

Энергия «третьего возраста»

16+

Сваты

ТОЛОКА

На пенсии

№ 10 (37), октябрь 2017 г. ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Мария Метлицкая
и ее средство
от депрессии **стр. 3**

Сердце любит
горчинку **стр. 9**

Запеканка
как в детстве **стр. 18**

С нами уютнее!

Подписные
индексы:

04092 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

П1213 «Подписные издания»
Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

ISSN 2313-5670

17010>



9 772313 567679

Осень. Перезагружаемся!

стр. 7

ОТ РЕДАКТОРА

Сам себе начальник

Осень — отличное время для того, чтобы ощутить все преимущества пребывания на пенсии. За окном автобус разбрызгивает лужи на прохожих, а ты сидишь в теплой кухне, рядом чайник, на диване — принесенный из библиотеки детектив, по телевизору вот-вот запустят новый сериал. Хорошо! Можно пирожков напечь, а можно и полениться — сам себе начальник.



Любовь Сергеевна

Подруга, которая год назад вышла на пенсию, поначалу затосковала, весь телефон оборвала, рассказывая, как ей скучно на этой самой пенсии. А потом замолчала. День не звонит. Второй. На третий я не выдержала, набрала ее номер. «Ты знаешь, — доложила мне Инна, — некогда! Я тут валянием занялась, и так мне это дело понравилось! Вчера в 2 часа ночи легла!»

Вечером я заскочила к ней в гости. Инна сидела в клубках шерсти, на столе лежал сверток пленки, а на стене висели валяные красные сапожки.



Михаил Михайлович

«Моя первая работа!» — гордо заявила мне «несчастливая пенсионерка». И ткнула пальцем в ноутбук: «Видишь, какое пальто можно свалять? Я планирую попробовать!»

Теперь Инна вся в творчестве. Дочке свитерков наваляла, мужу — рубашку, себе — куртку. А теперь еще и заказы посыпались: где такие оригинальные и натуральные вещи по нынешним временам купишь? А Инне — и удовольствие, и добавка к пенсии. Так что я пока в очереди. Подруга обещала мне соорудить пальто из новозеландского альпака. А вы говорите: пенсия, осень... Просто еще один этап жизни.

Ирина ТОРПАЧЕВА, редактор

Дождемся весны вместе!

Что согревает человека зимой больше, чем горячая батарея? Дружеская поддержка, доброе слово, душевный разговор. «Сваты на пенсии» — друг, который всегда с вами. Не забудьте подписаться на наше издание и на 2018 год. Дождемся весны вместе!

Наши подписные индексы:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **41598** «Пресса России», **П1213** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Как только начинаются холода, я налегаю на финики. Вычитала, что в них много калия, железа, магния, меди и серы, ответственных за работу сердечно-сосудистой системы. А еще они помогают вырабатывать гормон удовольствия серотонин, вот так! Съедаю штук десять — и готова работать.



Финики исчезают утром

Финики рекомендуют употреблять при неврозах, быстрой утомляемости и для уменьшения чувства тревоги при стрессах: все эти ощущения зачастую преследуют того, кто вынужден вставать рано и в

темноте. Не забывайте, что финики содержат от 44 до 88% углеводов, в том числе около 29% сахара. Однако с утра они безопасны для фигуры.

Ирина ГРОМОВА, терапевт, г. Минск



Жарься, рыбка, вкусная, румяная

Предлагаю приготовить морскую рыбу с чесноком. Филе рыбы посолить, поперчить, обвалить в муке. На сковороде положить сливочное масло и поставить на средний огонь, чтобы масло не сгорело. Сразу добавить раздавленный чеснок. Как только масло закипит, запах и вкус чеснока перейдут в

него. Добавить нарезанный болгарский перец (можно — чили) и дать маслу покипеть 3-4 минуты. Когда на поверхности чеснока образуются корочка, его следует удалить. На сковороде останется масло с прекрасным запахом, куда и следует положить рыбу.

Лучшее средство от осенней хандры — возможность поколдовать на кухне над новым блюдом.



Для здоровья!



Хорошая идея!



Экономно!

Как пенсионерка на шпагат села

66-летняя минчанка Зоя Семенова нашла радость жизни в индийских танцах. Дочка завела ее студию, когда мама находилась в сложном состоянии после смерти мужа. «Тут плакать нельзя!» — строго сказала девушка и ушла. Что оставалось маме? Держать лицо!

