

Суперсоветы для всей семьи

плюс  
**ВНУТРИ**  
6 полезных  
**СХЕМ**

16+

# Сваты

№ 2 (116), январь 2018 г.

33,50 **Толока**

## СЕЛЕЗЕНКА БАРАХЛИТ

стр. 3

## Вяжем зимнюю тунику

стр. 14

## «ЛЮБЛЮ Я МАКАРОНЫ...»

стр. 21

Классика против  
экзотики

Домашняя яичная лапша  
Рулет «Граф Трубочкин»

## 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».

ISSN 2305-5693

18002>



9 772305 569995

# Иди за мной!

Семье нужнее лидер, а не глава

стр. 24



Всегда с вами!

## Наши добрые знакомые



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



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

## Не стреляйте в черных лебедей

Любимая поговорка моего бывшего редактора: «Чтоб я был таким умным вчера, как моя жена — завтра». Такова наша судьба: что бы мужики ни сделали (вымыли посуду, пришли трезвым с корпоратива, спасли Землю от инопланетян — нужно подчеркнуть) — все равно жены назавтра с наслаждением растолкуют, в чем мы были не правы. Пригвоздят нас точками над «i». Потому что мужья — рискованные практики, а жены — мудрые комментаторы. В науке есть термин «черный лебедь». До открытия Австралии европейцы были свято уверены, что все лебеди — белые. А тут — здравствуйте: вроде лебедь, но — черный! Так вот: в экономике и в жизни побеждает тот, кто предвосхитит (рассчитает, угадает, приснит) появление непредсказуемого «черного лебедя». Еще лет 20 назад одни наращивали выпуск привычных «телеков» с кинескопом, а другие вкладывали деньги в чудаков с невзрачными смартфонами. И кто сегодня в выигрыше? Чтобы увидеть «черного лебедя», надо рисковать, ошибаться, проигрывать. За полвека (это 18 тысяч суток) половину всей прибыли человечеству принесли 10 безумных дней с непредсказуемыми открытиями. Но люди, привыкшие объяснять ПОСЛЕ, а не предвидеть ДО, редко смотрят дальше собственного носа. А так не только «черного лебедя» — и белого-то не разглядишь. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

## Продлите дружбу со «Сватами»!

Наши лучшие номера еще впереди!

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

«Сваты» плохого не посоветуют!

Бисквиты у меня получаются легкими и воздушными, потому что добавляю в тесто крахмал (1/3 от количества муки). Но есть нюансы: тесто в этом случае замешиваю только на молоке, а сахара и соли кладу чуточку больше.



## Косметика для кастрюли

Потемневшей от времени алюминиевой кастрюле я легко возвращаю нарядный вид: кипячу в ней 5 минут раствор соды (2 ст.л. на литр воды). Стенки кастрюли приобретают приятный глазу матово-белый оттенок.



В ванной у меня стоят в шкафчике пузырьки с глицерином и нашатырным спиртом. Нужно сохранить пушистость мохеровой кофточки или детского свитера? После стирки полощу вещь сначала в теплой воде, добавив глицерин (1 ч.л. на 2 л), а затем в холодной — с таким же количеством нашатыря.

## Булавка с гарантией

Перед тем как сшить на машинке две заготовки будущего наряда, не ленюсь сметать их вручную или скрепить перпендикулярно шву булавками с плоской головкой-петелькой. Это — стопроцентная гарантия, что детали не сместятся одна относительно другой и не придется перешивать.



## Огонь, вода и... закалка

Степень закалки стамески проверяю, проведя по острой кромке напильником. Если «прилипает» к металлу — он недокален, мягкая кромка не будет держать заточку. Если же напильник «отскакивает» от поверхности — кромка лезвия при работе станет выкрашиваться. Металл отпускаю на газовой горелке и закаливаю заново.



Любаше доктор прописал от анемии железосодержащие препараты. А я выдал свое предписание: в дни приема лекарств — никаких кофе, чая и орехов: эти продукты мешают нормальному усвоению железа организмом.

## Никакой коррозии

Время от времени очищаю клеммы аккумулятора своего автомобиля старой зубной щеткой, смоченной в крепком содовом растворе (2 ст.л. на пол-литра воды), а после насухо вытираю. Контакты долго не окисляются и не корродируют.





Совет  
дня

## Селезенка барахлит

**Селезенка помогает организму наладить обмен веществ, стимулирует кроветворение и очищает кровь от бактерий. Нарушение функций этого органа может негативно сказаться на общем здоровье человека. Как понять, что пора бить тревогу, — расскажет терапевт Ольга Жлобо из г. Могилева:**

— Вообще в селезенке нет болевых рецепторов, но ее близость к желудку, поджелудочной железе и почкам — причина неприятных ощущений при воспалительном процессе. Основные его симптомы: внезапная боль в левом боку, которая может отдавать под лопатку, побледнение кожи, тошнота, понижение давления, постоянная жажда, озноб.

**— А с самым этим органом какие могут быть проблемы?**

— Самые распространенные заболевания — инфаркт селезенки, абсцесс (воспаление с нагноением), туберкулез, кисты, эхинококкоз и опухоли. Возможно увеличение селезенки при частых физических нагрузках. Точный диагноз может поставить только специалист. Само-

лечением заниматься очень опасно. При возникновении боли вызовите скорую помощь, ожидая ее, прилягте и не делайте резких движений. Нельзя принимать обезболивающие препараты, прикладывать к проблемному месту холод или тепло — так только ухудшите состояние.

**— Нужно ли соблюдать диету?**

— Дополнением к назначенному врачом лечению может быть диетическое питание. Побольше продуктов, богатых железом (оно участвует в процессе кроветворения). Введите в рацион жирную рыбу, мед, гранаты, капусту, цитрусовые, яблоки, авокадо. Сократите потребление соли и сливочного масла, кофе, кислых фруктов и овощей, копченостей. Откажитесь от алкоголя.

**Для поддержания здоровья селезенки есть народные средства.**

❖ Смешайте поровну сухие цветки фиалки, листья крапивы, череды и земляники. Залейте в термосе 2 ст.л. сырья 0,5 л кипятка, выдержите час, процедите. Настой пейте по стакану 3 раза в день, курс — месяц.

❖ Залейте 50 г изюма 200 мл виноградного уксуса, оставьте на ночь. Утром, перед завтраком, ягоды съешьте и выпейте глоток настоя (2 ст.л.). Этот способ поможет и при лечении опухолей.

❖ Вырежьте сердцевину крупной редьки, заполните пустоту тертым хреном (подслащенным медом), запекут в духовке до мягкости. Съедайте по 2 ст.л. «начинки» утром и 1 ст.л. вечером на протяжении 10 дней.

Беседовала Ирина КОМЛЕВА

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



## Оставайтесь женщиной!

Нередки случаи удаления матки у женщин после 40-45 лет в связи с патологиями репродуктивной системы. Период реабилитации после такого оперативного вмешательства не требует отказа от нормальной жизни, но предполагает некоторые ограничения.

❖ **Физическая нагрузка должна быть посильной.** Не оставайтесь долго в одном положении. Категорически запрещается поднимать тяжести свыше 3 кг в течение 3-6 месяцев после операции.

❖ Для профилактики спаечных процессов в области малого таза необходимы прогулки на свежем воздухе, лечебная физкультура.

❖ Если в ходе операции кишечник не был затронут, особых ограничений в еде не требуется.

❖ Принимать ванны, посещать бассейны, бани в реабилитационный период не рекомендуется.

❖ Спустя 2-3 месяца после операции возможно восстановление интимных отношений.

Каждая такая операция — сильнейшая психологическая травма. Но жизнь продолжается — вы остаетесь личностью, хранительницей домашнего очага, профессионалом, другом, любимой женщиной. Если не удастся справиться с ощущением душевной пустоты, негативными мыслями и по прошествии периода реабилитации, обратитесь к психологу или психотерапевту.



Наталья КОНДРАТЕНКО,  
акушер-гинеколог, к.м.н., г. Смоленск



Впрок



## Ореховая паста — полезный энергетик

Вкусное витаминное дополнение к завтраку.

Закладываю в чашу блендера 200 г очищенных ядер грецкого ореха, измельчаю в пасту. Добавляю к ней 4 ст.л. меда и щепотку соли, снова включаю блендер на 2-3 минуты. Перекладываю массу в стеклянную баночку, храню в холодильнике не дольше месяца.

Галина СКЛЯРЕНКО,  
Запорожская обл. Фото автора



### Комментарий специалиста

В состав этой смеси входят витамины С, К, Р, группы В, минералы, натуральные антиоксиданты и аминокислоты. Смесь нормализует работу сердца и органов пищеварения, повышает аппетит, избавляет от бессонницы и головной боли при мигрени, укрепляет иммунитет, восстанавливает тонус, улучшает настроение, активизирует работу мозга.

Рекомендую включать эту пасту в рацион взрослых и детей в сезон простуд. Однако утром стоит съедать не более 1 ст.л. средства, запивая стаканом чистой воды, и только через полчаса приступать к завтраку. В-первых, мед — сильный аллерген; во-вторых, смесь очень калорийна. К противопоказаниям можно отнести: острые заболевания органов пищеварения, камни в почках или желчном пузыре.

Ольга ШАБУРОВА,  
терапевт, г. Могилев

# Душ для носа?

При заложенности носа промывание многие считают чуть ли не главным решением проблемы. На деле же такой процедурой можно отодвинуть выздоровление, а то и спровоцировать развитие новой болезни, утверждает медик Сергей Смирнов, редактор сайта Gaimoritus.ru, г. Красноярск.

— Промывание абсолютно неэффективно при появлении в носу новообразований: полипы или кисты, заполнившие полость гайморовой пазухи, станут провоцировать гнойный гайморит (и затруднение дыхания) до тех пор, пока не будут удалены хирургическим путем. Не поможет оно и при заложенности, связанной с искривлением носовой перегородки, одонтогенным гайморитом, сенной лихорадкой, озоной и вазомоторным ринитом.

— **Какие растворы эффективны при простуде?**

— При вирусном насморке — физиологический раствор: чайная ложка соли, растворенной в литре теплой воды. Он лучше других очищает и увлажняет слизистую носовых ходов. Также можно использовать некрепкие настои ромашки, календулы, коры дуба.

При появлении первых симптомов насморка не рекомендуется сразу применять антисептические препараты (фурацилин, мирамистин или хлоргексидин): они высушивают нос, нарушая нормальное функционирование слизистой. Чесночный и луковый соки больше подходят для закапывания в нос (а не промывания) — по 2-3 капли в каждую ноздрю. Но эти сред-

ства — не для детей и аллергиков. А травы с сосудорасширяющим действием (боярышник, бессмертник, валериана) могут даже усилить заложенность.

— **Доказано ли положительное действие жидких пробиотиков при промывании носа?**

— Польза применения пробиотиков в таких целях — это миф. Наличие любых посторонних микроорганизмов в носу вызывает увеличение отека и выделений.

— **Считается, что нос «пробивают» блюда, одобренные красным перцем, хреном, чесноком...**

— Да, происходит мощный спазм сосудов, в результате человек начинает дышать свободнее. Однако через несколько минут после такой трапезы заложенность появляется вновь.

— **Часто советуют закапывать в нос интерферон, может ли это навредить?**

— Интерферон начинает действовать, попадая в кровь: нет никакой разницы, закапывать его в нос или принимать во время еды. Опасность применения заключается в том, что клетки организма, получая защиту извне, перестают вырабатывать собственный иммунный ответ.

Беседовала Ирина САФРОНОВА



Дешево



## Если простыли...

При повышенной температуре растварю в стакане кипяченой воды неполную 1 ч.л. корицы, 2 ч.л. сахара. Даю настояться 30 минут. Пью каждый час по 2 глотка, пока жар не спадет.

А от затяжного кашля вылечила внучку так. Желток от свежего яйца перетирала с 1 ч.л. (можно больше) сахара и кусочком размягченного масла. Такую порцию внучка съедала натошак.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск



## РАЗБЕРЕМСЯ С МИФАМИ



Наш эксперт — диетолог  
Роман Тарасов, г. Железногорск



## Целлюлит и килограммы



После наступления менопаузы заметила неровности на коже. Неужели это целлюлит? Знаю женщин, которые полнее меня, но такой проблемы у них нет.

— Дело не столько в лишнем жире, сколько в структуре распределения его запасов. «Апельсиновая корка» возникает из-за изменений в подкожно-жировом слое, которые нарушают микроциркуляцию крови и отток лимфы.

Среди «виновников» могут быть гены. У женщины, имеющей предрасположенность к целлюлиту, при избытке жиров ячеек из коллагеновых волокон в соединительной ткани увеличиваются и выпирают из кожного покрова.

«Помогают» целлюлиту и женские половые гормоны — эстрогены. Они способны приводить к закупорке кровеносных сосудов в подкожно-жировой клетчатке и нарушению поступления кислорода к жировым тканям. Застой межклеточной жидкости из-за нару-

шений в системах крово- и лимфообращения также провоцирует «волны бугорки».

**Избавиться или уменьшить проявление целлюлита поможет комплекс мер:**

- питайтесь сбалансированно и не переедайте;
- обязательны посильные физические нагрузки;
- во избежание нарушения кровообращения не носите тесную одежду, утягивающее белье и обувь на высоких каблуках; не курите; ежедневно принимайте контрастный душ. При сидячей работе чаще меняйте положение ног, делайте простые упражнения;
- для поддержания тонуса кожи рекомендую массаж и обертывания.

Лариса Игоревна, г. Омск

## Калинка-малинка моя

Проверенное «лекарство» от бессонницы! 1 ст.л. размороженных ягод калины заливаю в термосе стаканом кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю, а плоды отжимаю. Пью средство по полстакана дважды в сутки в течение 2-3 дней. Успокаивает без всяких пилюль!



Ольга АЛЕКСАНДРОВА, г. Скадовск



## Комментарий специалиста

Ягоды калины не только прогоняют бессонницу и головную боль, но и ускоряют выздоровление при простуде, бронхите, хороши для здоровья сердца и желудка, для нормализации давления.

Переутомление и хроническую усталость одолеет ароматный «чай». Потомите на водяной бане 2-3 ст.л. измельченной коры калины, залитой стаканом кипятка, добавьте 1 ст.л. сухих листьев мелиссы, настаивайте час под крышкой, процедите. Пейте по 1 ст.л. перед каждым приемом пищи, пока не закончится. Станет гораздо легче!

Надежда БАЖУКОВА,  
травница, г. Псков

## Ларингит не устоит

У меня часто обострялся хронический ларингит, болело горло, беспокоил кашель. Воспользовалась рецептами народной медицины:

- утром и вечером накладывала на шею на 20 минут компресс — марлевую салфетку, смоченную в настое цветков ромашки аптечной (1 ст.л. сырья заливала в термосе стаканом кипятка, через полчаса процеживала и использовала);
- полоскала горло свежесоклютым соком свеклы, отстоянным в течение 2 часов в холодильнике, — 1 стакан пополам с водой, добавив 0,5 ч.л. уксуса.

Повторяла процедуры до улучшения состояния.

Юлианна ПУЛЕНКОВА,  
Краснодарский край



## Сила в листе

**Зимой иммунитет оставляет желать лучшего — устраиваю каждый год себе специальное лечение. Присоединяйтесь!**

Срезаю с растущего на подоконнике алоэ пару листьев, выдерживаю в холодильнике 2-3 дня, затем пропускаю через мясорубку и смешиваю получившуюся массу с равным количеством меда. Каждый день съедаю по 1 ст.л. смеси за полчаса до ужина. Когда порция лекарства заканчивается — готовлю новую. Оздоровительный курс — месяц, повторяю через год.

Я давно пенсионер, но после такой профилактики чувствую себя намного моложе!

Виктор АЗАРЕНКО, Брестская обл.

## Шиповник — в почете

Отвар из семян шиповника помогает скорее встать на ноги при простуде.

Подсушиваю на сковороде 30 г семян, измельчаю в порошок. Заливаю литром воды и варю на малом огне до тех пор, пока жидкости не станет вдвое меньше. Процеживаю, добавляю 1-2 ст.л. жидкого меда, сок одного лимона. Разделив отвар на равные части, выпиваю его в течение дня.

Олег КОЖУШКО, Херсонская обл.





