда. При необходи-

мости достала из морозилки — и заправка для блюда готова.

Маргарита ЛЕЖЕННИКОВА,  
г. Гомель



Трудно убирать с ковра шерсть домашнего питомца? Попробуйте делать это скребком для чистки оконных стекол — работа пойдет быстрее.

Полина САВЕНКОВА, г. Королев

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

## Бракованный пуховик

**?** В начале августа на распродаже купила пуховик. Продавец сказала, что гарантия на него — 3 месяца со дня покупки. Этот срок истек еще до того, как я впервые надела вещь на улицу. Однако всего через неделю носки швы куртки начали расходиться, а из них полез пух! В возврате денег продавец отказала: мол, мало того, что пуховик куплен давно, так его еще и носили. Это правомерно?

— Гарантийный срок для сезонных товаров (обуви, одежды и прочих) исчисляется с момента наступления соответствующего сезона, который определяется субъектами РФ исходя из климатических условий и места нахождения потребителей. То есть указанные вами 3 месяца гарантии на зимнюю куртку отсчитывать правильно с 1 ноября (для центральной части России). Также обращая ваше внимание, что ст. 25 Закона «О защите прав потребителей» (ограничивающая 14 днями срок на обмен товара, не

Светлана Н., г. Москва подошедшего по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации) имеет отношение только к товарам надлежащего качества. У вас же другой случай — вам продали некачественную вещь. Напишите претензию в магазин в 2-х экземплярах, один вручите продавцу лично, на втором попросите указать дату, должность и ФИО лица, принявшего ваше письмо. Вы вправе потребовать, чтобы продавец компенсировал ваши расходы. Откажут в магазине — обращайтесь в суд.



## Заплатите за доставку

**?** При примерке заказанных в интернет-магазине сапог выяснилось, что они мне малы и смысла в покупке нет. Однако курьер огорошил: даже в случае отказа от сделки я обязана оплатить доставку. Правомерно ли это?

Маргарита ИВАНОВА, г. Пермь — Если заказанная покупателем и обещанная продавцом услуга по доставке товара выполнена надлежащим образом, то ее, безусловно, необходимо оплатить, как и любую другую возмездную услугу.

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

# Худо Хаш

## СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК



MIRACLE-HUSH

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
С ХОНДРОИТИНОМ  
И МУРАВЬИНЫМ  
СПИРТОМ



8-800-200-53-77  
звонок по России  
бесплатный  
Казахстан, Алматы  
тел.: +7-777-747-84-01

**SHUSTER::**  
PHARMACEUTICAL LTD

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА  
РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦМАЗЬ  
крем с пихтой сибирской  
и муравьиным спиртом



8-800-200-53-77  
звонок по России  
бесплатный  
Казахстан, Алматы  
тел.: +7-777-747-84-01

**SHUSTER::**  
PHARMACEUTICAL LTD

### Вместо молока — деньги

**?** За работу с вредными условиями труда нам выдают молоко, которое я не пью. Имею ли право просить заменить его денежной компенсацией?

*Валерий З., г. Пенза*

— Ст. 222 Трудового кодекса РФ предусмотрена бесплатная выдача работникам на работах с вредными условиями труда по установленным нормам молока или других равноценных пищевых продуктов. По письменному заявлению она может быть заменена компенсационной выплатой в размере, эквивалентном стоимости продукта, если это предусмотрено коллективным договором и (или) трудовым.

Размер компенсационной выплаты равен стоимости молока жирностью не менее 2,5% в розничной торговле по месту расположения работодателя. Сотрудникам, получающим вместо молока равноценные пищевые продукты, размер такой выплаты устанавливается исходя из их стоимости. Данная выплата должна производиться не реже одного раза в месяц, а ее индексация — пропорционально росту цен.



Отвечает юрист *Ольга Моисеева, г. Смоленск*



### Январь влетит в копеечку

**?** В нашем доме стоит общий счетчик отопления. По нему ежемесячно расходуется одинаковое количество тепла. Но за январь плата всегда намного больше. Может, управляющая компания завышает показания?

*Елена Федоровна, г. Ростов-на-Дону*

— В домах, где установлены общедомовые приборы учета отопления, в декабре управляющие компании снимают показания на несколько дней раньше, чем в другие месяцы (примерно 19-20 числа, вместо 25-28). Это делается для того, чтобы успеть перед праздниками распечатать квитанции и разослать их потребителям, так как производится закрытие расчетного периода на конец года. Это удобно и для самих жильцов — в их же интересах успеть оплатить жироки и получить субсидии. Известно, что коммунальные услуги оплачиваются по факту их потребления, поэто-

му за декабрь насчитывают плату за 19-20 дней. В итоге в январе нам выставляют счет более чем за 30 дней. Кроме того, подача тепла потребителям осуществляется в соответствии с утвержденным администрациями городов графиком, который рассчитывается исходя из температуры воздуха на улице. В самые холодные месяцы, январь и февраль, ТЭЦ повышают температуру теплоносителя для поддержания комфортных условий в помещениях, что сопряжено с увеличением расхода топлива. Естественно, это отражается на сумме платы за отопление.



### Выбор за жильцами

**?** На собрании собственников помещений многоквартирного жилого дома рассматриваем вопрос о формировании фонда капитального ремонта. Подскажите, какой способ предпочтительнее?

*Ростислав М., Ульяновская обл.*

— Согласно жилищному законодательству РФ собственникам помещений на выбор предоставляется два варианта формирования фонда капитального ремонта:

- 1) на счете регионального оператора;
- 2) на специальном счете многоквартирного дома (далее — МКД).

Собственники помещений вправе на общем собрании принять решение о выборе регионального оператора в качестве держателя счета. Денежные средства при этом будут принадлежать владельцам квартир, и они смогут распо-

ряться ими в соответствии с ЖК РФ. Собственники помещений в любое время принимают решение о проведении капитального ремонта общего имущества по предложению лица, осуществляющего управление МКД или оказание услуг и (или) выполнение работ по содержанию и ремонту общего имущества, либо по собственной инициативе (ч. 2 ст. 189 ЖК РФ), но не позднее сроков, установленных региональной программой.

Способ накопления на специальном счете МКД требует активности самих жильцов. Они самостоятельно устанавливают размер взноса на капитальный ремонт, определяют, каким образом будут производиться начисления, доставляться квитанции, находят подрядчиков для проведения капремонта, определяют перечень и стоимость работ, проверяют сметы, осуществляют контроль за проведением капитального ремонта

общедомового имущества. При этом жильцы несут всю ответственность за принятые решения и финансовые потери. Если нарушен срок, предусмотренный региональной программой капитального ремонта, орган местного самоуправления принимает решение о формировании фонда капитального ремонта такого дома на счете регионального оператора и направляет решение владельцу специального счета. Тот в свою очередь обязан перечислить деньги на счет регионального оператора в течение одного месяца. В случае, когда данное условие не выполняется, региональный оператор, любой собственник помещения в МКД, орган местного самоуправления вправе обратиться в суд с заявлением о взыскании средств с перечислением их на счет регионального оператора.

## Лобзик для теплицы

Если приходится резать поликарбонат, популярный материал для теплиц, я выбираю инструмент в зависимости от толщины сотовых листов. Если она не превышает 6 мм, предпочитаю канцелярский нож — обеспечивает чистую линию реза, да и подгонку таким инструментом лучше выполнять. При толщине пластика более 8 мм пользуюсь электролобзиком —

дает ровный рез и отлично обрабатывает закругленные участки. Но в этом случае устанавливаю на него пилку с мелкими зубьями — иначе есть риск получить лист со рваной кромкой.

А вот ножовкой поликарбонат не режу: пластик может пойти трещинами.

Андрей КОЛЕСНИКОВ,  
Краснодарский край

## Лыжню!

При длительных лыжных прогулках важно, чтобы ваше «средство передвижения» не только хорошо скользило, но и надежно «держало наст» при подъемах в гору.

Поэтому носовую и заднюю части пластиковых лыж я перед выходом на снег обрабатываю обычной парафиновой мазью, а среднюю (так называемую «колодку») — мазью держания, растирая ее до глянца пробкой-растиркой. Один нюанс: зону «колодки» смазываю средством, чей температурный диапазон по инструкции чуть выше, чем показания градусника на улице, — тогда увереннее себя чувствую на подъемах. Функцию держания можно усилить и нанося мазь чуть ближе к носку лыжи.

Сергей АСТАХОВ, г. Омск



## Силикон — не для ремней

В № 24 «Сватов» за 2016 г. прочел совет Анатолия Степановича обрабатывать силиконовой смазкой резиновые уплотнители дверей, капота и багажника автомобиля. На мой взгляд, если проводить такую процедуру слишком часто, уплотнители могут деформироваться.

А некоторые «знатоки» даже предлагают: если при работе «движка» услышали свист — смазывайте приводные ремни двигателя и генератора силиконом. И звук исчезнет, и ремни дольше прослужат. По-моему, это ерунда!

Во-первых, свист чаще возникает как раз из-за проскальзывания ремня, а силикон еще больше уменьшит трение — назойливый звук усилится. Во-вторых, ремень под воздействием силикона растянется и может вообще слететь со шкива — это грозит прекращением зарядки от генера-

тора, а то и аварией. Гораздо эффективнее вовремя натянуть ремни или заменить их. А на случай, если двигатель «засвистит» в дороге, у меня

с собой в машине кусочек каинифоли. При необходимости молотком измельчаю его в пыль, которую наношу на внутреннюю сторону проблемного ремня. После запуска двигателя каинифолевая пыль кроется и ременную поверхность, и шкивы — свист на время исчезнет. Но позже натягивать ремень все равно придется.

Дмитрий САВЕЛЬЕВ, по e-mail



Зацепило!

Когда в доме случился сбой в работе системы отопления, пришлось часто подогревать воздух в квартире тепловентилятором. От нагрузки у него перегорела спираль. Починил просто: зачистил и скрутил перегоревшие концы нихромовой проволоки, присыпал их порошком буры и включил в сеть. Ток надежно заварил место скрутки — прибор снова заработал.



Смотрите схему № 2 на стр. 15



## Столик... под мышкой

Зима — самое время заняться мелочами, которые весной помогут добавить уюта на даче. Советую смастерить вот такой легкий складной садовый столик по идее дизайнера Андреаса Ковалевски — увидел ее в одном из иностранных изданий.

В качестве материала для столика взял многослойную фанеру толщиной 15 мм. Электролобзиком выпилил из нее 3 одинаковых сегмента опоры, а также столешницу и клиновидную деталь крепления (размеры элементов — на схеме). В сегментах сделал пропилы-зацепы. Все заготовки отшлифовал, покрыл в два слоя водостойким мебельным лаком.

Сначала собрал опору, последовательно вставляя сегменты в пропилы-зацепы. Тремя саморезами прикрутил клиновидное крепление посередине нижней поверхности столешницы и зафиксировал ее в гнезде, образованном тремя сегментами.

В разобранном виде столик почти не занимает места, легко перевозится в багажнике машины или на велосипеде, даже переносится под мышкой. А на сборку уходит не более трех минут.

Николай ИНИН, Витебская обл.

### Сила внушения

Давно было, а и сейчас помню. Начало января. Сажу на рынке, торгую игрушками. Новый год — позади, а у меня остались нераспроданными штук двадцать сувенирных свечей. Выставила их на прилавок — не пропадать же товару. А тут как раз бойкий мужичок подходит и с ехидцей спрашивает:

— И кому же ты, милая, хочешь сейчас эти свечи сбыть? Праздники-то закончились...

Я, сама не ожидая, на ходу сочинила и весело ответила:

— А это не простые свечи! Нужно за два часа до Старого Нового года зажечь такую и рассказать ей обо всех своих неприятностях, болезнях... Свеча будет таять, и все плохое из вашей жизни уйдет.

Сама себе удивляясь, говорила так убедительно, что ехидный покупатель потоптался в нерешительности, а потом вдруг попросил:

— Ну, так и быть — дай мне пару штук.

Минут через десять к моей палатке, запыхавшись, подходят две женщины:

— У вас какие-то чудо-свечи еще остались?

Услышав слово «чудо», покупатели у ближайших палаток тоже повернули головы в мою сторону... За час почти весь товар разобрали! Осталась одна свечка. И вдруг мне в голову мысль стукнула: «А у меня-то самой сколько проблем!»

Забрала я свечку домой, за два часа до Старого Нового года села перед ней, зажгла и, глядя на огонек, стала перечислять все свои «бяки».

Интересно, это я сама такая внушаемая или во мне редкий дар убеждения?!

*Елена ЛЯХОВА, г. Нижний Новгород*



### Счастье с шуруповертом

Сосед Григорий до 45 лет дожил закоренелым холостяком: никак не мог найти достойную партнершу — молодую, красивую и, главное, хозяйственную. Хотя сам-то и гвоздя в стену не умел вбить! Жалко мужика было: умный (программист в солидной фирме), добрый, отзывчивый и спокойный.

