

Суперсоветы для всей семьи

плюс  
**ВНУТРИ**  
5 полезных  
**СХЕМ**

16+

# Сваты

№ 21 (135), ноябрь 2018 г.

Толока

**ЗУБ ВЗАЙМЫ:  
имплант  
или протез?**

стр. 4

**Сергей Жилин  
за дуэт с Клинтоном  
получил 50 рублей**

стр. 27

**Полчаса до зимы**

- ❖ Иммуитет без мифов
- ❖ Ваше «теплое» меню
- ❖ Вяжем стильную шапку

стр. 28

**Сэкономьте!**

Подпишитесь  
на любимые «Сваты».

Наши подписные индексы:

**83420** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ  
ПРЕССЫ»;

**82621** «Пресса России»;

**П1215** «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта  
России».

ISSN 2305-5693

18021>



9 772305 569995

**Двое в лодке,  
не считая свекрови**

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:** красotka и рукодельница Маргарита Петровна (Марго) и мастер на все руки Анатолий Степаныч.

## Поговорим смайликами?

Прогресс двигают не гении, а людская лень. Надоело предку топтать пешком — придумал колесо. Расхотелось стирать руками штаны — изобрел машинку-автомат. Мутит от мысли идти в кухню готовить — получите «Роллтон».

Желание человека минимумом усилий обеспечить себе комфорт не обошло и сферу общения. Пушкину, чтобы выразить свои мысли и переживания, требовалось 21197 уникальных слов, современному рок-музыканту для этого достаточно 1700. Мой сосед по дому из полтора десятков матов мастерит словесные конструкции. А первокласснику хватает десятка смайликов, чтобы описать в смартфоне радость, тоску, страх, обиду.

Ученые в тревоге: поколению-XXI все труднее выражать свои мысли словами. Меня пугает другое: связных мыслей и глубоких эмоций — все меньше, а убогость описать можно и смайликом. Зачем ломать голову и беречь душу, пытаясь признаться девушке в любви? Отправил в чате сердечко — и нормуль! Как утешить в горе приятеля? Пошли ему стилизованную желтую рожицу со слезой...

Я не знаю, как с этим бороться. Не выбрасывать же смартфон? Виноват не способ общения: люди могут быть счастливы, даже когда просто молчат, взявшись за руки. Было бы что сказать и чем поделиться.

Мы вместе с вами учимся этому в «Сватах». Давайте поможем друг другу. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

## Сэкономьте и найдите себя в «Сватах»!

3 причины, по которым выгодно выписать «Сваты» сразу на год:

- \* вы сэкономите немалые деньги;
- \* каждому из вас редакция вышлет подарок — набор лучших кулинарных рецептов от «Толоки» + удобную «Рабочую тетрадь кулинара» + фирменный календарик;
- \* каждого из подписавшихся на год редакция ПЕРСОНАЛЬНО поблагодарит на страницах журнала.

### Что нужно сделать?

Оформить подписку по дополнительному индексу «Почты России» **П8152** и выслать копию абонемента на адрес редакции до **28 декабря 2018 г.** (контроль — по почтовому штемпелю).

**Мы вас не подведем!**

## Любовь, аппетит и «Сваты»

Вы дружите со «Сватами»? А может быть, любите готовить с «Кухонькой Михалыча»? Давайте совместим дружбу и любовь!

**1** Оформите подписку на 6 месяцев 2019 г. на два отличных издания — «Сваты» и «Кухонька Михалыча».

**2** Вышлите на адрес редакции ксерокопии подписных абонемента и маркированный конверт с ФИО и обратным адресом не позднее **28 декабря 2018 г.** (контроль — по почтовому штемпелю) с пометкой «Любовь, аппетит и «Сваты»».



И получите подарок — набор лучших кулинарных рецептов от «Толоки» + удобная «Рабочая тетрадь кулинара» + фирменный календарик!

Отправку подарков завершим до **20 февраля 2019 г.**

### Почтовый адрес редакции:

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а.

Электронный адрес: [svaty@toloka.com](mailto:svaty@toloka.com)

### Наши подписные индексы:



#### «Сваты»

**83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,**

**82621 «Пресса России»,**

**П1215 «Подписные издания»**

**Официальный каталог ФГУП**

**«Почта России».**



#### «Кухонька Михалыча»

**60085 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,**

**П1199 «Подписные издания»**

**Официальный каталог ФГУП**

**«Почта России».**

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329), г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4-а. Тел. для справок: (4812) 64-75-65.





Наш эксперт — терапевт  
Лада Ступакова, г. Омск



## Потушить огонь в желудке



Мучаюсь из-за приступов изжоги, а раствор соды не помогает. Что делать?

— Изжога — не самостоятельная болезнь, а отдельный признак заболеваний или показатель состояния пациента. Из-за чего проявляется симптом? В организме есть специальный мышечный клапан (МК) — пропустив в желудок пищу, он закрывается. При изжоге эта мышца не срабатывает, и кислое содержимое желудка попадает в пищевод. Причины бывают разные:

- ослабление МК из-за гормональной перестройки в период менопаузы;
- гастрит, язва желудка, грыжа;
- нервное напряжение;
- злоупотребление продуктами, которые раздражают слизистые оболочки и расслабляют МК (цитрусовые, газировка, маринады, кофе и крепкий чай, острая и жареная еда);
- воспаление желчного пузыря;
- беременность.

Пить раствор соды не советую. Он дает кратковременный эффект облегчения, после чего состояние может ухудшиться. Также нельзя постоянно купировать симптом разреза-

мированными препаратами в надежде, что проблема исчезнет. До визита к врачу, который определит причину изжоги, рекомендую лишь прокинетики — средства, которые регулируют сокращения МК.

### Как еще уменьшить проявление симптома?

- Старайтесь не наклоняться низко, чтобы не создавать дополнительное давление на органы брюшной полости.
- Не пейте воду за 10 минут до еды и в течение 30-40 — после.
- Утром ешьте овсяную кашу — она обволакивает стенки желудка, предотвращая изжогу.
- Принимайте пищу, тщательно пережевывая, в сидячем положении и не ложитесь после еды.
- Носите свободную одежду.
- Откажитесь от курения и алкоголя.
- Облегчает состояние настой сухих цветков ромашки (2-3 ст.л. сырья на 200 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить малыми глотками. Доза — по 1 стакану трижды в день).

Ирина Л., г. Апатиты

## Чтобы чих не одолел

При первых проявлениях насморка и кашля готовлю «золотой мед». Смешиваю в стеклянной баночке 100 г жидкого меда, по 1 ст.л. порошка куркумы и измельченной цедры лимона, 2 ст.л. яблочного уксуса, щепотку черного молотого перца. Оставляю смесь настаиваться на ночь.

В первый день принимаю по 0,5 ст.л. средства каждые 2 часа, во вто-

рой — каждые 3 часа, в третий — 3 раза за день. Снадобье можно рассасывать или развести в стакане теплой кипяченой воды.

Юлия АНТИПЕНКО, г. Могилев

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

## Домашняя растирка

Порой так прихватит спину — пошевелиться трудно. Для таких случаев держу в шкафчике проверенное домашнее средство: помогает безотказно.

В литровой банке смешала измельченные сухие корни окопника, хрена и лопуха (по горсти), 1-2 ст.л. морской соли. Залила водкой, накрыла крышкой и оставила на 2 недели в защищенном от солнца месте. Ежедневно взбалтывала, затем процедила.

При боли в спине 2-3 раза в день растираю ее полученной настойкой и утепляюсь (перед сном укутываюсь в одеяло). Повторяю процедуру несколько дней подряд, до тех пор, пока не избавлюсь от тревожных симптомов.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск

## Квас «Ядреный»

Такой напиток нормализует работу желудочно-кишечного тракта и уровень сахара в крови.

Нашинковал примерно 1/6 часть небольшого капустного вилка вместе с кочерыжкой. Заполнил этой массой стеклянный кувшин, наполовину залил холодной водой и измельчил погружным блендером на средних оборотах. Накрыв горлышко кувшина марлей, убрал в шкафчик на 3-4 суток (периодически взбалтывал). Процедил, хорошо отжав жмых. Кстати, 1 ст.л. свежего жмыха использую как закваску для следующей порции кваса — время «созревания» напиток сокращается до 1 суток. Можно высушить жмых в духовке, получив «чипсы».

В день выпиваю по 1-2 стакана кваса за полчаса до еды. После обязательно полощу рот — чтобы не испортить эмаль зубов.

Константин САЧКОВ,  
г. Сочи. Фото автора





Неожиданно



## Непростые семена

Подскажу, как в сезон простуд укрепить иммунитет без дорогостоящих аптечных БАДов и поливитаминов. Семена тмина черного измельчила в кофемолке, смешала с медом в соотношении 1:2, переложила в банку с крышкой. Храню в холодильнике. Ежедневно съедаю по 1 ч.л. средства, запивая теплым чаем. Курс — 2 недели.

Людмила С., по e-mail



## Комментарий специалиста

Семена черного тмина обладают бактерицидным, противовоспалительным, противогрибковым свойствами, за счет чего повышают защитные функции организма. Помимо этого, они облегчают состояние женщины при климаксе, улучшают гормональный фон. А мед содержит природные витамины (они гораздо полезнее аптечных пилюль) и микроэлементы. Смесь, предложенную Людмилой, необходимо есть утром на тощак, за час до приема пищи (при проблемах с желудком — во время или после еды). Но измельчать семена в кофемолке не советую — лучше растереть их в ступке. В период простуды также помогает настой черного тмина. Залейте 1 ч.л. семян 0,5 л кипятка, через 20 минут процедите. Пейте теплым (3-4 раза в день по 1 стакану) между приемами пищи, добавив для вкуса немного меда.

Противопоказания: аллергия на компоненты средства, гастрит и язва желудка, желчнокаменная болезнь, сердечные патологии, беременность.

Елена БИРИЧЕВСКАЯ,  
медсестра, г. Великий Устюг

# Зуб взаимы: имплант или протез?



У меня сломался зуб — теперь стесняюсь лишний раз рот открыть. Какой протез посоветуете поставить?

Сергей Олегович, г. Гродно

— Отсутствие зуба не только портит улыбку, но и затрудняет пережевывание пищи, увеличивает нагрузку на соседние дентальные элементы, создает предпосылки для возникновения заболевания десен, дефектов речи. Заменить утраченный зуб можно двумя способами: имплантацией или установкой протезов.

**Имплантом** обычно называют титановый штифт, вживляемый в челюстную кость. На него крепятся абатмент (опора) и сама коронка. Как и естественный корень зуба, имплант обеспечивает нагрузку на челюстную кость, предотвращая истончение костной ткани.

## Плюсы имплантации:

- ❖ восстановленный зуб внешне неотличим от натурального;
- ❖ титановый корень не вызывает аллергических реакций, восстанавливает функции жевательного аппарата без ограничений в твердой пище;
- ❖ процедура не требует воздействия на соседние зубы;
- ❖ создается дополнительная опора для несъемного протеза или лучшей фиксации съемного;
- ❖ долгий срок службы вживленного элемента.

## Минусы:

- ❖ множество противопоказаний (проблемы с костной тканью, некоторые заболевания сердца, иммунной и нервной системы, плохая свертываемость крови, иногда — сахарный диабет);
- ❖ имплант значительно дороже обычного протеза;

❖ длительность процедуры установки (иногда — свыше года, в зависимости от процесса приживления инородного тела);

❖ вероятность отторжения импланта костной тканью.

**Мостовидный протез** — несъемная конструкция, которая крепится на соседние здоровые зубы.

## Плюсы:

- ❖ позволяет восстановить до 4-х зубов без серьезного хирургического вмешательства;
- ❖ не вызывает проблем с речью и пережевыванием пищи;
- ❖ бюджетный ценовой сегмент;
- ❖ минимум противопоказаний и низкий риск отторжения.

## Минусы:

- ❖ необходимость обтачивания соседних опорных зубов, из-за повышенной нагрузки возможна их травматическая окклюзия;
- ❖ ограничение в употреблении слишком твердой пищи, способной повредить протез;
- ❖ отсутствие должной нагрузки на костную ткань под протезом может привести к ее атрофии;
- ❖ замена протеза должна производиться каждые 5 лет (иногда чаще).

## Уход

Мостовидный протез и имплант требуют такого же ухода, как и здоровые зубы. Первое время используйте мягкие зубные щетки из-за повышенной чувствительности десен. Обязательно посещение врача раз в полгода.

Антон СУХОДОЛЬСКИЙ,  
стоматолог, г. Могилев





# КАК ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВАМ БЕЗ ТАБЛЕТОК?



Если еще четверть века назад проблемы с суставами считались уделом пожилых, то сейчас все больше людей молодого и зрелого возраста жалуется на чувство сильного дискомфорта в спине и конечностях.

При возникновении ощущения скованности в конечностях применяют противовоспалительные средства. Подобные препараты действительно могут помочь, но с ними нужно быть очень осторожными: их нельзя использовать в течение долгого времени из-за возможных побочных эффектов. Кроме того, они могут не подойти тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Какие же есть другие, действенные, но более щадящие способы вернуть легкость движениям?

## 1) Суставная гимнастика

Правильно подобранный комплекс упражнений улучшает кровообращение в тканях сустава, благодаря чему ускоряются регенерационные процессы, чувство скованности проходит. Суставам вредны как малоподвижность, так и чрезмерные нагрузки, поэтому соблюдайте умеренность. Ежедневно выделяйте 20-30 минут на гимнастику. Регулярность занятий – залог положительного результата.

### Восточная гимнастика Цигун



1. Ноги и руки слегка согните, кулаки сожмите. Выбросьте кисть руки вперед, раскрывая ладони, вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз. Движения выполняйте плавно и медленно.

2. Встаньте ровно, руки на поясе. Переносите центр тяжести на одну ногу, поднимая и сгибая в колене другую. Замирите, выпрямите ногу, слегка приподняв ее над полом. Повторите несколько раз.

## 2) Спецменю для суставов

Правильное питание может значительно улучшить самочувствие. Сидеть на строгих диетах не рекомендуется, а вот внести коррективы в ежедневный рацион придется. Откажитесь от жареной пищи и фастфуда. Ограничьте употребление соли: она задерживает жидкость в организме, увеличивая отечность суставов. Включите в меню морскую рыбу, орехи, семечки, растительные масла. В них содержатся жирные кислоты омега-3, необходимые для поддержания подвижности суставов. Больше пейте воды: она необходима для выработки синовиальной жидкости, смазывающей суставы.

### Холодец-молодец

Это блюдо – кладезь полезных макро- и микроэлементов, в том числе и аминокислот, улучшающих усвояемость кальция. А главное – в холодец содержится большое количество коллагена – белка, обеспечивающего прочность соединительных тканей суставов. Блюдо высококалорийно. Ешьте его не часто, чередуйте с заливным из рыбы или ухой.



## 3) Хондропротекторы

Это настоящее спасение для слабых, «стареющих» суставов. В их составе содержится важнейший строительный материал хрящевой ткани – сульфат хондроитина, который защищает суставы от старения, тормозит процессы дегенерации, улучшает функцию хряща и состав синовиальной жидкости. Хондропротекторы для наружного применения действуют мягче и считаются более безопасными.



## Обыкновенное чудо

Поддержать здоровье суставов, вернуть активность и радость жизни может восстанавливающий гель-бальзам «Чудо-ХАШ». В его составе – 4 «мощных» компонента: хондроитин (для защиты и регенерации хрящевой ткани), муравьиный спирт (для улучшения кровообращения), коллаген (для укрепления суставов), сабельник (для уменьшения чувства скованности и дискомфорта в суставах).

**«Чудо-ХАШ». Забудьте о неприятных ощущениях в суставах! Живите полноценной жизнью, двигайтесь с удовольствием!**

Тел. +7(925) 004-85-16

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HASH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ АЮ18.В.08733. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



**«Рыбка»**

Уютная подушка-«сплюшка» добавит оригинальности вашему интерьеру.