## Счастливая монетка

Всем хороша монтажная пена при ремонтно-строительных работах, но снимать ее застывшие остатки с панелей окон или с наличников дверей — занятие не для слабонервных. Если счищать ножом или использовать сильный растворитель — повредишь облицовку конструкции, а вода, моющие средства или водка с ошметками пены не справятся.

Подскажу необычный, но вполне эффективный способ решения проблемы. Я осторожно снимаю застывшую пену... ребром монеты! Работа кропотливая, но результат впечатляет: на облицовке не остается неряшливых следов,

да и внешний вид окон и дверей не страдает. В особо сложных случаях на финальной стадии прохожусь по зачищаемым участкам кисточкой с пастой PU Remover.



PU Remover.

Андрей КОЛЕСНЕВ,  
Краснодарский край



## «Дверь-невидимка»

Хочу поставить в квартире межкомнатную дверь так, чтобы она была менее заметной. Что посоветуете?

Максим ИПАТОВ, г. Киев

— Самый оптимальный вариант — двери со скрытым коробом. Их «фишка» — в слиянии дверной конструкции со стенами за счет общей цветовой гаммы (обои, краска) или единых панелей. К тому же используются скрытые петли.

Выбор модели зависит от ваших финансовых возможностей. Наиболее популярны и недороги изделия с **распашным механизмом**. Но тонкий выделяющийся контур, ручка, замок не позволят полностью скрыть дверь. Кроме того, в открытом виде она громоздка и может мешать передвижению по маленькой квартире. Средние по цене — **маятниковые** двери, которые за счет специальной фурнитуры открываются в обе стороны. Недостаток: низкая звукоизоляция из-за зазоров. Чтобы исправить ситуацию, в торцы алюминиевых

дверей можно вмонтировать специальную щетку-уплотнитель.

И самый дорогой вариант — **рото-двери**. Их работа основана на подвижном ротационном механизме.

Дверь оснащена магнитным замком, открывается бесшумно, имеет хорошую звукоизоляцию.

### Мои советы:

- ❖ короб устанавливайте на этапе подготовки стен (до начала чистовых работ), а не после. Иначе отделку придется проводить заново;

- ❖ чтобы сделать дверь максимально незаметной, установите под нее невысокий пла-

стиковый порожек;

- ❖ взамен обычной ручки можно использовать врезную в полотно и окрашенную под его цвет;

- ❖ для спальни или гостиной удачен вариант дверного полотна со встроенным зеркалом.



## Кружки — на полку!

Стильная полочка служит и для хранения коллекции кружек, и для украшения комнаты.

Понадобились: панель ламинированной ДСП толщиной 16 мм; кромки толщиной 2 мм; 74 деревянных штифта или евросамореза.

Начертил схему, ориентируясь на ширину ячеек 13 см, глубину 13 см и высоту от 10 до 20 см. Ячейки могут быть и одинаковыми, но интереснее смотрится асимметрия. Получилась полка размером 71,5х61,5 см. Исходя из этого, подсчитал количество материала: потребовалось меньше 1 кв. м ДСП.

Заказал распил панели по схеме. Затем высверлил отверстия под крепления для сборки. Соединил детали евросаморезами, приклеил кромку — готово!

Александр СЛОБОДИН,  
г. Киров. Фото автора



## Уют в деталях

Такая вышивка хороша для декора кухни — картинка добавит комнате уюта и поднимет настроение.

Понадобились: отрез канвы «Аида» № 14; нитки мулине Gamma (нужные оттенки, а их всего 21, смотрите на схеме); игла для вышивания; пяльцы № 6.

Работала в техниках полный крест, полукрест и шов «назад иголку» нитью в два сложения, а также последним швом нитью в одно сложение. Оттенки можно изменять по желанию — например, выполнить картину из остатков мулине, которые есть в наличии. Готовую работу аккуратно выстирала, чтобы крестики «легли» как следует, отутюжила с изнанки и оформила в рамочку.

Елена УШАКОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Смотрите  
схему № 6  
на стр. 18





Смотрите  
схему № 3  
на стр. 17



## Приятного чаепития!

Связала в подарок комплект подставок под горячие чашки: красиво, да и стол убережет от повреждений.

Понадобились (на 5 штук): моток пряжи YARN ART Jeans зелено-го цвета (55% хлопок, 45% полиакрил, 50 г/160 м); крючок № 4. Набрала цепочку из 17 в. п., затем одну п. подъема. Выполнила 16 ст. б/н, далее 3 ст. б/н в следующий ст. и еще 15 ст. б/н.

Перевернула вязание (на схеме — красным цветом), в третий ст. пре-

дыдущего ряда провязала 13 ст. б/н. Потом по 2 ст. б/н в следующие 3 ст., потом 14 ст. б/н. Перевернула (на схеме — черным цветом), в третий ст. предыдущего ряда провязала 12 ст. б/н. Далее по схеме. В конце работы обработала листик по контуру ст. б/н.

Елена КАЛИНЧЕНКО, мастерская KAPRIZBY, г. Брест. Фото автора

## Испытано на себе

Металлические зажимы надела на кольца и нанизала на держатель для шторки в ванной. Подвешиваю на эти «крокодильчики» бальзамы и шампуни в мягких тубах — набирать удобно и бутылочки на бортике ванны места не занимают. Если же у вас шторка висит слишком высоко, закрепите зажимы на присосках и разместите на кафеле.

Нина ЧЕРНЮШОК, Ровенская обл.



Как очистить от воска подсвечник? Обливаю изделие... кипятком! Затем просто стираю воск бумажной салфеткой — вещь снова как новая!

Наталья КАЛАЧНИКОВА, г. Москва



Рисовая каша получается рассыпчатой, если, доведя крупу до готовности, накрываю кастрюлю не крышкой, а тканевой салфеткой: она вбирает в себя лишнюю влагу.

Татьяна,  
г. Воронеж



Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU.D-RU.AO18.8.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

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



8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы

## НАДЕЖНАЯ ОПОРА

# ЧУДО ХАШ

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ  
С ХОНДРОИТИНОМ  
И МУРАВЬИНЫМ  
СПИРТОМ



MIRACLE-HUSH

СУСТАВЫ  
ПОЗВОНОЧНИК

8-800-200-53-77

звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80

Казахстан, г. Алматы



Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU.D-RU.AO18.8.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.





## О важном не умалчивают

**?** Покупая iPhone 7 Plus, спросила у продавца, есть ли на эту марку смартфона мировая гарантия Apple, — мне ответили утвердительно. Однако, «пробив» серийный номер гаджета на сайте компании, обнаружила, что обещанная годовая гарантия истекает уже через 13 дней! Я обратилась в магазин, но вернуть уплаченные деньги продавец отказался. Как поступить?

Анастасия ЕРШОВА, г. Хабаровск  
— Представитель Apple нам сказал, что термина «мировая» относительно гарантии на товар у них нет. В случае приобретения телефона у официальных представителей компании гарантия изготовителя начинается отсчитываться с даты покупки. Если же вы сотрудничали с другой торговой организацией, этот срок «запускается» со дня, когда им был приобретен смартфон у Apple (то есть в вашем случае — почти год назад). Тем не менее, согласно п. 1 ст. 10 Закона «О защите прав потребителей», продавец обязан был предоставить вам полную и достоверную информацию о товаре, обеспечивающую возможность его правильного выбора. Налицо несоблюдение закона — поэтому вы вправе вернуть телефон в магазин и потребовать обратно уплаченные за него деньги. Если продавец не отреагирует и на ваши письменные обращения — отправляйтесь в суд.



## Кто читал мой журнал?

**?** Как быть, если в новом глянцевого журнала, купленном в киоске, некоторые страницы помяты, на других есть следы шариковой ручки?

Мария ДЕМИДОВА, Ленинградская обл.

— Условия реализации периодических изданий в киосках определяются Правилами продажи отдельных видов товаров. Если журнал был в употреблении, то продавец обязана своевременно довести до покупателя данную информацию. В случае, когда эти сведения не были предоставлены и вы обнаружили, что журнал не новый, можно обратиться к руководству торговой организации с письменным заявлением о расторжении договора купли-продажи и возврате уплаченной денежной суммы (в соответствии со ст. 12 Закона «О защите прав потребителей»). Однако доказать, когда на страницах издания появились пометки, будет сложно. Поэтому впредь посоветую просто внимательнее относиться к подобным покупкам: обозначенные дефекты можно было обнаружить и до того, как вы оплатили журнал, и тем самым избежать неприятной ситуации.



## Гарантия для «потеряшки»

**?** Приобрела золотые серьги, но одна из них самопроизвольно расстегивалась — и через два дня я ее потеряла. Можно ли в связи с этим предъявить претензию администрации магазина? Гарантия на изделие еще не закончилась.

Валерия ИЛЬЯНKOVA, г. Острожжск

— Условия гарантии в большинстве случаев не распространяются на утрату изделия. Поэтому, если в договоре нет каких-то дополнительных условий, регулирующих эту ситуа-

цию, к сожалению, ничего сделать нельзя. Однако в случае, если серьга будет найдена, можно обратиться к продавцу с требованием замены бракованного украшения.

## КАК ДОЛГО МОЖНО ХРАНИТЬ СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ?

в основной камере	в морозилке	в основной камере	в морозилке	в основной камере	в морозилке	в основной камере	в морозилке
5-7 дней	1 месяц	1 месяц	3-6 месяцев	1 день	3-6 месяцев	1-3 недели	1 год
5 дней	1 месяц	1 месяц	6 месяцев	1-2 дня	6-8 месяцев	3-4 недели	Не хранят!





## «Пиксельный» коврик

Связала под ножки ребенку.

**Понадобились:** моток пряжи бежевого цвета Alize bella (100% хлопок, 50 г/180 м), 0,5 мотка белого, немножко красной нити — для ремешка, черной и серой — для ушек, глазок и носика; крючок № 2.

Важно понять, как строятся «пиксели» при вязании по диагонали (см. схему).

1) Набираю 6 в. п., вяжу ст. с/н в 4-ю от крючка в. п., затем еще 2 ст. с/н в оставшиеся 2 в. п.

2) Снова 6 в. п. — аналогично.

3) Выполняю соедин. ст. под цепочку из в. п. предыдущего ряда.

4) Набираю 3 в. п., делаю 3 ст. с/н под цепочку из в. п. предыдущего ряда.

5) Повторяю шаги 2-4.

Вязать можно с любого угла: я начала с правого нижнего. После провязывания каждого ряда работа переворачивается, и начинается новый. Таким образом, нечетные ряды — это лицевая сторона, четные провязываю по изнаночной.

Выполнила 1-7 ряды основным бежевым цветом, при этом в каждом ряду делала на 1 квадратик больше, чем в предыдущем.

8 ряд: первые 3 «пикселя» — основным цветом, затем ввела новый — белый. При этом нить фона остается. Провязала 2 «пикселя» белым, оставила нить и ввела новый кончик нити цвета фона, провязала оставшиеся в ряду три клетки. В постоянной работе — 3 нити (на фото).

9 ряд: выполнила 3 клетки основным цветом, захватила белую нить и провязала ею 3 «пикселя». Затем вновь поменяла на нить основного цвета и довязала оставшиеся три клетки. 10 ряд: 4 клетки фона, меняю нить на белую и вяжу 3 «пикселя», а затем 3 — основного цвета. Остальные ряды — аналогично, при необходимости убирая или вводя новый цвет.

Валентина ЕМАШОВА,  
мастерская «Уютные петельки»,  
г. Екатеринбург. Фото автора



Смотрите  
схему № 1  
на стр. 16



## Свеча горела на столе

Ароматические свечи в стеклянных стаканах — удовольствие не из дешевых. Чтобы его продлить, знаю несколько секретов.

Если фитиль длиннее 1 см, аккуратно подрезаю его маникюрными ножничками — свеча дольше прослужит и не будет дымить.

Оборачиваю фитиль пищевой пленкой (чтобы не напитался влагой) и ставлю стакан на 5 минут в морозильную камеру

холодильника — охлажденный воск становится более плотным и дольше горит. Только зажигаю фитиль не сразу, а минуты через 3 после того, как достану из морозилки (чтобы стакан не лопнул).

Зажженный впервые новый источник аромата гасить не спешу: верхний слой воска должен растаять равномерно — в противном случае пламя прожжет «туннель» в свечке.

Ангела  
ГАВРИЛОВА,  
г. Брест



Смотрите  
схему № 2  
на стр. 16



## Бактус «Шоколадка»

Из остатков пряжи разных оттенков у меня получился «шоколадный» бактус (треугольный шарф). Понадобились: по 30-35 г пряжи темно- и светло-коричневого, бежевого и молочного цветов Alize Lanagold (турецкая полушерсть, 240 м/100 г); крючок № 3.

Начала со светло-коричневого цвета: набрала кольцо из 7 в. п. В него провязала ст. с 3/н. Затем 4 пышных ст. с 2/н с 5 в. п. между каждым из них. 3 ряд начала с 9 в. п. Затем ст. б/н в третью в. п., 5 в. п. и ст. б/н. Закончила ряд — 3 в. п. и ст. с 3/н. Оборвала нить.

Взяла бежевую и выполнила аналогично по схеме. Каждые два ряда меняла цвета. По окончании спрятала кончики, обвязала, как во 2-м ряду. Отпарила. Изготовила две кисточки, присоединила их к бактусу с помощью цепочек из в. п.

Ольга ШУЛЬГИНА,  
п. Навля Брянской обл.  
Фото автора

## Кормушка для пернатых

Защито

В № 1 «Сватов» прочитал, как сделать кормушку для птиц. А мой вариант — еще проще!

Картонную втулку от бумажных полотенец смазал тонким слоем растопленного меда и обвалял в семечках подсолнуха. На шпагате подвесил трубку на дерево.

Пташки оценили лакомство!

Алексей СТАНКЕВИЧ, по e-mail





Отвечает юрист  
Ольга Моисеева,  
г. Смоленск

## Чужой долг

**У приятельницы просрочка по погашению кредита. При его получении был указан мой номер телефона, хотя я не являюсь поручителем. Теперь мне каждый день звонят из банка с требованием отыскать должника. Что предпринять?**

Марина К., г. Смоленск

— Советую уточнить у абонента данные банка, а также имя разыскиваемого должника. Если звонят из банка, то первая жалоба должна быть на его «горячую линию», одновременно можно написать претензию в Роспотребнадзор и Центральный банк РФ.

В жалобах разъясните ошибочность использования ваших данных (потребуйте исключить их, поставив в известность коллекторов) и номера телефона вместо контактов истинного должника. Не забудьте проследить, чтобы обращение было официально зарегистрировано. Как только получите из банка ответ, его копию отправьте коллекторам.

Так как письменного согласия от вас на хранение и обработку ваших персональных данных не поступало, банк не имел права передавать их коллекторскому агентству, а коллекторы, в свою очередь, не могут их использовать.

Если вам продолжают звонить, угрожать, обратитесь в правоохранительные органы. Заявление желательно подкрепить доказательствами.



## Перенесите остановку

**Давно просим узаконить остановку возле магазина, так как ближайшая находится в степи. Написали обращение в управление жилищно-коммунального хозяйства, экологии, благоустройства, транспорта и связи администрации г. Троицка. Нам ответили: дальность пешеходных подходов от магазина до следующего остановочного пункта не превышает 500 метров, что не противоречит пп. 6.29 СНиП 2.07.01-89 «Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений». Все ли верно?**

Зинаида Борисовна, г. Троицк Челябинской обл.

— Анализируя СНиП 2.07.01-89, скажу, что действительно дальность пешеходных подходов до ближайшей остановки общественного пассажирского транспорта следует принимать не более 500 м.

Указанное расстояние уменьшают (до 300-400 м) лишь в климатических подрайонах с пониженной температурой воздуха. Однако по коллективному обращению граждан администрация города может пойти им навстречу и перенести остановку, но это зависит от наличия денежных средств в местном бюджете.



## Доля наследника

**Мои две дочери получили в наследство в совместную собственность недостроенный дом. Старшая дочка погибла, оставив сына. Младшая решила со своей семьей достраивать жилье. Есть ли смысл до начала строительных работ произвести материальную оценку недостроенной части дома, чтобы при достижении сыном-наследником совершеннолетия выплатить ему его долю?**

Пенсионерка, г. Кирово-Чепецк

— В данной ситуации речь идет об общей долевой собственности на имущество, полученное в порядке наследования. Сын старшей дочери после ее смерти является наследником первой очереди на недостроенный дом. Пока он несовершеннолетний, есть несколько вариантов решения вопроса.