Однажды Гриша разместил в газете объявление о продаже старого компьютерного стола с разборкой и вывозом за счет покупателя. Цену объявил символическую — лишь бы побыстрее сбавить ставший ненужным предмет мебели. На следующий же день после публикации объявления приятный женский голос по телефону пообещал забрать стол на выходных. А в субботу, ровно в шесть вечера, в Гришину квартиру позвонила стройная рыжеволосая дама лет тридцати:

— Ну, и где ваш стол? — с порога обратилась она к оторопевшему от такого натиска хозяину.

— Пожалуйста, проходите, смотрите, — затараторил он, приглашая женщину в комнату. — Ожидал вас

увидеть с супругом или с братом — как же вы разбирать и перевозить будете?

— Нет у меня мужика в доме, — усмехнулась гостья. — Вернее, есть, но еще маленький. В школу пойдет в этом году. Для него и покупаю стол. Кстати, разобрать его не проблема, если поможете. И с перевозкой вопросов не возникнет: я на машине.

Женщина ловко достала из сумки шуруповерт и попросила Гришу: — Принесите нож, чтобы заглушки с шурупов снять!

Григорий оживился и принялся помогать даме с разборкой стола. А перед уходом предложил Наталье (так звали покупательницу) попить чаю с печеньем. Занося детали стола в лифт, они общались уже вполне дружески.

Спустя два месяца Наталья с сыном переехали к Грише. Заходил я к ним недавно — дома порядок и пахнет пирогами. Рад за соседа — дождался он все-таки своего счастья!

*Валерий Д., г. Гродно*



### Подарок

Внук Димка просил к Новому году радиоуправляемого робота на батарейках. Купила я ему с пенсии игрушку, припрятала до поры, чтобы в новогоднюю ночь незаметно положить под елочку, когда мальчонка уснет. Да за хлопотами забыла про подарок: мою-то дочку Аню акkurat 31 декабря в роддом увезли.

А рано утром 1 января зять обрадовал: у меня теперь и внучка появилась! Переполненная эмоциями, я готовлю в кухне куриный бульон, что-

бы зять Анечке передал. Димка молча возится с игрушками.

— Чего насупил? — спрашиваю. — Радуйся, тебе мама подарила сестричку! Или ты хотел братика?

Димка поднял на меня заплаканные глаза, вздохнул и тихонько сказал: — Вообще-то, бабушка, я хотел робота...

*Зинаида Петровна, г. Брест*

# «ХРОНИЧЕСКИЙ ДЕТЕКТИВ»

Как избавиться от артрита и артроза с помощью современных средств?  
Расследование начинается...

*«Я не видел своего старого друга почти год.  
Наша последняя встреча очень огорчила меня.  
Пуаро выглядел настоящим стариком,  
а хронический артрит превратил его в инвалида...»*

## 🕵️ Артрит – и герой убит...

Агата Кристи «наградила» героя своих произведений, остроумного сыщика Эркюля Пуаро, на закате его дней... артритом – разрушительным заболеванием. А затем и «убила» в последнем романе – не ядом, не пулей, а именно пагубным действием артрита. Выдумка писательницы реалистична: это воспалительное поражение суставов, оказывающее негативное влияние на органы и системы организма, смертельно опасно.

## 🕵️ Что стало «мотивом»?

Агата Кристи о том умолчала, но, если следовать медицинской науке, у Пуаро наверняка имелся и артроз – возрастное дегенеративное заболевание. И, вероятнее всего, злокозненный артрит и возник у легендарного борца с преступностью именно на фоне артроза – эти недуги нередко идут рука об руку, как соучастники.

## 🕵️ Если лечение зашло в тупик...

*«Он ездил в Египет поправить здоровье, но вернулся в еще худшем состоянии, чем прежде...»*

Эркюлю Пуаро не облегчили самочувствие лучшие средства той поры. Но сегодня прогрессивная наука знает ответ на вопрос, как лечить суставы результативно. Для этого необходимы комплексные меры с обязательным включением магнитотерапии.

## 🕵️ Защитник – сама природа

Ученым удалось «укротить» и заставить энергию магнитного поля работать во благо человека, заключив её в высокотехно-

логичный компактный аппарат АЛМАГ-01. Биоактивность импульсного поля АЛМАГа обусловлена законами физики, а именно способностью увеличивать движущую силу тока крови и лимфы, ускорять обменные процессы, стимулируя организм к восстановлению.

## 🕵️ Изобретение века – для здоровья человека

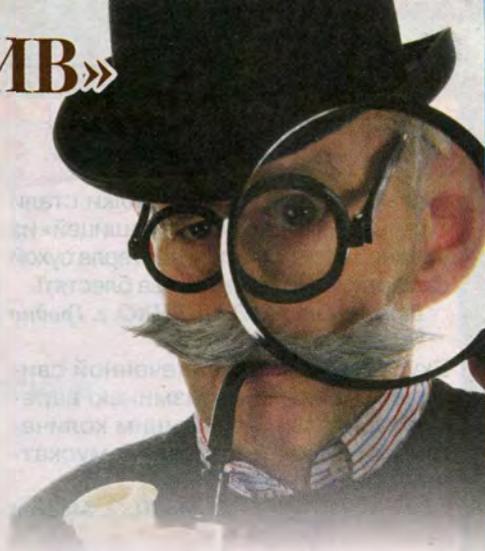
Суставы и хрящи не имеют сосудов, а получают питание из окружающих тканей. Вот почему важно наладить качественный кровоток и обмен веществ в проблемной зоне – иначе все старания насмарку. АЛМАГ, работая на улучшение кровообращения, способствует созданию оптимальных условий для ликвидации патологических явлений, торможения недуга и сведения риска осложнений к нулю.

### АЛМАГ-01 даёт возможность:

- устранить боль, отёчность и воспаление;
- улучшить питание хрящей и суставов;
- вымыть из организма продукты распада;
- усилить действие лекарств и снизить их количество, избежав побочного вреда;
- убрать одеревенелость, привести в норму двигательные функции сустава.

## 🕵️ Почему именно АЛМАГ?

К лечебному действию АЛМАГа организм не формирует резистентности (привыкания). Это потому, что его параметры аналогичны биоритмам человека, органичны. Имеет значение и то, что интенсивность импульсов позволяет им проникать так глубоко, как нужно, чтобы лечить продуктивно.



## Аргументы «ЗА»

1 **Доказанная результативность:** о ней говорят дополнительные клинические испытания, инициированные компанией ЕЛАМЕД, 15 лет лечебной практики, сотни тысяч покупателей, 20 000 больниц, поликлиник и санаториев, оснащённых АЛМАГом.

2 **Сеансы на дому** – плюс для тех, кому трудно двигаться.

3 **3 года гарантии** на АЛМАГ производитель даёт именно потому, что уверен в его надежности. По оценке немецких экспертов, АЛМАГ-01 отвечает международным стандартам качества.

## 🕵️ Вердикт

Если бы Эркюлю Пуаро посчастливилось жить в эпоху, когда уже изобрели АЛМАГ-01, то его карьера сыщика могла бы быть ещё более долгой и увлекательной, а жизнь – благополучной и спокойной. К несчастью, во времена, когда творила королева детектива, артрит и артроз становились приговором...



**С АЛМАГом-01 приговор подлежит отмене!**

Приобретайте АЛМАГ-01 в аптеках или заказывайте напрямую у производителя:

391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод»,

в т.ч. наложенным платежом.

Бесплатно получите консультацию по использованию

по круглосуточному телефону компании «Еламед» 8-800-350-00-13.

[www.elamed.com](http://www.elamed.com)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**Хозяйке на заметку**

Мельхиоровые ложки и вилки стали тусклыми? Почистила их «кашицей» из влажной соды, смыла и протерла сухой салфеткой. Приборы снова блестят!

Валентина МАЛАШЕНКО, г. Гродно



Вкусный гарнир к запеченной свинине готовлю так: разминаю вареную морковь с небольшим количеством сливок и добавляю мускатный орех по вкусу.

Елена Ш., г. Москва



Ватка, смоченная в жидкости для снятия лака, хорошо убирает загрязнения с поверхности кроссовок внука.

Ирина ПИРОГОВА, г. Киев



Салфетки и носовые платки не тянутся при глажке и выглядят аккуратнее, если начинаю утюжить их с кромок.

Юлия КОЗЛОВА, г.п. Краснополье



**Домашний сыр**

**Побалуйте семью вкусными бутербродами с таким сыром.**

- Дважды пропустите через мясорубку с мелкой решеткой 1 кг 9% творога. Влейте в чашу мультиварки 1 л 3,2% молока, выставьте режим «Молочная каша» на 15 минут. По истечении этого времени подмешайте к молоку творог и включите режим «Подогрев» на 10 минут. Дуршлаг застелите влажной марлей, сложенной в два слоя. Откиньте в него творожную массу, завяжите концы ткани и подвесьте, чтобы жидкость полностью стекла.
- Взбейте миксером 130 г размягченного сливочного масла с 3 яйцами, солью и содой (по 1 ч.л.). До-

бавьте измельченную зелень и творог. Верните массу в чашу, выставьте режим «Мультиповар» — 80°C на 10 минут. Крышку не закрывайте, а творог постоянно помешивайте деревянной лопаткой. Масса станет тягучей, начнет плавиться.

- Еще горячим переложите сыр в смазанную маслом или застеленную пекарской бумагой форму, разровняйте. Остудите при комнатной температуре, поместите сверху небольшой груз и поставьте в холодильник на 12 часов.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск. Фото автора

**Взрск**



Смотрите схему № 6 на стр. 17

**Шарф «Морозное кружево»**

Мягкая, теплая и оригинальная обновка.

**Понадобилось: по 50 г пряжи Alize Angora Gold Simli и Alize Angora Gold Batik Simli (500 м/100 г); крючок № 2,5.**

Размер: 25x145 см.

По схеме выполнила основную часть шарфа — 129 рядов нитью белого цвета. Затем присоединила нить секционного крашения (бело-голубую) и обвязала каймой 7 рядов по периметру с трех сторон. Желательно начать обвязку с белой части нити, чтобы цветные полутона гармонично распределились по полотну.

Зоя ЛАГУТИНА, г. Кропоткин. Фото автора

Чтобы остатки брынзы не засохли, положила их во вскипевшее молоко с добавлением щепотки соли. А после остывания отправила в холодильник.



**Сумка «Мульти»**

Красивую и многофункциональную сумку-папку я сшила сама.

Для основы взяла коробку из жесткого картона подходящего размера. Из старых джинсов изготовила чехол — сшила его как сумку точно по внешним размерам коробки. Надела очень плотно, а верх обработала полоской кожи, загнув ее по срезу коробки, как бейку, и приклеив. Чтобы содержимое не выпало из сумки, добавила на нее широкий хлястик с магнитной кнопкой.

На торце разместила карман для шариковых ручек. На одной из длинных сторон — три отсека: для зарядни-

ка, наушников, мобильного телефона, каждый можно закрыть с помощью липучки. Четвертый сделала плоским, на молнии — это место для пары флешек, карт памяти и другой мелочи. С обратной стороны добавила еще один плоский карман формата паспорта: для документов, карточек. Дополнила сумку вышивкой с совой — получилось стильно!