**Понадобятся (размеры в см):** лоскуты х/б ткани — 2 по 32х32 (белая — для головы, в горошек — для тела); 30х15 (для хвоста); лоскут фетра — 5х5 (для рта); нитки; синтепон — 200-300 г.

Вырезаем из белой ткани и в горошек круги  $d=32$ , разделяем каждый пополам — получим 4 полукруга. Кроим из фетра деталь для рта. На сложенном вдвое лоскуте 30х15 рисуем хвост и вырезаем его. Складываем попарно два полукруга разных цветов лицевыми

сторонами внутрь по прямому срезу,

сшиваем. Шов заутюживаем на лицевую сторону.

На заготовке головы вышиваем глазки.

Детали хвоста стачиваем по изнаночной стороне, оставляя незашитым прямой срез. Надсекаем все закругления и выворачиваем деталь, отутюживаем. Набиваем хвостик синтепоном для объема. Совмещая швы, соединяем детали тела, вкладываем заготовки рта и хвоста — все сшиваем, оставляя отверстие для набивки. Надсекаем по шву и выворачиваем.

Набиваем подушку наполнителем до желаемой плотности и закрываем отверстие потайным швом. Любуемся результатом!

Анна КУСТИНА,  
г. Брест. Фото автора

**Стеклопакет: надежно и тепло**

**Перед началом зимы особенно важны в доме надежные окна, чтобы уменьшить потери тепла. У вас — стеклопакеты? Подскажу, как при необходимости самим отрегулировать их механизмы, чтобы не было проблем в сезон холодов.**

❖ **Почувствовали, что «сифонит» из-под створки окна?** Перекрыть путь потоку холодного воздуха не сложно, выполнив настройку прижима створки в области эксцентриковой запорной цапфы. Поворачивайте эксцентрик по часовой стрелке — и створка начнет прижиматься к раме.

❖ **Провисает нижняя часть створки?** Горизонтальная регулировка осуществляется с помощью верхней петли, в которой есть специальные отверстия под шестигранный ключ. Вращаем его справа налево — и створки с петлей будут затягиваться, нижняя часть — подниматься, а при вращении в другую сторону — опускаться (в пределах 2 мм).

Если створка все равно цепляет раму, то отрегулируйте механизм и по вертикали — с помощью нижней

петли: откройте ее заглушку и вращайте шестигранный ключ в нужном направлении.

❖ **Расшаталась ручка на створке?** Довольно распространенная ситуация. Поворачиваем на 90 градусов пластину под заглушкой и отверткой закручиваем винты.

❖ **Ручка поворачивается с трудом?** Причин в таком случае может быть две. Либо в узле не хватает смазки, либо барахлит механизм опускания створки. Смажьте все движущиеся элементы, затем снимите заглушку и с помощью отвертки определите, где именно нарушился ход ролика. Обнаружив нужный участок, затяните винты.

Александр СУХАНОВ,  
директор компании «СВОИ ОКНА»,  
г. Екатеринбург

**Экран под ванну**

**Это не только красиво, но и функционально.**

Бывают:

❖ **раздвижные (распашные)** — прячут коммуникации, позволяют использовать «подвannое» пространство для хранения. Распашные экраны — практичны, но не для маленьких санузлов. Срок службы зависит от материала направляющих. Из пластика — недолговечны. Из алюминия не во всякой ванной комнате будут смотреться уместно. Можно заказать роликовый механизм (по типу шкафа-купе) — направляющих не будет видно;

❖ **съемные нераздвижные** — чаще идут к акриловым ваннам. Трубы прячут, но установить и снять их нелег-

ко. Поэтому лучше хранить за такими экранами вещи, которые редко требуются;

❖ **стационарные** — за них ничего не положишь. Раму обшивают гипсокартоном или просто кладут кирпичи, затем облицовывают плиткой (мозаикой), оставляя маленький люк для экстренных случаев. По долговечности им нет равных, но и риск велик — не всегда для устранения причин аварии достаточно маленького люка.

**Материал экрана:**

❖ **пластик.** Доступная цена, разнообразие оттенков, принтов, боится случайных ударов;

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



❖ **ДСП.** Не любит высокую влажность, поэтому часто покрыта декоративной пленкой;

❖ **МДФ.** Меньше боится воды, выглядит дорого, можно найти модели на любой вкус;

❖ **плексиглас.** Здорово смотрится, не портится от влажности. По свойствам схож с пластиком, но выглядит куда представительнее;

❖ **стекло.** Отлично подходит к интерьеру в стиле хай-тек, но монтаж должны выполнять профессионалы.





## Теплые варежки

Понадобились: шерстяная пряжа (100 г оранжевого, по 50 г — белого и черного цветов); чулочные спицы № 3.

Распределила на 4-х спицах (далее каждая — под порядковым номером) 36 п. На № 1 и № 2 — п. нижней части; № 3 и № 4 — верхней. Работу начала с «резинки» 1х1 высотой 7 см.

Основную часть вязала лиц.

В п. по кругу — до основания большого пальца. На правой варежке отверстие под него выполнила спицей № 1 (на левой — № 2). Провязала первую п. нитью оранжевого цвета. Остальные (кроме последней) — пряжей не основного цвета, возвратила п., связанные контрастной нитью, на № 1, еще раз провязала оранжевой.

Выполнила 1,5 см пряжей основного цвета, далее — по схеме. Связав лисичку, приступила к убавке п. на мыске. На № 1 и № 3 первые 2 п., предварительно перевернув 1-ю п., провязала вместе лиц. за задние стенки. На № 2 и № 4 свя-

зала две п. вместе в конце спицы лиц. за передние стенки. Убавляла через круг, пока на каждой спице не оказалось половинное количество п., затем убавляла в каждом кругу. При этом на № 1 и № 3 в тех рядах, где убавок не было, первые п. перекрещивала и провязывала за передние стенки. Когда на спицах осталось по 2 п., стянула нить, закрепила с изнанки.

Для вывязывания большого пальца вытянула цветную нить из отверстия, ввела две спицы в освободившиеся п. На нижней получилось 7 п., на верхней — 6. Вязала, распределив п. на 4 спицы: № 1 — 4 п.; № 2 — 3, вытянула 1 п. сбоку отверстия; № 3 и № 4 — по 4 п. (3+1 сбоку отверстия).

Вязала по кругу до середины ногтя, затем убавляла п. так же, как при вязании мыска, но в каждом ряду. Когда на спицах осталось по 1 п., стянула, закрепила нить с изнанки.

Светлана КУЛИКОВА,  
г. Барнаул. Фото автора



Смотрите  
схему № 1  
на стр. 16



## Ленивая «пахлава»

2 упаковки слоеного

дрожжевого теста, по 200 г халвы, сахара и сливочного масла, 100 г меда, 100 мл воды.

Из воды, сахара и меда сварила сироп. Смазала противень маслом. Размороженное тесто тонко раскатала. Положила на противень первый пласт, посыпала размятой халвой. Затем выложила слои (каждый смазывала маслом): тесто-тесто-халва-тесто. Ножом подровняла края заготовки, нарезала ее на прямоугольники, смазала маслом и отправила в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. После остудила «пахлаву», пропитала сиропом, дала настояться 2-3 часа, присыпала халвой.

Наталья ШЕМЧУК,  
г. Москва. Фото автора

# СИБИРСКИЙ ТРАВНИК



## ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет замечен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать «Сибирский Травник» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник» оказывает такой мощный эффект.

Рецепт «Сибирского Травника» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник». Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник» — настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее — практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»  
Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черныных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

**ТОЛЬКО ДО 6 ДЕКАБРЯ**  
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ  
ПРОМОКОД  
АКЦИИ **0532**

**И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»**

**СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

**8-800-100-24-91** (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.





## Сухофрукты в выпечке

**Внучка любит магазинные булочки с изюмом. Есть ли какие-то санитарные требования к подготовке сухофруктов для использования в выпечке?**

**Надежда Егорова, г. Челябинск** — Этот вопрос регулирует документ СП 2.3.4.3258-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям по производству хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий».

Согласно п. 10.23 данного документа изюм и сухофрукты тщательно перебираются, из них удаляются посторонние примеси, затем сырье промывается на решетках или в изюмомоечной машине проточной водой при температуре около 5 °С. Изюм разрешается использовать в кондитерских и хлебобулочных изделиях, которые проходят термическую обработку (более 180 °С). Цукаты перебираются.

## Хурма: что расскажет сорт?

**Королек.** Округлой формы, с мякотью шоколадного цвета: чем она темнее — тем слаще ягода. Не вяжет. **Ромашка (инжирная).** Самый ранний сорт. Мякоть — тоже шоколадная, но не такая сладкая, вяжет.

**Шарон.** По вкусу напоминает что-то среднее между яблоком, абрикосом и айвой. Ягоды без косточек, почти не вяжут и остаются твердыми даже после созревания.

**Медовая.** Ее еще называют мандариновой: по форме напоминает этот фрукт.

**Приторно-сладкая, самая мягкая:** когда полностью созревает — мякоть превращается в желе.

**Бычье сердце.** Внешне схож с помидором одноименного сорта. Хурма крупная, мякоть сладкая (но не настолько, как у медовой) и сочная, без косточек. **Китайская.** Узнать этот сорт можно по продольной полоске на ягоде. С толстой кожурой, терпкая, не очень сладкая.

**Египетская.** Вытянутой формы, вяжет не сильно, средней сладости.

**Виталий ИГНАТЬЕВ,**  
диетолог,  
г. Москва



## Без возврата



**Муж сломал ногу, и врач сказал купить брейс для коленного сустава. Но не уточнил, какой длины должен быть фиксатор. Купленный брейс оказался коротким. Обратилась к продавцу с письменным заявлением о возврате денег. Почему мне отказали, ведь товар даже не распаковывали?**

**Ольга РЯЗАНОВА, г. Омск**

— Брейс относится к изделиям для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях. А они, в свою очередь, включены в Перечень непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену.

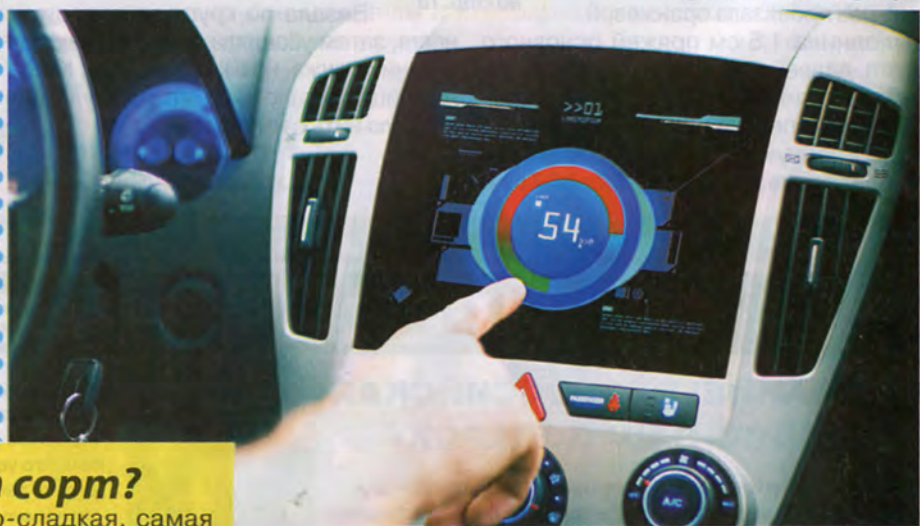
Советую вам обсудить ситуацию с врачом. Возможно, осознав, что дал неисчерпывающую информацию, он поспособствует в реализации брейса на «вторичном рынке» среди пациентов.



## Не слышно!

**На третий день после покупки в автомагнитоле пропал звук. Можно ли вернуть некачественный товар?**

**Аркадий М., г. Барнаул**



— Автомагнитола относится к технически сложным товарам. Согласно ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» при обнаружении в таком изделии недостатков вы можете потребовать возврата денег или замены на качественный товар в течение 15 дней с момента покупки. Если этот срок вышел, то указанные требования подлежат удовлетворению в одном из следующих случаев:

- обнаружение существенного недостатка;
- нарушение установленных Законом сроков устранения дефекта;
- невозможность использования изделия в течение каждого года гарантийного срока в совокупности более чем 30 дней вследствие неоднократного устранения различных недостатков.

Вы должны быть уверены, что дефект возник не по вашей вине из-за неправильной установки автомагнитолы. Продавец может провести проверку качества товара. Если вы хотите присутствовать при проведении проверки, отразите это в своем письменном заявлении.





Наш эксперт — кандидат биологических наук Евгений Матвиенко, г. Кинель



## Неблагородная плесень



На головке твердого сыра появился небольшой участок плесени. Если ее срезать, можно ли есть продукт?

— Конечно, лучше покупать столько сыра, чтобы съесть его свежим. Но в вашем случае все не так плохо. Твердая структура сыра не позволяет грибку проникнуть глубоко внутрь. Вырежьте испорченный участок с запасом в 2-2,5 см (для страховки). Упакуйте продукт в пищевую пленку или пергаментную бумагу. Нож, которым отрезали дефектный участок, тщательно вымойте с моющим средством. А теперь о продуктах, которые нельзя использо-

вать после появления плесени. Сюда относят: хлеб, варенья и джемы, мягкие фрукты и овощи (грибок, появившийся на кожуре банана, может перекочевать и в мякоть), сметану, йогурт, мягкий сыр, колбасы, сосиски. Выделяемые плесенью микотоксины способны попадать глубоко внутрь таких продуктов. Даже заморозка не в силах остановить этот процесс! Так что, съев кусочек с «чистой» части буханки хлеба, рискуете получить пищевое отравление.

Хотите получить наклейки на банки с домашними заготовками, заряженные ясно-видящей Марианной Абрамович? Участвуйте в подписной акции «Удачные заготовки»! Подробности — в № 10 издания «Сваты на даче».



## Вам — букет!

Милая и уютная картина.

Понадобились: канва «Аида» № 14; нитки мулине (цвета указаны на схеме); ножницы; пяльцы; игла. Размер: 15,3 x 9,4 см. Вышивала в технике полный крест нитью в два сложения. Старалась, чтобы не было видно узелков. Для этого сперва несколько



Смотрите схему № 5 на стр. 18

кими стежками закрепляла нитку с изнаночной стороны канвы (в дальнейшем их закроет вышивка). Потом — прятала кончики мулине под стежками изнанки. Готовую картину оформила в подходящую рамочку.

Алена ПОПКО, г. Барановичи. Фото автора

# НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.**

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе — вот что приходит на смену былой решимости и геройской бравате. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит — есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

## ВЫХОД ЕСТЬ!

**ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте** — лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции, повышению потенции (нарушенной на фоне простатита);
- ✓ усилению полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.



**ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

**Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!**

«Горячая линия»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21

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

**ЦЕРНИЛТОН®:** 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+



## СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА





## По горячим следам

**?** Дочка поссорилась с мужем. Он ее толкнул, а та вызвала полицию и написала заявление о побоях. Поняла, что погорячилась, и хочет забрать документ. Это возможно?

Е.К., г. Воронеж

— Забрать поданное в полицию обращение не так просто. Заявления могут отдать, если виновник и потерпевший пришли к мировому соглашению или нанесенный ущерб возмещен в полной мере. Либо если выяснилось, что правонарушение не имело места.

Вашей дочери необходимо написать отказ от обращения на имя начальника полицейского участка или того сотрудника, который занимается данным делом, кратко изложив причины. Если документ составляется на основе обоюдного примирения участников конфликта, пусть укажет обстоятельства, при которых удалось прийти к общему мнению.

Можно отозвать заявление только о правонарушении средней и легкой тяжести. При классифицировании его в качестве «тяжкого» граждане лишаются такого права.