**1)** Выкупить сейчас его долю, предоставив ему взамен равноценное имущество.

**2)** Произвести оценку недостроенного дома и продолжить строительство, чтобы в дальнейшем выплатить наследнику денежную компенсацию за стоимость его доли в праве общей долевой собственности (с учетом индексации). Данную выплату мож-

но произвести как с согласия сына старшей дочери, достигшего совершеннолетия, так и в судебном порядке — если доля наследника по отношению к общему имуществу незначительна, не может быть реально выделена и он не имеет существенного интереса в использовании общего имущества (в соответствии со ст. 252 Гражданского кодекса РФ). С получением компенсации ваш внук утратит право на долю в общем имуществе.

**3)** Произвести оценку недостроенного дома и продолжить строительство, чтобы в дальнейшем уменьшить долю внука и увеличить долю младшей дочери, учитывая ее вклад в образование и приращение общего долевого имущества (согласно ст. 245 ГК РФ).





**Совет  
дня**

## Проволочная физика

Из бухты стальной проволоки вам нужен лишь небольшой фрагмент, но металл не поддается кусачкам? Попробуйте сделать по-моему. На конфорке газовой плиты нагреваю проволоку на участке предполагаемого разреза — сталь здесь становится мягче и кусачки легко справляются с нею. А вернуть отрезку прежнюю твердость проще простого: для закалки еще раз докрасна нагреваю металл на огне и тут же опускаю в холодную воду или в машинное масло.

Николай ДНЕПРОВ, г. Быхов

## Приклеить зеркало? Легко!

Жена захотела разнообразить интерьер прихожей декоративным зеркалом — но не в раме, а листовым. Оно оказалось достаточно тяжелым, поэтому использовать жидкие гвозди и двусторонний скотч — даже строительный — я, честно говоря, побоялся. Приятель порекомендовал купить специальный зеркальный клей «Титан»: дает прочный эластичный шов, отлично прилипает к любой поверхности и, что важно, не портит амальгаму.

Главное в таком деле — тщательно подготовить стену. Карандашом начертил на ней контуры зеркала. По нижней линии среза просверлил два отверстия диаметром 4 мм, зафиксировал в них дюбеля с декоративными шляпками — такая опора дает гарантию, что тяжелый стеклян-

ный лист не сползет по стене в период схватывания клея. Зашкурил выбранный участок стены, нанес грунтовку с глубокой пропиткой — для лучшей адгезии. Перед самым монтажом обезжирил стену и тыльную сторону зеркала смоченным в спирте ватным диском. Затем термопистолетом нанес на амальгаму вертикальные полоски клея с шагом 3-4 см, оставив по периметру зазор 2 см. Установил зеркало на дюбеля и плотно прижал к поверхности стены, аккуратно убрал выступившие по краям излишки клея. Для страховки (может, и излишней) подпер конструкцию шкафом-пеналом — убрал его только через двое суток. Получилось красиво и надежно!

Николай ИНИН, Витебская обл.

## Тепло и стильно



Первый месяц зимы нынче выдался у нас довольно теплым. Поэтому, когда внучка-восьмиклассница собралась на каникулах с друзьями в поход, буквально за полчаса сшил ей легкие и практичные наушники для защиты от ветра и холода. Идею нашел в Интернете.

Набросал на листе бумаги миллиметровки примерную выкройку (см. рис.) на окружность головы 54-55 см. Вырезал, перенес на лоскут флиса. Еще две аналогичные детали выполнил на ткани-плащевке. Сложил «бутерброд»: плащевка-флис-плащевка, простроил на машинке по периметру, подогнув припуски по 0,5 см. На оба конца нашил элементы застежки-липучки («петельки» — снаружи, «крючки» — изнутри), с их помощью легко регулировать размер аксессуара. Готово. Внучка обновку «заценила»!



Обнаружили в кладовой завалявшийся тюбик с клеем и сомневаетесь, годится ли он для работы? Дам совет: выдавите на клочок бумаги каплю клея. Если он хорошо растекается и сохраняет жидкую консистенцию — смело используйте: соединение будет прочным. Если же содержимое тюбика легло на бумагу бесформенным комочком, тянется и не перемешивается — лучше выбросьте такой клей: проку с него не будет.



## Обойдемся без паяльника

В «бардачке» автомобиля вожу с собой пластиковый корпус медицинского шприца (без иглы), заправленный самодельной паяльной пастой.

Готовлю ее заранее. Рашпилем измельчаю оловянный прут в мелкую стружку. В жестяной консервной банке в 20 мл спирта растворяю 20 г канифоли, добавляю примерно 40 г оловянной стружки, тщательно размешиваю. Выпариваю на малом огне до густой однородной консистенции. Добавляю растолченную в порошок таблетку аспирина, остужаю, перекладываю массу в корпус шприца, его носик плотно обматываю скотчем.

Если оборвался проводок в системе электрооборудования машины или в стареньком дачном радиоприемнике — не ехать же в город за электропаяльником. Зачищаю и обезжириваю соединяемые провода, скручиваю их, выдавливаю из шприца нужное количество пасты, обмазываю место пайки и нагреваю в пламени обычной зажигалки. При нагреве контакты не успевают окислиться, припой мигом их обволакивает и надежно схватывается.

Один совет: не готовьте сразу много такой пасты — она хранится не дольше 4-5 месяцев.

Александр САЗОНОВ, Волгоградская обл.



Сергей Григорьевич, г. Смоленск



## Проучила

С Надей мы познакомились на детской площадке, где играли наши внуки. Дом — новый, соседи — незнакомые, хочется поговорить, а не с кем. Надежда оказалась мне пусть не очень интеллигентной, но дружелюбной — стали захаивать друг к дружке на чай, разговаривать «за жизнь». Правда, смущало жуткое любопытство моей собеседницы: уже через три месяца после новоселья у нее на каждого жильца подъезда имелось свое «досье» — в основном из слабостей и недостатков человека. И эти качества Надя обсасывала с особым наслаждением. Мне это было не по нутру, но повода отвести соседку-сплетницу никак не находила. Случайно Надя провела про мой скорый день рождения:

— Что подарить-то? — хмыкнула. — Книжку какую — так у тебя вон все полки этим хламом забиты...

Тут уж я не сдержалась, съязвила:

— А второго тома «Мертвых душ» как раз и нет. Подаришь?

— Чего ж не подарить? Если, конечно, эта книжечка не съест половину моей пенсии.

...Больше Надежда ко мне не приходит, а при случайных встречах во дворе едва кивает. Видно, хихикающие продавщицы в книжном магазине просветили ее насчет сгоревшей гоголевской рукописи второго тома. А может, пополнив грехами мое «досье», Надя обсасывает его теперь с другой собеседницей?

Галина К.,  
Московская обл.

## На кого похожа?

Привела пятилетнюю внучку Ангелинку из детского сада. Малышка долго всматривалась в лица взрослых членов семьи, а потом огорченно промолвила:

— Не пойму, на кого я похожа: то — копия папы, то — красавица, как мама... А воспитательница сказала: вылитая бабушка.

— Ты взяла себе лучшее от всех нас, — с улыбкой успокоила я девочку.

— А Марку не повезло! — вздохнула Ангелинка, вспомнив младшего братика. — Ему не достанется ни папиной копии, ни маминой красоты, ни твоей, бабушка, вылитости.

Галина КОРОЛЬ, Брестская обл.



## Спасибо, Гамлет

Мой дед в войну служил в артиллерии: на лошадях — владимирских тяжело-возах — буксировал орудия. С особой любовью рассказывал про послушного мерина по кличке Гамлет: прошел с ним почти до Победы.

Позже, спустя годы, дед завел коня и назвал его... Гамлетом. Даже в 70-летнем возрасте держал лошадь, как ни тяжело было ухаживать за ней. Когда бабушка много «выступала», дед молчал, сопел, а потом уходил к Гамлету — рассказывал умной животине про свои дела-заботы, получал «отпущение грехов». Со временем у нас в семье

даже традиция прижилась: человеку в стрессе советовали «сходить к Гамлету». Это означало уйти в другую комнату, подумать, разложить ситуацию по полочкам, сделать выводы.

Деду было уже семьдесят пять, когда он приехал к нам в город, чтобы пройти медицинское обследование. На именины мы сделали ему подарок: повезли в конно-спортивный манеж. Служитель вывел коня — спокойного гнедого. Дед расчувствовался, достал приготовленное угощение: нарезанное яблоко, черный хлеб. Лошадь деликатно бархатными губами брала лакомство с ладони, испещренной глубокими линиями. В какой-то момент мы даже отошли от старика и коня — чтобы не мешать «общаться». Когда уезжали, дедушка сказал: «Угодили, сходил напоследок к Гамлету».

...Не думала, что, когда выйду на пенсию, впаду в такую депрессию: не было сил принять ситуацию, перестроиться, «колбасило» меня по-страшному. Однажды интуитивно, в одночасье, решила поехать в конный манеж. Там в это время занимались дети-инвалиды: иппотерапия сейчас — модное направление. Я познакомилась с руководителем группы, увлеклась и незаметно для себя стала активным волонтером. Жизнь открылась в новых красках. Выходит, дедушкин «Гамлет» помог и мне...

Светлана, по электронной почте

## Круче смартфона!

Ирина Олеговна вдруг захворала — меня попросили на неделю подменить ее в группе продленного дня. Посмотрела я на второклассников и с грустью вздохнула: почти все на перемене тычут пальчиками в свои мобильники и смартфоны — нет времени побегать, пошалить, даже поговорить друг с другом.

Принесла я из дома свою коробку с бусинами и готовой самодельной бижутерией, разложила на столе:

— А ну-ка, ребята, разбирайте!

Сама не ожидала, что у детей так загорятся глаза! Расхватили мои браслетики и сережки, даже чуть не поссорились.

Решила я показать детворе, как сделать симпатичные бусы, простенькую подвеску. Вы не поверите: назавтра половина класса плела их! Девчата просили моей помощи, хвастались друг перед дружкой самодельными украшениями. А один мальчишка сделал браслетик своей маме и... мне.

Ирина Олеговна, выйдя с больничного, диву давалась: куда делось безразличие в глазах ее второклассников! А я подумала: может, организовать в школе кружок? Мне еще есть чем занять ребятню, чтоб оторвать от мобильников!

Лариса АНАТОЛЬЕВНА, г. Гродно





# ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 67 руб.

## Домашняя ЗДОРОВЬЯ Энциклопедия

Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения

Аптекарский огород

Женские болезни

12 месяцев. Ваш малыш: день за днем

Детские болезни в вопросах и ответах

Жизнь без аллергии

Домашний невропатолог

Секс после 40-ка

Исцеляющая сила семян

Святые, которые лечат

100 рецептов красоты

Ключ к молодости

## САМОБРАНКА

Энциклопедия современной хозяйки

Православная кухня

Рыба — царица стола

Походная кухня

Худеем со смыслом

Свадебный переполох

Мясной стол

Подсказочки для мамочки

Приручаем тесто

Хиты заготовок

Сладкие заготовки

Волшебные блюда из духовки

## УСАДЬБА

Школа огородника: 100 типичных ошибок в вопросах и ответах

Огород по Курдюмову

Цитрусовый рай

Народно-обрядовый календарь

Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая

Мед от болезней спасет

Секреты вкусной ягоды

Энциклопедия грибника

Огород без химии

Экзоты на грядке

Картофель: секреты урожая

Азбука садовода: от посадки до консервирования

## МАСТЕРСКАЯ Толочка на дому

Квартирный вопрос, или 100 подсказок домашнему мастеру

Айда на рыбалку!

Уютный дворик

Самodelки для дачи

Уютный дом: интерьер своими руками

Вышиваем крестиком

Мангал, коптильня, барбекю

Вяжем для детей

Вяжем на зиму обновки

Реставрируем мебель

30 идей экономного ремонта

Мебель своими руками



Энциклопедия цветовода, или 100 секретов по уходу за растениями

Ее величество роза

Душистый палисадник

Декоративные злаки

Размножаем кустарники

Нимфея и ее свита

Флоксы в саду

Георгины в саду

Водоем — украшение сада

Дачные экзоты

100 секретов размножения садовых растений

Чудо-цветник: уроки прививки



Энциклопедия комнатного цветоводства, или 100 секретов по уходу за растениями

Цветущие комнатные растения

Целебная сила комнатных растений

Монстера, антуриум и другие ароидные

Крошки на окошке

Любимые суккуленты

Тропические растения в доме

Домашние цветы в вопросах и ответах

100 секретов размножения комнатных растений

Любимые колючки

Мандарин, инжир, ананас и другие плодовые: от посадки до сбора урожая

Азбука комнатного цветовода

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

ООО «Толочка в России».  
Р/с 40702810859020005990,  
Отделение № 8609 Сбербанка России,  
г. Смоленск.  
К/с 301018100000000000632,  
ИНН 6729013577, КПП 672901001,  
БИК 046614632.



На бланке денежного перевода в графе

«Для письменного сообщения»  
**обязательно** укажите  
название журнала,  
полные домашний адрес  
и ФИО.

Тел. для справок:  
**8-4812-64-75-65**





Смотрите  
схему № 4  
на стр. 17

## Туника на зиму



**Понадобятся: 600 г пряжи «Софит»; спицы № 3,5.**

Размер: 42-44.

Вяжем в 2 нити.

1) Начинаем с оборочки внизу тунки — см. схему.

2) Раппорт узора для переда и спинки: 1 изн. п., 1 п. узором «рис», 1 изн. п., 2 п. «жгутом», 1 изн. п., 2 лиц. п., 1 изн. п., 2 лиц. п., 1 изн. п., 2 лиц. п. (мотив восьмерки). Выполняем 14 р. (12) и снимаем эти 8 п. на доп. спицу, обкручиваем 2 раза нитью, вяжем с доп. спицы. Детали одинаковые, но на спинке выступ высотой 10 см.

3) Ширина рукава — 33 см (из них 10 см — платочная вязка), высота — 35 см (26 см — платочная). Набираем доп. нитью 68 п., включая кромочные, провязываем 1 р. Переходим на основную нить и платочным узором вяжем 20 п., затем 46 п. так: 3 р. изн., 5 р. платочной (последний р. лиц. стороны перед рисунком должен быть лиц.), 15 р. «риса», 5 р. платочной, 3 р. изн., 5 р. платочной и опять «рис». Всего — 4 полосы «риса» и 5 полос комбинирования изнанки и платочной вязки. Далее вяжем укороченные р. на стыке платочной и «риса»: после 5 р. «риса» этим же узором делаем еще 1 р. из 45 п., поворачиваем работу, накид на правую спицу и 2 р. «рисом» уже с левой спицы.

В 3-м р. все п. по рисунку («рис», платочные), накид вместе с последней п. «риса». 4-й р. и все п. — по рисунку, 5-й р. — как 1-й. Итого: 4 раза укороченные р. В последней 5-й комбинированной полосе после 3-х р. изнанки делаем складочки: 4 п. (не считая кром.) платочной, следующие 3 п. и 6 «в складочку» провязываем вместе, повторяем действия. Длина рукава уменьшилась до 22 см. Заканчиваем 4-мя р. платочной. Левый рукав вяжем в зеркальном отображении.

Татьяна БУДАЕВА,  
г. Остров. Фото автора



## Бочонок с красной икрой

Такой торт произвел среди гостей настоящий фурор!

Когда готовый десерт (у меня был медовик) пропитался, подрезала его сверху и с краев, придавая форму бочонка. Покрывает масляным кремом. Готовую мастику (делала ее из маршмеллоу) раскатала в корж толщиной 4-5 мм и нарезала длинными полосками. Выложила их на торт слегка внахлест, располагая сверху вниз, аккуратно обрезала ненужные части, а внизу подогнула края под основу.

Покрасила мастику пищевым коричневым красителем. Одну полоску декора закрепила на бочонке горизонтально, с помощью трубочки для коктейля сделала на этой детали имитацию гвоздей. Чтобы торт блестел, развела водку и мед 1:1 и кисточкой аккуратно смазала поверхность. Столовую лож-

ку обтянула пищевой пленкой и поверхность выложила слой мастики, оставила сохнуть на сутки, затем аккуратно сняла. Перед подачей украсила бочонок «икрой». Содержимое пачки красного желе для торта развела водой, уменьшив указанное на упаковке количество на 100 мл. Налила в стакан 200 мл растительного масла, поставила в морозилку на час — оно должно побелеть. Набирала в шприц объемом 20 «кубиков» (без иголки) горячую смесь для желе и капала в холодное масло — на дно стакана опускались «икринки». Их выловила ложкой шумовкой, промыла под слабой струей воды.