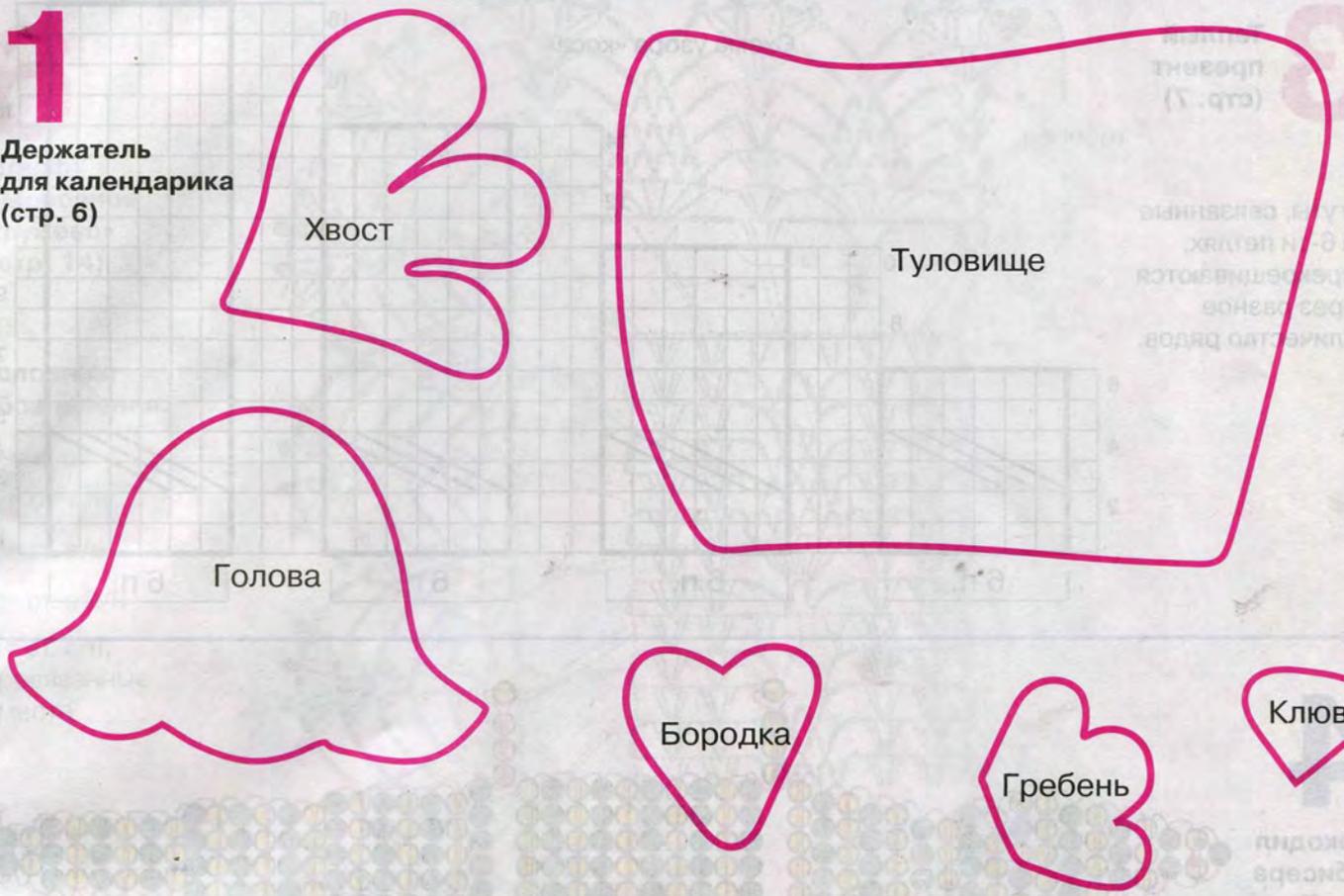
Такой органайзер можно и отдельно носить, и в другую сумку вложить — ничего не потеряется.

Ирина ГОРДИЕНКО, Новосибирская обл. Фото автора



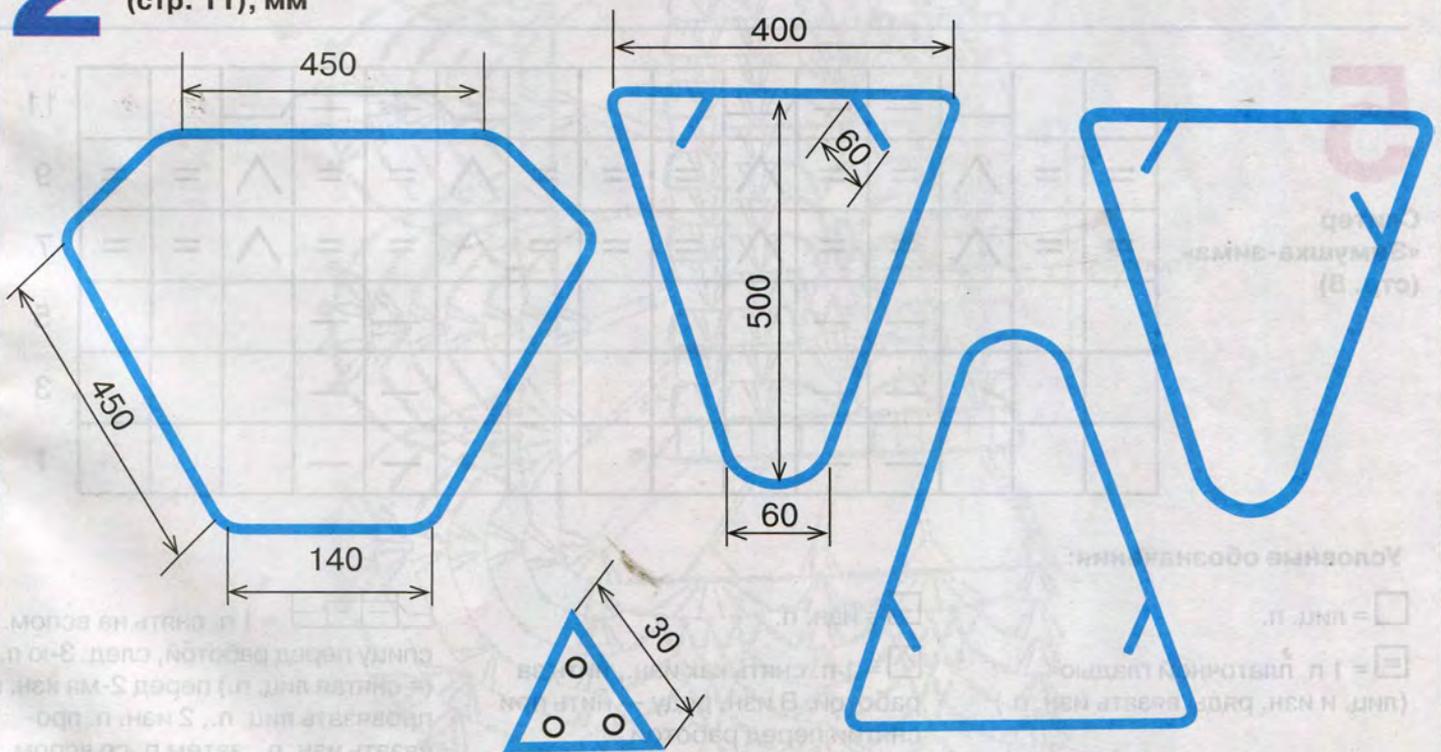
# 1

Держатель  
для календарика  
(стр. 6)



# 2

Столик...  
под мышкой  
(стр. 11), мм



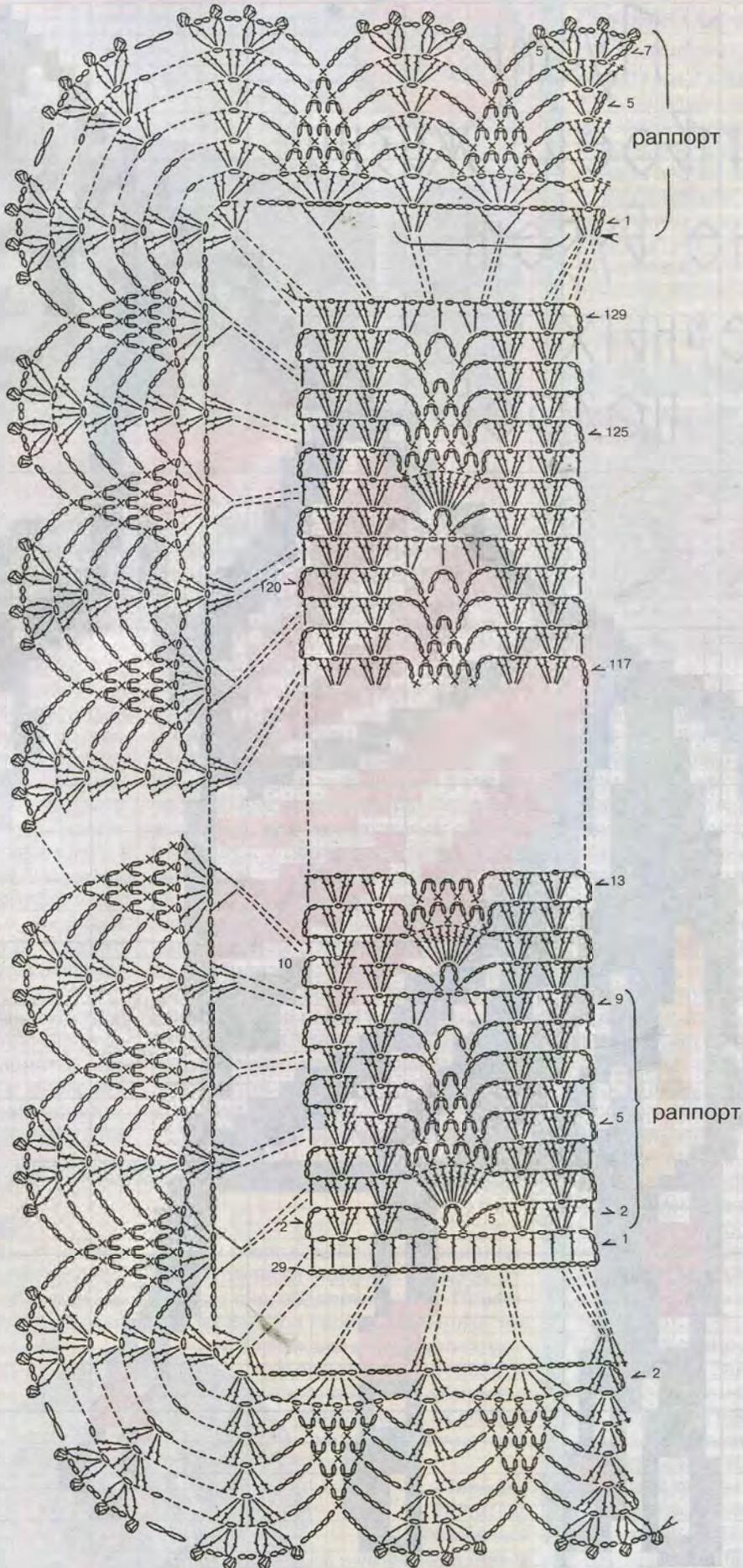


## 6

Шарф  
«Морозное  
кружево»  
(стр. 14)

Условные  
обозначения:

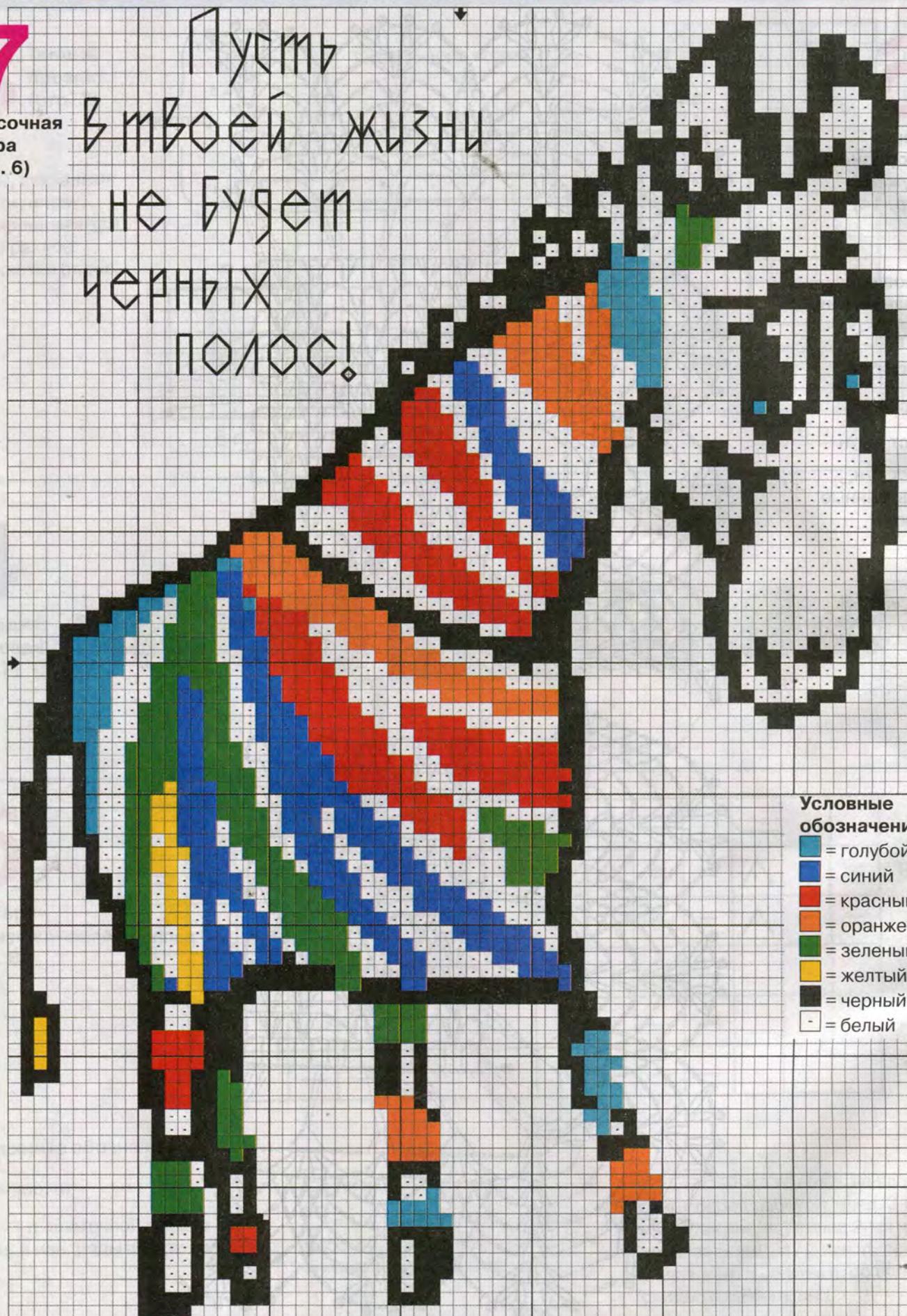
- = в. п.  
 × = ст. б/н  
 † = ст. с/н  
 ‡ = ст. с 2/н  
 †† = ст. с/н,  
 провязанные  
 вместе



7

Красочная  
зебра  
(стр. 6)

Пусть  
в твоей жизни  
не будет  
черных  
полос!