## С нами тепло и уютно!

С 8 ноября по 8 декабря подписаться на журнал «Домашний» на 1-е полугодие 2019 г. можно с 10% скидкой. А если оформите также подписку на «Счастливую и красивую» и

пришлете в редакцию подписные купоны — получите тотем грядущего года, заряженный экстрасенсом Кажеттой Ахметжановой. Подробности — в № 21 журнала «Домашний».



## Ипотека и страховка



**?** Думаем с женой взять ипотеку. После консультации с представителем банка запутались, обязательно ли страховать жизнь и здоровье?

— При ипотечном кредитовании нельзя отказаться от страховки объекта недвижимого имущества, находящегося в залоге у кредитора. Речь идет о непредвиденных обстоятельствах (пожар, наводнение и другие причины утраты объекта). Согласно ст. 31 Федерального закона «Об ипотеке» на клиента накладывается обязанность страховать заложенное имущество в полной стоимости и за свой счет от всех возможных рисков.



Валерий СЕМЕНОВ, г. Рославль

Страхование жизни и здоровья заемщика — добровольная процедура (согласно ст. 935 Гражданского кодекса Российской Федерации). Однако в случае вашего отказа банк может увеличить процентную ставку. Об этом кредитор должен предупредить в ипотечном договоре. Отмечу, что некоторые банки могут отказать в выдаче целевого кредита, если заявитель категорически против дополнительных услуг.

## Протекает крыша



**?** Купили квартиру в новостройке на последнем этаже. После осенних дождей стала протекать крыша. Кто должен снять эту проблему?

Вячеслав Николаевич, г. Саратов

— Застройщик обязан передать участнику долевого строительства квартиру, качество которой соответствует условиям договора, требованиям технических и градостроительных регламентов, проектной документации. Гарантийный срок на ваше жилье не может составлять менее 5 лет (в соответствии со ст. 7 Федерального закона от 30.12.2004 г. № 214-ФЗ «Об участии в долевом строительстве многоквартирных домов и иных объектов недвижимости

и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации»). В течение этого времени вы вправе подать иск в суд или предъявить застройщику в письменной форме требования в связи с ненадлежащим качеством объекта с указанием выявленных недостатков. Если же застройщик попытается доказать, что дефекты возникли по вине самих жителей, вопрос разрешается в суде.







Смотрите  
схему № 3  
на стр. 17

## Стол «Бюджетный»

**Понадобились (размеры в мм):** мебельный щит 1500x500x20; 2 рейки 2000x65x25; два листа фанеры ФК толщиной 15 и 4; саморезы; шканты; клей ПВА; масло для деревянных столешниц; воск-масло для древесины.

Из щита вырезал столешницу 1000x500 и два фасада для ящиков 430x200. Заготовки для короба под выдвижные ящики выпилил из фанеры: две боковины, крышку и дно — все по 470x400. Собрал детали на шканты и клей, прикрепил саморезами короб через крышку к столешнице.

Правую ножку стола выполнил в форме прямоугольной рамки: собрал из 4-х реек согласно схеме, натер воском и прикрутил саморезами к нижней поверхности короба.

Из 15-миллиметровой фанеры выпилил боковины для ящиков, из 4-миллиметровой — дно.

Самое сложное — ножки, соединенные под углом. На шаблоне (можно взять лист фанеры) нарисовал

прямоугольник 470x800 — из расчета высота стола минус толщина столешницы. Шаблон нужен, чтобы линии спила шли параллельно границам прямоугольника, а ножки были симметричны. Выложил рейки (см. схему), нарисовал линии спила и углы наклона.

Выпилив нужные детали, снова сложил рейки вместе и отметил места соединения. От этих точек провел линию, переходящую с одной детали на другую. С торцов реек параллельно линиям просверлил отверстия под шканты. Смонтировал конструкцию на шканты и клей.

Поскольку площадь соединения ножки со столешницей малая, я дополнительно зафиксировал опору уголками из березы.

Отшлифовал поверхность стола, покрыл воском-маслом (столешницу — маслом).

*Сергей ЯСТРЕБОВ, руководитель мастерской мебели и декора «FAMILYSTUDIO», г. Москва.  
Фото автора*

## «Замести» следы

**Случайно повредил натяжной потолок: возле стены образовался 7-сантиметровый разрез. Можно ли самостоятельно скрыть проблему?**

— Самый простой способ — замаскировать линию разреза на поврежденном участке потолка виниловой наклейкой (бабочкой, звездочками, цветами).

А можно установить декоративную вентиляционную решетку. Она состоит из двух деталей и проста в монтаже: сначала крепим на клей кольцо так, чтобы оно полностью окружило дефектный участок, затем по внутреннему периметру вырезаем отверстие, в которое и монтируем решетку.

*Сергей МОЛЧАНОВ, директор компании «ABCeiling», г. Челябинск*



Здравствуйте! Мне 59 и суставы начинают сдавать, ноют, хрустят, бывает болят. По лестнице подниматься с внучкой уже тяжело. Подскажите, как поддержать суставы? По молодости была очень активной и сейчас хочется многое успеть, детям помочь, а не быть им обузой.

**Мария Степановна Ломова, Самара**

Мария Степановна, в Вашем возрасте суставам действительно приходится тяжело, если Вы хотите оставаться активной и помогать Вашим близким, помогите Вашим суставам!



Чтобы снять воспалительные процессы, уменьшить боль и вернуть легкость движений, используйте хондропротекторы — препараты питающие, укрепляющие и восстанавливающие суставы.

**АРТРОФИШ — морской хондропротектор нового поколения, научная разработка ученых Дальнего Востока.**



Морские компоненты в составе (хрящевая ткань акулы, лосося, ската и кальмара) отличаются большим противовоспалительным эффектом

(по сравнению с растительными и животными аналогами), поэтому у препарата короткий курс приема — 1 месяц.

Разработанная в научном институте формула натурального глюкозамина, хондроитина и коллагена помогает уменьшить боль уже на 2-й неделе приема, начать восстанавливать хрящевую ткань суставов.

**Курсовой прием препарата позволит забыть о боли и скованности в суставах и вернуться к активной жизни!**

Материал подготовил доктор биологических наук, профессор Ковалев Николай Николаевич

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ** [www.pharmocear.ru](http://www.pharmocear.ru)

Реклама Свидетельство о гос. регистрации RU.77.99.88.003.E.006366.05.15 от 14.05.2015 г





## Звездные байки

## Коммунальный император

Каждый уважающий себя театр должен иметь свою летопись казусов. Этот постулат, высказанный когда-то мэтром сцены, многократно подтверждался жизнью. Курьезы регулярно случались в провинциальных труппах и в знаменитых столичных коллективах, с новичками из масовки и с лауреатами самых престижных премий.

...1967-й год. В московском «Современнике» идут «Декабристы» по пьесе Леонида Зорина. В роли царя Николая I — сам художественный руководитель театра и постановщик спектакля Олег Ефремов. Драматизм ситуации должна подчеркнуть психологически важная сцена, в которой император убежденно произносит фразу: «Я в ответе за все и за всех!».

Что в этот момент «переклинило» в голове Ефремова — неизвестно. Но невеста почему из уст Олега Николаевича вдруг вырвалось: «Я в ответе за все и за свет!». Партнеры Ефремова и зрители — в явном замешательстве. Не растерялся блестящий Евгений Евстигнеев, игравший генерал-адъютанта Чернышева. С нескрываемой иронией в голосе он почтительно переспросил: «И за газ, и за воду, Ваше Величество?»

Доиграть сцену давящимся от смеха актерам помог лишь высочайший профессионализм...

Валерий СОРОКИН, по e-mail.

На снимке: Олег Ефремов в роли императора Николая I

## Коротко

Мир — это зеркало, и он возвращает каждому его собственное изображение. Нахмурьтесь — и он, в свою очередь, кисло взглянет на вас; засмейтесь ему и вместе с ним — и он станет вашим веселым, милым товарищем...

Уильям ТЕККЕРЕЙ, драматург



## «Санта-Барбара» по-нашему

Лет 20 назад получили мы квартиру и решили сами положить в ванной кафель. Муж авторитетно заявил: чтобы плитка лучше держалась, надо сделать на стенах насечки. Взял туристический топорик и с энтузиазмом приступил к делу. А я пошла на кухню готовить лечо под закатку.

В общем, муж рубит стены, я режу лук — все лицо в слезах. И тут — звонок в дверь. Открываю, на пороге — подружка Наталья. Увидела мои заплаканные глаза и учинила допрос с пристрастием: «Что случилось?». А я в ответ скорбным голосом: «Да уходит от меня Николай. Только злой, как черт,

пообещал, что сначала всю квартиру изрубит. Вот сейчас ванную крушит...». Подруга решительно рванула в ванную и повисла на моем супруге, орудовавшем топориком: «Коля, так нельзя! Опомнись! Так не делают!». Ошарашенный муж отталкивает Наталью и огрызается растерянно: «Почему это так не делают?! Будет еще мужика учить!». Но Наташка, даром что метр с кепкой, вцепилась в Колю и орет свое: «Опомнись!».

Короче, когда я села на пол от хохота, на орехи мне досталось уже от обоих — и от супруга, и от подружки...

Ирина ТРУШКИНА, г. Минск

## Конец «бабьему царству»

В нашем роду почему-то у всех рождаются девочки — прямо «бабье царство» какое-то! И у моих родителей тоже сперва на свет появилась я, потом сестренка Оля.

Когда я вышла замуж и ждала ребенка, моя мама уже готовила приданое для внучки — кто же, если не девочка? А мы с мужем мечтали о мальчишке... На календаре 18 сентября, у меня — плановое УЗИ в поликлинике. Муж в волнении топчется в коридоре. А я слежу за датчиком, которым врач водит по моему животу. Молчание. Только настороженный взгляд, и снова — датчик.

— Вы знаете, что у вас их двое? — наконец спросил врач.

— В смысле? — приподнялась я с кушетки и замерла перед экраном. У нас ведь в роду не было двойни! Сердце забилося

сильнее, на глаза навернулись слезы. Первым новостью узнал муж, в растерянности выдавив из себя одно лишь слово: «Откуда?». Потом — мама: «Господи, вот это подарок!». Она с двойным рвением стала готовиться к рождению внуков.

А я жила в ожидании следующего УЗИ.

— Угадай, кто? — спрашиваю у мужа, выйдя из кабинета врача.

— Девочки, — обреченно пожал плечами супруг.

— А вот и нет! У нас будут мальчишки — двое, как и мечтали!

8 Марта я встречала в больнице. А назавтра, будто специально переживая «женский день», родились наши Всеволод и Святослав. Дает же Бог за какие-то заслуги такое счастье!

Светлана СИМОНЕНКО, г. Могилев.

На снимке: моя мама на прогулке с долгожданными внуками.

Фото из архива автора





# REDMOND




Беспроводной  
пылесос



2 в 1

Для дома  
Для автомобиля

## СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ – ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

-  Не теряет мощность всасывания
-  Свобода движений без проводов
-  Более 25 минут работы без подзарядки



Реклама 12+

Где купить:

**REDMOND**  
SMART HOME

[redmond.company](http://redmond.company) • [multivarka.pro](http://multivarka.pro) • [store.redmond.company](http://store.redmond.company)

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

Партнеры:

**М.видео** **ЭЛЬДОРАДО.RU**

**DNS**  
ТЕХНОПОИНТ  
**ozon.ru**  
выбирайте

**Максидом**

**ДОМ ТЕХНИКА**  
**HOLODILNIK.RU**  
интернет магазин бытовой техники

**Globus**

**ОНЛАЙН ТРЕЙД**  
**DNS**





## Сумочка «Яркий ноябрь»

Понадобились: швейная машинка; 2 отреза кожи — 110х13 см желтого цвета и 40х30 см серого; лоскут подкладочной ткани длиной 20 см; 2 металлические цепочки по 35 см; 4 полукольца  $d=2$  см; магнитная кнопка; кожкартон; разъемная молния; клей «Момент».

1) Выкроила из кожи детали согласно схеме.

2) На заготовки боковин нашила крепления для ремешка с двумя полукольцами.

3) Вставила магнитную кнопку в одну

деталь клапана и со-

строчила ее со

второй (изнан-

кой внутри). Клапан при-

шила к зад-

ней стороне сумки, в

переднюю вставила от-

ветную часть

кнопки.

4) Соединила бо-

ковины, детали зад-

ней и передней сторон

сумочки.

5) Проклеила дно заготовки кожкартоном (его размер на 0,5 см меньше доньшка).

6) Соединила стенки сумки с дном.

7) Пристрочила молнию к обтачке, соединила ее боковые швы.

8) Выкроила и сшила детали подкладки (можно сделать на ней внутренний карман). Пристрочила к обтачке на расстоянии 1 см от края.

9) Отвернула край подкладки на изнанку и соединила обтачку со стенками сумки.

10) Сложила вдоль пополам заготовку для ремешка, прострочила по длине, на кончики надела по полукольцу. Загнула концы, отстрочила их. Вставила цепочки и присоединила ремешок к боковым креплениям. Готово!

Вера Виноградова,

г. Краснознаменск. Фото автора



## Коврик «Как у бабушки»

7-10 пар старых детских колготок + крючок № 15 — и вы получите коврик для прихожей.

От колготок отрезала шортики, носочную и пяточную части. Разрезала каждый чулок по спирали на полоски, соединила их между собой узелками, отрезала «хвостики». Увлажнила водой пряжу, порастягивала ее, чтобы скрутилась в жгут, — так удобнее работать. Связала ряды, свернула их по кругу, сшила между собой и перевернула изделие. Готово.

Ольга ПАПСУЕВА, г. Киев. Фото автора



## Если вобла жестковата...

Подскажу несколько способов, как сделать сушеную рыбку мягкой и аппетитной.

\* Оберните тушку влажной марлей и поставьте на тарелке в холодильник на 2-3 часа. Время выдержки зависит от размера рыбки.

\* Вскипятите в кастрюльке немного воды (буквально на доньшке). Положите внутрь нарезанную рыбку, на-

кройте крышкой, укутайте. В такой «парной» закуска дойдет до кондиции.

\* Заверните тушку в пищевую фольгу. Положите на противень, налейте немного воды и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 20-30 минут.

Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев



## Из чего прихватка?

Хочу купить кухонную прихватку, чтобы долго служила. Какую посоветуете — тканевую или силиконовую?

Валерия Е., г. Тверь

— Тканевые прихватки с ярким принтом помогают сделать кухню уютнее. Но берите лучше из натурального материала (лен, хлопок), а не из синтетики. Из наполнителей хороши ватин, драп, фетр. Но не синтепон: он боится горячего, а если изделие не простегано — после стирки сбивается в комки. Прихватки из термостойкого силикона выдерживают температуру до 240 °С, не впитывают запах и жир. Паронепроницаемы (не обожжетесь, откидывая макароны в дуршлаг). Просты в

уходе — достаточно протереть губкой с моющим средством и ополоснуть.

Но и здесь выбирать стоит с умом. Рабочая поверхность варежки-прихватки должна быть рельефной, иначе есть риск уронить тарелку. Примерьте кухонный аксессуар: хватает ли длины, чтобы защитить кисть руки от горячего; удобно ли сгибать-разгибать пальцы. Лучше взять изделие с петелькой (или отверстием) для подвешивания.

Ольга ПАНТЕЛЕЕВА, продавец, г. Могилев



## Синий-синий стержень

У внука в кармане протек стержень шариковой ручки — пришел домой с синим пятном на джинсах. Пришлось выручать. Смочила свежее пятно смесью ацетона и спирта (1:1), потерла ткань с изнанки ватным диском. Через 15 минут постирала джинсы в машинке на деликатном режиме (30 °С), прополоскала. Чисто!

Если же пастой от «шарика» испачкана белая рубашка, то пускаю в ход нашатырный спирт, разбавленный пополам холодной водой. Смачиваю загрязнение, оставляю на 20 минут, затем стираю вещь в теплой воде и тщательно прополаскиваю.

Марина ЛУКЪЯНОВА, г. Могилев

Опытные цветоводы давно заметили: любые работы с комнатными растениями лучше проводить согласно фазам Луны. Как узнать благоприятное время для ухода за цветами? Подскажет спецвыпуск «Лунный календарь цветовода на 2019 год». Уже в продаже!





# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ АРТРИТ?

Для этого существует несколько способов. Давайте их рассмотрим.

## Самостоятельная диагностика

Первые признаки артрита проявляются болью в одном или нескольких суставах. Вначале болевой синдром умеренный, на который часто пациенты не обращают внимания. Со временем интенсивность боли может варьироваться от слабой до очень сильной. При воспалении суставов могут наблюдаться: скованность, покраснение, отек и припухлость, нарушение двигательной функции в области сустава. Если вы у себя заметите тревожные симптомы артрита, сразу же обращайтесь к врачу. Без своевременного лечения болезнь может вызвать серьезные осложнения.

## К какому врачу обратиться

Если вы столкнулись с заболеванием впервые, рекомендуется обратиться к своему участковому терапевту. Врач проведет опрос по поводу жалоб, сделает первичный осмотр суставов и назначит дополнительные методы диагностики. После того, как будет поставлен предварительный диагноз, направит на консультацию к ревматологу, ортопеду или травматологу.

## Сдаем анализы

Выявляют артрит на основании результатов анализов крови и мочи. При общем и

биохимическом анализе крови врач обязательно обращает внимание на показатели гемоглобина, СЭО, СРБ, на содержание общего белка и другие показатели. Значительные отклонения от нормы в моче наблюдаются при запущенном течении заболевания. Еще могут назначить иммуноферментные исследования при обнаружении хронического артрита. Однако, чтобы получить наглядную картину состояния сустава, лабораторных анализов мало.

## Лучевая диагностика

**Рентген.** Используется для диагностики травм, переломов, трещин костей и вывихов суставов. Помимо этого, может выявлять заболевания суставов и костей, но только в запущенных стадиях.

**Компьютерная томография (КТ).** У этого рентгеновского снимка более высокая информативность. Позволяет установить диагноз на ранних стадиях заболевания. Хорошо визуализирует сустав.

## МРТ суставов

Прохождение магнитно-резонансной томографии суставов (МРТ) гарантирует точность постановки диагноза. С его помощью выводится на экран трехмерное изображение всех тканей суставов в хорошем качестве. МРТ считается наиболее безопасным методом, так как осуществляется при помощи радиоволн и магнитного излучения. Поэтому с его помощью можно отслеживать стадии развития заболевания.



## Основные методы лечения

Лечение артрита – процесс длительный и комплексный, поэтому сразу запаситесь терпением. План терапии разрабатывается лечащим врачом индивидуально под каждый конкретный случай. Из основных направлений можно выделить:

- **Физиотерапия.** Применяются физиопроцедуры чаще всего после обострения заболевания. Это может быть курс лучевого воздействия, магнитного поля, ультразвука или электрофореза.

- **ЛФК.** Правильно подобранные упражнения помогают укрепить и разработать сустав, а также предотвратить застойные явления. Комплекс рекомендуется выполнять несколько раз в день.

- **Витаминотерапия.** Прием витаминов, минералов и аминокислот (аргинин, метионин) способствует строению новых тканей.

- **Медикаментозное лечение.** Чаще всего назначают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). В дополнение используют мази и гели.

**Вольтарен\* 12 часов**  
– это единственный гель,  
который нужно наносить  
всего два раза в день<sup>1</sup>



Он проникает глубоко к суставу

и накапливается, помогая облегчить боль

и уменьшить воспаление на срок до 12 часов<sup>2</sup>

**Вольтарен\* – в 2 раза дольше против боли<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Среди линейки Вольтарен. <sup>2</sup>Инструкция по медицинскому применению препарата. <sup>3</sup>По сравнению с Вольтарен Эмульгель 1%. CHRUS/CHVOLT/0028/18. РУ ЛП-002267 от 04.10.2013.

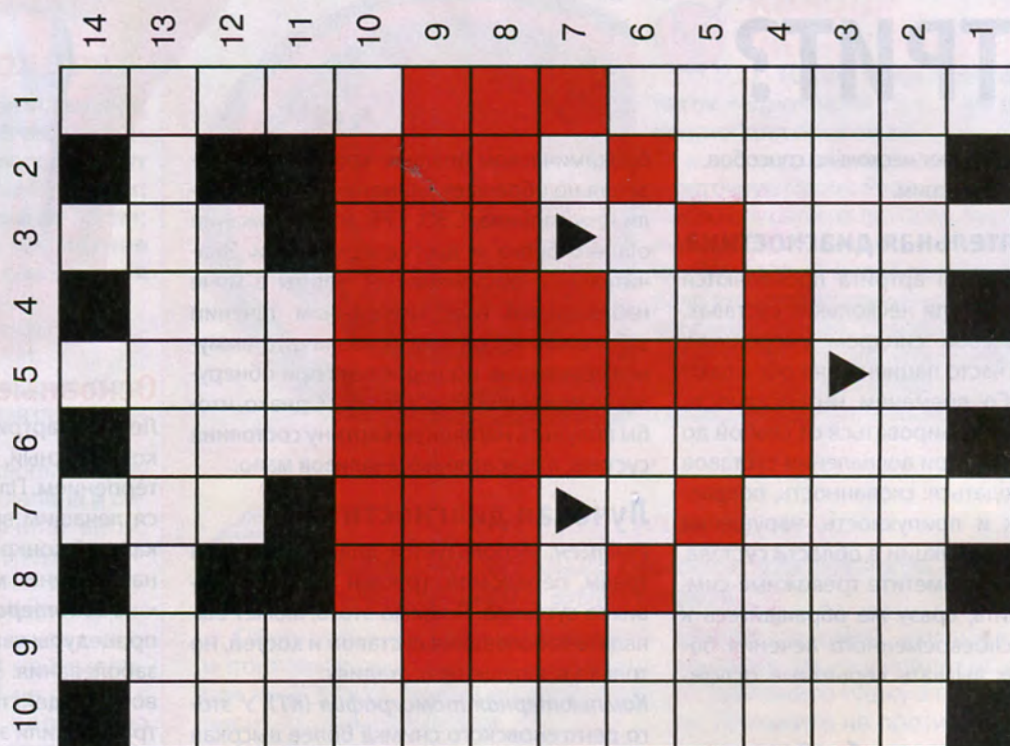
\*Товарный знак принадлежит или используется Группой Компаний ГлаксоСмитКляйн АО «ГлаксоСмитКляйн Хелскер», РФ, 123112, г. Москва, Пресненская наб., д.10, +7 495 777 98 50

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



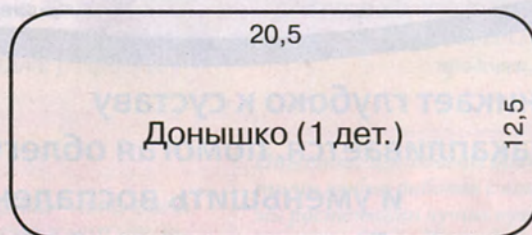
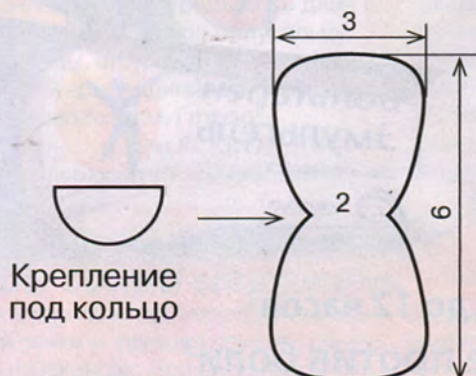
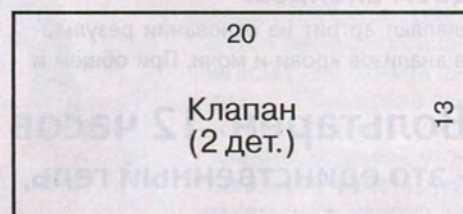
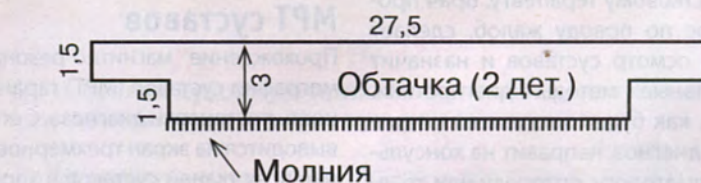
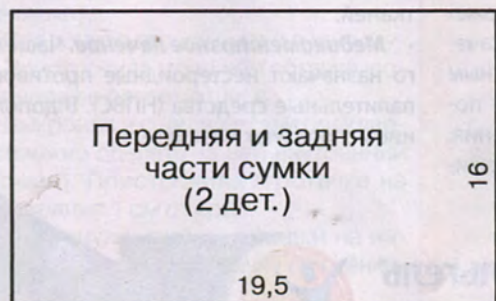
1

Теплые  
варежки  
(стр. 7)

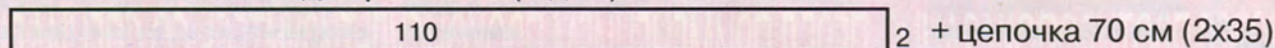


2

Сумочка  
«Яркий ноябрь»  
(стр. 14), см

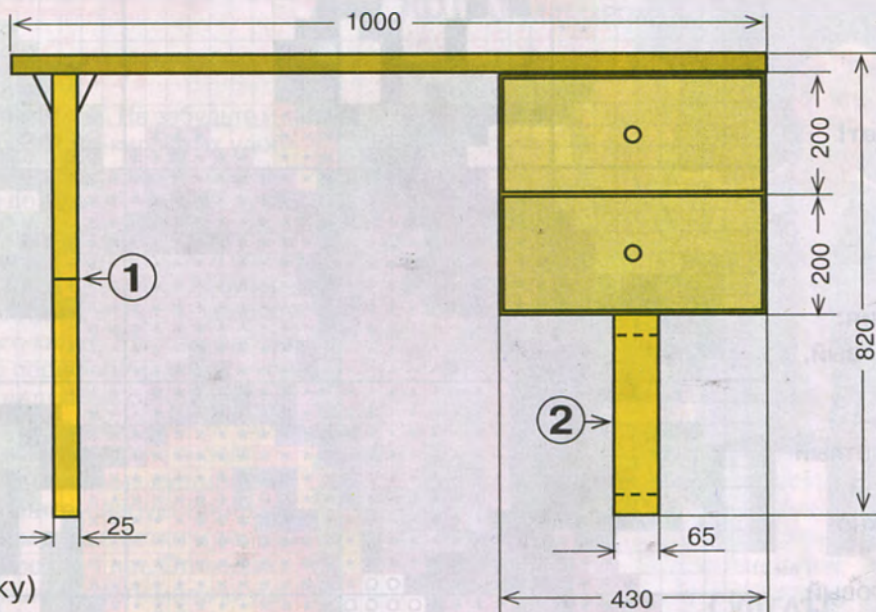


Заготовка для ремешка (1 дет.)

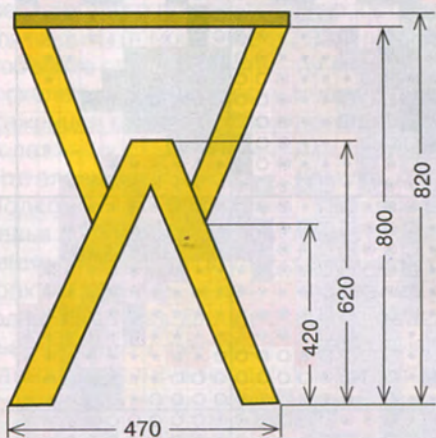




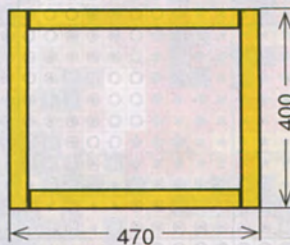
Стол (вид спереди)



Ножка 1 (вид сбоку)



Ножка 2 (вид сбоку)



## 4

**Стильная шапка**  
(стр. 28)

**Условные обозначения:**

☒ = изн. п. в лиц. р., лиц. п. – в изн. р.

☐ = лиц. п. в лиц. р., изн. п – в изн. р.

**Q** = провязать лиц. п. за заднюю стенку в лиц. р.; изн. п. — за заднюю стенку в изн. р.

**Ряд 3:** 2 изн. п., снять 6 п. на вспомогат. спицу за работой, 1 лиц. п., (1 изн. п., 1 лиц. п.)\*2 с левой спицы, (1 изн. п., 1 лиц. п.)\*3 с вспомогат. спицы; 2 изн. п.

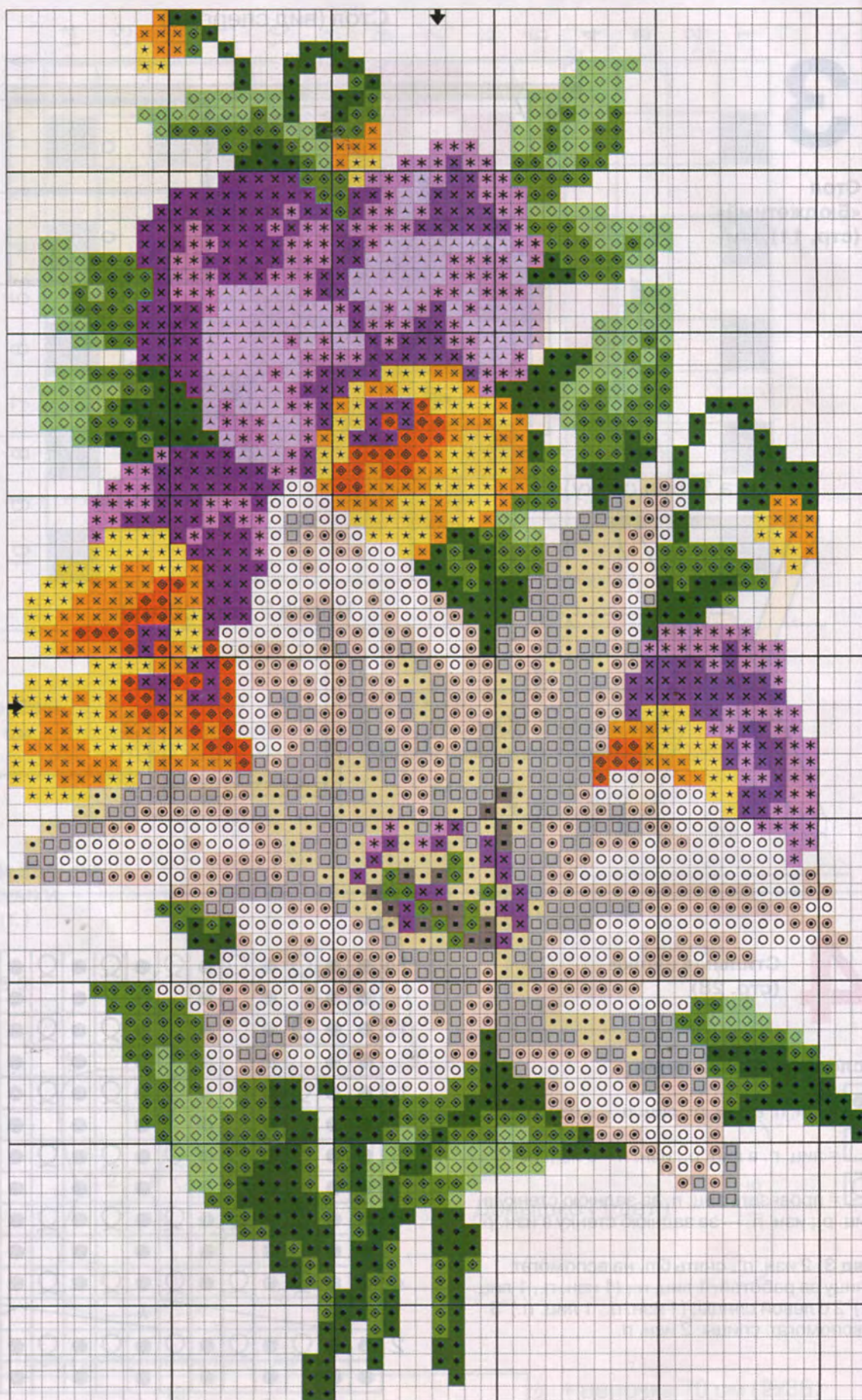


## 5

Вам — букет!  
(стр. 9)

**Условные  
обозначения:**

- = лавандовый, светлый
- = пыльно-розовый, светлый
- = стальной
- = жемчужно-серый
- = фиолетовый, средний
- = фиолетовый, светлый
- = нефритовый, очень светлый
- = рождественский зеленый
- = мутновато-зеленый
- = топаз, очень светлый
- = тыквенный
- = канареечный, темный
- = мокка, очень светлый
- = белый







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

## Заботы ноября

Во время санитарной обрезки деревьев и кустарников удалите сухие и волчковые побеги, а также растущие внутри кроны. Срезы и спилы более 2 см в диаметре обработайте 3% раствором медного купороса и замажьте садовым варом (или масляной краской).