Сегодня пенсионерка уже сама обучает танцам сверстниц. Несмотря на то, что заменила суставы протезами. И — радуется результатам своих подопечных. Одну из них даже сняли с учета в кардиодиспансере, так благотворно подействовали на даму два года занятий индийскими танцами. Другая под чутким руководством наставницы впервые в жизни села на шпагат. Это на пенсии-то!

— Растяжка, правильная двигательная активность и умеренная кардионагрузка укрепляют здоровье, делают моложе организм, — объясняет освоившая науку танца Зоя Семенова, — а индийская музы-

ка и вовсе восстанавливает клетки!

Читателям «Сватов на пенсии»

Зоя Семенова советует оторваться от телевизора и жить активно. Не надеяться, что придет волшебник и вылечит от всех болезней: организм способен оздоровить себя сам!

И добавляет, что относиться к жизни лучше так, как принято в Индии: по каждому поводу радоваться, а не страдать.

Алина КОТ, г. Минск.
Фото автора



Вторая жизнь Марии Метлицкой

Известные люди переживают те же проблемы, что и все мы: возрастной кризис, уход из дома взрослых детей, расставание с профессией... Мария Метлицкая никогда бы не стала писательницей, если бы не встретила с жизненными трудностями.

Вообще-то по профессии Мария врач, но работу когда-то оставила из-за ребенка. А когда сын вырос и вырвался на собственные хлеба, впала в депрессию: как же так, ведь все крутилось вокруг него...

— Понимаю: ему хочется самостоятельности... — вспоминает писательница. — А как же я?! Первое время все еще ему супы с котлетками возила. Однажды отдала супы, распрощалась, сели мы с мужем в машину, и у меня вдруг началась дикая истерика... Хотя не знаю, что нужно сделать, чтобы вообще заставить меня плакать. Я причитала, муж успокаивал...

А тут я еще очень тяжело заболела, и нужно было выбирать: как-то выкарабкиваться из всего этого или тихо ползти на кладбище. И такая, знаете, ледяная пустота на душе... Депрессия.

— **Вы теперь знаете, как избавиться от ее цепких лап? Можете дать совет тем, кто находится в похожей ситуации?**

— Это был длительный процесс... Сначала заставила себя найти плюсы в уходе сына. Не держится за мамкину юбку? Так это же здорово! Сам выстраивает свою жизнь,

оплачивает жилье? Замечательно! С меня сняты обязанности, и я могу заняться творчеством. Тогда в моей жизни появился декупаж, я стала почти профессиональным мастером, оформила в этой технике всю мебель на даче. Но это было лишь крошечной частью работы над собой...

Я согласна с Сергеем Гармашом, который сказал как-то в интервью: не бросайтесь словами, когда называете плохое настроение депрессией, депрессия — это тяжелая болезнь, онкология души. Меня пробили его слова! Можете написать крупными буквами главный совет: в этом состоянии нужно бежать, и не к психологам, а к врачам, и — серьезно лечиться.

— **Вы тогда и писать-то стали?**

— Сначала я металась, но однажды села в саду, взяла ручку, бума-



гу и стала писать рассказы. Когда муж приехал на выходные, дала ему почитать, и он сказал: ты знаешь, мне нравится... А когда мою дискету прочитала редактор из издательства, то спросила, есть ли еще.

В любой ситуации, какой бы сложной она ни была, нужно найти момент счастья. Или хотя бы спокойствия. Творчество —

отличное лекарство от стрессов и жизненных невзгод, будь то модный декупаж, традиционное бабушкино вязание или писательский труд.

Сегодня на счету Марии Метлицкой четыре десятка книг. Она чувствует себя самодостаточной и молодой. Много шутит — вот, кстати, еще один способ взрослеть, но не стареть.

Ирина ТОРПАЧЕВА

БЕЗ ПИЛЮЛИ

4 рецепта от диабета

Существует много целебных рецептов, которые помогают снизить уровень сахара в крови. Приведу лишь те, эффективность которых проверена многократно.

Напиток «Утренний»

1 ст.л. гречки перемолоть в кофемолке и залить стаканом кефира, оставить на ночь, утром выпить натощак за 30 минут до еды.

Тыквенный сок

Очень хорошо в течение двух недель пить по 50 мл свежеотжатого тыквенного сока — по утрам, на голодный желудок. Затем следует сделать перерыв на 7-10 дней и снова принимать это «лекарство». Если у вас был повышен уровень глюкозы в крови, то уже через две недели приема тыквенного сока количество сахара уменьшится.