Условные  
обозначения:

- = голубой
- = синий
- = красный
- = оранжевый
- = зеленый
- = желтый
- = черный
- = белый

Совет  
дня

## Посевная среди зимы

**Январь — году начало, зиме середка, а дачнику глухая пора. Но некоторые все же ухитряются начать в это время посевные работы. Да не в квартире, а прямо на участке! Пенсионерка Нина Сергеевна Бутolina из Гомельской области, биолог по образованию, раскрыла свой секрет получения раннего урожая:**

— Весной витаминов в организме не хватает, а на рынках зелень стоит дорого — вот я и решила сроки посева холодостойких культур сдвинуть на январь. И уже в середине апреля получаю свежие салат, редис и зеленый лучок! Место под посевы готовлю с осени. Так как грунтовые воды расположены на моем участке близко к поверхности земли, грядки делаю на возвышенности и приподнимаю еще примерно на 30 см, их ширина — 0,8-1 м. На каждый квадратный метр вношу по ведру компоста, 0,3 кг куриного помета, стакану древесной золы, два спичечных коробка азотно-калийных удобрений. Почву перекапываю на штык лопаты, обязательно выбираю корни многолетних сорняков. Грядки разравниваю граблями, слегка утрамбовываю, на-

резаю бороздки, а затем укрываю спанбондом, рубероидом и деревянными щитами.

В январе освобождаю их от снега, снимаю укрытие и высеваю в бороздки семена, смешанные с сухим песком. Посевы присыпаю торфом и землей. Как только почва начнет оттаивать, в середины грядок устанавливаю 20-сантиметровые доски на ребро и накрываю агроматериалом. Дополнительно ставлю парниковые дуги с пленкой. Получается двойное укрытие. В конце марта спанбонд снимаю. Поливаю всходы только теплой водой в погожие дни. И еще: важно, чтобы грядки для раннего урожая с севера были защищены от ветра (у меня — забором), а с юга открыты.

Подготовила Лидия НОВИКОВА

## Лунный календарь садовода-огородника с 10.01 по 23.01

- \* Подкармливаем комнатные растения минеральными удобрениями: **11, 12.**
- \* Устанавливаем на выгонку луковичные цветы: **18, 19.**
- \* Высаживаем лук-репку и корни петрушки для получения зелени: **20, 21, 22 (утро).**
- \* Самое время провести формирующую обрезку домашних растений: **23.**

Советовал Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Впрок



## Лилии из чешуек

Купив луковицы лилий зимой, отрежьте старые корни, мою в проточной воде. Отделяю чешуйки, вплоть до самых мелких, чтобы получить как можно больше посадочного материала. Использую даже разломанные. Погружаю их в раствор фунгицида на 20-30 минут для обеззараживания, промываю и просушиваю. Контейнеры заполняю наполовину питательным субстратом (смесью листового перегноя, торфа и крупнозернистого песка (2:2:1)). Поверх насыпаю песок слоем не менее 5 см. В него заглубляю чешуйки примерно на 2/3 их высоты, но так, чтобы они ни в коем случае не соприкасались с субстратом. Посадки закрываю пленкой и ставлю в темное теплое место. Через пару месяцев у оснований чешуй начинают формироваться детки, затем появляются корешки и через 3-4 месяца показываются первые листочки. С этого момента пленку с посадок снимаю и переставляю емкости на свет.

Держу лилии до января в этих же контейнерах. Затем выкапываю, очищаю от земли и складываю в пакеты со мхом сфагнумом. Храню до весны в холодильнике. Как только земля прогреется, луковички отделяю от усохших чешуек и высаживаю в открытый грунт для доращивания.

Светлана ЯНКОВСКАЯ, г. Кодыма.

Фото Валентины БОНДАРЬ

## Листья в сетке

Каждый дачник, который хоть раз пытался укрыть на зиму растения лиственной, сильно огорчился, наблюдая, как ветер при отсутствии снега разносил ее по всему участку. И со мной такое случилось, пока однажды не собрала разлетевшийся опад в сетчатый мешок из-под овощей. В тот момент меня осенило — укрывать можно самой сеткой с сухими листьями!



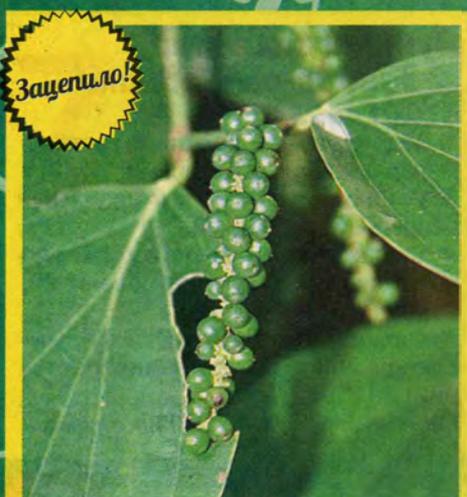
Мешки с опадом надежно защищают растения от морозов и служат отличным снегозадержателем. Применяю их как для горизонтального, так и вертикального укрытия, укутывая стволы деревьев. А весной сетки убираю и вытряхиваю их содержимое в компостную яму.

Татьяна

ЧЕРЕПКО,

ландшафтный

дизайнер, г. Минск



Зацвело!

### Комнатный перец

**В № 19 «Сватов» за 2016 год прочитала о выращивании перца чили в домашних условиях. Спасибо автору за полезную статью, поделюсь и своим опытом в уходе за другим растением.**

Пару лет назад достался мне пакетик со свежими крупными семенами черного перца. Посадила их в универсальный грунт, предварительно замочив в воде на ночь. Накрыла землю пластиковым стаканом, периодически проветривала, слегка увлажняла. Семена долго «думали» (на дворе была зима), всходы появились больше чем через месяц. На стадии развития второй пары листьев осторожно пересадила сеянцы в отдельные горшочки. Через две недели подкормила комплексным минеральным удобрением. Целый год перчики наращивали зеленую массу. Поливала и опрыскивала их фильтрованной водой; вносила удобрение раз в месяц. Когда мои красавцы разрослись, поняла, что имею дело с лианами. Далее их можно было выращивать в подвесных кашпо, но я установила в горшках опоры для плетей. Ранней весной прошлого года пересадила перцы в свежий грунт, составленный из равных частей листовой, перегнойной и дерновой земли, торфа, песка. В мае растения зацвели, а затем появились зеленые горошины. Когда плоды покраснели, я их собрала и высушила. Попробуйте вырастить черный перец. Если не знаете, где взять семена, купите пакетик в продуктовом магазине, отберите самые крупные горошинки и посадите. У моей соседки получилось!

Виктория ТИЩЕНКО,  
г. Киев. Фото автора

## Магазинный трипс



Готовая покупная земля, в которую я осенью пересадила цветы, оказалась заражена трипсом. Вот уже несколько месяцев не могу избавиться от вредителя. Поливала и опрыскивала настоем чеснока — никакого результата! Что еще можно предпринять?

Инесса, по электронной почте

— Сейчас расфасовкой грунта занимаются много мелких фирм, не все из них заботятся о качестве продукции. Иногда под маркой земли для цветов продают старую тепличную почву из-под огородных культур — она оказывается заражена не только трипсом, но и другими вредителями. Народные средства (типа настоя чеснока, герани, ромашки, картофельной ботвы, лопуха, петрушки) в таком случае не помогут.

Если вы хотите действительно избавиться от проблемы, то единственный радикальный способ — ис-

пользование химических средств. Они делятся по объектам воздействия на:

- инсектициды — от щитовки, трипса, тли, белокрылки;
  - акарициды — от клещей;
  - фунгициды — от гнилей.
- Наиболее известные и действенные препараты: «Актеллик» и «Фитоверм» (инсектоакарициды), «Неорон» (акарицид), «Фундазол» (фунгицид).



Петр ЛАПШИН,  
кандидат биологических наук,  
г. Москва

## Цветок с каменистых склонов

**Бугенвиллея может однажды сбросить листья, но не пугайтесь — растение без посторонней помощи быстро восстанавливается. Временную неприглядность с лихвой компенсирует чудесное цветение, возможное даже зимой.**

❖ Крону своей любимицы формирую, укорачивая побеги наполовину осенью, весной и после цветения.

❖ Освещение нужно максимальное. Растение любит солнце, тепло, простор, опрыскивание в зимнее время, летом — обильный полив и еженедельные (или раз в 10 дней) подкормки.

❖ Избыток азота может усилить рост побегов, но снизить качество цветения. Желательно присутствие в удобрении фосфора и калия.

❖ Бугенвиллея не выносит сквозняков и резких изменений в условиях содержания. Без необходимости не переставляю горшок.

❖ Этот цветок, произрастая в природе на каменистых склонах, не привык, чтобы вода в грунте застаивалась. Поэтому поливаю его после подсыхания земляного кома.

Если вдруг возникает проблема с цветением, помогает «шокоотерапия»: резкое сокращение полива и подкормок на время. При пышной кроне бугенвиллея нужен широкий горшок.

Владимир КОЗЛОВ, г. Могилев



Впрок

Фото Елены БЕСЦАЛОВОЙ

## Испытано на себе



## Бурфи — райское лакомство

Оцените индийский молочный десерт!

Горсть вяленой вишни, 100 г ядер любых орехов,

50 г сливочного масла, 150 г сгущенного молока, щепотка ванилина, 130 г сухого молока.

Залейте кипятком вишню, через 15 минут обсушите. Обжарьте на сковороде орехи. Помешивая, доведите до кипения смесь сливочного масла и сгущенки, снимите с огня. Добавьте ванилин,

сухое молоко, тщательно перемешайте или даже взбейте блендером.

Выложите массу в форму, застеленную пищевой пленкой. «Утопите» в молочном слое вишню, сверху распределите орехи. Выдержите десерт в холодильнике до застывания, нарежьте квадратами.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,

Ленинградская обл. Фото автора



Неожиданно



## Закуска «Восточная»

150 г моркови по-корейски, 2 вареных яйца, 2-3 зубчика чеснока и 1,5 ст.л. майонеза посолите и поперчите в чаше блендера, взбейте до однородности.

Выкладывая начинку на тонкие пластинки сыра, сформируйте трубочки. Обваляйте каждую в нарубленной зелени — это поможет закуске не слипнуться.

Наталья ТЕЛЬНОВА,

г. Москва. Фото автора

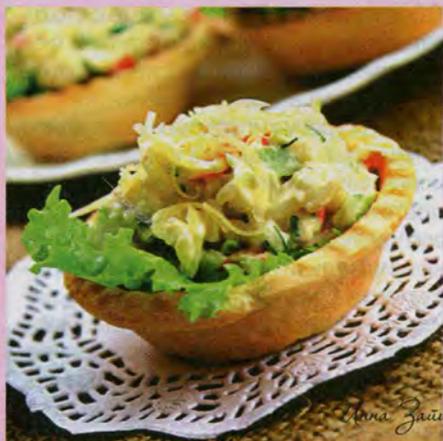
## Сытные тарталетки

200 г крабовых палочек, 3 вареных яйца, 1 свежий огурец, 100-150 г сыра, зеленый лук, укроп, соль, перец — по вкусу, майонез или сметана, 10 тарталеток.

Яйца, крабовые палочки и зелень порубите, сыр и очищенный от кожицы огурец измельчите на крупной терке. Смешайте подготовленные компоненты, посолите, поперчите, заправьте майонезом или сметаной. Наполните салатом тарталетки перед подачей на стол, чтобы тесто осталось хрустящим.