Кроны плодовых деревьев, подвергшихся коккомикозу, парше, опрыскайте 5% раствором мочевины (приствольные круги — 9%). Это уничтожит споры грибной инфекции и насекомых, зимующих в трещинах коры и в верхних слоях почвы.

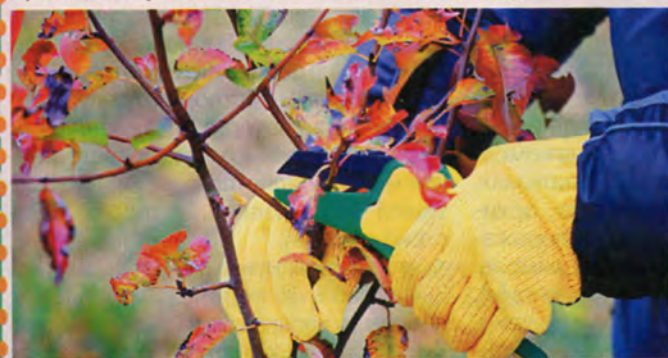
Для защиты от морозобоин побелите стволы и крупные скелетные ветки (кроме саженцев в возрасте до трех лет — их стволы прикройте еловым лапником).

Подкормите плодовые деревья и ягодники перепревшим навозом под перекопку (1-2 кг/кв. м приствольного круга). Для деревьев старше 7 лет дозу органики увеличьте до

2-3 кг/кв. м. Не забудьте и о фосфорно-калийных удобрениях. Деревьям в возрасте до 10 лет — по 2 ст.л. суперфосфата и 1 ст.л. хлористого калия на 10 л воды, старше — по 4 ст.л. суперфосфата и 2 ст.л. хлористого калия. Раствор вносят по периферии кроны — по 4 ведра на одно дерево. Азотные минеральные удобрения осенью не вносят.

На ягодных кустарниках удалите слабую поросль, сломанные ветки и те, что старше 5-7 лет. Отплодоносившие побеги малины удалите, оставьте 5-6 сильных. Пригните и свяжите кусты между собой, чтобы не подмерзли. Внесите перепревший навоз (6 кг/кв. м) или двойной суперфосфат (20 г/кв. м).

Защитить корневую систему, особенно у молодых саженцев, поможет мульчирование почвы (опилки, щепа, перегной, компост, торф) приствольного круга слоем 5-10 см.



## Лунный календарь садовода-огородника с 06.11 по 19.11

1) Укрываем виноград и другие теплолюбивые растения, срезаем плодоносящие побеги ремонтантной малины, заготавливаем семена овощных и цветочных растений: **6**.

2) Опрыскиваем плодовые деревья и ягодные кустарники против вредителей, высаживаем озимый чеснок: **9, 10**.

3) Заготавливаем почвогрунт для выращивания рассады и пересадки домашних цветов, засаливаем капусту для длительного хранения: **11, 12, 13**.

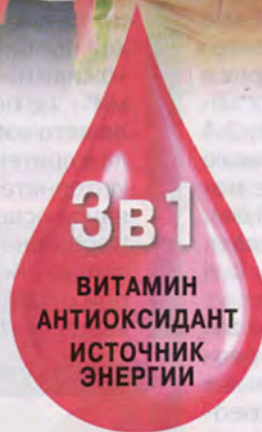
4) Занимаемся заготовкой однолетних черенков с плодовых деревьев для весенней прививки: **19**.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

**Santen**

A Clear Vision For Life\*\*

**ОФТАН® КАТАХРОМ**  
СЧАСТЬЕ ВИДЕТЬ  
ЛЮБИМЫХ



РУ П N015553/01 от 28.05.2009  
Реклама. PP-CATAC-RU-0022

- ♦ Применяется при КАТАРАКТЕ\*\*
- ♦ Способствует улучшению энергетического обмена хрусталика глаза<sup>1</sup>
- ♦ Более 10 лет на рынке РФ<sup>2</sup>, продается в 10 странах мира
- ♦ Производится в Европе<sup>1</sup>

\*Ясное зрение для жизни

\*\*Катаракта — заболевание глаза, характеризующееся помутнением хрусталика, из числа приобретенных наиболее распространена старческая катаракта (Большая медицинская энциклопедия, <http://бмэ.орг>)

1) Инструкция по медицинскому применению препарата ОФТАН® КАТАХРОМ  
2) По данным исследований информационно-аналитической компании IMS Health (IQVIA), проведенных с 2004 по 2018 год

ООО «САНТЭН», Россия, 105064, Москва, Нижний Сусальный пер., д. 5, стр. 19, офис 402, +7(495)9808079. [www.santen.com](http://www.santen.com)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Пестролистная австралийка

Красавица шеффлера переехала в мой дом два года назад холодным ноябрьским днем. Это был молодой кустик высотой не более 10 см. Хорошо помню, как отогревала растение, проливая грунт в горшке теплой водой, для лучшего эффекта добавив в нее немного янтарной кислоты. Кстати, не только шеффлера, но и все мои зеленые друзья на такое угощение отзываются буйным ростом.

Живет моя пестролистная австралийка на южном подоконнике — здесь всегда обилие солнца. Раз в 2 недели подкармливаю ее настоем банановых шкурок и мандариновых корочек (кожуру 3-4

плодов заливаю 3 л воды, настаиваю 3 дня, процеживаю, развожу 3 л воды).

А чтобы не заводились разные насекомые в земле и для укрепления иммунитета растения, завариваю луковую и чесночную шелуху. Для этого сырье (пол-литровая банка) кипячу в 4 л воды 15 минут, ночь настаиваю, процеживаю, развожу настоем 3 л воды, поливаю грунт.

Шеффлера любит расти одним стеблем. Я научилась ее формировать — теперь у меня два чудесных экземпляра. Поделюсь опытом. Весной, обрезав верхушку у цветка, поставила ее в воду, где до этого были веточки вербы. Появились корешки. Кстати, черенки шеффлеры также можно окоренять, добавляя в воду немного натурального меда.

Оксана ОНЫСМЮК,  
г. Львов. Фото автора

Прочитайте новый выпуск «Школы цветовода» № 4 «Красавицы лианы: идеи для вертикального озеленения». Вы узнаете, как с помощью лиан устроить райский уголок: сделать изысканным вход в дом, разделить участок на зоны, задекорировать заборы. А еще опытные цветоводы и специалисты научат правильно сажать растение и ухаживать за ним.



## Фуксия: история спасения

Внучка принесла найденный на улице цветочный горшок с почти сухой фуксией. Сначала я попыталась «оживить» растение стимуляторами — не получилось. Тогда обломала веточки, поставила в воду, убрала в притененное место (прочитала в Интернете, что фуксия любит рассеянное освещение).

Через две с половиной недели появились первые корешки. За неделю они окрепли, и я рассадил растение по горшкам. Одна веточка при

посадке надломилась. Жаль было ее выбрасывать — оставила в одноразовом стаканчике с землей. Муж посмеялся: «Не мучай растение, все равно не выживет». Но спустя пару дней надломленная фуксия выпрямилась, а еще через две недели по высоте обогнала остальных.

Цветы — они ведь, как люди: от невзгод либо ломаются, либо закаляются, становясь сильнее.

Галина ЯКОВЕНКО-БУДАЙ, г. Киев.  
Фото Валентины БОНДАРЬ

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



## Избавляемся от мучнистого червеца

На фикусе появился белый налет. Думаю, что это червец. Как с ним бороться?

— Мучнистый червец («мохнатые вши») появляется в пазухах листьев и на молодых веточках растений в виде белых скоплений, налета, похожего на комочки ваты. Любит селиться на пальмах, кротонах (кодиеумах), фикусах, орхидеях, плющах, фиалках. Часто поражает молодые листочки драцены, лимона, комнатного мандарина (каламандина), толстянки, финиковой пальмы, фуксии. От этого вредителя сложно избавиться: личинки живут не только на листьях, стеблях, но и на корнях растения, а также в почве.

### Как бороться:

- ❖ мягкой щеточкой (ватным диском), смоченной в мыльной воде (можно в водке), очистите растение от червецов и образуемых ими налетов;
- ❖ при сильном поражении, кроме уничтожения вручную, опрыскивайте растение (с интервалом в 7-14 дней) одним из препаратов: «Актара», «Биотлин», «Фуфанон», «Калипсо», «Конфидор», «Моспилан», «Танрек» в соответствии с инструкцией;
- ❖ при обработке «Актарой» обязательно

Наталья, г. Тверь  
но не только опрыскивайте растение, но и пролейте этим раствором почву;

❖ в пульверизатор с разведенным по инструкции препаратом добавьте зеленое мыло (продается в цветочных магазинах) — 2 ст.л. на 1 л. Это продлит действие «химии»;

❖ чтобы избавиться от червеца, нужны 3-4 обработки. Чередуйте препараты, поскольку насекомые к ним привыкают;

❖ у пораженных растений после первой или второй обработки замените верхний слой грунта, чтобы удалить погибших вредителей;

❖ препараты имеют резкий, неприятный запах, поэтому работайте в медицинской маске, не допускайте в помещение детей и домашних животных. Через несколько часов после опрыскивания проветрите комнату.

Периодически осматривайте растения, особо подверженные поражению червецом обрабатывайте раз в квартал. Регулярно проводите водные процедуры: теплый душ, опрыскивание из пульверизатора, у крупных экземпляров протирайте листья влажной губкой.



600-700 г свинины, 100 г сала, 3 м очищенной свиной кишки, 8-10 средних картофелин, 3 луковицы, 0,5 ч.л. сухих пряных трав, соль, перец черный молотый — по вкусу.

Мясо (охлажденное) и сало мелко порубила. Лук нарезала, картофель натерла на терке. Добавила соль, перец, пряности, немного растительного масла. Перемешала. С помощью насадки на мясорубке



рубку наполнила оболочку фаршем, перевязывая ниткой через каждые 12-15 см. Конец оболочки завязала ниткой.

Проколола иглой в нескольких местах (по 5-6 проколов с каждой стороны). Разогрела духовку до 190 °С. Колбаски положила на решетку, предварительно поставив под нее противень, куда будет стекать жир. Запекла около 40 минут.

Елена КАЛАЙДА,  
г. Воронеж. Фото автора

500 г шампиньонов, 0,5 стакана сметаны, 1 ч.л. муки, 100 г твердого сыра, растительное масло, соль, зелень.

Очищенные шампиньоны нарезала, обжарила на растительном масле, посолила. Подмешала муку, затем — сметану. Довела до кипения и убрала сковородку с огня. Разложила смесь по смазанным маслом кокошницам, посыпала тертым сыром. Запекала 8-10 минут в разогретой до 180 °С духовке. Готовое блюдо украсила рубленой зеленью.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,  
г. Саратов. Фото автора



2 крупные соленые сельди, 200 г плавленого сыра, 3 вареных яйца, 1 вареная морковь, 30 г сливочного масла, пучок петрушки, 0,5 ч.л. черного молотого перца, 3 ст.л. майонеза.

Приготовила начинку: очищенные яйца и сыр измельчила на терке, добавила нарезанную кубиками вареную морковь, нарубленную зелень, размягченное сливочное масло, майонез, перемешала.

Селедку очистила, разделала на филе, удалила косточки. Подровняла все «филешки» по толщине, срезав излишки. Обрезь порубила ножом и добавила в начинку, перемешала. На пищевую пленку выложила одно филе (наружной стороной вниз), на него — ровным слоем начинку. Накрыла вторым филе, плотно обмотала пленкой. Так же собрала второй «Сэндвич».

Отправила в морозилку на 30 минут, затем — в общее отделение холодильника. Перед подачей нарезала закуску ломтиками толщиной 1-1,5 см, выложила на блюдо, украсила.

Екатерина ВЛАДИМИРОВА,  
г. Камышин. Фото автора



## АКУЛЯ СИЛА® – АКУЛИЙ ЖИР

# ФОРМУЛА ЗДОРОВЫХ МЫШЦ И СУСТАВОВ



**АКУЛИЙ ЖИР. ГЛЮКОЗАМИН  
С КОЛЛАГЕНОМ И ХОНДРОИТИНОМ**  
ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА  
В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ  
И ПОЗВОНОЧНИКА

**АКУЛИЙ ЖИР. ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ  
С ИМБИРЕМ И ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ  
ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА  
В ОБЛАСТИ ШЕИ, СПИНЫ, ПОЯСНИЦЫ**

**АКУЛИЙ ЖИР. ЖИВОКОСТ С МУРАВЬИНОЙ  
КИСЛОТОЙ И ХОНДРОИТИНОМ  
ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА В ОБЛАСТИ МЫШЦ**



## Пряная свинина

1,5 кг свинины (мякоть, окорок, лопатка), 500 мл рассола от помидоров, перец горошком — по 6 шт. розового и черного, 2 шт. душистого, по щепотке молотого розмарина и базилика, 6-7 крупных зубчиков чеснока.

Мясо промыла и обсушила. Перец всех видов крупно растолкла в ступке, смешала с розмарином и базиликом. Обваляла в смеси нарезанный слайсами чеснок и нашпиговала им свинину. Натерла мясо остатками пряностей и оставила на полчаса. Затем уложила в кастрюлю и припустила до готовности в разбавленном водой рассоле (уровень жидкости чуть ниже уровня мяса). Дала остыть в бульоне, после убрала свинину в холодильник на пару часов. Нарезала на порционные куски, подавала с солеными огурцами и помидорами.

Оксана ГОРШКОВА,  
г. Чита. Фото автора



## «Пицца» без муки

На блюдо диаметром 26 см: 300 г соцветий цветной капусты, 115 г твердого сыра, 1 яйцо, 1/2 кабачка, 1 помидор, 1,5 ст.л. томатной пасты, зубчик чеснока, соль, любимые пряности — по вкусу.

Соцветия перемолола в блендере в крупную крошку. Добавила 65 г тертого сыра, яйцо, измельченный зубчик чеснока, соль и пряности. Масса получается рассыпчатой, но при запекании сыр расплавится и склеит крошки капусты. Выложила «тесто» слоем 0,5-0,7 см на дно разъемной формы, утрамбовала. Смазала томатной пастой, выложила поверх тонко нарезанные кружочки кабачка и помидоров, посыпала оставшимся сыром (50 г). Отправила в разогретую до 200 °C духовку на 20-25 минут.



Татьяна ХУТОРНАЯ,  
г. Винница. Фото автора

## ВКУСНЕЕ ВКУСНОГО



Наш эксперт —  
шеф-повар Наталья Беглингер



## Мини-чизкейки с «Шериданом»

Ликер придает десерту отменный кофейно-сливочный вкус.

450 г сливочного сыра типа «Филадельфия», 150 г сахара, 70 г сметаны, 60 мл ликера «Шеридан», 1 ст.л. (с горкой) муки, 1-2 ч.л. какао, 3 яйца (комнатной температуры).