Светлана БУНИЧ,  
г. Одесса. Фото автора



## Теплые тапочки



**Понадобятся: пряжа Ribbon YarnArt; крючок № 7; 2 пуговицы; нитка с иголкой.**

Размер: 36.

Начинаем работу круговыми рядами по спирали без соед. ст. и п. подъема (по 8-й ряд).

По схеме делаем нитяное кольцо и выполняем по кругу 6 ст. б/н (1-й р.). 2-й р.: 6 пр. (из одного ст. б/н предыдущ. р. вяжем два) = 12 ст. б/н.

3-й р.: 1 ст. б/н, 1 пр. — повторяем 6 раз (= 18 ст. б/н).

4-й р.: 2 ст. б/н, 1 пр. — повторяем 6 раз (= 24 ст. б/н).

5-8-й р.: выполняем без пр.

Начиная с 9-го р. вяжем прямыми и обратными рядами. То есть, выполнив 8 р., работу поворачиваем и продолжаем в обратном направлении.

9-й р.: без п. подъема 19 ст. б/н. Вязание повернуть.

С 10-го по 14 р. — аналогично, но в каждом р. сокращаем на 1 ст. б/н.

15-30-й р.: п. подъема (в. п.), 14 ст. б/н.

31-й р.: п. подъема, 7 ст. б/н (то есть провязываем только полряда).

Если нужно увеличить размер тапочек, вяжите на несколько рядов больше, до тех пор, пока не останется 1-2 см до конца пятки, а далее — 7 ст. б/н.

Складываем работу лицевой стороной внутрь и сшиваем края соед. ст. Обвязываем край тапочек ст. б/н и аналогично выполняем вторую. Пришиваем пуговицы.

Юлия  
ЧЕРНЯВСКАЯ,  
г. Столбцы.  
Фото автора



Смотрите  
схему № 5  
на стр. 18



## Почкам подсобили... почки

Чтобы нормализовать работу почек и уменьшить отеки ног, пила такой травяной «чаек».

Смешала в равных пропорциях сухие березовые почки, траву спорыша и полевого хвоща. 1 ч.л. измельченного в кофемолке сбора заливала стаканом кипятка, держала 15 минут на

водяной бане, полчаса настаивала и процеживала. Схема приема средства такая: 3 дня пила по 1 ст.л. после основных приемов пищи, 1 день — перерыв и повторяла. Курс — 3 недели. Готовый «чай» хранила в холодильнике.

Валентина МАЛАШЕНКО, г. Гродно



Наш эксперт — диетолог Роман Тарасов, г. Железнодорожск



## Подмога из моря



Врач посоветовал чаще есть скумбрию, селедку — мол, рыбий жир и в пожилом возрасте полезен для здоровья. Насколько это верно?

— Рыба содержит витамин А, необходимый для нормального зрения; витамин D, который помогает усваиваться кальцию и фосфору. В ее составе есть также йод — благодаря ему не будет проблем со щитовидной железой. А рыбий жир ценится за высокое содержание Омега-3 жирных кислот. Они снижают в крови уровень триглицеридов и «плохого» холестерина; защищают суставы, предотвращая риск развития остеопороза; нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы; помогают повысить эффективность принимаемых препаратов при глаукоме. По мнению ученых, эти кислоты даже улучшают память!

В какой-то степени жирную рыбу

Зоя ПАВЛЮЧЕНКО, г. Звенигород может заменить аптечный препарат рыбьего жира.

**Но учтите:**

- ❖ добавка должна быть глубокой очистки — гарантия того, что там не осталось токсинов;
- ❖ не пейте продукт натощак (рискнете получить расстройство желудка) и одновременно с сильнодействующими лекарствами от гипертонии (может резко упасть давление);
- ❖ рыбий жир противопоказан при хронической почечной недостаточности, обострениях болезней поджелудочной железы или печени;
- ❖ поскольку препарат снижает свертываемость крови, не рекомендуется принимать его одновременно с лекарствами, разжижающими ее.

## Целебная ирисовая вода

Корневища ириса издавна известны как хорошее отхаркивающее, антисептическое средство, а мне оно помогло справиться с ангиной.

Каждое утро я заливала 1 ч.л. измельченных корешков 300 мл кипятка, проваривала на слабом огне под крышкой минут 5. Переливала жидкость вместе с растительной основой в термос и оставляла на два часа, за-

тем процеживала. Полученным «лекарством» полоскала горло несколько раз в день — и забыла об ангине. Соседка рассказала, что этот же отвар эффективен для полоскания рта при стоматите, промывании долго не заживающих ран. И внутрь его принимают при болях в желудочно-кишечном тракте — по 1/3 стакана в теплом виде.

Наталья ИВАНОВА, Львовская обл.

## Фурункулел довел до слез

Одно время у меня часто появлялись фурункулы. Чтобы решить проблему, воспользовалась народным рецептом.

50 г сухих цветков календулы залила 3 л воды, довела до кипения и варила на малом огне под крышкой 30 минут. Укутала кастрюльку и дала настояться в течение ночи.

Утром процедила, добавила 2 стакана сока калины и стакан жидкого меда. Перемешала, разлила по пустым бутылкам и поставила в холодильник.

Ежедневно на протяжении месяца принимала натошак по полстакана такого напитка, стараясь в это время есть больше овощей и фруктов и не налегать на жирную пищу. Фурункулы меня больше не донимают.

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев



## Ингаляции от кашля

При кашле и боли в горле не спешу хвататься за таблетки!

Насыпаю в глубокую миску 3 ст.л. цветков ромашки, заливаю 500 мл кипятка, добавляю по 2-3 ст.л. лукового и лимонного соков. Набросив на голову полотенце, наклоняюсь над емкостью и вдыхаю целебные ароматы 5-7 минут. Процедуру повторяю каждый вечер перед сном до выздоровления.

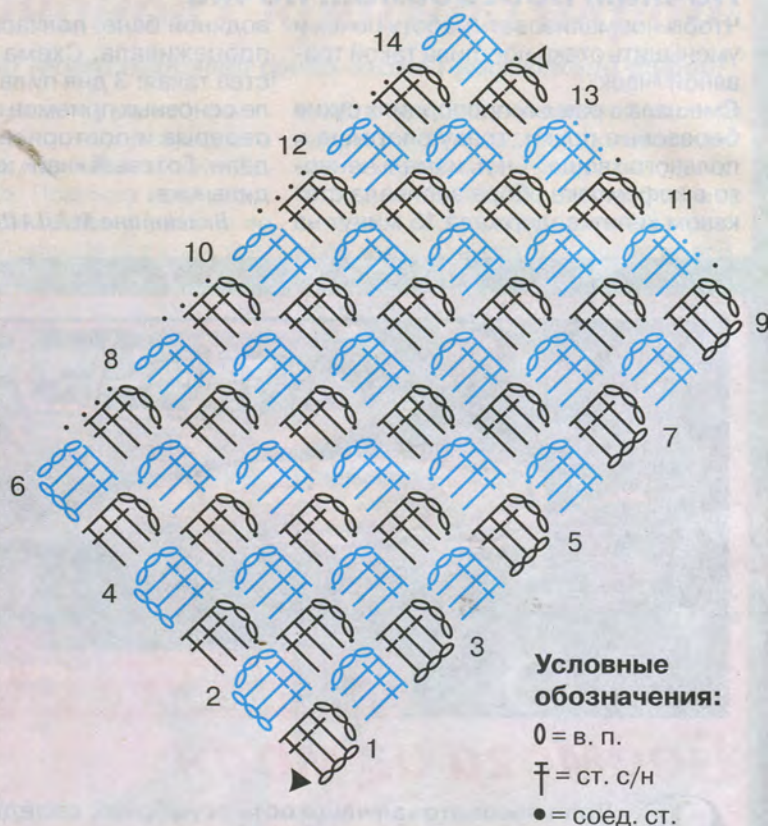
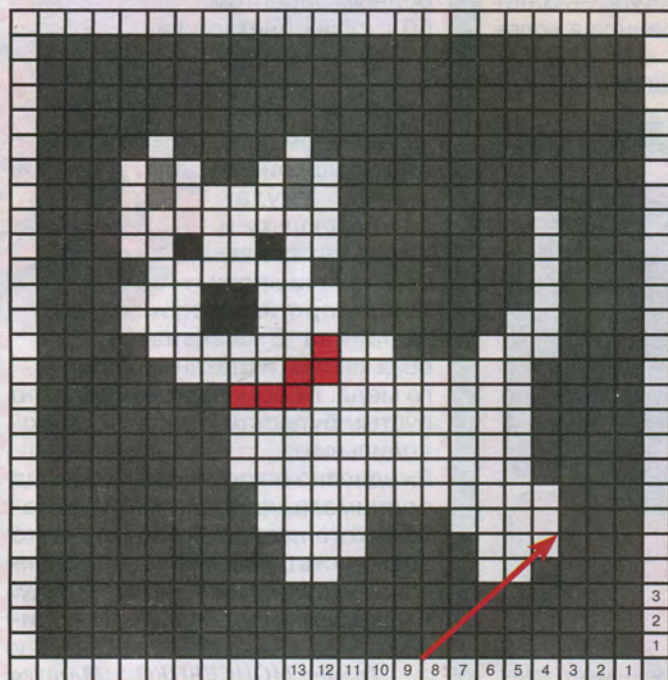
Мне этот рецепт всегда помогает!

Мария КУРСЕНКОВА,

г.п. Богушевск Витебской обл.



# 1 «Пиксельный» коврик (стр. 9)

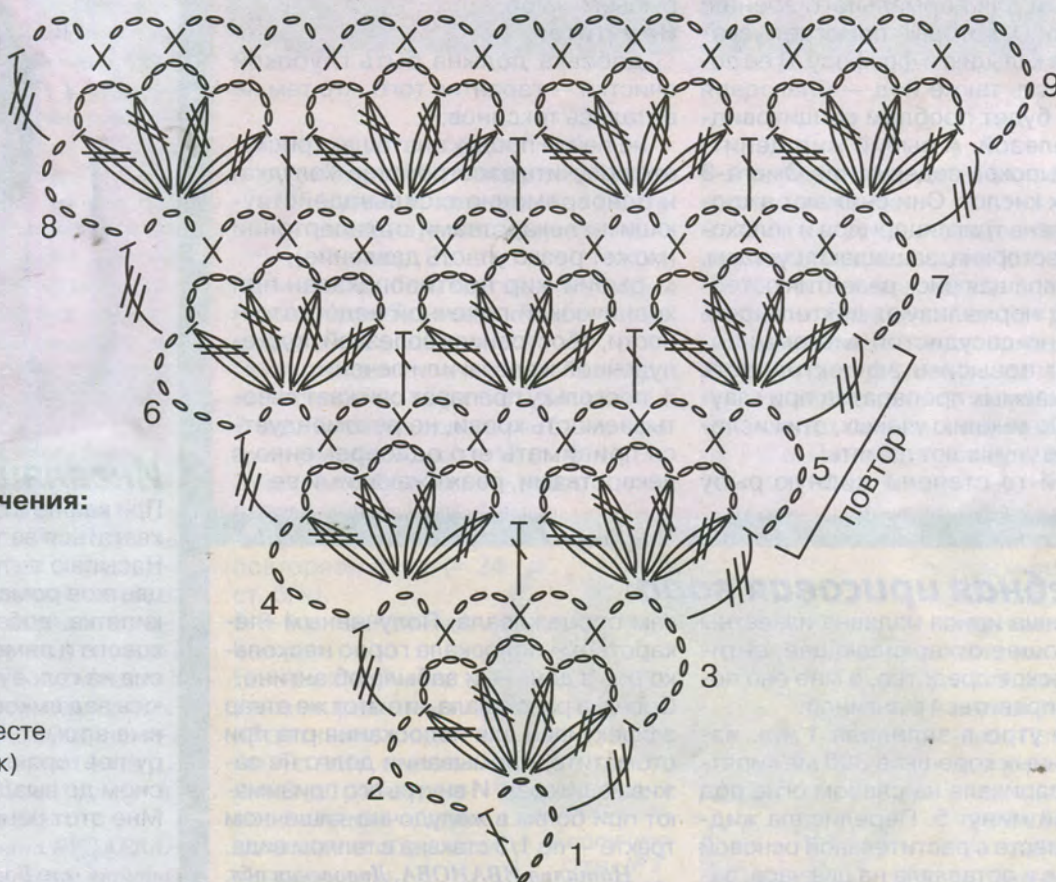


# 2

## Бактус «Шоколадка» (стр. 9)

### Условные обозначения:

- 0 = в. п.
- T = ст. с/н
- T = ст. с 3/н
- X = ст. б/н
- ⌋ = 3 ст. с 2/н, провязанных вместе (пышный столбик)

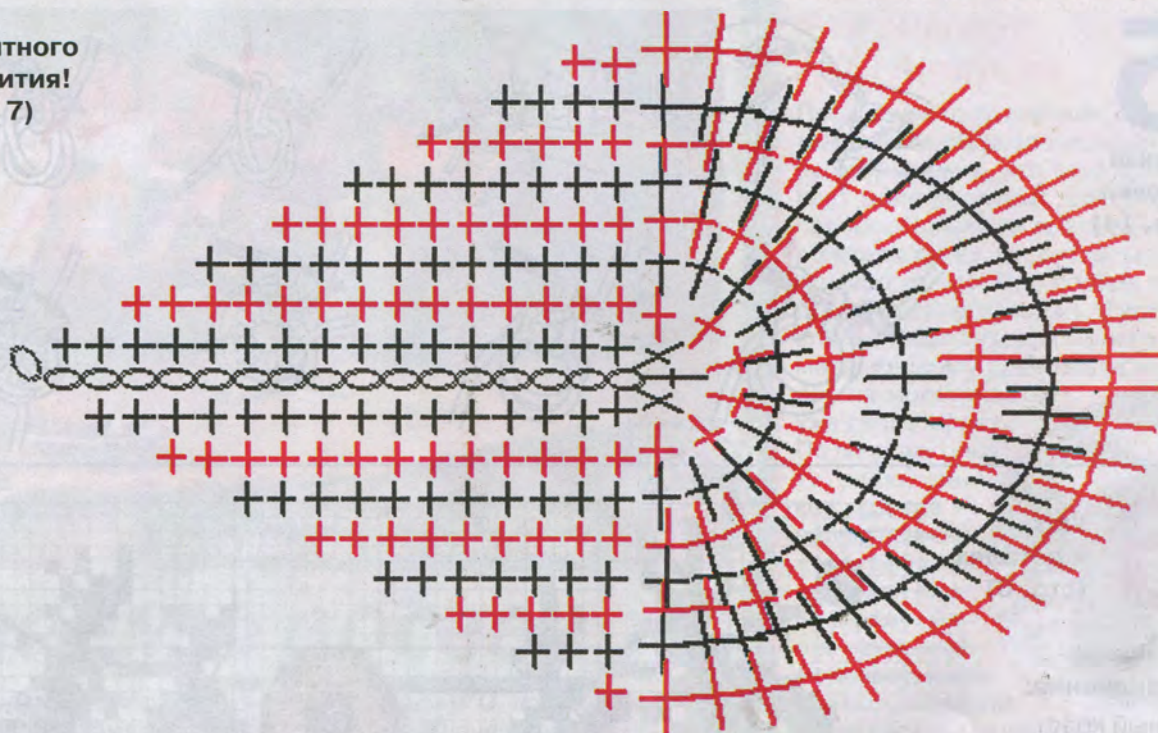




## 3

**Приятного чаепития!**  
(стр. 7)

**Условные  
обозначения:**

$$0 = \text{в. п.}$$
$$+ = \text{CT. } \text{б/н}$$


## 4


**Туника  
на зиму  
(стр. 14)**


**Условные обозначения:**

□ = убавления

$\boxed{-}$  = ИЗН. П.

$\boxed{I}$  = лиц. п.

 = жгут из 2 лиц. п.