Инна ЗАЙЦЕВА,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



Подскажу рецепт удивительно сочных котлет! К 500 г мясного фарша (я беру куриный) добавляю 200 г творога, взбитое яйцо, мелко нарезанные луковичку и зубчик чеснока, соль по вкусу. Сформованные котлеты обваливаю в панировочных сухарях и жарю на среднем огне под крышкой.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,

г. Новоополец. Фото автора



Приготовьте мясо под хрустящей «шубой». 8 ломтиков свинины натираю солью, перцем и прованскими травами, подрумяниваю на смазанной растительным маслом сковороде буквально по минутке с каждой стороны и перекладываю в форму. Распределяю по мясу измельченные в блендере 3 помидора и содержимое 2 пачек сухариков, посыпаю 100 г тертого сыра. Запекаю 50 минут в духовке при 190 °С.

Марина МАЖАЕВА,

по e-mail. Фото автора

### Мясной рулет

Тонкий пласт свиной грудинки весом 600 г, 150 г куриного филе, 30 г твердого сыра, 50 г брынзы, 2-3 ст.л. сметаны, 1-2 зубчика чеснока, помидор, по 2 ч.л. соевого соуса и томатной пасты, соль, перец — по вкусу. Свинину слегка отбейте, посолите, поперчите. Натрите два вида сыра, смешайте со сметаной и пропущенным через пресс чесноком. Распределите начинку по мясу. Ближе к одному из краев выложите кружочки помидора, а на них — полоски куриного филе, посолите и поперчите. Сверните мясо рулетом, перевяжите шпагатом, обмажьте смесью соевого соуса и томатной пасты. Заверните рулет в фольгу и запекайте в духовке при 170 °С около 1,5 часа. За 20 минут до готовности фольгу раскройте.



Елена КАЛИНИНА,  
г. Краматорск. Фото автора

Для прослойки бисквита готовлю крем на мороженом — торт получается фантастически вкусным! Довожу до кипения 1 л молока, добавляю в него подготовленную смесь из 600 г пломбира, 2 яиц, 4 ст.л. муки, 1,5 стакана обычного сахара и 2 пакетиков ванильного. Варю на слабом огне до загустения, помешивая и не давая закипеть.



### Конфетиссимо

100 г кураги, 50 г семечек подсолнечника, по 25 г кунжута и семян льна, 2 ст.л. овсяных хлопьев, 60 мл воды.

Залейте курагу кипятком и проварите 1-2 минуты. Смешайте семечки подсолнечника, кунжут и семена льна, обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, добавьте овсяные хлопья и измельчите в кофемолке. Курагу вместе с водой, в которой она варилась, пюрируйте блендером. Подмешав «муку» из семечек, сформируйте конфеты. Храните в холодильнике.

Анна КАЛМЫКОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



### Пирожные «Персики»

Тесто: 3 стакана муки, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст.л. сметаны, стакан сахара, 1 ч.л. разрыхлителя, ванилин на кончике ножа.

Начинка: банка вареного сгущенного молока, миндаль.

Декор: морковный и свекольный соки, сахар, листья мяты.

Яйца взбейте с сахаром. Подмешайте сметану, размягченное масло, ванилин, разрыхлитель. Постепенно всыпьте муку. Замесите мягкое тесто. Разделите на 16 частей, скатайте шарики, выложите на застеленный пергаментом противень и слегка придавите ладонью. Выпекайте

15 минут в разогретой до 190 °С духовке. Чайной ложкой сделайте углубления, начините сгущенкой. Промажьте ею также края пирожных. На одно положите миндаль, накройте вторым. Обмакните пирожные в морковный сок, а через 2 минуты — на 1/3 часть в свекольный. Обваляйте в сахаре, украсьте мятой.

Ирина СЕРДЮК,  
г. Харьков. Фото автора



### «Золотые» котлетки

250 г фарша из трески (или любой другой белой рыбы), 80 г тыквы, половинка луковицы, 2 ст.л. овсяных хлопьев, 1 яйцо, соль, смесь перцев — по вкусу, 3 ст.л. пшеничной и 1 ст.л. кукурузной муки, растительное масло.

Смешайте фарш с хлопьями, поставьте на 10-15 минут в холодильник. Затем добавьте нарезанный лук, измельченную на мелкой терке тыкву, взбитое яйцо, соль и перец. Отставьте еще на 5-10 минут. Сформируйте из массы котлеты, запанируйте в смеси двух видов муки. Обжарьте на масле.

Галина ПОНАМАРЕВА,  
по e-mail. Фото автора

Неожиданно



## Снадобье от кашля

Если беспокоит сухой кашель, попробуйте мой рецепт. Беру 6 ст.л. очищенных сырых семян подсолнечника, по 3 ст.л. сухих измельченных листьев этого же растения, травы мать-и-мачехи и медуницы. Заливаю 600 мл воды 4 ст.л. смеси, довожу до кипе-

ния и варю на медленном огне 3-5 минут. Даю настояться под крышкой 15 минут, процеживаю. Пью понемногу каждые час-два, предварительно добавив в лекарство несколько капель лимонного сока и мед по вкусу.

*Олег КОЖУШКО, Херсонская обл.*

**Совет дня**



## Болотный врачеватель

В сезон с мужем обязательно заготавливаем клюкву — «лекарства» на ее основе простые и эффективные:

- ❖ для укрепления иммунитета полезно есть размороженные ягоды с сахаром или медом (смешиваю в соотношении 1:1) — по 2 ст.л. трижды в день;
- ❖ при повышенной температуре заменим клюквенный морс — пью 4-5 раз в день по полстакана;

- ❖ для борьбы с вирусами хороша смесь клюквенного и морковного соков (1:2), разведенная пополам кипяченой водой комнатной температуры. В сезон простуд мы с домашними обязательно пьем по стакану такого «коктейля» каждый день.

*Татьяна СОКОЛОВА, г. Санкт-Петербург*

## Испытано на себе

Часто жалуетесь на повышенное давление? Опробуйте рецепт, который помогает удержать заветные «120 на 80»! Каждое утро заливайте 1 ст.л. семян укропа 300 мл кипятка, настаивайте под крышкой до остывания, процеживайте. Выпивайте в три приема, каждый — за полчаса до еды. И без тонометра будете знать: давление в норме!

*Ольга ШАБУРОВА, терапевт, г. Могилев*

\*\*\*

Прогоняю ангину настоем ромашки. 1 ст.л. сухих цветков заливаю стаканом кипятка и оставляю в термосе на час, затем процеживаю. Полощу горло 2-3 раза в день. А при сильном кашле отправляю заготовку сначала на водяную баню, прогреваю 15-20 минут, затем переливаю в термос на 3-4 часа и процеживаю. Пью по трети стакана трижды в день. Хвори уходят быстрее!

*Наталья СУЛИМА, г. Минск*

\*\*\*

На подоконнике держу горшок с каланхоэ перистым. Случайно обожгла руку о горячую кастрюльку или нагретый утюг — отрываю листик зеленого целителя, разминаю пальцами, чтобы появился сок, и прикладываю на пострадавшее место. Вскоре боль проходит, ожог заживает без следа.

*Ольга ИСАКОВА, г. Сергиев Посад*



## Морковь заживит

Если сильно поранилась, делаю на ночь на больное место компресс из смеси измельченной на мелкой терке моркови и меда, взятых в равных частях. Ранки быстро затягиваются. Можно просто смазывать кожу морковным соком (если повреждения небольшие) — он поможет тканям восстановиться.

*Светлана ХРУСТАЛЕВА, г. Осиповичи*

## Калина красная

Средства на основе калины действуют лучше многих аптечных препаратов.

- При первых признаках простуды 3 ст.л. сухих ягод заливаю литром кипятка, варю на малом огне 10 минут, накрыв кастрюльку крышкой. Даю настояться полчаса, процеживаю. Принимаю 2-3 раза в день по полстакана теплого напитка, добавив мед по вкусу. И чувствую себя гораздо лучше.

- При кашле, боли в горле замороженную калину разминаю деревянной ступкой. В полученную массу подмешиваю мед (3:1), храню в холодильнике. Съедаю по 1 ч.л. 3 раза в день, запивая чаем.

- Если беспокоят отеки, завариваю 1 ч.л. сухих ягод стаканом кипятка, настаиваю полчаса, процеживаю и пью как чай.

*Юлия КУПИНА, Белгородская обл.*



### Комментарий специалиста

Эта целебная ягода укрепляет иммунитет, борется с простудой. Но так как калина повышает свертываемость крови, не советую использовать ее при тромбозах. Откажитесь от ягод при гипотонии выраженной степени, обострении болезней желудка. Не давайте калину беременным женщинам и маленьким детям.

*Виктор ЛОГИНОВ, терапевт, г. Казань*



Отвечает  
психолог **Ольга Прилич,**  
г. Минск



## Виновата я

Совершив ошибку по отношению к человеку, я часто не могу заставить себя попросить прощения. А потом вина «съедает» изнутри.

Жанна А., г. Минск

— Ваши чувства подсказывают: отношения с этим человеком для вас важны. Даже если в ссоре вы выкрутитесь, подавленная вина может вернуться в другой форме — снами, страхами, а со временем и серьезными невротизмами. Психологи в таких случаях говорят: вина бессознательно ищет наказания. **Возможно, попросить прощения вам мешают смешанные чувства:** желание извиниться переплетается со стыдом, стремлением спрятаться. Попробуйте «извиниться молча» — напишите смс-сообщение или письмо тому, кого обидели. Вы сможете неспеша продумать каждое слово, логически выстроить текст. Сделав первый шаг, проще будет попросить прощения в устной форме.

**В некоторых случаях спасает юмор** — шуточное оправдание или веселый презент способны исправить ситуацию.

Учитесь соглашаться с тем, в чем вы были не правы (если это так). Но, **извиняясь, не унижайтесь, даже мысленно.** Старайтесь смотреть в глаза собеседнику, говорить спокойно, тон не должен быть умоляющим.

Важно не только получить прощение, но и **самому простить себя.**

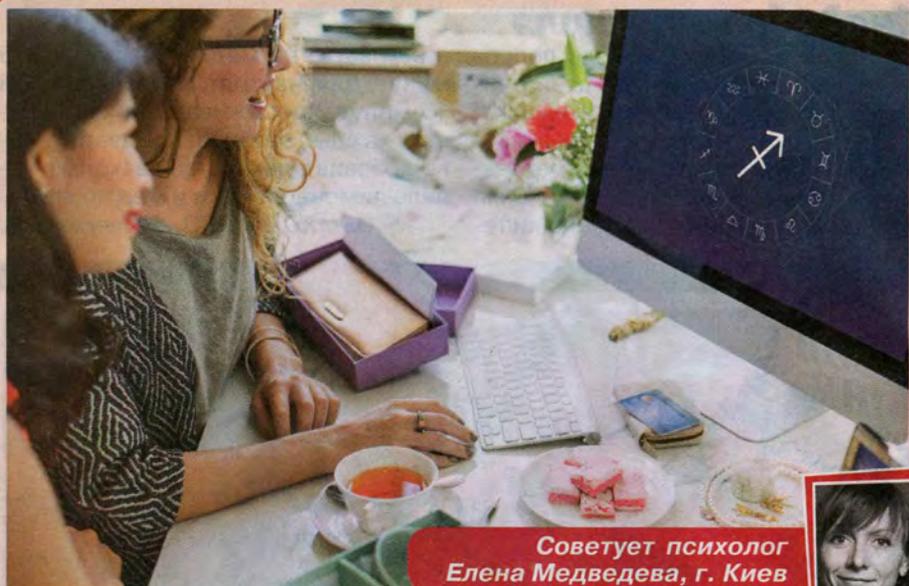
Искреннее (а не «для галочки») извинение поможет **не только наладить отношения с собеседником, но и улучшить их.**

Помните: чем больше пройдет времени после инцидента, тем сложнее произнести слова «раскаяния».

## Мысли вслух

**Юрий Никулин, артист цирка, киноактер**

- 1) Мое любимое занятие — жить.
- 2) Много доброго можно сделать, если у тебя хорошее настроение.
- 3) Никогда не мстите подлым людям: просто станьте счастливым, и они этого не переживут.
- 4) Слышать смех — радость. Вызвать смех — гордость для меня.



Советует психолог  
**Елена Медведева, г. Киев**



# Гороскопу вопреки Счастье без оглядки на Зодиак

**Желание приоткрыть дверь в будущее живет в каждом из нас. Именно с ним связана востребованность предсказаний астрологов. В глубине души мы все надеемся на светлое завтра. Но что делать, если вместо хороших новостей ваш гороскоп сулит неважный день или, того хуже, предвещает череду неудач?**

## Остерегайтесь негатива!

Важно понимать: негативные мысли, зародившиеся в голове или внушенные кем-то, влияют на наше поведение. «Несчастливый» астропрогноз может тяжким бременем лечь на подсознание, неверно программируя дальнейшие поступки: вы, скорее всего, впадете в уныние и опустите руки. Напротив, известия о предстоящей удаче в делах поднимет вам настроение, все, за что вы возьметесь, получится. Поэтому главный совет, как не попасть под влияние плохих прогнозов, — всегда сохраняйте бодрое расположение духа.