Для украшения: 300 г сливочного сыра, по 100 г сливочного масла и сахарной пудры.

Для основы: 70 г сливочного масла, 150 г печенья типа «Юбилейное», 1 ч.л. какао.

Печенье измельчаем в крошку, в блендере смешиваем со сливочным маслом и какао. Выкладываем массу на дно формочек для маффинов. В миске соединяем сыр, сахар, муку, взбиваем погружным мик-

сером на средней скорости около 2 минут. Вводим яйца по одному. Затем — сметану и ликер, продолжаем взбивать до однородной консистенции.

В треть получившейся массы добавляем какао. В каждую формочку на основу из печенья кладем 1 ч.л. массы с какао, затем 1 ст.л. без какао и снова слой темного теста.

Ставим в разогретую до 160 °C духовку на 25-30 минут. После охлаждаем и отправляем в холодильник до полного застывания.

Для крема взбиваем миксером сливочный сыр с маслом и сахарной пудрой. Наполняем кондитерский мешок и украшаем выпечку «шапками».

## Мои подсказки

- \* «Шеридан» можно заменить иным ликером со сливочными и кофейно-шоколадными нотками.
- \* Сливочное масло используем размягченное.
- \* Выпечку лучше оставить на ночь в холодильнике, а украшать кремом на следующий день.

## Не хуже «Баунти»

Для теста: стакан молока, 3/4 стакана кокосовой стружки, 125 г сливочного масла комнатной температуры, 0,5 стакана сахара, 1 ст.л. тертой цедры лимона, примерно 1,5 стакана муки, 1-2 ч.л. разрыхлителя, соль, ванилин.

Для сиропа: 1/3 стакана сахарной пудры, сок одного лимона.

Молоко смешала с половиной стакана кокосовой стружки. Масло взбила с сахаром и цедрой. К маслу добавила молоко с кокосом, муку и разрыхлитель, соль, ванилин. Перемешала до одно-

родности. Переложила тесто в форму, застеленную смазанной маслом бумагой для выпечки. Поставила в разогретую до 180 °C духовку на полчаса. Приготовила сироп: сахарную пудру смешала в сотейнике с соком лимона и проварила на слабом огне 5 минут.

Пирог достала из духовки, остудила, поверхность равномерно наколола шпажкой (вилкой). Залила теплым сиропом, посыпала оставшейся кокосовой стружкой.

Ольга ШУЛЬГИНА,  
п. Навля Брянской обл.



# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

### Усилитель звука

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.



### Набор Trix Trux

1990 руб. 1290 руб.

Крутые и обожаемые как мальчиками, так и девочками монстр-траки наконец-то появились на гоночной канатной дорожке! Эти машинки особенные любых других, ведь они катаются по заранее построенной канатной дорожке, которая натягивается на весу. Машинка может делать безумные виражи, как на земле, так и практически в воздухе, катаясь по канатной дорожке! Делайте препятствие на пути машинки, своими большими колесами она преодолит любые преграды. А так же эта замечательная игрушка может делать безумные акробатические трюки и даже ездить по канатной дорожке всего на двух колесах. Даже преворачиваясь, «чудо-машинка» продолжает ехать. Благодаря таким играм ребенок развивает навыки моделирования и креатива.

### Пароварка «Rainstahl»

2790 руб. 1490 руб.

Пароварка Rainstahl не только станет отличным дополнением к набору кухонной утвари, но и позволит перевести приготовление ваших любимых блюд на качественно новый уровень. Готовка на пару - это: никаких жиров и масла, сохранение цвета, консистенции и витаминов, еда не пригорает и не пережигается. Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали - не окисляется и не взаимодействует с продуктами питания. Крышка из закаленного стекла с отверстием для паровыпуска. Наряду с тем, что данная модель является весьма функциональной и подходит для приготовления практически любых паровых блюд, использовать ее можно не только в качестве пароварки, но и как обычную кастрюлю для первых блюд. Таким образом вы получаете два предмета посуды по цене одного!

### Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирает складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: 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

### Новейший автоматический веник

1800 руб. 990 руб.

По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Веник работает без батареек или электричества. Прикасаясь к поверхности, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.



### Мультилайсер «Китчен Мастер»

2500 руб. 1290 руб.

Мультилайсер (3 барабана в комплекте) Китчен Мастер схож с миксировкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа, которая справляется с разными видами шинковки продуктов. Мультилайсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.



### Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная температура 60-70°C.



### Отпугиватель грызунов и насекомых

1 шт - 990 руб. 2 шт - 1490 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.



### Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90 x 200 2990 руб.  
140 x 200 3390 руб.  
160 x 200 3690 руб.



Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная 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, сплавивает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

### Набор посуды Kaiserhoff (Кайзерхофф)

(Германия)

4990 руб. 3990 руб.

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



### Мини - печь

3990 руб. 2990 руб.

Компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. Вы сможете сварить и потопить каши из различных злаковых культур. Каши получаются ароматными и рассыпчатыми, запечь горшочки с овощным и мясным наполнением, испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие любимые сдобные лакомства, запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели, сварить суп, приготовить запеканки различного содержания, равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн, посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. Экономное потребление электроэнергии. Блюда как из русской печи - традиционно вкусно, питательно и полезно!



### Электропростынь

1990 руб. 1790 руб.

### Электроплед

2990 руб. 2490 руб.

Дома, в квартире, в коттедже, на даче и на природе вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Вы забудете о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреться почти даром (1 коп. в час). Позволяет спать в помещении с температурой около 0 градусов. Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии. Покрывает из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше 3-4 месяцев в году! Отличный подарок для всей семьи! Сделано в России.



### Швейная мини-машинка

2790 руб. 1990 руб.

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



В ПОДАРОК МАШИНКА ДЛЯ УДАЛЕНИЯ КАТЫШЕК

### Нервущиеся японские колготки

(черные или телесные)

1290 руб. 790 руб.

Чудо-колготки представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, которые отличаются повышенной прочностью и эластичностью. Прекрасно держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно это касается апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.



### Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).



### Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

### с дисплеем + ДУШ

2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.



### Художественный набор Cars

1300 руб. 790 руб.

Хотите, чтобы ваш ребенок развивался правильно, подарите ему художественный набор Cars. В данный набор входит все необходимое как для начинающего так и для опытного художника. В составе набора 92 предмета: 12 цветных карандашей, 12 цветов акварели, 12 восковых карандашей, 12 масляных, 24 маркера, простой карандаш, клей, ножницы, кисточка, степлер, точилка, стирка, скрепки. Просто необходимая вещь для каждого школьника!



**Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!**

С информацией об организаторе акции, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 06.11.18 по 25.11.18 г. Реклама. ООО «Тон-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр.адрес: 115191, г.Москва, 2-я Рошинская ул., д.4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Время работы с 9:00 до 21:00

**8 (499) 213-03-16** (многоканальный)



Отвечает психолог  
Марина Ярцева, г. Москва



## Капкан лицемерия

**3** Моя давняя подруга — человек порядочный и надежный. Но на службе она становится иной: лебезит перед начальством, расточает фальшивые комплименты и улыбки коллегам по офису. Куда исчезают ее природная искренность и чистосердечие? Однажды прямо спросила об этом подругу, а та смеется: «Не обращай внимания, это корпоративная этика. С волками жить — по-волчьи выть». Но разве менять маски в зависимости от ситуации — не лицемерие?

Галина, г. Чита

— Заочно трудно обрисовать психологический портрет вашей подруги. Да, подобное поведение в офисе — разновидность лицемерия. Но, возможно, его диктуют жизненные обстоятельства, отсутствие иной интересной работы с подходящим заработком, обязательства перед семьей. Или же женщина когда-то пострадала из-за своей искренности, и теперь, чтобы не оказаться чужаком в социальной группе, вынуждена впускать в свою жизнь конформизм. Но и в этом случае я не завидую ей: раздвоенность сознания неизбежно создает для личности психоэмоциональный дискомфорт, заставляет всегда быть настороже, чтобы не проворонить время «смены масок». И самое печальное: перед подругой (при всей ее природной искренности) маячит угроза превратиться в циника, окончательно угодив в капкан из фальши и лести. Кстати, не уверена, что слепое следование «корпоративной этике» поможет женщине в карьерном росте: для коллег, поднаревших в офисных интригах, раскусить «чужака» — не так уж сложно.

Конечно, очень важно оставаться самой собой. Но и специально портить прямо-таки отношения с сослуживцами — не выход. Можно попытаться формально придерживаться основных норм корпоративной культуры, дозировать свою прямолинейность, пользоваться ею лишь в обстоятельствах, когда в самом деле нужна принципиальная позиция.

Один умный человек давно сказал: можно не говорить того, что думаешь, но это не значит, что нужно говорить то, чего не думаешь. В первом случае перед нами — нормальное благоразумие, во втором — лицемерие.



Наш эксперт — психолог  
Мария Вишнякова, г. Омск



## Двое в лодке, не считая свекрови

**3** Сын с женой купили квартиру по соседству со мной. Вроде бы молодым удобно: я и сантехника подожду, пока они на работе, и внука из детсада заберу. Но невестка всем своим видом дает понять, чтобы я не лезла с советами в «чужую» семью. Обидно, что меня зачислили в посторонние...

Нина А., г. Королев

— Поддержка и опыт старших — это как спасательная шлюпка на корабле в океане семейных бурь. Но лишь в том случае, если старшие не претендуют на роль капитана. Иначе корабль рискует стать неуправляемым.

Какую тактику лучше избрать свекрови?

**Невмешательство.** Перестаньте опекал сына и невестку. Хотите дать совет — дайте, но в мягкой форме, так вас скорее услышат. А если и ослушаются, не упрекайте («Я же говорила!»): пусть учатся на собственных ошибках. Не критикуйте быт молодой семьи. Вы считаете, что не было резона тратить деньги на «бесполезную» мультиварку? Но у разных поколений разный подход к вещам. Затраты средств на мультиварку окупятся высвобожденным свободным временем невестки — выиграют и она, и ваш сын, и внук.

**И швец, и жнец.** Не становитесь безотказной нянькой и кухаркой — ваша помощь начнет восприниматься как должное. Конечно, речь не об исключительных случаях: болезнь близких, срочная командировка.

**Нравоучения — за порогом.** Невестка не успела к вашему приходу вымыть пол в прихожей? Не надо цокать языком и демонстративно хвататься за тряпку. Лучше скажите: «Пойду-ка я с внуком погуляю в парке». А вернувшись, похвалите невестку за сияющий чистотой пол. Помните: компромиссы укрепляют уважение друг к другу, а резкие претензии стимулируют агрессию.

**Одна кухня — одна хозяйка!** «Мой сын не привык питаться бутербродами!», «Котлеты надо делать по-другому!» — фразы-камни, которые поднимают волны даже в штиль. Взрослые дети сами разберутся, когда поужинать отбивными, а когда — перебиться магазинными пельменями.

**Третий лишний.** Не ходите в гости без приглашения: у молодых — свой ритм и график жизни, свои приоритеты, им нужно время побыть вдвоем. Вам хочется общения? Семья сына — не единственный свет в окошке: встречайтесь с подругами, ходите в театр и на выставки. Поверьте: вашу деликатность оценят и сын, и невестка, отношения станут доверительнее и теплее. Вы ведь этого хотите?



Отвечает психолог  
Анастасия Фрид, г. Минск



## Вжик — и готово!

У внука на все просьбы родителей один ответ: «Подождите, потом». Часто это «потом» так и не наступает. Что делать?

Лидия Петровна, г. Гомель

— А как многие родители сами реагируют на просьбы ребенка? В большинстве случаев, увы, приблизительно так: «Я готовлю ужин, давай позже». И ребенок честно ждет, когда ему почитают книжку, отремонтируют сломанную игрушку... Напоминает и — в очередной раз слышит раздраженное «потом». А как же? Маме ведь надо семью накормить, ее дело важнее! Дети копируют поведение взрослых. Если малыш постоянно слышит «потом» — со временем он начинает вести себя соответственно.

### Магическая техника «Вжик»

В следующий раз, когда захочется сказать «потом», вспоминайте это смешное слово и тут же делайте то, о чем вас просят. Вжик — это быстро, сейчас! Если вдруг никак не можете прервать свое занятие (на сковороде подгорают котлеты), держите в голове «вжик» и сразу его активируйте, как только закончите срочное дело. Поверьте, техника эффективна! Сами станете выполнять просьбы ребенка — и его поведение тоже понемногу начнет меняться.

## ТЕСТ

# Картина маслом

Ваш эстетический вкус расскажет, какой вы человек. Выберите картинку, которая приглянулась первой, и читайте ответ.



**№ 1.** Стараетесь в любой ситуации найти положительную сторону. Легко поддаетесь эмоциям, из-за чего не раз обжигались в личной жизни. Мечтательная и ранимая личность. Будьте внимательнее к своему окружению: не позволяйте людям злоупотреблять вашей добротой.

**№ 2.** Рутинная работа — не для вас. Вы привыкли подпитывать себя яркими эмоциями, риско-

вать и веселиться. Радуетесь каждому дню и не закидываетесь на ошибках прошлого.

**№ 3.** Предпочитаете рассчитывать только на себя. Возможно, именно поэтому всегда выходите из толпы, а тот, за кем она идет. Обладаете упорством и обаянием. Но, с головой погружаясь в работу, не забывайте о семье.

Ангелина КУТАЕВСКАЯ,  
психолог, г. Уфа

Что, Ваня,  
скрипишь?

СКРИПЛЮ,  
Геннадий  
Петрович

СМАЗЬ, чтобы  
не скрипело

Геннадий Малахов

Многочисленный  
победитель  
и призёр  
международных  
гонок

14-кратный  
чемпион  
России

Иван Саледков

## ЛОШАДИНАЯ СИЛА® – СМАЗЬТЕ, ЧТОБЫ НЕ СКРИПЕЛО!

### ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ:

«На седьмом десятке мои  
суставы в порядке!

Каждый вечер я втираю бальзам-гель  
ЛОШАДИНАЯ СИЛА, и вы видите  
результат. Берите пример с меня. Лично  
мне очень подошёл этот бальзам-гель!»



Купите не Аптека.ру

Покупайте в аптеках!



www.horseforce.ru



## От корней до кончиков волос

Женщины мечтают не только о гладкой коже, но и о шелковистых локонах, которые легко уложить в элегантную прическу. Давайте преображаться со «Сватами»!

Наш эксперт — трихолог  
Юлия Поташева, г. Петрозаводск



## Седина: мифы и факты



У 20-летней дочери заметила седые волоски. Не рановато ли появились?

Мария Н., г. Курск

— За сохранение природного окраса волос отвечает пигмент меланин, он образуется из гормона тирозина, который продуцирует щитовидная железа. Нет определенного возраста, когда у человека появляется седина: здесь все инди-

видуально. Причины, которые приближают ее: генетические особенности, дисфункция щитовидки, истощение нервной системы, переутомление, изменения гормонального фона. Конкретный ответ даст только врач.

\*\*\*



Говорят, если выдернуть седой волосок, на его месте вырастут два...

Жанна ГРИГОРЬЕВА, г. Липецк

— Это неправда. Из одного фолликула вырастает только один волосок. Коль был он седым — на его месте появится такой же. Правда, если в молодом возрасте седина возникла из-за недостатка в орга-

низме цинка, меди, то после устранения этого дефицита может пролиться цветной волосок. Учтите: вы рискуете повредить фолликул, вырывая волос, — и тогда новый вообще не вырастет.

\*\*\*



Правда ли, что если красить волосы, они быстрее седеют?

Жанна Е., г. Омск

— Миф! При использовании некачественной краски может повредиться кутикула волос — они станут

ломкими. А на количестве меланина в стержне волос окрашивание не сказывается.

\*\*\*



Можно ли притормозить процесс «седина в голову»?