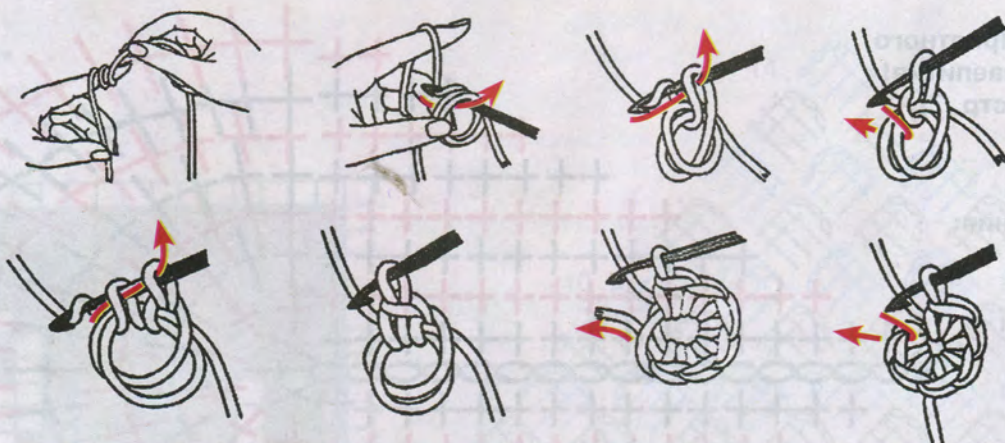
 = «косичка»

[illegible]



## 5

Теплые  
тапочки  
(стр. 14)



## 6

Уют  
в деталях  
(стр. 6)

Условные  
обозначения:

Полный крест  
в две нити

■ = светло-коричневый

□ = светло-золотистый

⊙ = золотистый

● = золотисто-коричневый

■ = гороховый

■ = зеленый

■ = темно-зеленый

⊕ = серо-оливковый

⊛ = бледно-сиреневый

■ = светло-сиреневый

■ = сине-фиолетовый

⬢ = серый

⬢ = темно-серый

⬢ = очень темно-серый

⬢ = угольно-серый

■ = грязно-розовый

★ = светло-бордовый

■ = бордовый

■ = черный

⊗ = белый

Полукрест в две нити  
(выполнять слева снизу  
направо вверх)

⊗ = серо-оливковый

Шов «назад иголку»

— = коричневый, очень  
темный





## ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ



Наш эксперт — агроном  
Ольга Исакова, г. Сергиев Посад



# Думаем о посевной

1) Для повышения всхожести и урожайности семян не забываем об их обработке.

❖ Посадочный материал огурцов погружаем в воду, помидоров — в 3% раствор соли (30 г на 1 л). «Щуплые» всплывут, качественные — оседут на дно. Достаем их из жидкости и перед посевом просушиваем.

❖ Прогреваем семена в духовке — 3 часа при 50 °С.

❖ Для профилактики загнивания и грибных болезней протравливаем зернышки в 1% растворе марганцовки 20 минут.

2) Долго всходящим семенам цветов, хвойников, плодовых деревьев нужна стратификация — имитация зимнего покоя (в холодильнике, погребе, под снегом, на балконе). Обязательна она для большинства цветов и пряных растений (примулы, лаванды, земляники, эстрагоны, мелиссы, тимьяна, дельфиниума). Стратификация позволяет получить более сильные всходы, устойчивые к возвратным заморозкам и болезням.

## Соблюдаем важные правила:

❖ при работе с мелкими семенами насыпаем на почву снег, а сверху — зернышки, так их получится распределить равномернее, а с талой водой семена затамят в грунт;

❖ семена среднего размера можно стратифицировать на влажных ватных дисках, помещенных в пакет;

❖ крупные экземпляры смешиваем с промытым речным песком или вермикулитом.

Время стратификации для семян цветов — 3 дня при +3-5 °С, хвойных —

3 месяца при 0 °С, для плодовых деревьев — 100 дней при 0-+5 °С.

3) Обеззараживаем почву: проливаем кипятком или слабым раствором марганцовки, либо прокаливает в духовке 2 часа при 200 °С. Посев начинаем не ранее, чем через две недели, чтобы в грунте восстановилась микрофлора.

4) Почвосмесь для рассады можно приготовить самим.

❖ Огурцам понравится состав из чернозема, перегноя и перепревших опилок в пропорции 2:2:1. Подойдет и смесь равных частей дерновой, листовой земли и перегноя, к которой хорошо добавить 1 ст.л. комплексного минерального удобрения и 3 ст.л. золы.

❖ Для томатов, перцев и баклажанов составляем грунт из перегноя, речного песка и чернозема, взятых в равных частях. Добавляем к ним золу — 25% от общего объема.

❖ Для капусты готовим смесь из низинного торфа и перегноя (в равных частях), подмешиваем к массе сернокислый калий и суперфосфат.

## Как зимует аристократ

Пока нечасто встретишь в любительских садах древовидный пион: бытует мнение, что этот аристократ мало подходит для средней полосы. Однако он выходец из тех регионов Китая, где зимой морозы доходят до -40 °С, а посему холодостойкость его высока. Растение вполне годится и для нашего климата: первому древовидному пиону на моем участке уже около 10 лет.

По личному опыту знаю, легкое укрытие — единственное, что требуется зимой пиону в саду. После первых заморозков, когда при потряхивании куста листья опадают, я нетуго стянула ветки растения бечевкой, а сверху надела полипропиленовый мешок. Остальное сделает снег. И когда в середине апреля (желательно в пасмурный день, чтобы не было ожога!) я осторожно сниму укрытие, вид пробуждающихся красноватых побегов как всегда наполнит радость.

Любовь ГАВРУТЕНКО, г. Саров  
Нижегородской обл. Фото автора



Больше советов дачникам ищите в спецвыпуске № 1 издания «Цветок» — «Ниваки: мастер-класс по стрижке». Устройте сад в японском стиле, придавая с помощью обрезки деревьям причудливую форму. В продаже с 23 января.



## Лунный календарь садовода-огородника с 23.01 по 05.02

\* Приступаем к стратификации семян яблони, груши, земляники ремонтантной: **23, 24.**

\* Готовим почвогрунт для выращивания растений: **24 (вечер), 25, 26, 1 (вечер), 2, 3, 4.**

\* Высеваем на рассаду семена гвоздики Шабо, устанавливаем на выгонку луковичные цветы: **26 (вечер), 27, 28.**

\* Занимаемся посадкой на выгонку зелени, поливаем комнатные растения: **28 (вечер), 29, 30.**

\* Пересаживаем комнатные растения: **1 (вечер), 2, 3, 4.**

\* Высеваем на рассаду семена цветов-однолетников: **4, 5.**

Советовал  
Валерий МАТБЕЕВ, астролог





### Зимняя «звезда»

Часто после покупки пуансеттии (другое название — «рождественская звезда») цветоводы замечают, что ее листья начинают опадать. Стремясь избежать этого, увеличивают полив, что приводит к загниванию корней и гибели цветка. А причина в том, что, порадовав вас ярко-красной листвой, пуансеттия «засыпает». Поэтому, как только начнется «листопад», растение нужно обрезать, оставив стебельки высотой не более 10 см. Яркие прицветники зимой появляются только на молодых побегах!

После зимней обрезки на два месяца ставлю цветок в прохладное (+14–18 °C), притененное место, поливаю минимально. С приближением лета отправляю «звезду» на самый светлый подоконник. Подходящие условия: температура — +15–22 °C (иначе прицветники не будут насыщенного цвета), влажность воздуха — 60–70%, защита от сквозняков. Поливаю чуть теплой отстоянной водой — от холодной красавица сбрасывает листья. Подкармливаю каждую неделю концентрированным жидким удобрением для комнатных растений.

Ольга ИСАКОВА, г. Сергиев Посад.  
Фото Александра ЛИТИНА

### «Родственник» фаленопсиса

Пафиопедилум (его еще называют «башмачок») — растение из семейства Орхидные, «родственник» всем известного фаленопсиса.

#### Отличия:

- у башмачка несколько, а не одна точка роста, поэтому растение легко размножить делением;
- листочки пафиопедилума тоньше и нежнее — он не может долго обходиться без влаги;
- башмачок — наземная орхидея, его корни лишены хлорофилла, чего не скажешь о фаленопсисе, который в природе растет на стволах деревьев, свободно свешивая корешки вниз.

#### Подскажу тонкости выращивания пафиопедилума:

- в грунт добавляю больше торфа, чтобы смесь не пересыхала быстро;
- горшок необязательно брать прозрачный, как для фаленопсиса;
- башмачки любят более прохладное содержание зимой, их без опаски можно ставить на подоконник, но так, чтобы листья не касались холодного стекла;



на лето растение полезно вынести в лоджию или на балкон: перепад температур необходим для закладки бутонов. При этом зеленого питомца следует оберегать от прямых солнечных лучей — они могут оставить ожоги на листьях;

поддерживаю красавца специальным удобрением для орхидей «БонаФорте». В теплый период (апрель–сентябрь) вношу подкормку два раза в месяц, в холодный (октябрь–март) — один, доза — согласно инструкции. Соблюдайте эти советы — и растение станет настоящей жемчужиной в вашей коллекции.

Олег ЛЬКОВ, цветовод, г. Сыктывкар.  
Фото автора

### Аспирин для любимцев

Чтобы защитить от заболеваний корневую систему домашних цветов, поливаю их раз в две недели раствором ацетилсалициловой кислоты. Таблетку аспирина растворяю в литре воды комнатной температуры. Это удобрение вношу на следующий день после того, как полила растения отстоянной чистой водой.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск

### Цвети, каланхоэ!

Подаренное каланхоэ радовало меня новыми бутонами почти полгода. А с приходом осени «заленилось» — начало наращивать листья. Чтобы вернуть питомцу былую красоту, поступила так:

до наступления холодов держала горшок с растением в застекленной лоджии без полива — температура +5–10 °C отлично подошла для зимовки;

с приходом морозов вернула каланхоэ на его любимый солнечный подоконник, но к вечеру отправляла в шкаф на 14–16 часов, сокращая тем самым световой день. Так делала почти 2 месяца — и красавец вновь расцвел, как раз в канун Нового года!

Наталья КОРОТУН, г. Могилев

### Розмарин — в изголовье

Не первый год растет у меня в квартире розмарин душистый (медицинский). Зимой он не любит чрезмерного тепла, поэтому ставлю его вдали от батареи отопления, регулярно проветриваю помещение. С поливом я также осторожна: растение легче переносит непродолжительную засуху, чем застой влаги в почве. Сейчас поливаю раз в три дня. Кроме эстетической и кулинарной пользы, нашла и другое его предназначение: живет пряность у меня исключительно в спальне. Богатый эфирными маслами розмарин способствует быстрому засыпанию и крепкому продолжительному сну.



Анна ЧЕШКО, г. Могилев. Фото автора



# «Люблю я макароны...»

С каким вожделением вспоминал этот гарнир герой «Джентльменов удачи» Василий Алибабаевич: «А в тюрьме сейчас ужин — макароны...» Но на основе банальных макарон наши хозяйки готовят вкуснейшие блюда.



## Домашняя яичная лапша

Объедение и в супе, и в качестве гарнира к мясу!

Взбиваю 4 яйца (это основной рецепт, я чаще беру сразу десяток и увеличиваю в 2,5 раза количество остальных компонентов) со щепоткой соли. Постепенно подсыпаю 700-800 г муки — тесто должно быть тугим и трудно раскатываемым. Если вы делаете лапшу первый раз, пусть текстура будет немного мягче, просто щедрее добавляйте муку при раскатке, тогда оно вберет недостающее ее количество. Готовое тесто делю на 4-5 кусочков.

Каждый раскатываю в самый тонкий пласт. Оставляю на 30 минут, чтобы подсохли. Затем складываю один на другой и скручиваю в плотный рулет. Острым ножом нарезаю его на лапшу — я люблю очень тонкую. Расправляю, раскидываю «кудряшки» по пекарской бумаге и оставляю на двое суток, периодически переворачиваю. Подсушенную лапшу храню в ситцевой наволочке: чтобы «дышала» и не портилась.

Светлана БУНИЧ,  
г. Одесса. Фото автора

## Рулет «Граф Трубочкин»

Отвариваю 150 г макарон до готовности и заправляю маслом, чтобы не слиплись. В 600 г мясного фарша кладу 2 размоченных в молоке ломтика батона, яичный желток, нарезанную луковицу и пропущенный через пресс зубчик чеснока, солю и перчу. Вымешиваю массу, накрываю миску крышкой и отправляю в холодильник минут на 20.

На пищевую пленку выкладываю фарш, накрываю его той же пленкой и скалкой раскатываю в квадратный пласт толщиной 1-1,5 см. Убираю пленку и помещаю поверхность мяса одним слоем макарон (оставляю снизу и сверху полоски по 2 см «пустыми»), посыпаю 100 г тертого сыра. Заворачиваю рулет, перекладываю его на смазанный маслом противень. Покрываю взбитым яичным белком, посыпаю панировочны-

ми сухарями, сбрызгиваю маслом и вилкой прокалываю в нескольких местах (чтобы при приготовлении не лопнул). Запекаю в разогретой до 180-200 °C духовке 30-40 минут.

Людмила ТРЕТЬЯКОВА,  
по электронной почте

## Кстати

- ★ Лучшие макароны — из твердых сортов пшеницы: они менее калорийны и не столь богаты крахмалом, не слипаются. Ищите на этикетке пометки: «1-й класс», «группа А», «пшеница твердых сортов», «durum» или «semolina di grano duro». Избегайте изделий с надписями: «группа Б (В)», «мука из мягкой пшеницы/хлебопекарная», «2-й класс».
- ★ В 100 г качественного продукта белка должно быть не менее 12 г.
- ★ Поверхность «правильных» макарон — гладкая, золотисто-желтая, возможны темные точки (остатки оболочек зерна). В пачке — никаких обломков и «пыли»!

Татьяна АЛИСОВА, ведущий специалист  
журнала для потребителей «Спрос», г. Москва

## Классика...

Макароны с сыром получаются аппетитнее на... сковороде. Разогреваю ее с 30 г сливочного масла. Всыпаю 300 г макарон и, помешивая, обжариваю 3-5 минут. Добавляю соль и пряности, вливаю 400 мл холодной воды. Закрываю крышкой и снижаю огонь до минимального (мешать больше не нужно). Время готовки рассчитываю согласно рекомендациям на упаковке. Посыпаю 150 г тертого сыра, перемешиваю и снимаю с огня.

Оксана БАБЕНКО,  
Днепропетровская обл.  
Фото автора

## ...или экзотика?

Японскую лапшу удон готовлю с мясом и овощами — получается оригинально.

В глубокой сковороде разогреваю растительное масло, засыпаю нарезанную полукольцами луковицу и подрумяниваю. Морковь измельчаю на терке для моркови по-корейски, перекладываю на сковороду и готовлю 5-7 минут. Добавляю соломку из 2 сладких перцев, жарю все 5 минут, затем — так же нарезанное куриное филе (500 г), посыпаю все со-



лью и пряностями (обязательно добавляю 0,5 ч.л. молотого сушеного имбиря), поливаю 3 ст.л. соевого соуса и 120 мл куриного бульона. Довожу до кипения, уменьшаю огонь и тушу блюдо под крышкой 10 минут, в конце помешиваю 2-3 пропущенных через пресс зубчика чеснока.

В отдельной кастрюле отвариваю 300 г лапши в течение 6-8 минут, откидываю на дуршлаг и добавляю к жарке, томлю на слабом огне 5 минут — и сразу же подаю к столу.

Вероника КРАМАРЬ,  
г. Санкт-Петербург.  
Фото автора





### «Пьяная» курочка с горчицей

Тушка курицы весом около 1 кг, луковица, 5 зубчиков чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 4 ст.л. горчицы в зернах, 2 стакана светлого пива, соль и перец — по вкусу.

Кладу курицу на разделочную доску грудкой вниз, большим острым ножом вырезаю с обеих сторон спинки позвоночник. Переворачиваю и рапластываю тушку, придавив рукой грудину, расплюсываю курицу.

Для маринада измельчаю лук и чеснок, добавляю к нарезке пиво, масло, горчицу, соль и перец. Отправляю в глубокую миску курицу, заливаю маринадом, ставлю в холодильник на ночь.