\*\*\*

## Гоните страхи прочь

Кроме простого любопытства, желание знать все наперед связано с тревогой перед неизвестностью. Обращаясь к предсказаниям, мы подсознательно надеемся на «добрую весть», которая успокоит. На самом деле это лишь на время создаст иллюзию стабильности: при первых же сомнениях тревога вернется. Поэтому либо проявите активность (она прогонит дурные мысли), либо переключитесь на иной вид деятельности.

\*\*\*

## Возьмите штурвал в свои руки

Как бы ни располагались звезды и планеты, помните: судьба — это ваш ежедневный выбор. Вы свободны решать, во что верить и как строить свою жизнь. Даже если есть обстоятельства, которые вы не в силах изменить, существует множество вариантов, как на них реагировать.

\*\*\*

## Установите «фильтр»

Будьте разборчивы в том, чем заполняете свое душевное пространство. Берегайте его от ненужных информационных потоков, способных нарушить внутреннюю гармонию. Ищите то, что стимулирует и вдохновляет, помогает радоваться и наслаждаться жизнью.

\*\*\*

## Живите в настоящем

Фокусируйтесь на том, что можете сделать сегодня, а не на том, что, возможно, произойдет завтра. Будущее изменчиво, а большая часть того, о чем мы переживаем, существует только в наших фантазиях. Так что будьте счастливы здесь и сейчас, без оглядки на гороскопы!

## «Хотите, посоветую?»

Сколько вокруг людей — близких и чужих, которые, оказываясь, лучше нас знают, как нам жить, что делать! И, что еще досаднее, такие личности просто жаждут поделиться с нами этими «знаниями» — дома, в офисе, в автобусе, у магазинного прилавка или в поликлинике. Над тем, нужны ли нам их советы, «доброжелатели» не задумываются: они искренне убеждены, что действуют из лучших побуждений.

Пресечь на корню такие рекомендации не всегда возможно по этическим мотивам: назойливыми «советчиками» могут оказаться наши родные, друзья, коллеги, портить отношения с которыми — не с руки. К тому же, жестко среагировав на непрошенные советы, мы рискуем прослыть неблагодарными выскочками: ведь «человеку со стороны виднее». Переспорить или игнорировать ярого «доброхота» практически невозможно: он неуправляем в стремлении облагодетельствовать вас.

Что же остается — капитулировать? Ну зачем же?

Существуют вполне эффективные методы борьбы, выбирать их нужно в зависимости от типа «советчика».

Если человек стремится манипулировать вами, пытаясь предопределить ваше решение, то не исключено, что он опасается за собственный статус. Четко и ясно дайте понять такому: на его должность/друзей/авторитет у начальства вы не по-

кушаетесь — и в 90% случаев непрошенные советы прекратятся.

Возможно, «советчик» считает недооцененным свой опыт, уровень квалификации, и его навязчивые рекомендации — попытка добиться признания в ваших глазах. Здесь еще проще: засвидетельствуйте (хотя бы для виду) такому человеку свое глубочайшее уважение — и он отстанет от вас.

Порой ненужные советы дает человек, страдающий от непонимания и дефицита общения дома и на работе. Перехватите инициативу — расспросите о его собственных проблемах, позвольте высказаться или даже выплакаться в вашу «жилетку». Уже хотя бы в благодарность за это он перестанет досаждать вам. И кто знает: может быть, теснее пообщавшись с таким бедолагой, вы даже признаете истинную ценность его рекомендаций? Просто в силу эмоциональной «зажатости» он делился ими не слишком деликатно.

Вера ПОНОМАРЕВА, психолог



Наш эксперт — психолог  
Мила Левчук,  
г. Санкт-Петербург



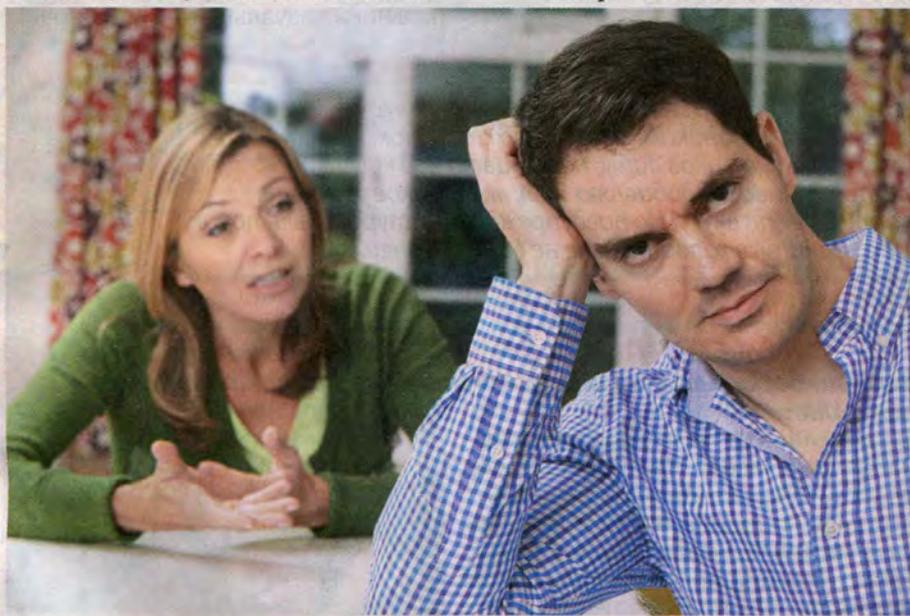
## «Пиллюля терпения»

Терпение — как лекарство: в малых дозах — врачует, в больших — убивает. Нам, женщинам, нужно быть очень внимательными, чтобы не переборщить с этой «пиллюлей».

Например, муж ищет работу. Не советую кричать на него и требовать результата уже через неделю — прослытите истеричкой. Но стоит ли молчать, если через полгода вялых поисков супруг «зареккомендовал» себя только в компьютерной игре в танки? В этом случае своим терпением вы дадите понять благоверному: он и дальше может продолжать сидеть на вашей шее.

Есть ли смысл уже через месяц знакомства с мужчиной донимать его разговорами о замужестве? Нет: сбежит! Но если спустя годы отношений вас не зовут под венец, ваше молчание — признак того, что вы смирились с ситуацией, а такая неопределенность для вас — норма. Соблюдайте баланс между принципиальностью и деликатностью, как балерина в фуэте — чтобы не рухнуть в оркестровую яму. Прислушайтесь к себе. Появился дискомфорт — откуда он? Подсознание и женская интуиция всегда подадут нам сигналы — важно их не пропустить, не соврать самой себе.

Почувствовали, что в голове «забубнила» тревожная мысль, — начинайте действовать! Оставьте в холодильнике одну лишь кастрюлю со вчерашними макаронами — и ваш безработный муж-«танкист» быстро сообразит: в доме с финансами дело совсем швах, пора соглашаться на любую работу. Не сообразил? Соберите вещи вашего спутника и отправляйте его к маме — «думать об отношениях» и определяться, нужны вы ему или нет.



**НЕ ВОСПИТЫВАЙ ДЕТЕЙ, ВСЕ РАВНО ОНИ БУДУТ ПОХОЖИ НА ТЕБЯ.  
ВОСПИТЫВАЙ СЕБЯ.**

Английская пословица



### Как медом намазано

1-2 раза в неделю делаю скраб для лица, который очищает и смягчает кожу. Смешиваю 1 ст.л. пшеничных отрубей, по 1 ч.л. меда и лимонного сока. Легкими движениями втираю в кожу, оставляю на 10-15 минут и смываю теплой водой.

Дарья ШВЕЙКУС, г. Минск



Ручки становятся гладкими, как шелк! Перед сном беру по 1 ч.л. меда и льняного масла, сырой яичный желток, несколько капель лимона. Перемешав, втираю в кожу кистей рук и надеваю тонкие хлопчатобумажные перчатки. Утром смываю маску теплой водой.

Маргарита ЛЕЖЕННИКОВА, г. Гомель



Шелушится кожа? Попробуйте такую маску. Растираю сырой яичный желток с 1 ч.л. меда и 1 ст.л. оливкового масла. Смесь подогреваю на водяной бане. Наношу на лицо на 5 минут. Смываю смоченным в настое ромашки ватным диском и накладываю на кожу новый слой маски. Делаю так 3 раза. Мне хватает 2-х процедур в неделю.

Елена Ш., г. Москва



## «Разрисуем» ноготки

Слышала про специальные наклейки с рисунками для ногтей. Что это такое?

— Специальные наклейки — это оригинальный маникюр с изображением любой сложности.

Такой декор может закрывать всю ногтевую пластину или ее часть. А на длинных ногтях особенно выигрышно смотрится декор в формате 3D — выпуклые рисунки, актуальные для торжественных случаев (в повседневной жизни это непрактично).

### Как использовать наклейки?

1) Подготовьте ногти: обезжирьте их, придайте нужную форму, отшлифуйте поверхность баффом, удалите кутикулу. Нанесите лак (прозрачный, контрастный по отношению к узору), дайте ему высохнуть.

2) Подумайте, где расположить картинку (середина ногтя, «линия улыбки»). Проявляйте фантазию — можно украсить все пластины или выборочно.

3) Если наклейка водная, то после вырезания элемента опустите его на несколько секунд в теплую воду и зубочисткой аккуратно отделите от подложки. Если же на клеевой основе — смачивать не надо.

4) Приклеив картинку, разгладьте ее апельсиновой палочкой, чтобы не образовались воздушные пузырьки.

5) Для предупреждения истирания изображения покройте ногти слоем прозрачного лака.

### На заметку:

- ❖ для первого раза купите наклейки с запасом — если повредите одну, замените другой;
- ❖ скрыть огрех, допущенный при нанесении наклейки, можно стразами, лаком с блестками;
- ❖ нежелательно использовать 3D-наклейки на коротких ногтях — пальчики визуально станут короче.



У вас капризная, склонная к воспалениям кожа? Побалуйте ее домашним тоником. Завариваю стаканом кипятка 1 ст.л. сухих цветков липы, настаиваю под крышкой час, процеживаю и добавляю 1 ч.л. меда. Такое угощение «капризуле» по вкусу! Но предупреждаю: натуральный тоник надо хранить в холодильнике не более 10 дней.



## Пенка гиалуроновая для умывания

Знаете, как понять, что средство для умывания подходит вам идеально? Правильная пенка совсем не сушит кожу и не вызывает желания немедленно бежать в поисках увлажняющего крема. Именно такая пенка есть в гиалуроновой коллекции Librederm: мягкая, нежная, невероятно деликатная. Чтобы сразу после умывания у вас было время полюбоваться отражением в зеркале и подумать, о чем-нибудь хорошем! **Продается в аптеках.**



Реклама

## Светлый путь черных точек

Устали бороться с черными точками на лице? Давайте их осветлять!

В течение недели я через день делала такую маску. Разводила сухие дрожжи 3% раствором перекиси водорода, наносила на проблемные участки кожи. Через 10 минут смывала теплой водой и использовала питательный крем.

Затем ежедневно на протяжении двух недель протирала кожу раствором порошка аскорбиновой кислоты. На 1 ч.л. порошка брала полстакана теплой кипяченой воды, давала средству остыть. Такой «тоник» еще и питает кожу витамином С.

Татьяна МАРУДИНА, г. Могилев



Советует психолог  
Мария Вишнякова, г. Омск



## Найти «потеряшку»

В многолюдных местах — супермаркете, на экскурсии или просто на прогулке в центре большого города — дети нередко отстают от взрослых.

- Не поленитесь еще дома вложить в кармашек ребенка записку с номером своего телефона и обязательно расскажите малышу, зачем вы это сделали. Советую купить для детей специальные браслеты, на которых напишите необходимые сведения (например, название гостиницы, где вы остановились, ФИО и телефон мамы или бабушки) — растерявшийся карапуз может забыть о записке, а браслет заметят окружающие.
- Разъясните малышу, как себя вести, если потерялся: обратиться за

помощью к человеку в униформе или женщине с ребенком, показать записку (браслет) и попросить позвонить, никуда не уходить с того места, где был вместе с родителями.

- Сфотографируйте ребенка перед походом в людное место на камеру мобильного телефона — если кроху придется искать, это сократит время на описание его прохожим.

- Гуляя, держите малыша за руку, а не просите его взяться за подол вашей юбки или ручку сумки.