Волшебник орех

1 ст.л. перегородок грецкого ореха залить стаканом воды. Поставить на две недели в темное место. Принимать настойку по 5 капель на 1 ч.л. воды натощак за 20-30 минут до завтрака. Пить до тех пор, пока настойка не закончится.

Медовая стевия

Заваривать сухие листья стевии из расчета 1 ст.л. на 1 стакан кипятка. Настаивать один час. Добавлять этот настой по 1 ч.л. в чай или кофе. Без ограничений. Можно использовать для приготовления кондитерских изделий, подслащивания каши. Кипятить стевию для получения настоя не советую (я вообще против кипячения трав), так как при высокой температуре теряется до 70 процентов лекарственных свойств.

Юлия РЕВНОВА,
врач-фитотерапевт, г. Киев



Секрет «спокойных ног»

Прежде осенью, когда убирали картошку на поле, начинались мои муки — по ночам крутило ноги. Не высыпалась, вставала раздраженная... Но в прошлом году соседка по даче поделилась со мной своим рецептом «спокойных ног». Я воспользовалась ее советом — и теперь у меня все в порядке.

Ничего сложного! Вечером в тазик я наливаю примерно 3 л теплой воды и распускаю хозяйственное мы-

ло (0,5 брикета), пока вода не станет белой. Добавляю по горсти пищевой соды и морской соли, 10 капель йода, перемешиваю и доливаю кипяток из чайника, чтобы вода была горячей. Держу в такой ванночке ноги 15 минут. Вытираю, смазываю оливковым маслом, надеваю шерстяные носки и ложусь спать. Уже после первой такой процедуры сплю спокойно. Курс — 10 ванночек.

Татьяна РУДЬМАН, г. Белоозерск

..... Комментарий специалиста

Уборка урожая требует долгого стояния на ногах. Любая стоячая работа — это нагрузка на кости, суставы, сухожилия, мышцы и связки. Если вы проводите много времени на ногах, ухудшается кровоснабжение нижних конечностей, что приводит к болезненным ощущениям. Ноги отекают, может происходить скопление крови в ступнях или вокруг щиколоток. Морская соль и йод снимают усталость ног, а хозяйственное мыло и сода размягчают кожу, нормализуя кровоснабжение, излечивая натоптыши и сухие мозоли. Такие ванночки подойдут не только пенсионерам-дачникам, но и молодым людям, чья профессия требует целый день стоять на ногах.

Диана ЮХОВИЧ, фармацевт, г. Минск

Лимон и хвоя восстановят силы

Восстановиться после воспаления легких мне помог отвар еловой хвои с лимоном. Я очистила от кожуры половинку лимона, заливала его отваром еловой хвои и принимала трижды в день за час до еды или через час после еды по 0,5 стакана в течение трех недель. Затем — перерыв на 30 дней и



новый курс лечения. Для приготовления отвара измельчила 5 ст.л. иголок молодой хвои ели, заливала 0,5 л воды, ставила на огонь и доводила до кипения. Томила отвар на малом огне 10 минут, переливала в термос и настаивала 8 часов. Затем процеживала.

Ирина ЧУДАЕВА,
натуропат, Московская обл.

..... Комментарий специалиста

Отвар хвои с лимоном и в самом деле восстанавливает силы, однако я рекомендовала бы быть осторожнее с таким «лекарством» тем, у кого есть проблемы с почками. Их доза — не более стакана такого отвара в день. А самое лучшее — посоветоваться с лечащим врачом.

Ирина ГРОМОВА, терапевт, г. Минск

Покинь меня, бессонница!



Замучила меня бессонница! Пить снотворное не хочу, боюсь привыкнуть. Может, есть другие, безвредные и эффективные методы для того, чтобы уснуть?

Галина ГРЕЧКО, г. Воронеж

Заснуть по аюрведе

При нарушениях сна практика аюрведы советует использовать такие «лекарства», как кунжутное масло, мускатный орех, ромашковый чай, молоко, мед. При бессоннице достаточно помассировать ступни кунжутным маслом, выпить чашку чая, в которую добавлена щепотка тертого мускатного ореха, — и через полчаса младенческий сон обеспечен.