Перекладываю курицу в форму для запекания, поливаю частью маринада, полчаса выдерживаю при комнатной температуре и ставлю в разогретую до 200 °С духовку. Через полчаса добавляю оставшийся маринад, а минут за 10 до полной готовности — помидоры черри и целые некрупные шампиньоны.

Игорь КАРМАЗИН,  
Ленинградская обл. Фото автора

### Будет вкусно!

Уже в продаже «Самобранка» № 1 — «Ароматная выпечка». Ищите в номере итальянскую focaccia, гаванскую пиццу и шифоновый медовик. Берем на карандаш лучшие рецепты пасхальных куличей.

Не пропустите!



### Лимонный фондан

Название такого кекса с хрустящей корочкой и жидкой начинкой в переводе с французского означает «тающий».

100 г белого шоколада, 60 г сливочного масла, 2 яйца, по 50 г сахара и муки, цедра 1 лимона.

Шоколад и масло растапливаю на водяной бане. Яйца взбиваю с сахаром до белой пены. Вливаю теплую шоколадно-масляную смесь, продолжая взбивать. Добавляю муку и цедру, перемешиваю. Заполняю тестом на 3/4 смазанные маслом и обсыпанные

мукой формочки для кексов. Выпекаю в разогретой до 200 °С духовке 8-10 минут. Подаю десерт теплым с шариком мороженого.

По такому рецепту можно приготовить и обычные кексы без жидкой начинки, увеличив время выпекания до 20-25 минут.

Анастасия КРАВЦОВА,  
г. Поляныновичи Могилевской обл.

### Сытная «икра» из шампиньонов

Отличная намазка для бутербродов, хлебцев или соленых крекеров. Хороша и в качестве начинки для пирогов или вареников — достаточно лишь смешать «икру» с картофельным пюре или тушеной капустой.

Нарезаю пластинками 350 г свежих шампиньонов, 2 луковицы измельчаю. Обжариваю каждый из компонентов на растительном масле на отдельной сковороде, слегка солю, затем перемешиваю. Измельчаю за жарку погружным блендером, добавляю в «икру» по вкусу соль и молотый перец.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка  
Запорожской обл. Фото автора



Омлет к завтраку готовлю в микроволновке. Взбиваю яйца с молоком, солью и перцем, добавляю нарезанный сладкий перец и нарубленную зелень. Смазываю керамическую мисочку сливочным маслом, выливаю в нее яичную смесь не более чем до половины высоты — масса в процессе хорошо поднимается. Выпекаю омлет в СВЧ-печи при 800 Вт 3-4 минуты.



### Салат «Опенок»

200-250 г маринованных опят, 200 г куриного филе, 3 картофелины, морковь, луковица, 3 яйца, соль, перец — по вкусу, по 2 ст.л. майонеза и жирной сметаны.

Варю филе, картофель, яйца и морковь, охлаждаю, некрупно нарезаю и перемешиваю. Опята промываю и откидываю на дуршлаг. Измельчаю луковицу и большую часть грибов, добавляю к остальным компонентам. Солю, перчу, заправляю сметаной и майонезом, выкладываю в салатник, украшаю оставшимися целыми опятами. Оставляю блюдо в холодильнике на 2 часа — и подаю к столу!

Светлана ГУАГОВА,  
г. Майкоп. Фото автора



# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение

## Многофункциональный парогенератор «Аврора»



~~2500~~ 990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. «Аврора» вырабатывает непрерывный поток пара, который хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Прибор уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Хорошо борется с неприятными запахами одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.



## Чудо-светильник «Наносвет»

~~1500~~ 590 руб.

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. Состоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность: металл, пластик, дерево, плитку. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Использует 3 батарейки типа AAA.

АКЦИЯ: Второй светильник в подарок!

## Ледоходы для обуви



~~1390~~ 790 руб.

Ледоходы - легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Они обеспечивают прочное сцепление со льдом и избавляют вас от осадков. Ледоходы легко надеваются на любую обувь размером от 35 до 45. Имеют дополнительный противоскользящий протектор и 10 особо прочных шипов из нержавеющей стали на подошвах, благодаря которым ледоходы надежно держат вас на скользком льду.

## Матрас-топпер



90x200 - 2990 руб.  
140x200 - 3390 руб.  
160x200 - 3690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокотехнологичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов - разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

## Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

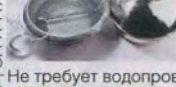


~~1740~~ 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелетек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирает складки и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. 3 бюстгалтера в комплекте. Белый, черный и бежевый. Шкала размеров: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 бюстгалтера Ах Бра в комплекте

## Самогонный аппарат «Маруся 1300»



~~1990~~ 1290 руб.

Нержавеющая сталь. Производит 1300 мл самогона в час!

Не требует водопровода.

В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акция действительна с 23.01.18 по 11.02.18 г. Реклама.

## Цепь «Арго»



женский ~~1300~~ 790 руб.  
мужской ~~1490~~ 890 руб.

Это аксессуар, который удачно подчеркивает создаваемый образ успешного человека. В меру оригинальная и в то же время консервативная, эта цепь выглядит, как украшение высокого уровня. Цепь «Арго» выполнена в красивом двойном плетении и имеет подлинное золотое покрытие, нанесенное гальваническим методом, что позволяет защитить изделие от преждевременного истирания и царапин. Не требует постоянного альянса с определенным видом одежды, подходит буквально ко всему! Это украшение, которое допустимо носить в любой обстановке, а так же сочетать с одеждой в любом стиле.

## Зар Зум усилитель звука



~~1790~~ 1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

## Ветчинница



~~1500~~ 790 руб.

Ветчинница - представляет собой прессформу для приготовления ветчины и других изделий из мяса в домашних условиях. Главное ее назначение - это прессование продукта при варке в воде, что необходимо для получения качественной ветчины. Изготовлена из высококачественной пищевой нержавеющей стали.

## Часы - музыкальный проектор звездного неба



~~1290~~ 990 руб.

Календарь до 2099 года показывает полную дату и время, год и день недели. С помощью встроенного комнатного термометра можно измерять температуру по Цельсию, и по Фаренгейту. Будильник проигрывает 10 мелодий: журчание воды, шум морской волны, шум ветра и классическую музыку. Компактный. Проецирует звездное небо. Отличный подарок детям!

## Обогреватель настенный



~~1990~~ 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °C позволяет быстро прогреть помещение.

## Увеличительные очки BIG VISION



~~1500~~ 790 руб.

«Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

## Волшебный трек



~~2500~~ 990 руб.

Волшебный трек понравится как мальчикам так и девочкам. Совершенно новая гоночная дорога, которая светится и гнется. Вы можете согнуть, повернуть дорогу на 360 градусов даже во время движения гоночных автомобилей. Самое удивительное произойдет тогда, когда Вы выключите свет, и Magic Tracks превратится в супер яркую трассу со светящимися автомобилями!

## Новейшая электрическая ножеточка 220 вольт



~~1700~~ 1190 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам - с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножиц и отверток. Работает от батареек! Всего 10 секунд на заточку ножа.

## Новейший автоматический веник



~~1800~~ 990 руб.

Прибор, который просто необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек или электричества. Прикасаясь к поверхности, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.

## Швейная мини-машинка



~~2790~~ 1990 руб.

Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещениях ателье. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.



В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпильки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток - 2 шт., иголки, 30 иголок.

## Набор кастрюль Kaiserhoff 12 предметов



~~4990~~ 3990 руб.

Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепанные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходят для всех видов плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала. Производство: Германия.

## Мини удочка «Fish pen»



~~1800~~ 990 руб.

Главное преимущество мини удочки по сравнению с громоздкими удочками в том, что она всегда будет с вами на случай непредвиденной рыбалки. Ведь в сложенном виде ее длина достигает всего 20 см. В наборе есть все необходимое - крючки, грузило, катушка с леской и само удилище, раскладывающееся из небольшого футляра телескопически почти на метр. Метровая длина удилища очень комфортна для ловли с лодки, пирса или мостков, а для водоема с заросшим берегом карманная мини удочка вообще идеальный вариант. Подледный лов тоже будет удобным с такой длиной удилища. Аккумулятная и очень удобная катушка порадует настоящих эстетов рыбной ловли. Удочка выполнена из карбона и сплава алюминия, что позволяет выуживать крупную рыбу. Спешите сделать уникальный подарок на Новый год и 23 февраля. Количество ограничено.

## Отпугиватель грызунов и насекомых



~~1290~~ 990 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроены уютный ночник.

8 (499) 213-03-16 Доставка по Москве и всем регионам России. (многоканальный) Время работы с 9:00 до 21:00

ООО «Тон-Шоп», ОГРН 115191, г. Москва, 2-я Рошинская ул., д. 4, офис 503, оп. ард. 115191, г. Москва, 2-я Рошинская ул., д. 4, офис 503





### Таблетка от лени

**?** 10-летний внук категорически отказывается что-либо выполнять по дому — мыть за собой посуду, застилать постель. Про уборку своей комнаты вообще молчу. На все просьбы и замечания огрызается. И что с таким делать? Приплачивать?

*Анастасия Ф., г. Витебск*

— Думаю, подобное отношение к своим обязанностям возникло не вчера: родители, бабушки-дедушки сами «приучили» чадо к безделью, оберегая от домашней работы. А теперь хотят от него самостоятельности и ответственности. Чем старше внук, тем сложнее его перевоспитать, он понимает: взрослые пошумят, но сами все сделают. Волшебной таблетки от данной «болезни» нет. Первым делом советуем четко обговорить с ребенком его обязанности по дому. Потом набраться терпения и какое-то время не вмешиваться в ход выполнения им договоренностей. Не помыл свою тарелку — пусть ест с грязной. Не повесил школьную одежду в шкаф — идет в мятой. Не постирал носки — ходи в несвежих. Когда сверстники начнут смеяться над его неряшливостью (а это сильнее слов родителей), он будет вынужден «пошевелиться». Никакой агрессии и обидных слов! Ждите, когда он прочувствует дискомфорт и поймет: кроме него никто не устранил беспорядок. Платить школьнику за то, что сам за собой убирает, на мой взгляд, категорически нельзя: это еще больше разрушит мораль подростка и усугубит проблему.

*Марина АТРОШЕНКО, психолог, г. Могилев*

## Иди за мной!

### Семье нужнее лидер, а не глава



**?** Дочка с мужем никак не решат, кто в молодой семье главный. Зять считает такую роль изначально мужской, а дочка не желает признавать этого. Как бы дело до развода не дошло.

*Ольга Валерьевна, г. Гродно*

— Мне кажется, ваши дочь и зять не от той печки танцуют. Для начала бы определить, насколько оба они готовы к функциям главы семьи: глупо драться за царскую корону, не зная, как отвечать за ситуацию в царстве.

### За спиной

Разъясните дочери: понятия «глава» и «лидер» не всегда совпадают, чем умная женщина не преминет воспользоваться. Кто в семье номинально главный — пустяк по сравнению с тем, у кого реальные рычаги влияния. Часто за спиной формального «главы» семейными делами рулят теща, дети или друзья, чье мнение предопределяет принятие важных решений. Почему бы вашей дочери в интересах семьи не стать скрытым лидером, уступив «трон» супругу? Не обязательно для этого пользоваться арсеналом «серых кардиналов» (стравливание близких, интриги, шантаж...).

Признавая статус мужа, демонстрируя позу подчинения, можно эффективно управлять «главой» с помощью таких ресурсов, как информация, деньги, отношения.

Супруг загорелся идеей купить подержанную иномарку, хотя живет в квартире тещи? Не нужно упрекать или унижать его! Лучше жене «случайно» пару раз вспомнить: «Подруга уже вселилась в свое жилье, построенное на льготный кредит для молодых семей». Или намекнуть: «У папы с сердцем проблемы — вот бы отправить его в санаторий! Хотя решать, конечно, тебе». Любящий муж сам подарит санаторную путевку тестю. А тот, расстроженный презентом, глядишь, подсобит и с покупкой «бэушного» авто...

### Создавай условия

Роль «серого кардинала» дочери не по нутру? Пускай создает условия, в которых муж-«глава» вырастет в мужа-«лидера», ведущего семью к благополучию.

Никаких нравоучений, скандалов, споров на публику, апелляций к маме! Пусть жена регулярно подчеркивает: «За тобой я — как за каменной стеной». Пусть полагается на его самообладание в семейных конфликтах, на его практический ум — в разрешении бытовых неурядиц. Такое доверие неизбежно поднимет самооценку супруга, мотивирует его чаще проявлять на деле функции добытчика, защитника, стратега.

Тогда настоящему лидеру придется впору и семейная «шапка Мономаха».

*Светлана ЦАРИКОВА, психолог*







## Тест: стресс и я — кто кого?

**Привыкли всегда настраиваться на плохое, накручивать себя? А может, взвалили на плечи гору работы? Или стали заложником негативных эмоций? Узнать, что вам пора расслабиться и наполнить жизнь позитивом, поможет простой тест.**

Вспомните свое состояние за последние 5-7 дней и прочитайте каждое утверждение из приведенных ниже. Согласны с мыслью — поставьте себе 1 балл, не замечали за собой подобного — 0 баллов.

\*\*\*

1) Сущие мелочи выводят меня из душевного равновесия.

2) Я постоянно в плохом настроении, ничто не радует.

3) Часто болит голова, из-за этого не могу продуктивно трудиться.

4) Через силу выполняю рабочие обязанности, а на дом времени совсем не остается.

5) Нередко не могу сконцентрироваться, из-за чего допускаю глупые ошибки.

6) Общение с близкими и друзьями меня утомляет.

7) Былые удовольствия опостытели, ничего не хочется.

8) Не узнаю себя в зеркале с этими темными кругами и мешками под глазами.

9) Постоянно забываю о важных делах, планах, обещаниях.

10) Чувствую перманентную усталость, даже полноценный сон не помогает.

\*\*\*

### Справились — переходим к ответам.

Если в сумме у вас получилось:

**0-2 балла** — налицо легкая усталость. Примите теплую ванну, выпейте мятного чая и отправляйтесь на часик погулять по снежному парку. Состояние нормализуется!

**3-5 баллов** — стресс стоит у порога. Чтобы прогнать его, научитесь расслабляться, делегировать работу, отпускать негатив. Пора уходить с «черной полосы»!

**6 и более?** Еще чуть-чуть — и вас затянет болото депрессии и разочарования в себе. Возьмите отпуск, смените род деятельности, займитесь тем, к чему лежит душа. Начните общаться с людьми, которые зарядят вас своим позитивом.

Ирина ЗАЙЦЕВА, психолог, г. Могилев

## Доверяйте рефлексам

Общаясь с семейными парами, приходящими на консультацию, я порой вспоминаю жутковатый эксперимент со школьного урока биологии. При изучении безусловных рефлексов учитель для наглядности капал из пипетки серную кислоту на лапку лягушке — та сразу отдергивала конечность. Даже безмозглая лягушка соображала: на опасность надо реагировать мгновенно.

А муж и жена, угодив в кризисную ситуацию в отношениях, очень часто ведут себя так, будто ничего не происходит. По сути, стоят уже по колено в серной кислоте, боль дикая, но... ни «отпрыгивать» от угрозы, ни меняться не желают! Довод: «Потерпим еще месяц-квартал, непременно все наладится, рассосется, кислота ласковым морским прибором обернется». И все будет, как прежде». Не будет. Не рассосется — ни через месяц, ни через год. Если не изменят отношение к жизни, к друг другу, не научатся реагировать на кислоту кризиса хотя бы рефлекторно, как лягушки, — потеряют семью.

Главный принцип в семейных неурядицах — признать наличие проблемы. Пытаясь зажмуриться на нее, скрыть под макияжем корректности, задрапировать советами из гляцевых журналов, вы рискуете вырастить из чепухи монстра, превратить ежедневное общение в прогулку по минному полю, на котором каждый шаг может стать роковым.

В трудные времена мудрые люди начинают больше ценить простые радости жизни. Оглядываются в молодость, вспоминая счастливые мгновения. Становятся бережнее к близким. В такой ситуации даже секс играет роль «антикризисного лекарства» — им занимаются чаще и с большим удовольствием!

Жизнь — всегда вызов и перемены, иначе она не имеет смысла. Надо просто не бояться признать реальность и не забывать фразу Ницше: «Все, что не убивает, делает нас сильнее». А что делать дальше — подсказут рефлексы и мозги. Если они есть.