- «Потеряшка» нашелся? Не ругайте его, а вместе разберите ситуацию, почему так произошло и как впредь не допустить подобного.



Совет дня

## Учите жизни первоклашек

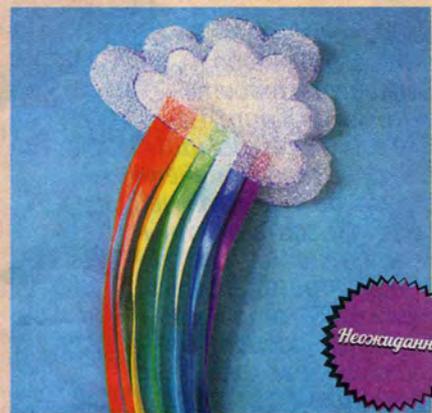
**Внук ходит в первый класс. На родительских собраниях учительница постоянно твердит, что нашему малышу не хватает самостоятельности. Но разве можно многое требовать от 7-летнего ребенка?**

— В первый класс сейчас часто поступают ребята, умеющие бегло читать и красиво писать. Однако статус школьника определяется еще и степенью самостоятельности. Бывает, в первые недели малыш не может сам растегнуть курточку. Школа, как и театр, начинается с вешалки: снимать-надевать одежду и сменную обувь ребенку приходится самому, причем быстро, чтобы не опоздать на урок. Конечно, обязанность учителя — показать, где оставлять вещи, объяснить правила поведения в гардеробе. Но базовым навыкам малыша должны научить в се-

лье. Если он не умеет, например, завязать шнурки или делает это долго, облегчите ему задачу — купите школьную обувь на липучке либо застежке «молния».

Как вести себя на перемене, в школьной столовой, даже в туалете — всему этому нужно своевременно обучать ребенка. В противном случае у него могут возникнуть недопонимания в отношениях не только с учителем, но и с одноклассниками, что грозит серьезными психологическими травмами.

Наталья МАРУНОВА,  
психолог-педагог, г. Москва



Неожиданно

## Радуга в детской

Чтобы ребенок с удовольствием изучал цвета, сделайте такую радугу.

Из полимерной подложки под ламинат вырезала два облака разных размеров. Выбрала атласные ленты (длина — 25 см) всех цветов радуги, кончики прижгла. Прозрачным клеем закрепила ленты (соблюдая последовательность цветов радуги) между облаками. Повесила работу на стену в детской, используя двусторонний скотч.

Жанна ДЕМЧУК,  
Черновицкая обл. Фото автора

## С первым зубом!

**У внука скоро «пойдут» зубки. Как ухаживать за ротовой полостью малыша?**

Тамара Ивановна, г. Киев  
— Начинать уход за полостью рта нужно еще до прорезывания зубок. Частицы пищи с десен крохи следует счищать силиконовой щеткой-напалечником или стерильным бинтом, намотанным на палец. Первые зубки советую чистить щеткой с мягкой резиновой щетиной. В зубной пасте ребенка до 2-х лет не должно быть абразивов, способных травмировать десны, а детей до 4-летнего возраста — фтора: он может негативно воздействовать на костную систему и зубы, особенно при попадании внутрь организма. Не покупайте пасту с ароматизаторами (вкусом банана, клубники), чтобы малыш не воспринял ее как еду. Чем меньше пенится паста, тем ниже риск ее проглатывания.

Екатерина СКРЫПНИК,  
педиатр, г. Одесса



Рождественский пост позади — что же мешает устроить дома мясной пир? Порадовать себя домашней колбаской, запеченной уткой с хрустящей корочкой, аппетитными отбивными... К тому же не за горами Старый Новый год — отличный повод вновь собраться всей семьей за щедрым столом!



## Секреты домашних колбас

- \* Мои фирменные куриные колбаски никогда не выходят суховатыми: все потому, что на две части мяса бедрашек беру по одной части филе и свиного языка.
- \* Мясо для колбас всегда нарезаю чуть подмороженным. Затем вымешиваю не менее 15 минут и хорошенько отбиваю о стол — от этого масса становится плотнее и сочнее.
- \* Не забываю про вкусные добавки: пропущенный через пресс чеснок, соевый соус, французскую горчицу, кунжут, кориандр, мускатный орех, измельченные шампиньоны, сыр. А для нежной консистенции подмешиваю немного молока, сливок или сметаны.
- \* Если под рукой нет натуральных кишок для начинки, заворачиваю мяс-

ную массу в два слоя пищевой пленки для запекания (как конфету), плотно связывая кончики «фантика» суровой нитью.

\* Готовлю домашние колбаски в мультиварке. Или на пару, или заливаю водой комнатной температуры и выставляю режим «Мультиповар» и 80 °С. После варки остужаю колбасу прямо в упаковке и даю еще ночь «отдохнуть» в холодильнике — блюдо будет вкуснее, да и нарезать удобнее.

\* Перед подачей на стол снимаю пленку, подрумяниваю колбаски на сковороде с небольшим количеством растительного масла — так аппетитнее!

Елена КАЛИНИНА,  
г. Краматорск. Фото автора

## Тушенка «Объедение»

Куриную тушку весом 1,5-1,8 кг разделите на порционные кусочки (можно оставить только мякоть). Очищенную луковичу измельчите блендером в пюре, подмешайте к мясу, добавьте 1-1,5 ч.л. соли, поперчите по вкусу. На дно стерилизованных баночек (я беру одну литровую и две пол-литровые) положите по лавровому листику, затем плотно — мясо (сначала филе с грудки, потом кусочки пожирнее), не доходя до верха 1,5-2 см. Накройте емкости металлическими крышками из резины и поставьте в форму для выпекания, насыпав на ее дно 300 г соли. Отправьте в холодную духовку, установите температуру 110 °С. Через 30-40 минут увеличьте жар до 180 °С и тушите мясо 2-2,5

часа. Выключив огонь, оставьте банки еще на полчаса в духовке, затем, вставив в крышки резинки, закатайте. Переверните и укутайте до остывания, храните в холоде 6-8 месяцев.

Инна ЗАЙЦЕВА, по e-mail. Фото автора



Нарежьте 500 г свинины (лучше лопатки), посолите, поперчите. Бросьте на дно литровой стерилизованной банки лавровый листик, сверху плотно уложите мясо. Накройте емкость крышкой и поставьте духовку, разогрейте до 200 °С. Как только жидкость в банке начнет кипеть, уменьшите температуру до 150 °С и тушите мясо еще 3 часа. Сложите в жаровню 300 г нарезанного сала, вытопите из него жир. Достаньте тушенку из духовки, залейте мясо в банке жиром и закатайте. Храните в погребе не дольше года.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,  
г. Санкт-Петербург

## «Стожки» из фарша

Аппетитные «блинчики», которые совмещают в себе и мясо, и гарнир. Обжарьте 2 измельченные луковицы. Смешайте 2-3 мелко нарезанных вареных яйца с небольшим количеством майонеза. 150 г сыра натрите на мелкой терке, 2-3 очищенные картофелины — на крупной и слегка посолите их. 300 г мясного фарша посолите, поперчите, перемешайте, сделайте лепешки и — на смазанный маслом противень. На каждую выложите слоями лук, яйца, картофель, майонез и сыр. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке около получаса. За 7 минут до готовности повторно посыпьте сыром.

Ирина СЕРДЮК, г. Харьков.  
Фото автора



## Сочная утка

Оригинальная начинка сделает эту птицу королевой стола!

Утку весом 1,5-2 кг натрите смесью 1 ст.л. соли, 0,4 ч.л. черного перца и 1 ч.л. паприки. Вложите тушку в полиэтиленовый пакет и уберите в холодильник на сутки, достаньте за час до приготовления. Нарежьте кусочками 300 г свинины, посолите и поперчите. Смешайте мясо с сухофруктами (я беру по 50 г чернослива и кураги), добавьте 500 г нарезанных яблок, сбрызните 1 ст.л. рома. Наполните утку начинкой, зашейте. Смажьте птицу смесью 30 мл рома и 1 ст.л. меда и отправьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 2 часа. В процессе готовки поливайте утку вытапливающимся жиром.



Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,  
г. Евпатория. Фото автора



**С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!**  
**СКИДКА 20%** – на второй и последующие товары!



Предложение действительно до 31 января 2017 г. \*Скидка предоставляется на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются.

### Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

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



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

Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

### Складной парник-теплица

высота 0,7 м высота 1,2 м  
1,2 (Ш)×4 (Д) м **1690 руб. 1940 руб.**  
1,2 (Ш)×6 (Д) м **1990 руб. 2290 руб.**

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Пр-во: Россия.



### Измельчитель кормов

Ручной **2890 руб.**  
Электрический **3790 руб.**

Ручной измельчает овощи и фрукты как большая терка. Электрический – зерно, траву, сено, овощи и фрукты (как мясорубка). Быстрая помощь в подсобном хозяйстве. Пр-во: Россия.



### Пересъемная насадка

Оциплет 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шуруповерт. 18×18×13 см; 100 г; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.



### Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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



### Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) **2840 руб.**  
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная **3380 руб.**  
Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



### Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**  
Пистолет (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**  
Винтовка (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**



Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO<sub>2</sub>. Мощность: до 3 Дж.

### Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1590 руб.**  
Электропростынь **2290 руб.**

• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



### Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» **1190 руб.**  
«Хомяк» **990 руб.**

• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



### Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное. **6590 руб.**  
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода. **6990 руб.**  
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник. **7290 руб.**



Полная комплектация – термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость – 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.

### Автоклав

Автоклав 22 (нерж. сталь) **11890 руб.**  
Автоклав 24 (пласт. сталь) **6470 руб.**



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

### Пельменница-лапшерезка

пельменница, лапшерезка **2490 руб.**  
пельменница-лапшерезка **3290 руб.**

• Раскатает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • делает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



### Электропечь

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



### Терка-шинковка

• Натрет, шинкует овощи, фрукты, орехи, сыр; • защитит пальцы; • собирается за 30 секунд; • продукты ссыпаются в удобную емкость. 228×130×260 мм. Пр-во: Россия.



### Электрокопильня

С электрокопильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31×29×45 см. Пр-во: Россия.



### Электропрялка

• Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики; • скручивает нити в одну; • бесшумна; • компактна (25×22×12 см, вес – 2,7 кг). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.



### Чудо-конструктор «Банчемс»

• Суперхит **ОРИГИНАЛ** в Европе! • яркие цветные шарки-репейники легко и надежно сцепляются, образуют любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет. Состав: 370 шариков, 36 аксессуаров.



При покупке 2 шт. – **790 руб.** за шт.

### Ветчинница

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



### Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см) **1990 руб. 1690 руб.**  
Фотопейзаж (100×60 см) **1990 руб.**

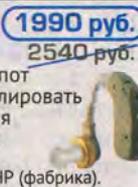
• Обогреет площадь 15 м<sup>2</sup> дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен – не обжигает (t = 75°). Россия.



### Усилитель звука заушный

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

В продаже усилитель «Суперслух» (при потере слуха до 90%) – **3890 руб. 3410 руб.**



### Гелевый фиксатор при вальгусе

• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки», нормализует положение большого пальца; • надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.



Второй в ПОДАРОК!

### Стельки «Шолль»

Даже при хронической усталости ног с гелевыми стельками «Шоль» вы будете чувствовать себя комфортно, находясь весь день на ногах! Забудьте об усталости! Универсальный размер (корректируется). Материал – гипоаллергенный гель.



### Эпилятор «Твиззи»

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волосы с корнем.



### Утягивающие утепленные джинсы «Леджинсы»

• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют талию и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодицы; • без застежек, швов и молний. Единый размер 42-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. Пр-во: КНР.



В продаже «Леджинсы» (1 шт.) – **990 руб.**



Доставка по России и Казахстану  
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 20.

Внимание! Цены указаны без почтовых расходов. Оплата при получении на почте.