Убаюкает кальций

1 ст.л. меда на 0,5 стакана теплой воды, выпитой перед сном, способна усыпить не хуже снотворной таблетки. А молочные продукты (йогурт, молоко и сыр) содержат триптофан и успокаивающий мозг кальций. Он эффективен в снижении стресса и стабилизации нервных волокон, в том числе в головном мозге. Это означает, что ваш любимый йогурт перед сном может не только помочь уснуть, но и избавить от беспокойных мыслей.

Снотворная индейка

Наиболее богатый триптофаном продукт — индейка. Поужинать за несколько часов до сна кусочком индейки с салатом из зеленых овощей — значит обеспечить себе полноценный ночной сон. На худой конец, можно съесть за час до сна небольшой бутерброд с индейкой. Но, разумеется, во всем следует соблюдать меру.

Гормоны-утешители

Вполне можно перекусить за полчаса-час до сна бананом. Бананы являются отличным источником магния и калия, которые помогают расслабить перенапряженные мышцы. И они тоже содержат триптофан, преобразующийся в серотонин и мелатонин, ключевые успокаивающие мозг гормоны.

Вот простой рецепт для крепкого сна: смешайте в блендере один банан и чашку молока. Пейте и предвкушайте сладость снов.

Запаситесь миндалем

Миндаль вообще чемпион в борьбе с бессонницей, он содержит магний, который способствует расслаблению мышц и улучшению сна. Белок этого ореха поддерживает стабильный уровень сахара в крови во время сна, препятствуя выделению адреналина. Перед сном специалисты рекомендуют выпивать столовую ложку миндального масла или за 2 часа до сна съедать 50 г цельных орехов.

Людмила ДЕНИСЕНКО, врач-диетолог, автор книг по правильному питанию, г. Донецк

80 лет ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Как выяснили ученые, сексуальная жизнь напрямую зависит от состояния здоровья мужчины. Если человек относительно здоров, то ему ничто не мешает вести активную сексуальную жизнь в любом возрасте. Даже после 80!

Как показал опрос, многие представители сильного пола уверены, что с возрастом секс становится даже лучше, как хорошее вино. А рецепт этого «вина» очень прост — нормальный уровень главного мужского гормона — тестостерона.

Оказывается, тестостерон влияет едва ли не на все процессы, которые происходят в мужском организме. Но наиболее яркое проявление действия этого гормона — сексуальная активность мужчины! Сбои в выработке тестостерона приводят к нестойкой эрекции, слабой эякуляции и отсутствию влечения. Поэтому необходимо постоянно поддерживать уровень тестостерона в норме. Например, с помощью капсул «Виардо Форте».

Входящие в состав «Виардо Форте» компоненты действуют естественным путем без нажима, используя собственные силы мужского организма. По-сути, это абсолютно безопасный природный способ повысить выработку тестостерона в том объеме, который и необходим мужчине. А вслед за этим, поверьте, повысится сексуальная активность, улучшится настроение, мужчина будет чувствовать себя сильным и способным решать различные задачи.

Остается добавить, что «Виардо Форте» не содержит гормонов и химических добавок. Его можно принимать длительно, не опасаясь за состояние сердечно-сосудистой системы.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СЕКС В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Спрашивайте в аптеках!
☎ 8-800-505-20-02 по России звонок бесплатный
www.viardoforte.ru

18 капсул
ДЛЯ МУЖЧИН
ВИАРДО ФОРТЕ
18 капсул
ПРИРОДНЫЙ АКТИВАТОР ТЕСТОСТЕРОНА

БДР Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Надоело кашлять!

В свои 75 лет страдаю повышенным давлением и принимаю энап. Кашель — побочный эффект этого препарата. У меня был такой сильный, особенно по ночам, что не только сам спать не мог, но и домашних будил постоянно. Рецепт прочитал в одной из книг по народной медицине. По



200 мл меда, сока черной редьки, красной свеклы (отстоять 2 часа), моркови смешиваю и пью по 1 ст.л., утром и вечером, за полчаса до еды. Храню в холодильнике. Средство долго держал во рту, прежде чем проглотить. Кашель ушел примерно после недели такого лечения.

Сергей
ЛУКАШЕВ,
г. Брянск

..... Комментарий специалиста

Для того чтобы избавиться от данного неприятного симптома, достаточно всего лишь прекратить прием лекарств, а точнее, заменить их на менее опасные, предварительно проконсультировавшись со специалистом. Неприятный симптом может преследовать вас примерно сутки после отмены медикаментов. Если это продолжается более двух дней, имеет смысл посетить терапевта, который направит вас к аллергологу. Важно исключить возникновение аллергической реакции, которая может нести угрозу для жизни.