Александр ДУБИНИН, психолог, г. Минск



## Коротко

Миф о том, что женщины любят только богатых, придумали ленивые слабаки. На самом деле женщины любят не богатых, а сильных мужчин, которые смогли чего-то добиться и продолжают действовать.

Орнелла МУТИ, итальянская киноактриса



## Оранжевое чудо

Зимой моя любимая маска для лица — на основе хурмы. Выбираю спелые плоды — в них больше полезных веществ, которые питают кожу и делают ее упругой, способствуют заживлению микротрещинок. Перемешиваю мякоть хурмы и растопленный мед (1:1). Если масса получилась жидковатой, добавляю немного овсяной или гречневой муки (перемалываю крупу в кофемолке). Наношу на лицо на 15-20 минут и смываю теплой водой. У меня нет аллергии на компоненты маски, а вам советую сначала небольшое ее количество нанести на запястье и спустя 10 минут оценить реакцию кожи.

Екатерина БОРОДИЧ,  
Брестская обл.



## Маска «Горошинка»

Измельчаю в муку 2 ст.л. сухого гороха, добавляю столько же молочной сыворотки. Держу маску на лице до полного высыхания — 15-20 минут. Затем легкими круговыми движе-

ниями пальцев удаляю и умываюсь — сперва теплой, потом холодной водой. Маска хорошо очищает и разглаживает кожу.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск

## Губы защитит кофе

**В холодную погоду у меня сильно обветриваются губы, на них появляются трещинки. Гигиеническая помада не помогает. Зато эффективна такая маска.**

Кофейную гущу смешиваю с измельченными в блендере овсяными хлопьями (1:2). Эту кашицу заворачиваю в марлю, вечером прикладываю к губам и лежу с компрессом 15 минут. После наношу на губы оливковое масло. Делаю маску три раза в неделю. За 15-20 минут до выхода на улицу обрабатываю губы оливковым маслом, слегка промакиваю сухой салфеткой. Кстати, при трещинках в уголках рта не стоит употреблять в пищу кислые, острые, соленые продукты — это мешает заживлению.

Ирина РАЧКОВСКАЯ, г. Могилев



На морозе потрескались губы? Мне помогла маска из растопленного меда с оливковым маслом (1:1). Подержала 15 минут и смыла ватным диском, смоченным в теплом зеленом чае.



## Иголки от елочки

Мне ухаживать за кожей помогает хвоя. Свежесобранные иголки можно хранить в холодильнике 3-5 дней.

### Для лица

Горсть сырья заливаю стаканом молока и довожу до кипения. Даю настояться до тех пор, пока жидкость не остынет до приемлемой температуры. После демакияжа смачиваю марлевую салфетку в хвойном молоке и прикладываю к лицу на 10-15 минут. Освежает и смягчает кожу.

### Для век

1 ст.л. хвои завариваю 1/2 стакана кипятка, через час процеживаю. 3 ст.л. настоя смешиваю с 1 ст.л. жирных сливок, всыпаю овсяную муку — чтобы получилась густая масса. Помещаю ее в марлевые мешочки и кладу их на глаза. Через 20 минут умываюсь теплым зеленым чаем. Делаю процедуру ежедневно. Спустя месяц морщинки становятся менее заметны.

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев

## Крем по сезону



Летом у меня жирная кожа лица, и я покупаю соответствующий крем. А зимой она перестает лосниться. Стоит ли мне в этот период менять крем?

— Как правило, мы пользуемся днем легким увлажняющим кремом, а на ночь наносим более плотный — питательный. Когда температура на улице становится ниже -5-7 °C, есть смысл внести коррективы в алгоритм ухода за кожей лица.

Увлажняющий крем — это прямая эмульсия: шарики масла распределены в водной среде, которая на морозе образует микроскопические кристаллы льда.

А они нарушают эпидермальный барьер и увеличивают потерю влаги из глубоких слоев кожи. В результате она становится чувствительной и раздраженной, начинает сохнуть и шелушиться.

Ирина ОЛЬХОВСКАЯ, Московская обл. Поэтому советую заменить дневной крем на ночной, питательный. У проверенных производителей он представлен обратной эмульсией (шарики воды распределены в масляной среде) — на холоде не образуются микрориски кристаллы льда. Конечно, такой крем медленно впитывается, из-за чего наносить его нужно за 1-1,5 часа до выхода на улицу. Зато вы защитите кожу от лишних повреждений.

А увлажняющие средства можете использовать перед сном. Центральное отопление сушит воздух, и, как следствие, обезвоживается кожа. Так что питательный крем придется очень кстати.



Наш эксперт — косметолог  
Татьяна Зенева, г. Воронеж







**Ольга Кабо:**

## «Храню справку о своем космическом здоровье»

**Актриса Ольга Кабо успевает все: активно играет в театре, воспитывает детей и... едва не слетала в космос. Утверждает, что все необходимые для этого документы у нее на руках.**

— Со своими детьми вы — друзья. Но все-таки, наверное, приходится иногда «включать маму»? По каким поводам?

— Я не люблю сюсюкать, считаю, что с детьми нужно общаться на равных, не опускаться в рассуждения до их уровня — наоборот, приподнимать до себя и заинтересовывать. Ведь каждый день для них — это «сплошное открытие, сначала мира, а потом и самого себя в нем». И чем ярче эти открытия, тем сильнее человек в будущем. Наша жизнь не сулит простых решений и блаженного комфорта...

— В одном интервью прочитала, что вы учились в МГУ. Для чего решили получить второе высшее?

— Поступила в МГУ, когда была беременна Таней. Говорят, что беременная женщина должна любоваться прекрасным, вот я и решила заполнить паузу в работе изучением истории искусств! Тем более, что для получающих второе высшее надо было пройти лишь собеседование, а это не составило труда: во ВГИКе у нас прекрасно преподавали эту дисциплину. Посещала выставки, ходила по музеям, листала красивые альбомы, изучала живопись и архитектуру — ну, чем не терапия для будущей мамы?

— Вместе с коллегой Владимиром Стекловым вы прошли подготовку к полету на станцию «Мир», но из-за недостатка финансирования в космос не полетели. Что вам дал этот опыт?

— Лестно было узнать, что абсолютно здорова и даже готова к полету в космос. Увы, этому не суждено было случиться по многим обстоятельствам, но справку о готовности стать космонавтом храню до сих пор.

— Раньше вы любили риск: не признавали каскадеров, все трюки исполняли сами, участвовали в экстремальных телешоу. Сейчас как вспоминаете те времена?

— С восторгом и уважением к друзьям и коллегам-каскадерам, которые тренировались и верили в меня.

— В одном из спектаклей играет переодетого мужчину. Сложно было перевоплощаться?

— Речь идет о спектакле «Труффальдино из Бергамо» по пьесе Гольдо-

ни «Слуга двух господ». Моя героиня Беатриче хочет обмануть всех, переодевшись в костюм брата, надеется на то, что ее никто не узнает. Многие читали Гольдони и, конечно же, помнят, что Беатриче — женщина. Но в зале ведь есть и неискушенные зрители. Чем дольше они верят в то, что моя героиня — герой, тем лучше! Удивительно: надев мужской камзол, сразу почувствовала, как непривольно начала меняться пластика, движения стали более резкими (еще бы, со шпагой-то в руках!), голос переходил на более низкий тембр...

— К каким ролям дольше готовитесь: в кино или театре?

— Современное кино не дает много времени на серьезную подготовку — репетиции, знакомство, работу с архивами. Часто подготовительный период сведен до минимума. Так что, особенно в сериалах, спасение утопающих — дело рук самих утопающих! Зато в театре все по-другому. Каждый спектакль — это кропотливая работа. От первой читки до премьеры проходит минимум полгода.

— Ваш дед, Яков Соломонович Кабо, был известным деятелем в Украине. Родители рассказывали о нем?

— Прошу вас, не верьте Интернету, который приписывает мне в деду Якова Соломоновича Кабо! Моего настоящего деду звали Яков Семенович. И он никогда не был видным партийным деятелем, как гласит Википедия, он был простым комсомольским работником. Да, в страшном 1937 году дедушка был репрессирован и сослан в Магадан без права въезда в центральные районы страны. В ссылке встретил мою будущую бабушку, и в тех краях они поженились. А в 1945 году родился мой отец. Спустя десять лет бабушку и деду реабилитировали, вся семья вернулась в Москву. Но уже через год дедушка скончался... Как выяснилось, у меня, оказывается, много незнатных однофамильцев. Но есть и настоящие родственники — например, брат деду, Исаак Кабо, морской офицер, подводник. Отец его знал, я же была слишком маленькой, чтобы запомнить.

Беседовала  
Оксана ГЕЙДОР

**НАША ЖИЗНЬ НЕ СУЛИТ ПРОСТЫХ РЕШЕНИЙ И БЛАЖЕННОГО КОМФОРТА...**





## Астрологический прогноз на февраль

**Солнце находится в зодиакальном знаке Водолея, что сулит неожиданности. Вместе с непостоянной погодой меняются настроение, поведение, планы на будущее. Однако беспокоиться не следует: просто расслабьтесь — скоро все вернется на круги своя.**



### Овен

(21 марта — 20 апреля)

Овны всегда стремятся быть главой в доме, но в феврале это не только не нужно, но и опасно. Изменить характер родственников и друзей в одночасье не удастся, а конфликтовать — себе дороже. Спокойно воспринимайте чужие идеи. Не видя недовольства с вашей стороны, инициаторы скоро обратятся за помощью.



### Телец

(21 апреля — 20 мая)

Тельцам под конец зимы следует проявить характер. Вы способны стать двигателем, который растормошит окружающих. Это касается как повседневных домашних дел (ремонта квартиры, нужных приобретений), так и планов на будущее (новой работы, долгожданного отпуска).



### Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Февраль может принести Близнецам много впечатлений, связанных с семейной и личной жизнью. Звезды советуют не ждать манны небесной, а проявлять инициативу. Месяц подходит для налаживания прерванных ранее отношений, для новых полезных знакомств.



### Рак

(22 июня — 22 июля)

Сомнения — отличный помощник Раков в конце зимы. Не следует доверять всему, что лежит на поверхности, или тому, в чем вас пытаются убедить родственники. Пригодится сторонний независимый советчик: поддавись собственным чувствам, можете навлечь на себя серьезные неприятности.



### Лев

(23 июля — 23 августа)

Февраль — наиболее спокойный период для Львов. Позвольте себе жить сегодняшним днем, ничего не загадывая и не планируя. Вот увидите: уже к концу месяца обстоятельства подскажут, что и как вам делать. Не зря говорят: «Поспешишь — людей насмешишь».



### Дева

(24 августа — 23 сентября)

Сложности, которые возникнут в феврале, не должны вас пугать. Для достижения успеха используйте любые возможности — даже самые невероятные! Прагматизм и предприимчивость в быту послужат вам во благо. Вы вовремя заметите неисправность проводки или подтекающий кран, что позволит избежать серьезных трат на устранение последствий аварии.



### Весы

(24 сентября — 23 октября)

Февраль в семейной жизни Весов окажется весьма предсказуемым. Ваши устремления раздваиваются между желанием уделить больше внимания себе и необходимостью помочь родным. Помните: вовремя сказанный комплимент, маленький подарок — и улыбка на лице близкого человека позволит избежать серьезных упреков в ваш адрес.



### Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Конец зимы — отличное время для налаживания дружеских отношений с родственниками. Скорпионы, используя разумную тактику, сейчас способны предупредить и погасить любые конфликты. Однако звезды не советуют заводить интрижки на стороне, так как о них быстро станет известно окружающим.



### Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Коренных изменений в жизни Стрельцам сейчас ждать не следует. Инициатива как в своих действиях, так и в отношениях с окружающими может быть наказуема. Поэтому некоторые важные дела перепоручите доверенным людям. А вынужденную личную встречу замените телефонным звонком.



### Козерог

(22 декабря — 20 января)

Последний зимний месяц для Козерогов — время осуществления планов. Это не означает, что все будет легко и просто. Но вы полностью можете рассчитывать на помощь друзей и родственников. Смело идите на риск: неожиданности не должны пугать, так как вы крепко стоите на ногах и уверены в успехе.



### Водолей

(21 января — 18 февраля)

Жизненный тонус Водолеев в феврале способствует не только хорошему здоровью, но и высокой самооценке. Находясь все время на виду, вы будете привлекать к себе внимание, вызывать пересуды. Не миндальничайте с недоброжелателями. Не поставьте их на место сейчас — они позволят себе большее в будущем.



### Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Февраль принесет Рыбам дополнительную ответственность — и в домашних делах (ремонте, покупках), и в отношениях (уходе за родителями, посещении друзей, родственников). Что касается супружества, важно, чтобы вы постоянно находились вместе, даже если предстоит служебная поездка.

**Жизненный тонус Водолеев в феврале способствует хорошему здоровью и высокой самооценке. Но, находясь все время на виду, вы будете привлекать к себе внимание, вызывать пересуды.**



## Разучиваем поры года

**Стихи-«запоминалки» — отличный способ учиться в игровой форме.**

Запоминаем календарь:  
Зима — декабрь, январь, февраль.  
За ними март, апрель и май —  
Весна пришла, пальто снимай!  
Июнь, июль и август — лето!

Бежит с портфелем осень следом:  
Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь...  
А дальше вновь зима — декабрь!

*Елена ШАЛАМОВСКАЯ,  
педагог-психолог, г. Могилев*



## Игрушка «Пончик»

**«С пылу с жару» для вашего любимого внука!**

Понадобятся: утеплитель для водопроводных труб (вспененный полиуретан); армированная липкая лента; ножницы; двусторонний скотч; вискозная салфетка; помпоны; клеевой пистолет, пластиковые глаза с подвижным зрачком; цветной картон; мелкие бисер и стразы.

1) Отрезок утеплителя для труб изгибаем кольцом и фиксируем армированной лентой.



2) Оборачиваем «бублик» двусторонним скотчем, на который закрепляем по окружности вискозную салфетку (можно использовать фетр, но он дороже).

3) С помощью клеевого пистолета крепим глазки, вырезанные из картона губы и ресницы, ручки и ножки (помпоны).

4) Украшаем пончик «кондитерской посыпкой» — стразами и бисером. Готово!

*Василий БАРАНОВ,  
г. Красноярск.  
Фото автора*



## Сотвори звезду!

**Показала малышу «фокус» с зубочистками — удивил им гостей на домашнем празднике.**

Берем 5 деревянных зубочисток, надламываем каждую посередине пополам и складываем уголками одна к другой. Пипеткой наливаем в центр немного воды (эффектнее получается с подкрашенной жидкостью) — и смотрим, как сама собой складывается звездочка! Секрет в том, что из-за влаги дерево расширяется и угол в месте надлома из острого становится тупым.

*Нина ЧЕРНЮШОК, Ровенская обл.*

Открывала внуку «Чупа-чупс». Как же хотелось крикнуть: «Лучше бы вы так сапоги клеили!»



## Пюре «Малышок»



Внучатам готовлю пюре из тыквы и яблок — вкуснее покупного детского питания.

400 г нарезанной кубиками мякоти тыквы заливаю в кастрюльке 100 мл воды и варю 10-12 минут. Добавляю к тыкве так же подготовленные яблоки — 500 г без кожицы, посыпаю нарезку 100 г сахара и держу на огне еще 10-12 минут. Затем горячую массу измельчаю в пюре с помощью блендера — получается примерно 700 г. Если планирую хранить продукт, раскладываю его в подготовленные баночки, накрываю крышками и стерилизую в кастрюле с водой 15 минут после закипания. Укупориваю, остужаю и спускаю в подвал.

*Ольга РОМАНОВА, г. Санкт-Петербург*



## Любите ли вы тыквенную кашу?

Уверена: далеко не все ответят утвердительно. Но если приготовить ее «с изюминкой», даже дети добавки попросят!

Измельчаю на крупной терке 1 кг мякоти тыквы, перекладываю в чашу мультиварки. Добавляю 100 мл воды, включаю режим «Тушение» на 20 минут. По его завершении подмешиваю к тыкве 1 ст.л. молотой корицы, 2-3 ст.л. сахара, кусочек сливочного масла, 160 г кукурузной крупы и столько воды (или молока), чтобы получилась масса, по консистенции подобная нежирной сметане. Перевожу мультиварку в режим «Гречка», готовлю до завершения программы. Дети уплетают такую кашку за обе щеки! На фото — дочка с нашим прошлогодним урожаем тыквы.