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас! (с 7:00 до 19:00)

**8-800-550-0402**  
**8 (8332) 54-10-10; 54-12-00**

## Отзовитесь

**Федор**, 65/177/79. Веду здоровый образ жизни, жильем обеспечен. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 55-65 лет, не полной. **Тел.: 8-919-485-03-65.**

\*\*\*

**Сударыня**, спокойная, мудрая, порядочная. Приглашаю к знакомству мужчину 60-70 лет, имеющего свой дом и сад. Очень люблю природу. **Тел.: 8-924-328-34-72.**

\*\*\*

**Татьяна**, 63 года, Рак. Ищу мужчину, который станет мне опорой. Буду его любить и уважать. Отзовитесь, если вам 60-70 лет, есть жилье и работа. Соглашусь на переезд. Живу в Москве, работаю. Добрая, чистоплотная, без в/п, хорошо готовлю, со здоровьем проблем нет. **Тел.: 8-968-521-50-69.**

\*\*\*

**Зоя**, 64/164/71, вдова. Проживаю в Башкирии. Буду рада познакомиться с непьющим мужчиной до 70 лет, желательно из близлежащих регионов. **Тел.: 8-917-438-01-19.**

\*\*\*

**Анна**, 36/165/50, из Саратова. Познакомлюсь с мужчиной от 36 лет, ростом не выше 170 см, шатеном

или брюнетом, серьезным, сильным, обеспеченным, работающим, добрым. **Тел.: 8-917-323-51-77.**

\*\*\*

**Вдова**, 68/155/80, Овен, проживаю в Красноярске. Внешне приятная, стараюсь вести здоровый образ жизни, без в/п. Познакомлюсь со вдовцом 65-74 лет, добрым, порядочным, заботливым, надежным, самодостаточным, без в/п и материальных проблем. Не приемлю ложь, пьянство. Альфонсов, приспособленцев прошу не беспокоить. **Тел.: 8-913-595-75-48.**

\*\*\*

**Федор**, 63/172/78. Проживаю в Тюменской обл., общительный, доброжелательный, трудолюбивый, без в/п. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной 50-58 лет, согласной на переезд. **Тел.: 8-919-933-43-88.**

\*\*\*

**Вера**, 62 года. Среднего роста, спокойная, рассудительная, люблю природу, занимаюсь садоводством. Живу в Забайкальском крае, взрослые дети и внуки — отдельно. Хочется быть любимой и нужной, дарить ласку и заботу. Познакомлюсь с мужчиной до 75 лет, без в/п, добрым, хо-

зяйственным, с чувством юмора. Согласна на переезд. **Тел.: 8-914-503-55-99.**

\*\*\*

**Александр**, 26/183/83. Инвалид 3-й группы, без в/п, живу в селе Ростовской обл. Для создания крепкой семьи ищу женщину 18-30 лет, без в/п. **Тел.: 8-928-136-98-12.**

\*\*\*

**Елена**, 47 лет. Добрая, заботливая, живу в Подмоскowie. Хочу встретить порядочного мужчину, доброго, с чистыми душой и сердцем. Пьющих и курящих прошу не звонить. **Тел.: 8-985-828-15-33; 8-905-660-81-22.**

\*\*\*

**Лена**, 32/164/48. Живу в Белгороде. Романтик, верная, спокойная, рассудительная, жизнерадостная, веду здоровый образ жизни. Люблю готовить, домашний уют, рыбалку и отдых на природе. Не хватает настоящего друга, спутника и помощника 27-42 лет, интеллигентного, деликатного, без в/п и бурного прошлого. Судимых, жадных, пьющих прошу не беспокоить. Согласна на переезд. **Тел.: 8-951-768-36-25.**

Тысячи новых  
объявлений  
каждый день!

# Знакомства

отправь

295

на номер

7001

18+

Услуга предоставляется ООО "Микрофон", Лиц. 99154, ОГРН 1022301204221. Стоимость в руб. с НДС: SMS на 7001/7001x: МегаФон - 16,00 МТС - 11,86; Билайн - 13,50; Tele2 - 13,99; Мотив - 8,00. Сл. поддержки: тел. 8-918-446-1-666. e-mail: smena@smski.ru.

РЕКЛАМА

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.



## Дорожная песня

Музыка: И. Шварца  
Слова: Б. Окуджавы

Еще он не сшит, твой  
наряд подвенечный,  
И хор в нашу честь не споет...  
А время торопит —  
возница беспечный,  
И просятся кони в полет.  
— 2 раза

Святая наука —  
расслышать друг друга  
Сквозь ветер на все времена!  
Две странницы вечных —  
любовь и разлука —  
Поделятся с нами сполна.

Ах, только бы тройка  
не сбилась бы с круга,  
Бубенчик не смолк  
под дугой.  
Две вечных подруги —  
любовь и разлука —  
Не ходят одна без другой.

Чем дольше живем мы,  
тем годы короче,  
Тем слаще друзей голоса.  
Ах, только б не смолк под  
дугой колокольчик,  
Глаза бы глядели в глаза!  
— 2 раза

Мы сами раскрыли  
ворота, мы сами  
Счастливую тройку впрягли,  
И вот уже что-то  
сияет пред нами,  
Но что-то погасло вдали.  
— 2 раза

То берег, то море,  
то солнце, то выюга,  
То ласточки, то воронье...  
Две вечных дороги —  
любовь и разлука —  
Проходят сквозь  
сердце мое...

Конфета	Вето для дикаря	Мусорная емкость	Люди в раннем возрасте	Департамент Франции			
«Струя» солнца	Любимое дитя	Бурлящая водица	Ручной насос для поливки	Жаба в кривом зеркале			
Самый легкий газ	Ближайшая местность	Надел крестьянина	Барс с вершины Тибета	Герой пьесы «Власть тьмы»	Тростниковый сахар	Концентрат фруктового сока	Водка из риса
Гроза мышей	Эту мелочь ест кит	Залив Охотского моря	Задор «на пике»	Стилистическая фигура	«Порою блажь великая» автор	Майка для фитнеса	
Рыба из сивов	Вершина горы	Спортивная фирма	«Лебедка» для струны	Залив Красного моря	Русский художник	Богиня победы	
Деталь одежды	Авто для перевозки битума	Сибирский густой лес	Российский актер (1930-91)	Горное село	«Как с гуся ...»	Шажок чижика	
... за руку Грека цап	Верхняя одежда	Задвижка в замке	«Ура!» и шашки наголо	Аврал в доме	Депилятор из улья	Ударник группы «Битлз»	Ядовитый газ
Брюлов или Маркс	Река во Франции	Горная смола	Географический план	Шлем пожарного	Место блаженства	Корейское авто	
На ней Париж стоит	Зверек с Мадагаскара	Сандалии Гермеса	Древо-весна курица	Казахский кефир			



Автор: Юрий ФАЛИНСКИЙ

**По горизонтали:** Карамелька. Луч, Вигвам, Ирбис, Водород, Анафора. Кот. Рак. Рачок. Акаба, Тугун, Пик, Рибок, Битумовоз. Рак. Зимин. Пальто. Карл, Атака, Воск. Арв, Уборка, Весник, Гамак. Каска. Азу. Лепур. Краск. Талари, Сена. Айран.

**По вертикали:** Табу. Бак. Дети, Ньевр, Жасмин. Чадо. Вар. Гидропульт. Абаж. Сахароза. Дошаб. Округа. Отруб. Арак. Аким. Анива. Кизи. Боди. Колок. Рукав. Моор. Ника. План. Лавка. Тайга. Аул. Вода. Скок. Ригель. Мумие. Карта. Кукла. Старр. Арсин. Рай. Киа.

- 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»
  - «Санта Барбара. Кухня»
  - «Любимые колочки»
  - «Сад: меню на весь сезон»

Следующий номер выйдет 24 января

**Журнал «Сваты» № 1 (91), январь 2017 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:** Р.Ф. 214000, г. Смоленск, Главопчтам, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com

**16+** Юридический адрес: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а.  
**Номер подписан в печать** 26.12.2016 г. в 20.00  
 Тираж 242 000 экз. отпечатан в ООО «Возрождение» Р.Ф. 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 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

*Набран и сверстан в компьютерном центре «Толока»*  
 В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

Предоставляем 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 отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются  
 Цена свободная  
 Используются фото 123rf.com и Shutterstock.com  
 Заказ № 04052



Наталья Бестемьянова и Игорь Бобрин

**Наталья Бестемьянова:**

## «Предложение будущему мужу я сделала сама»

**Этих фигуристов в СССР знали, наверное, все. Многократные победители чемпионатов мира и Европы Наталья Бестемьянова и Андрей Букин своими композициями покорили сердца миллионов людей. Большинство из них были убеждены, что Наташа и Андрей — партнеры не только на льду, но и в семейной жизни. Хотя на самом деле бесслезный муж Бестемьяновой — известный фигурист-«одиночник» Игорь Бобрин, чьи ледовые миниатюры «Паганини» и «Спящий ковбой» потрясли зрителей во всем мире! Наташа и Игорь вместе уже более 30 лет. А основному «детичу» Бобрин — Театру ледовых миниатюр — в прошлом году «стукнуло» ровно 30.**

**— Наташа, как познакомились с Игорем?**

— Однажды мой брат смотрел телевизор и вдруг закричал: «Иди скорее — Бобрин новый номер сделал!» И я тогда в первый раз увидела бобринского «Спящего ковбоя». А вот нашу первую встречу — ну не помню! Я была влюблена в Игоря по телевизору, на льду, когда он катался... И так этого стеснялась, что, когда встречала его где-то на стадионе, краснела, у меня отнимались руки-ноги...

**— Девчонок за ним тогда много бегало?**

— Не знаю, во всяком случае не замечала. Всегда казалось, что он такой загадочный и недоступный лично для меня даже в далекой перспективе. И вдруг в какой-то момент просто повезло. Это случилось в сибирском городке. Фигуристы решили сделать последнее выступление «зеленым концертом»: перемешать все пары и «одиночек», кто с кем выходит на поклон. Стали тянуть жребий, и мне выпало выходить на финал именно с Игорем. Мы придумали «картинку»: я была Арлекином, Бобрин — крутым ковбоем, который все время спал на ходу, а я его будила... Вот такая была наша первая творческая «завязочка». С тех пор, кажется, он и стал меня замечать.

**— Как Игорь сделал вам предложение?**

— У нас это было очень интересно. Мы уже несколько лет жили вместе и жениться не собирались. Нам было хорошо вдвоем — и все в порядке. А потом в мае закончился очередной сезон, Игорь ушел из большого спорта (вернее, его «ушли»), а я выступала. Сейчас точно не помню: то ли мы поссорились, то ли еще что-то произошло, но я сказала: «Слушай, а не стоит ли нам пожениваться?» И сразу ссора прошла!

**— А как относились к вашей сумасшедшей влюбленности тренер — Татьяна Тарасова?**

— Татьяна Анатольевна, конечно, переживала: после смерти мамы она практически заменила мне ее. Когда мы начали с Игорем встречаться, он был женат, и Тарасовой не хотелось, чтобы ее ученица была влюблена в человека, который несвободен. Сегодня я ее понимаю, но тогда безумно обижалась за, как мне казалось, попытки разлучить нас с Игорем.

**— Когда недавно я спросила Игоря о его обязанностях по дому, он ответил: «Моя обязанность — встать с постели, когда жена в третий раз скажет, что кофе остывает!» Это шутка или действительно единственная обязанность супруга по дому?**

— Шутка, конечно! На самом деле по дому Игорь делает практически все!

Здесь мне повезло. Это у меня нет никаких обязанностей: хочу готовить — готовлю; не хочу — муж никогда не обидится и прекрасно обойдется черным хлебом и колбасой. К тому же он прекрасно готовит и любит этим заниматься, особенно когда приходят гости. Шашлыки — это он делает легко и с удовольствием.

**— Какие подарки он вам делает?**

— Вы знаете, Игорь не тот мужчина, который завоевывает женщину презентами. Он может удивить — например, забыть преподнести подарок в день рождения. Поначалу я на него сильно обижалась, но теперь он научился все делать вовремя — так что и в этом плане мы с ним друг к другу «притерлись». Он внимательный муж, но проявляет заботу не «по обязанности», а когда чувствует такую необходимость.

**— А вы?**

— У меня математические способности, все «разложено по полочкам», помню все даты и заранее к ним готовлюсь: подбираю подарки, придумываю сюрпризы.

**— За 30 с лишним лет никогда не пожалели, что вышли за Игоря замуж?**

— Никогда даже мыслей подобных не было! Да, случались тяжелые моменты. Однажды все лето много работали в Театре ледовых миниатюр, поставили два новых спектакля. Кроме кучи хозяйственных проблем, еще и все творчество лежало на наших с Игорем плечах. Но мы вытянули этот тяжелый «воз» и привезли спектакли в Корею на гастроли. И в первые две недели, пока все запустили, перестали разговаривать между собой! Видимо, настолько устали, что просто раздражали друг друга. А через два или три дня поняли: надо это как-то прекращать. Сели, посмотрели один на другого и сказали: «Все, проехали, жизнь продолжается!»

**— Вы чувствуете, что Игорю за 60? Как считаете: для современного мужчины это много или мало?**

— Не задумываюсь над этим. Мне абсолютно все равно, сколько ему лет, я и сама становлюсь старше, но меня это совершенно не пугает.

**— К вам в театр приходит много молодых артистов...**

— Да, и очень красивых, чему я рада! Красивых женщин люблю намного больше, чем красивых мужчин!

**— На Игоря заинтересованно не глядят?**

— Игорь никогда не давал мне повода усомниться в своей верности.

Беседовала Ирина БАРЫШЕВА.

Фото с ресурса [evraziafm.ru](http://evraziafm.ru)