Михаил Р., по e-mail

— В пожилом возрасте седина — результат естественных процессов, происходящих в организме. Если же волосы побелели преждевременно, сначала определите факторы, влияющие на выработку меланина. Советую раз в год на протяжении 3-х месяцев пропить поливитаминный комплекс с медью, магнием и цинком, включить в рацион про-

дукты, содержащие эти микроэлементы (печенка, пшеничные отруби, орехи, сыр). Также обогатите рацион Омега-3 жирными кислотами (скумбрия, льняное семя и масло) — их дефицит вызывает отмирание волосяных фолликулов.

## На помощь придет природа

Грезите о здоровых, крепких, шелковистых волосах? Нужно действовать!

- ❖ Ускорит рост волос и укрепит их крапива.
- ❖ Успокоят раздраженную кожу головы цветки лаванды, шалфея, календулы, ромашки.
- ❖ Силу и блеск локонам придаст мать-и-мачеха.
- ❖ Избавят от перхоти крапива, шалфей, листья березы.
- ❖ Предотвратят выпадение крапива, мать-и-мачеха, листья березы.

Но помните: крапива и шалфей могут сделать волосы темнее.

### Бери и делай

Настоями на основе растительного сырья ополаскивайте волосы 1-2 раза в неделю в течение полугода.

❖ **Укрепляющий отвар.** Смешайте по 1 ст.л. цветков ромашки и розмарина, добавьте четыре лавровых листа, залейте литром кипятка, варите пять минут, снимите с огня, дайте остыть, затем процедите.

❖ **Против жирности.** Готовится настой из листьев полыни с добавлением лаврового листа: 2 ст.л. травы залейте литром кипятка, прокипятите 5 минут, снимите с огня, добавьте 3 лаврушки, настаивайте до остывания.

❖ **Для роста.** Горсть листьев березы залейте 2 стаканами кипятка, укутайте, настаивайте 2 часа. Рекомендую через месяц менять составы трав.

Евгения ЧАЙКИНА,

автор блога по травам @trava.ruska

## Моя «растишка»

У ваших локонов тоже осенняя «депрессия»? Подскажу рецепт: волосы будут лучше расти, окрепнут и приобретут блеск.

Очищаю среднюю луковицу и измельчаю блендером. Подмешиваю по 1 ст.л. жидкого меда и подогретого льняного масла. Легкими массирующими движениями втираю смесь в кожу головы, надеваю шапочку для душа, укутываю полотенцем. Должно ощущаться слабое тепло (но не жжение!). Спустя 30-40 минут смываю водой с шампунем. Делаю процедуру 1-2 раза в неделю. Через пару месяцев волосы не узнать.

Перед использованием нанесите небольшое количество средства на запястье и подождите несколько минут: если не появится зуд, покраснение — вам «растишка» не повредит.

Алена КИСЕЛЕВА, г. Муром Владимирской обл.



Сергей Жилин:

# «За дуэт с Биллом Клинтонотом получил 50 рублей»

**Заслуженный артист России, пианист, дирижер, композитор, педагог, руководитель коллектива «Фонограф», частый гость на телевидении в проектах «Две звезды», «Танцы со звездами», «Достояние Республики», «Голос» и «Голос. Дети».**

— Сергей, вы столько лет неразлучны с музыкой! А в детстве разве не хотелось бросить фортепиано и побежать играть в футбол?

— Ой, как же я обожал его в детстве! Постоянно убежал играть на улицу, один раз даже запер бабушку в доме. Мама ушла на работу, бабуля после завтрака сказала: «Сережа, иди занимайся музыкой!». Я поиграл пару минут для отвода глаз, дождался, пока она выйдет на кухню, взял ключ, запер бедную женщину и побежал играть с мальчишками в футбол. Мама, вернувшись с работы, устроила мне тогда веселый вечерок (улыбается).

— Когда вы формировались как музыкант, кто на вас оказал наибольшее влияние?

— Раймонд Паулс! Люблю и уважаю его как музыканта и человека. Мне было 15 лет, я смотрел по телевизору концерт Паулса и Аллы Пугачевой. В то время Валерий Леонтьев был не в чести из-за эпатажных сценических образов. На том концерте его

специально посадили

в первый ряд, чтобы во время исполнения песни вытащить на сцену. Алла Борисовна так и сделала. А Раймонд в это время играл! Я смотрел вытаращенными глазами: какой посыл, какая энергетика! И только 8 лет назад на концерте Паулса «Два маэстро» в Москве я впервые подошел к нему и сказал: «Именно вы стали тем человеком, который подтолкнул меня к творчеству, к дальнейшему занятию музыкой». А Раймонд со своим отменным чувством юмора ответил: «О, наверное, я сделал что-то плохое?» (пародирует с акцентом). Мы несколько раз выступали вместе. Когда приезжаю в Ригу, сразу с вокзала еду к Паулсу. В прошлом году не успел побывать на его концерте, приехал позже. Сидели у него дома, Раймонд включил запись с концерта, мы пили чай... В 80 лет сыграть такое сложное произведение, как «Голубая рапсодия» Гершвина, — это высший класс! Хочу пожелать Раймонду Паулсу здоровья и долгих лет жизни.

— В 1994 году в Москве вы выступали с президентом США Биллом Клинтонотом: он играл на саксофоне. Клинтон тогда сказал, что вы лучший джазовый пианист в России. Волновались в тот вечер?

— На самом деле точно неизвестно, говорил ли он так. А даже если и сказал, то разве мог произнести другое: он ведь политик! Мой коллега, обозреватель Михаил Митропольский, пошутил: мол, Клинтон просто других пианистов не слышал (смеется). Звание «лучший пианист» давайте опустим. Для меня тот вечер был неимоверным потрясением. Сложность состояла в том, что никто не говорил, какие именно произведения захочет сыграть Клинтон, да и вообще успеет ли это сделать. И вот час-второй они с Ельциным общаются, а я сижу за роялем в соседнем зале и нервно жду. Вдруг выходит Билл Клинтон, берет саксофон. Я испугался, что он даст тему, которой не знаю: семь потов сошло! Но мы сыграли хорошо. Думаю: «Слава Богу, отстрелялся!». А Клинтон заявляет: «Давай еще!». Предложил My Funny Valentine, к счастью, в стандартной тональности «си». Я вздохнул с облег-

чением: второй раз уже не так страшно исполнять, но руки все равно тряслись. Через день прихожу к своему стоматологу и рассказываю эту историю. Он спросил, сколько мне заплатили. Отвечаю: «50». Врач говорит: «О, да ты теперь дачу купишь, и на машину останешься!». Я улыбаюсь: «Не 50 тысяч долларов, а 50 рублей!». Он долго смеялся...

— Вам приходится работать с разными артистами. Как удаётся в каждом разглядеть изюминку?

— Когда работаю на телешоу или на сборном концерте, там, конечно, никаких «изюминок» не ищу, моя задача — просто сыграть. На свои концерты приглашаю только тех артистов, в которых вижу эту изюминку. Я — педагог, и если человек пришел с желанием научиться чему-то, то поделюсь знаниями. Но если пришел с заявкой: «я — великая звезда» — таких людей в проекты не беру. Звезды — на небе. Есть люди популярные и востребованные в любой профессии: врачи, педагоги, артисты. Звезды здесь при чем? Популярный артист должен быть более ответственным, стараться в разы сильнее, ведь публика ждет, что он ее поразит.

— Доводилось ли сталкиваться с курьезными ситуациями во время выступлений?

— В Тель-Авиве наша программа начиналась при закрытом занавесе. Была репетиция. Я в центре сцены сажусь за рояль, в зале полная тишина и приглушенный свет. С первым звуком рояля должен открываться занавес. И вдруг мы слышим: «Брр-дыщ-дыщ!». Занавес открывается с ужасным скрипом. Я в полном недоумении: что делать?! Ведь публика в зале упадет со смеху — как потом продолжать концерт? Стали что-то ремонтировать, подмазывать. Начинаем сначала — «Брр-дыщ-дыщ!». Мы в шоке! Пришла в голову мысль: единственная возможность скрыть этот треск — заглушить его барабанной дробью! Начинаем концерт, открывается занавес, барабанная дробь — все прошло хорошо!

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.

Фото с респуса rolld.ru





Синоптики регулярно пугают нас «самой морозной зимой за последние сто лет»... Верить прогнозам или нет — дело каждого. Но лучше подготовиться к зимовке, чтобы холода не застали врасплох!



## Иммунитет без мифов

Насколько иммунная система снижает риск заболеть в сезон простуд? Здесь многое зависит от умения отделить мифы от фактов.

### 1) «Зимой иммунитет ослабевает».

На защитные силы организма влияет не пора года, а уровень заботы о здоровье. Выходя в мороз на улицу без шапки, мы бьем по нашей сопротивляемости инфекциям мощнее, чем сказки про «сезонность». С другой стороны, регулярные прогулки на свежем воздухе, пополнение меню рыбными продуктами помогут снизить зимний дефицит «солнечного» витамина D, укрепят иммунную систему. Как и 8-часовой сон: бессонница уменьшает количество антител, вырабатываемых лейкоцитами.

### 2) «Сил добавляют иммуномодуляторы и витамин С».

Эффективность многих рекламируемых иммуномодуляторов не доказана. Хотя разумное употребление препаратов эхинацеи или элеутерококка поможет организму справиться с инфекцией, а витамин С, хоть и не предотвратит простуду, но сократит ее продолжительность. Так что лимоны и кваше-

ная капуста полезны. Однако помните: избыток аскорбинки не безвреден, особенно при проблемах с ЖКТ и оксалатах в почках.

### 3) «Стресс бьет по защите».

При хронических нервных нагрузках вырабатывается гормон кортизол, препятствующий синтезу Т-лимфоцитов — «клеток-защитников». А вот позитивное отношение к жизни, хорошее настроение помогут выздороветь. Кстати, поскольку жесткая диета — стресс для организма, осень и зима — не лучшее время для экспериментов со своим меню.

### 4) «Чудесный куриный бульон».

На иммунитет он не влияет, но когда настала простуда, может оказаться полезным. Особенно, если добавить в бульон карри, лук, перец, чеснок, сельдерей или петрушку, которые обладают противовоспалительным и антивирусным действием.

Татьяна ПОБЕДИНСКАЯ, терапевт, г. Ногинск

## Стильная шапка



Понадобились: моток пряжи Superlana Tig Alize (100 г/570 м); спицы № 3 и № 4; помпон.

На окружность головы 52–56 см. Выполнила нитью в 3 сложения.

На спицы № 3 набрала 128 п., вязала 24 р. (5,5 см) «резинкой» 2х2 (2 лиц. п., 2 изн. п.). Перешла на спицы № 4, по схеме (из книги) выполнила узор. Между косами — по 4 п. изнаночной глади (лиц. р. — изн. п., изн. р. — лиц. п.). Вязала так 34 р. (11 см), затем убавила по 1 п. в изн. р. (в 36 р. — по 1 п. внутри каждой косы). Убавления не будут заметны, если делать их в рядах, где косы перекрещиваются.

Далее вязала прямо. Убавление выполняла поочередно — в изн. р., затем в следующем лиц. р. в косах (так — до нужной высоты шапки). Оставшиеся п. собрала на иглу, стянула, закрепила, сшила шапку, нитки спрятали крючком. Шапка эффектно смотрится и с помпоном, и без него!



Смотрите  
схему № 4  
на стр. 17

Ольга РЕШЕТНИК, руководитель группы в ВКонтakte

\*\*УЮТНЫЕ ПЕТЕЛЬКИ\*, г. Барановичи. Фото автора

## Ваше «теплое» меню

Морозы заставляют не только одеваться теплее, но и менять рацион питания. Забудьте о диетах. Наоборот, прибавляйте к привычному дневному меню до 400 калорий — они пойдут на обогрев организма.

### Мои советы

- На завтрак — не «голый» кофе, а порция мяса, рыбы или хотя бы яичница: белок долго переваривается, пополняя организм энергией. Каша из цельного зерна поможет легче перенести температурный минус, за счет витаминов группы В защитит от стрессов, вызванных зимним дефицитом солнечного света.

- При нехватке железа в организме (суточная норма для мужчин — 10 мг, для женщин — 18–20 мг) тело быстрее теряет тепло. Налегайте на субпродукты, курагу, гречку. Помните: железо лучше усваивается в присутствии витамина С (цитрусовые, квашеная капуста, размороженные ягоды).

- Сало хорошо согревает тело и укрепляет иммунитет благодаря архидоновой кислоте. Главное — знать меру: до 30 г в сутки (это чуть меньше спичечного коробка).

- Отличный источник «медленной» энергии — оливковое масло: ежедневно по 1 ч.л.

Наш эксперт — врач  
Гульнара Шайхутдинова,  
г. Казань



- При отсутствии противопоказаний не забывайте в морозные деньки о пряностях (корица, имбирь, гвоздика, смесь перцев). Блюда и напитки с этими добавками оказывают сосудорасширяющее действие, предотвращая спазмы на морозе.

- Вечером выпейте свежесжатый морковный сок с теплым молоком (1:1). Жир из молока поможет организму лучше усвоить витамин А, который защитит кожу от воздействия холодного ветра.



**В ноябре дарим скидку 11% - на второй товар и последующие товары!**

## Электрический измельчитель «Молния»

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

1990 руб.  
**1599 руб.**

## Пельменница

Пельменница **2490 руб. 2190 руб.**  
Лапшерезка **2490 руб.**

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

## Набор посуды (12 предметов)

• Для всех типов плит; • равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш — 1,9 л; кастрюли — 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода — 3,3 л; крышки — 6 шт. Пр-во: КНР.

3990 руб.  
**3290 руб.**

## Домашний «Спиртзавод»

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

## Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

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

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

## Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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

1280 руб.  
**980 руб.**

## Пленочный обогреватель

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

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

## Электрогрелки

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

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

## Обогреватель Быстрое тепло

• Это портативный, но очень мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м<sup>2</sup> — комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и суперкомпактный — незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! Установка температуры 15-32 °C, таймер. 220-240 В; 85x158x100 мм; Китай.

**2299 руб.**

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

## Форма Мечта хозяйки (790 руб.)

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы — 23 см.

## Шнековая соковыжималка Мотор-Сич (2280 руб.)

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32x27x13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

## Домашняя копильня (2740 руб.)

• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5x32,5; вес — 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок — брошюра с рецептами. Россия.

## Фонарь Феникс (1280 руб.)

Выручит в экстренной ситуации, в походе, отпугнет хулиганов; • 5 режимов работы; • светит в 22 раза ярче на расстоянии 3 км; • водонепроницаемый; Алюминий; 13,5x3 см. От 3 батареек AAA (в комплект не входят).

Фонарь Феникс (от 2 шт.) — **945 руб./шт.**

## Изолента Супер Фикс (990 руб.)

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким (до 100°C) и низким температурам, ультрафиолету. Длина изоленты 150 см. Не продается в розницу!

Изолента (от 2 шт.) — **790 руб./шт.**

## Чудо-печь (1,8 кВт (на 40 м³) 3190 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.

## 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./пара.**

## Измельчитель кормов электрический (3790 руб.)

Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Пр-во: Россия.

## Отпугиватель клопов, моли, муравьев (2190 руб.)

• На площади до 185-230 м<sup>2</sup>; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых — 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 220 В; 1,5 Вт; 30000-65000 Гц; 140 дБ.

## 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.**

## Усилитель звука наушный (1990 руб. 2540 руб.)

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

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

## Очки-лупа (790 руб.)

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке или вденьте нитку в иголку с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • небьющиеся, прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см.

Очки-лупа (от 2 шт.) — **495 руб./шт.**

## Швабра с распылителем 5 в 1 (1980 руб.)

Вымойте пол, окна и зеркала, протрите пыль, очистите мебель — и все это одной шваброй! Без ведер, тряпок и стремянок! У чудо-уборщика 5 в 1 одни плюсы: • ручка регулируется по длине; • долговечные насадки из микрофибры, их легко сменить и постирать; • поворотный механизм на 360°. В комплекте: накладки, метла, валик со скребком, распылитель.