*Екатерина КАРЕЛИНА,  
г. Ялта. Фото автора*





## Анекдоты

Жена — мужу:

— Решай: или я, или пиво!  
— А сколько пива?

♦♦♦

— Официант! Зубочистку!  
— Занята!

♦♦♦

Разыскивается пожелавший остаться неизвестным герой, который, рискуя жизнью, вынес из горящего банка мешок с золотыми слитками.

♦♦♦

— Расскажите, когда вы последний раз видели потерпевшего?  
— В ночь с 28-го на 1-е.  
— Какого месяца?  
— Вы не поверите!

♦♦♦

Когда говорю, что не пью, — все пытаются напоить! Говорю, что на диете, — все пытаются накормить! Говорю, что нет денег, — то ли тихо говорят, то ли плохо слышат.

♦♦♦

Муж — жене:

— Дорогая, чего бы ты хотела в подарок на день рождения?

— Право, не знаю.

— Хорошо, даю на размышление еще год.



## Отзовитесь

\*\*\*

**Вдова**, 69 лет, без в/п. Желая встретить доброго, отзывчивого мужчину, проживающего в частном доме. На переезд согласна. **Тел.: 8-905-263-60-47.**

\*\*\*

**Александр**, 65 лет. Познакомлюсь с женщиной близкого возраста. **Адрес: 662018, Красноярский край, Тухтетский р-н, д. Двинка, ул. Советская, 52.**

\*\*\*

**Одинокая женщина**, 65/170/70. Живу в г. Тверь, разведена, детей нет. Без в/п, выгляжу моложе своих лет. Люблю чистоту и порядок. Познакомлюсь с мужчиной 65-70 лет, ростом не ниже 175 см, приятной внешности, неполным, без в/п, добрым и чистоплотным, нескучным, надежным, несудимым. Согласна на переезд при взаимной симпатии. Из села не звонить. **Тел.: 8-905-604-50-89.**

\*\*\*

**Елена**, 60/160/60. Стройная, энергичная, симпатичная, без в/п, есть дочь. Ищу мужчину — от 60 лет, без в/п, несудимого, доброго, искреннего, нежадного. Желательно с личным авто, из Москвы или Подмосковья. Согласна на переезд. **Адрес: 301632, Тульская обл., г. Узловая, пос. Дубовка, ул. Горького, д. 1, кв. 13. Арепьевой Е.П.**

\*\*\*

**Татьяна**, 64/175. Живу и работаю в Москве. Дачи нет, дети — взрослые. Ищу свою половинку — работающего мужчину, который поможет и словом, и делом. Гарантирую чистоту и порядок в доме. **Тел.: 8-968-521-50-69.**

\*\*\*

**Нина**, 57/158/72. Москвичка. Познакомлюсь с одиноким, непьющим, несудимым мужчиной. **Тел.: 8-965-261-09-39.**



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.



## Каждый выбирает для себя

Музыка В. Берковского  
Стихи Ю. Левитанского

Каждый выбирает для себя Женщину, религию, дорогу.  
Дьяволу служить или пророку —  
Каждый выбирает для себя.

\*\*\*

Каждый выбирает по себе Слово для любви и для молитвы.  
Шпагу для дуэли, меч для битвы —  
Каждый выбирает по себе.

\*\*\*

Каждый выбирает по себе. Щит и латы. Посох и заплаты.  
Меру окончательной расплаты —  
Каждый выбирает по себе.

\*\*\*

Каждый выбирает для себя. Выбираю тоже — как умею.  
Ни к кому претензий не имею:  
Каждый выбирает для себя.

## Наблюдизмы

Чувствую гармонию с наступившим годом. Год только начался, а я уже устал, как собака.

\*\*\*

Спонсор — это человек, которому расстаться с деньгами проще, чем объяснить, откуда они взялись.

\*\*\*

Не бывает некрасивых женщин, бывают женщины редкой красоты.

\*\*\*

Мужество — это искусство бояться, не подавая виду.

\*\*\*

Чтобы сэкономить время на утренний сон, завтракаю на ночь.

\*\*\*

С годами шанс любви до гроба заметно возрастает.

\*\*\*

Законченное предложение из пяти глаголов без знаков препинания: «Решили послать сходить купить выпить».

\*\*\*

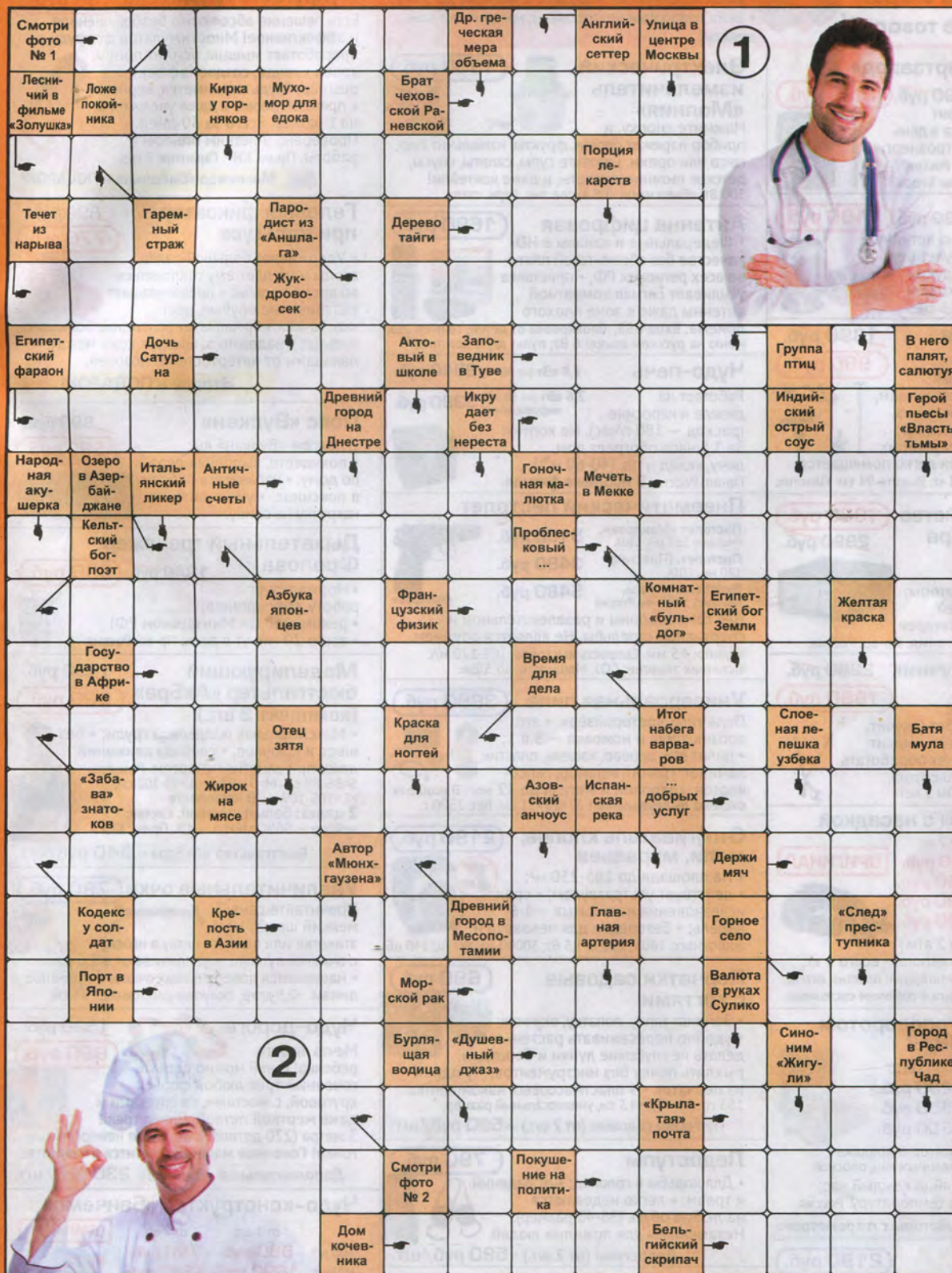
Если ты встретил женщину своей мечты, можешь распрощаться с остальными мечтами.



## Ну, за адекватных!

У мудрого аксакала спросили: «Почему добрые люди живут дольше?» Мудрец подумал и ответил: «Тот, кто мухи не обидит, не будет делать из нее слона». Так выпьем за добрых и адекватных людей за этим столом!





**По горизонтали:** Доктор. Гаев. Меркурьев. Кедр. Гной. Ветров. Луа. Азас. Яхмос. Карт. Абак. Кааба. Акчала. Маячок. Омга. Био. Ангола. Погром. Игра. Час. Сало. Бюро. Устав. Аккад. Пас. Арк. Оита. Омар. Аул. Соул. Повар. Авиа. Теракт. Юрта. Изми.

**По вертикали:** Одр. Отрава. Лаверак. Гект. Варварка. Евнух. Кайло. Доза. Усач. Стая. Небо. Зал. Бакофа. Кабачок. Ачар. Аким. Повитуха. Амаретто. Кана. Мопс. Геб. Охра. Сват. Лак. Юпка. Осел. Камса. Дору. Распе. Аорта. Улика. Лари. Вар. ВАР. Ати.

## СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

- «Сваты на даче»
- «Сваты на кухне»
- «Сваты на пенсии»
- «Цветок»
- «Народный доктор»
- «Домашний»
- «Садовод и огородник»
- «Золотые рецепты наших читателей»
- «Толока. Делаем сами»
- «Волшебный»
- «Счастливая и красивая»
- «Саша и Маша: 1000 приключений»
- «Суперсовет»
- «Ароматная выпечка»
- «Ниваки: мастер-класс по стрижке»
- «Уроки обрезки плодовых деревьев»

Следующий номер выйдет 6 февраля

Журнал «Сваты» № 2 (116), январь 2018 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,

Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, д. 4-а.

Номер подписан в печать 12.01.2018 г. в 20.00

Тираж 194 100 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8-4992) 53-44-28; (8-9036) 15-56-07

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

тел. (8-4812) 61-19-80; тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»; 82621 «Пресса России»; П1215 «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы

вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства

по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные,

адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства)

субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и

обработку его персональных данных для достижения целей, установленных

действующим законодательством РФ

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования

обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание

рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы

Редакция имеет право редактировать и публиковать 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. Заказ № 00113

Использованы фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ



**Дарим любимым покупателям**  
скидку **14%** - на второй  
и последующие товары!

## Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.



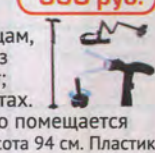
**Ветчинница 1890 руб. 1190 руб.**

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



**Трость складная с фонариком 1390 руб. 990 руб.**

• Устойчивая и надежная опора при ходьбе по лестницам, крутым поворотам, дорогам из песка и камней; • не скользит; • раскладывается в 5 вариантах. В сложенном состоянии легко помещается в сумочку! Нагрузка 113 кг. Высота 94 см. Пластик.



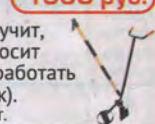
**Зарядное устройство для аккумулятора 1980 руб. 2990 руб.**

• «Вдохнет жизнь» в необслуживаемые и разряженные аккумуляторы; • снабжено технологией против повреждения батареи; • заменит источник питания. Пр-во: Россия.



**Мотолопата-окучник «Чибис» 2280 руб. 1990 руб.**

Облегчит садовый труд: • сделает 10 видов работ (окучит, прорыхлит, нарежет дерн, скосит сорняки и пр.); • поможет обработать большие участки (до 20 соток). Пр-во: Россия. Срок службы 5 лет.



**Шланг «Икс Хоз» с насадкой от 1 шт. от 2 шт.**

15 м\* **890 руб. 790 руб.**  
30 м\* **990 руб. 890 руб.**  
45 м\* **1390 руб. 1290 руб.**  
60 м\* **1790 руб. 1690 руб.**

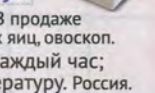
• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. «Длина шланга в рабочем состоянии».



**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.**

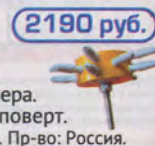
ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, ovosкоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.



Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

**Перосъемная насадка 2190 руб.**

Очищает 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.



**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 °C), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.



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

## Электрический измельчитель «Молния»

Нажмите кнопку, и прибор нарежет овощи, фрукты, измельчит сыр, мясо или орехи. Готовьте супы, салаты, соусы, детское питание, десерты, и даже коктейли! 300 Вт; объем чаши - 1,8 л; пластик, нерж. сталь.



**Антенна цифровая 1690 руб.**

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



**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.**  
Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO2. Мощность: до 3 Дж.



**Универсальная пила 3990 руб.**

Пила типа «ротарайзер»: • это лобзик, пила и ножовка — 3 в 1; • пилит все: дерево, кафель, пластик, ламинат, гранит, мрамор, гипсокартон, ковролин и металл до 12 мм! В подарок система пылеудаления! 27\*25\*11 см. Вес 2500 г.



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

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых — 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 180 г; 220 В; 1,5 Вт; 30000-65000 Гц; 140 дБ.



**Перчатки садовые с когтями 690 руб.**

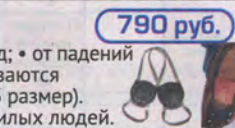
• Заменяет тяпку, лопатку, окучник; • удобно пересаживать растения, делать не глубокие лунки и бороздки, рыхлить почву без инструментов; • у одной из перчаток - 4 пластмассовых наконечника. 153 гр, 24\*13,5\*4,3 см, универсальный размер.



Перчатки садовые (от 2 шт.) — 590 руб./шт.

**Ледоступы 790 руб.**

• Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.



Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./шт.

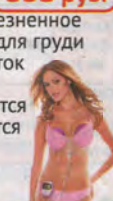
**Нательная икона 1100 руб.**

«Матрона Московская» Ощутите присутствие и безмолвную поддержку святой старицы. Каждая икона: • выполнена с любовью и почтением к святой; • украшена фианитами. Сплав металла; не окисляется. Внешний вид может отличаться от фото.



**Хотите вернуть форму 2080 руб. и упругость груди? 990 руб.**

Есть решение абсолютно безболезненное и эффективное! Миостимулятор для груди проработает мышцы, усилит приток крови к груди, создаст эффект push-ап. Грудь поднимется, вернется к прежней форме и даже увеличится на 1 размер. Всего за 30 дней. Проверено 9-летним опытом работы. Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес.



Массажер «Бабочка» в ПОДАРОК!

**Гелевый фиксатор при вальгусе 890 руб. 770 руб.**

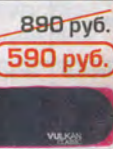
• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточек», нормализует положение большого пальца; • надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.



Второй в ПОДАРОК!

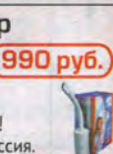
**Пояс «Вулкан» 890 руб. 590 руб.**

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



**Дыхательный тренажер Фролова 1340 руб. 990 руб.**

• Нормализует работу всех органов; • рекомендован Минздравом РФ! • всего 20 минут в день. Пр-во: Россия.



**Моделирующий бюстгальтер «АхБра» 1490 руб. 990 руб.**

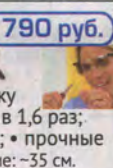
(комплект 3 шт.) • Максимальная поддержка груди; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 2 цвета: белый, черный. Состав: нейлон — 96%, лайкра — 4%. Пр-во: КНР.



Бюстгальтер «АхБра» — 540 руб./шт.

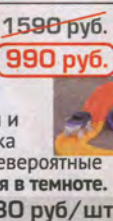
**Увеличительные очки 790 руб.**

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке или вдените нитку в иголку с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раз; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; фокусное расстояние — 35 см.



**Чудо-дорога 1590 руб. 990 руб.**

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте. Дополнительная машинка — 230 руб./шт.



**Чудо-конструктор «Банчемс»**

от 1 шт. от 2 шт. **ОРИГИНАЛ**  
400 шт. **990 руб. 790 руб.**  
800 шт. **1690 руб. 1390 руб.**  
1200 шт. **1990 руб. 1690 руб.**

• Суперхит в Европе! • яркие цветные шарикопейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет.



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

Предложение действительно до 28 февраля 2018 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

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

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 20. реклама