Виктория ДЕДКОВА, терапевт, г. Минск

Горячая подушка для больных суставов

Этому рецепту меня научили во Владимирской области. Там издавна так лечат больные суставы жители деревень.

Для уменьшения болей при артрите к больным суставам прикладываю горячие подушечки с напарами из травы донника, ромашки, бузины черной, хмеля (вместе или каждое

растение по отдельности). Напары готовлю так. Травы нагреваю с небольшим количеством воды почти до кипения. Воду сливаю, а разогретой травяной смесью наполняю льняные мешочки и прикладываю их к больному месту на 15-20 минут. Курс лечения — 10-15 дней.

Ирина ДУБИНА, Московская обл.

Старинный бальзам на золотом корне

Этот бальзам на травах готовил еще мой дедушка. Говорил, что средство поддерживает силы и укрепляет иммунитет. И действительно, дожил до 98 лет, сохранив подвижность, хорошее зрение и здоровый ум. Теперь «бальзам здоровья» готовлю я. 20 г золотого корня, по 10 г корня левзеи, заманихи, девясила, листьев мяты перечной, 5 ягод можжевельника измельчаю, смешиваю с 1 стаканом березового сока, 100 г гречишного меда, 0,5 л водки, кладу в бутылку темного стекла и ставлю в темное про-



хладное место на 40 дней, взбалтывая раз в 10 дней. Потом разливаю в пузырьки с дозатором. Принимаю бальзам так: в первый день по 5 капель два раза в день, утром и вечером, со следующего дня добавляю по капле ежедневно на каждый прием. Когда дохожу до 20 капель в день, делаю перерыв на 3 дня, а потом начинаю все сначала. И так месяц, на голодный желудок до еды. Потом месяц перерыва и повторяю курс.

Ксения РАЗУМИХИНА,
г. Санкт-Петербург



Боюсь паразитов



Сейчас все вокруг только и делают, что пугают нас паразитами, приводящими организм к болезням. Страшно! А что делать? Пить таблетки для профилактики, на всякий случай?

Полина Сергеевна, г. Кричев
Стоит ли пить препараты «для профилактики»? Здесь нет однозначного мнения. Некоторые врачи скажут вам, что этого категорически делать не нужно, потому что препараты антигельминтной терапии довольно токсичны и имеют массу противопоказаний. Другие придерживаются более «благосклонного» мнения, считая, что трехдневный профилактический курс wormила, например, очень даже показан тем, у кого есть домашние животные, приусадебный участок, работа связана с уходом за животными или растениями, кому часто приходится ездить в общественном транспорте, общаться с большим количеством людей, питаться в общепите... В общем, считайте, всем нам!

Я же рекомендую, как и в случае приема любого препарата, в том числе и витаминов, проконсультироваться с врачом. Он подберет оптимальный препарат, дозу, распишет схему приема, проследит за вашим самочувствием. Удачи вам и крепкого здоровья!

Людмила ДЕНИСЕНКО,
диетолог, г. Донецк

Осень. Перезагружаемся

Осень с ее дождями и ранними сумерками умеет вгонять человека в депрессию.

Что делать? Усвоить советы известного украинского доктора Евгения Денесюка (г. Симферополь): он знает, как прогнать «мерехлондию» и вернуть себя к жизни.

1. Как поступают с компьютером, когда он начинает «глючить»? Первым делом перезагружают его. Это хороший способ и для нас с вами, чтобы выйти из замкнутого круга своих мыслей, проблем и обязанностей. Что-



бы не дать депрессии завладеть собой, научитесь расслабляться. Что вы любите? Море, горы, лес? Представьте себя там, где вам хорошо, переключитесь на позитив, «перезагрузитесь».

2. Представьте себе эту самую депрессию в виде какого-нибудь черного угрожающего пятна и мысленно раскрасьте его в яркие радостные цвета. Размойте жесткие контуры, пусть радость заполнит все вокруг. Или — оттолкните черное пятно, чтобы больше никогда не видеть.

3. Вспомните про физические упражнения. Утром, еще лежа в постели, можно поработать ногами — покрутить велосипед, сделать «ножницы», зажать между ног мячик и несколько раз поднять их и опустить. Потому что беспокойство, депрессия — это еще и категория желудка, живота. А значит, надо отвлечь их внимание и загрузить мышцы тела в этом месте работой.