## Диско-шар (1190 руб.)

Превратит комнату в настоящий танцпол! Мощные светодиоды 9 цветов охватывают площадь до 100 м<sup>2</sup>. Диско-шар снабжен динамиками, MP3 плеером с USB, Bluetooth, пультом управления. 30 Вт; 0,6 кг; 18x18x15 см; флешка.

## Смарт-колонка (990 руб.)

Мега-крутой гаджет — портативная смарт-колонка! Отличный подарок для взрослых и детей! Слушайте музыку везде — в дороге, на даче или пикнике. Есть разъемы для USB, microSD, наушников; Bluetooth; радио, микрофон, встроенный аккумулятор, заряжается от USB. Время работы без подзарядки 12 часов; Частота звука 280 Гц-16000 Гц.

## Мобильный телефон «Прайм» 2 в 1 (3990 руб.)

• Это встроенный телевизор с мгновенной настройкой каналов (работает без интернета и без sim-карты); • FM-радиоприемник и музыка в формате MP3; • батарея держится несколько дней; • 2 сим-карты; • крупная клавиатура, фонарик, диктофон. 32 Мб; камера 1,3 Мп; Пр-во: Китай; есть слот для карты памяти.

## Отпугиватель грызунов «ЭлектрОкот»

«Классик» (до 200 м<sup>2</sup>) **1590 руб.**  
«Турбо» (до 400 м<sup>2</sup>) **1790 руб.**  
Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м<sup>2</sup> с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.

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

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

Предложение действительно до 30 ноября 2018 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.  
ОПРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Луганская 57А, кабинет 210, отдел 20. реклама



## Отзовитесь

**Любовь**, 58/170/60. Вдова, вегетарианка, без в/п. Люблю домашний уют, тишину и мудрые книги. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 65-80 лет, который ведет здоровый образ жизни, обладает чувством юмора и душевной добротой. Ценю в мужчинах ответственность, решительность и волевую настойчивость. При взаимной симпатии соглашусь на переезд. **Тел.: 8-910-481-26-55.**

\*\*\*

**Надежда**, 62 года. Люблю рыбалку, природу, чистоту и уют в доме. Познакомлюсь с художавым мужчиной до 68 лет, можно с инвалидностью III группы по общему заболеванию. Жду доброго, самостоятельного хозяина, который не боится сельской жизни и согласен на переезд. Наличие авто приветствуется. Альфонсов, жадных, судимых, тунеядцев прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-914-411-82-16.**

\*\*\*

**Любовь**, 60/165/70. Вдова, по гороскопу — Дева. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной моего возраста. **Тел.: 8-908-692-92-13.**

\*\*\*

**Евгений**, 63/180/82. Без в/п, живу в Москве в однокомнатной квартире.



## Неотправленное письмо

Музыка С. Мелика  
Стихи О. Гаджикасимова

В моем столе лежит давно  
Под стопкой книг письмо одно.  
И, может быть, не первый год  
В одном из тихих переулков  
Его с надеждой кто-то ждет.

\*\*\*

Другой бы взял давным-давно  
И написал тебе письмо.  
И, может быть, ему в ответ  
На третий день или четвертый  
Принес бы почтальон конверт.

\*\*\*

Идут дожди, метут снега,  
Ты так близка и далека.  
И, может быть, не суждено  
Тебе узнать, что написал я  
Тебе одной давным-давно.

\*\*\*

Лишь ты одна в моей судьбе,  
Так отчего ж тогда тебе  
Не первый год письмо все шлю?  
Ты, вероятно, не поверишь:  
Все потому, что я люблю!

Хочу создать семейную пару с симпатичной, худенькой женщиной 44-55 лет. **Тел.: 8-905-605-19-17; 8-903-977-07-99.**

\*\*\*

**Вера**, 70/160/62. Жильем обеспечена. Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким мужчиной до 72 лет, в/п — в меру. **Тел.: 8-848-622-56-58; 8-937-175-97-00 (до 8.00 или после 20.00).**

\*\*\*

**Валентина**. Пенсионерка. Ищу друзей: не на одно-два письма, а для постоянного общения. Особенно жду вестей из Норильска, Дудинки, Кайеркана, Лабитнанги, Уренгоя, Красноуранска. Прошу вложить конверт с о/а. **Адрес: 686050, Магаданская обл., п/о Усть-Омчуг-50. До востребования Митрофановой В.А.**

\*\*\*

**Женщина**. Одинокая, симпатичная, порядочная. Люблю природу, цветы, уют, книги, животных. Хочу найти надежного друга в возрасте от 67 до 80 лет, рост — от 175 см, доброго, спокойного, желательно с авто. Судимых, наркоманов, пьющих, альфонсов, из МЛС прошу меня не беспокоить. **Адрес: 163035, г. Архангельск, ул. Дежневцев, д. 13. До востребования Поляковой Н.И.**

\*\*\*

**Марина**, 49/173/65. Познакомлюсь с мужчиной из Москвы или Подмосковья. **Адрес: 184256, Мурманская обл., г. Кировск, ул. Комсомольская, 14-54.**

\*\*\*

**Наташа**, 41/159/60. Симпатичная блондинка с карими глазами, скромная, добрая, верная, по гороскопу — Рак. Разведена, без в/п. Увлекаюсь кулинарией, люблю музыку и природу. Для создания семьи познакомлюсь с серьезным, надежным, непьющим, несудимым мужчиной 38-44 лет. Из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-912-706-78-72; 8-963-276-68-42.**

\*\*\*

**Александр**, 49/172/77. Инвалид II группы, без в/п, живу в г. Лянтор. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 45-55 лет, северянкой, с инвалидностью II группы. Звоните только из Тюменской обл. **Тел.: 8-967-883-65-68.**

\*\*\*

**Женщина**, 62/160/57. Без в/п, хозяйственная, трудолюбивая. Познакомлюсь с добрым, порядочным, одиноким, неработающим мужчиной 58-67 лет, без в/п и согласным на переезд ко мне. **Тел.: 8-953-318-05-33 (звонить с 20.30 до 23.00).**

\*\*\*

**Алевтина**, 64/152/78. Вдова, всем необходимым обеспечена, живу одна (в Свердловской обл.). Познакомлюсь с порядочным мужчиной, согласным на переезд. **Тел.: 8-904-171-93-62.**

\*\*\*

**Женщина**, 60 лет. Без в/п, люблю музыку и книги. Живу недалеко от Анапы. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 61-67 лет — верным, порядочным, трудолюбивым, внимательным, желательным из г. Братска Иркутской обл. Альфонсов, судимых, а также искателей развлечений прошу меня не звонить. **Тел.: 8-988-673-27-35.**

\*\*\*

**Лидия Борисовна**, 65/166/85. Без в/п, по гороскопу — Рыбы. Живу в собственной квартире в Ростове-на-Дону. Люблю стряпать и делать заготовки на зиму, рыбачить. Хочу встретить свою вторую половинку от 65 лет, без жилищных проблем, можно с инвалидностью I группы. Главное, чтобы ты был неконфликтный, добрый и мужественный. Лиц из МЛС, алкоголиков и альфонсов прошу не отнимать у меня время. **Тел.: 8-988-530-52-64; 8-928-121-61-59.**

\*\*\*

**Надежда**, 57/164. Вдова, детей нет. Работаю экономистом, хорошо готовлю, люблю чтение, юмор и отдых на природе. Хочу найти и согреть любовью родственную душу. Альфонсов и лиц из МЛС прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-905-486-62-65; 8-928-766-71-08.**

\*\*\*

**Лидия** (в девичестве — Ткаченко). Ищу своего бывшего одноклассника Гаркушу Сергея (1949-1950 г.р.). Последнее, что знаю о нем, — жил в Анапском районе. **Тел.: 8-918-667-67-14.**

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.

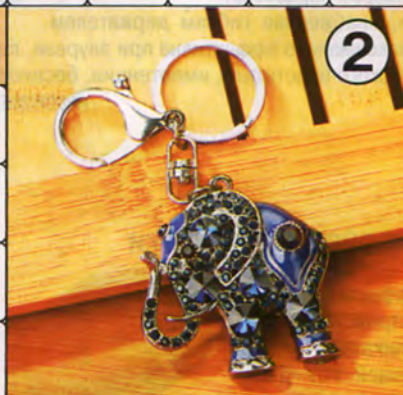






Сладкий горошек		Крупный олень		Беспилотный самолет		Белая керамика		Им рады хозяева
Французский коньяк		Предмет для самолюбования						
				Живет за счет О.		Блюдо люля...		Ведьма у Куприна
Парижский Шерлок Холмс		Денежный знак						
						«... бы, да кабы»		

Вид яичницы				Вечно-зеленый кустарник		«Умница» на лице		Возглас в лезгинке		Особь женского пола		Покорители Британии
Смотри фото № 1		Круги вокруг диска Солнца		«Мартовское солнце» (худож.)				Мужская рубашка				
					Гурт монеты	Сорт белой глины						
Крупный капиталист		Китайский окунь		Центр цивилизации в Пенджабе	Коллега Изауры	«Утро туманное» (автор)	Роксана при Державине	Глина как мыло		Река в Грузии		
Дорожка в лесу		Мясной субпродукт						Молодая корова				
				Одежда бедуинов		Вода «... минерале»						
Часть туловища		Упаковка обоев		Банан для веревки			Наряд для ног	«Презент» от Бога		Индийская кобра		
				Поэт по имени Салават	Товар с молотка	Спец по черной магии						
Острая приправа		Большая тарелка		Деревотолстяк			Расплата за грехи					
				Измельчитель овощей	Бог в исламе	Наезд на столб						
Курорт во Франции		Колониальные муравьи				Библейский пророк	Рыба с зарядом					
				Самец черной бурки								
Блюдо в горшочке		Смотри фото № 2										
				Паула Арозио								
Шутовская шапка		Шелковая ткань										



**По горизонтали:** Зеркало. Камю. Банкет. Мегрэ. Если. Ключи. Ребро. Асса. Магнат. Бабаян. Харлаппа. Кил. Тропа. Аба. Штаны. Абака. Плечо. Колдун. Юлаев. Кара. Антиб. Авария. Атта. Жаркое. Лис. Бредлок. Колпак. Ана. Бархат.

**По вертикали:** Драже. Изюбр. Дрон. Фаянс. Гости. Аэроб. Кебаб. Олесь. Мирт. Губа. Юон. Омлет. Самка. Англи. Гало. Ауха. Апаш. Олак. Раб. Абаза. Ингури. Рулон. Почки. Телка. Аква. Дар. Ная. Лот. Аджика. Тарель. Баобаба. Терка. Аллаха. Иона. Скат.

## СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний»  
«Народный доктор»  
«Толока. Делаем сами»  
«Цветок»  
«Волшебный»  
«Золотые рецепты наших читателей»  
«Садовод и огородник»  
«Лечитесь с нами»  
«Кухонька Михалыча»  
«Наша кухня»  
«Домашние цветы»  
«Психология и Я»  
«Лунный календарь цветовода на 2019 год»  
«Красавицы лианы: идеи для вертикального озеленения»

## «Сваты» 16+

№ 21 (135), 6 ноября 2018 г.

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

Шеф-редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:

Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а

Адрес редакции: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4-а. E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

82621 «Пресса России»

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

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 26.10.2018 г. в 16.00

Тираж 137 000 экз. Зак. № 03601

отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07. E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

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

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

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

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

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

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

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

Издается с апреля 2013 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет

20 ноября 2018 года



## «Дюна-Т»

АППАРАТ ДЛЯ ФОТОТЕРАПИИ

Под воздействием света аппарата «Дюна-Т» в тканях организма происходят естественные биохимические процессы, восстанавливающие клеточные структуры. Улучшается состояние сосудистой стенки, усиливается кровообращение, активируется антиоксидантная система. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата красный и инфракрасный свет «Дюны-Т» уменьшает боль, отек, снимает напряжение мышц, способствует улучшению подвижности суставов, при переломах ускоряет процесс сращения тканей.

Благодаря аппарату «Дюна-Т» выздоровление при гриппе и ОРВИ наступает быстрее в 2-3 раза!

Аппарат «Дюна-Т» рекомендован в любом возрасте, а также младенцам, беременным и кормящим мамам. Гарантия - 3 года.

№ ФСР 2007/00535.



## «ЭФА»

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ  
РАСПЫЛИТЕЛЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА» превратит каждую каплю эфирного масла в субмикронный аэрозоль. Процедура распыления безопасна, приятна и может проводиться в присутствии людей. Аппарат позволяет широко использовать эфирные масла не только в медицинской практике, но и в быту, с целью дезинфекции и одновременной ароматизации квартир и офисов (особенно при эпидемиях воздушно-капельных инфекций), коррекции иммунитета, создания благоприятной психологической обстановки.

№ ФСР 2010/09429

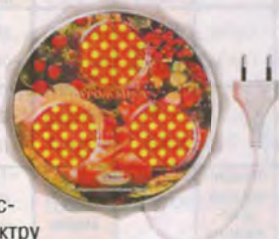


## «Урожайка»

СВЕТОДИОДНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ  
СТИМУЛЯЦИИ РОСТА РАСТЕНИЙ

Каждому садоводу-любителю знакома проблема выращивания рассады в домашних условиях. Решить её поможет «Урожайка». Она обеспечит рассаду и взрослые растения идеальным по интенсивности и спектру красным светом, улучшающим фотосинтез.

«Урожайка» надежна, проста в эксплуатации. Размер лампы - 15 см, площадь освещения - 1 м². Потребляемая мощность - не более 15 Вт. При непрерывной работе она «нажигает» не более 1 рубля в сутки. Имеет фантастический срок службы - не менее 50 000 часов.



## «Серебряная таблетка»

СТИМУЛЯТОР ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Стимулятор желудочно-кишечного тракта СЖКТ-4-«Дюны» («Серебряная таблетка») - это немедикаментозный способ лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, печени и желчных путей, поджелудочной железы, хронического бескаменного холецистита. Избавляет от любых паразитов.

«Серебряная таблетка», снабженная гибким держателем (РВС «СЖКТ-4-Дюны»), максимально эффективна при энурезе, лечении половых органов, хронического простатита, импотенции, бесплодия.



№ ФСР 2007/00534

## «Дюна»

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ СТИРКИ

Изящное по форме и эффективное по качеству ультразвуковое устройство «Дюна» предназначено для деликатной стирки шерстяных и шелковых вещей. УСУ «Дюна» снабжено индикатором ультразвукового излучения, благодаря которому вы легко можете проверить невероятную работоспособность стиральной малютки.



## «Восходящее Солнце»

КРАСНО-ИНФРАКРАСНАЯ КАБИНА С АРОМАТЕРАПИЕЙ

Отличительной особенностью кабины «Восходящее Солнце» является наличие в ней красного света - самой главной составляющей спектра восходящего солнца, а в сочетании с инфракрасным светом она становится уникальным средством оздоровления организма. Под воздействием этой энергии улучшаются реологические свойства крови, идет активное восстановление нарушенных функций клеток. Повышается сопротивляемость организма болезнетворным микробам. Лучистая энергия благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает кровоток в органах тела, нормализует артериальное давление, снимает эмоциональное и мышечное напряжение. Воздействие тепловой энергии и красного света благотворно влияет на организм в целом.

Красно-инфракрасная кабина «Восходящее Солнце» изготовлена из натурального дерева.

Кабина может использоваться в косметических салонах, медицинских учреждениях, спортивных центрах, а также в домашних условиях.

В кабине имеется встроенный ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА».



## Медико-экологический центр «Дюны»

ЗАО «МЭКЦ «Дюны», 634061, г. Томск, ул. Герцена, 52

**(3822) 432-127, 522-847**

**www.duny.ru**

**duny@duny.ru**

**ОТПРАВЛЯЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ!**

ООО «НПП «Дюны» ОГРН 1097017008550. РЕКЛАМА.

**УТОЧНЯЙТЕ ЦЕНУ НА ДЕНЬ ЗАКАЗА!**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.