4. Используйте в борьбе с депрессией ароматерапию: запахи цитрусовых, мяты, ладанного дерева буквально возвращают к жизни. Мятую можно и просто жевать, причем в любое время года: заморозить в сезон и пользоваться, когда нужно. Пить с ней чай или просто купить мятные таблеточки.

5. Разберитесь в том, что с вами происходит: неужели в самом деле все так безнадежно? Я своим пациентам в таких случаях назначаю книгу Элинон Портер «Полианна». Она про девочку, которую папа научил в любых обстоятельствах видеть что-то хорошее. И зрелому человеку полезно ее прочитать. Потому что всегда или почти всегда у человека есть АЛЬТЕРНАТИВА!

Дорогие читатели!

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

Жизнь без паузы? Это возможно!

Наши советы подскажут, как смягчить проявления менопаузы и оставаться в форме.

Настройтесь на лучшее

Женщины в нашей стране живут около 77 лет, а менопауза начинается примерно в 45 лет. Простая арифметика показывает, что вы можете подарить себе 30 лет полноценной жизни. Как это сделать? Действуйте!

Как только заметите первые признаки климакса, попросите врача порекомендовать вам препараты с экстрактами растений, которые работают так же, как наши собственные эстрогены.

Полезная привычка

Вы пьете кофе по утрам? Добавьте к этому ритуалу еще одну полезную привычку — принимайте средство, которое поможет вам сохранить привычный темп жизни. Например, негормональный комплекс Менсе. Компоненты Менсе поддерживают гормональный баланс, уменьшают аппетит и повышают настроение.

Все под контролем

После наступления менопаузы 70 % женщин испытывают приливы жара. В состав Менсе входят вещества (бета-аланин и изофлавоны сои), которые быстро купируют это состояние и предупреждают его появление.

Вы можете принять Менсе перед важными событиями, чтобы избежать приливов и чувствовать себя уверенно.

Выбирайте препараты, у которых отсутствуют нежелательные явления при длительном приеме.
Думайте о своем будущем уже сейчас!

МЕНСЕ

негормональное средство
в период менопаузы



Для женщин, которые ценят жизнь!

Узнать подробнее на
www.mense.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Так ли безвредны травяные чаи?

? Очень люблю травяные чаи. Жена заваривает их замечательно! Но в последнее время стал обращать внимание на то, что далеко не все чаи из трав действуют на мой организм хорошо. А вроде бы травы берем безвредные...

Сергей Степанович, г. Бобруйск
Вот что говорит по этому поводу травница Галина Спиригина, г. Красноярск:

— Прежде чем пить любой травяной чай, даже самый «безвредный», нужно внимательно изучить свойства растения. Узнать у доктора особенности обменных процессов своего организма: уровень гемоглобина, вязкость крови, имеются ли соли в моче и застойные явления в печени, какова кислотность желудочного сока... Вдруг окажется,



ся, что кровь вязкая, а вы решились заменить обычный чай на напиток из вроде бы безобидного шиповника. А ведь широкое использование его плодов в пищу может стать даже причиной инфаркта: он увеличивает вязкость крови. Поэтому больным с риском инфаркта, инсульта, варикозом, тромбофлебитом шиповник категорически противопоказан. А люди с низкой свертываемостью

крови должны поостеречься пить чай из липового цвета, донника, лабазника и подмаренника — это признанные врачебные средства для разжижения крови.

Повсеместно сейчас увлеклись и брусничным чаем и морсами. Чай из листьев брусники действительно нейтрализует мочевую кислоту и благоприятно действует при воспалении почек, растворяет соли. А вот брусничный морс, наоборот, способен привести к выпадению в осадок солей щавелевой и мочевой кислоты в виде песка. И морс, и чай из брусники противопоказаны при повышенной желудочной секреции и пониженном АД. Не стоит злоупотреблять чаем из брусники мужчинам: он может обострить хронические урологические заболевания и плохо отразиться на половой функции.



Глаза устали!

Примочки из настоя василька синего применяю как противовоспалительное и дезинфицирующее средство при воспалении слизистой оболочки глаз. 2 ч.л. сухих цветков завариваю стаканом кипятка, настаиваю час, процеживаю. Вымачиваю в настое ватный диск и кладу на глаза на 15 минут. Прodelываю это трижды в день. Этим настоем можно также 2 раза в день протирать лицо как лосьоном. Настой уменьшает приток крови и так помогает уставшим глазам.

Анатолий СЕМЕНЦОВ,
 специалист народной медицины,
 г. Гомель

Залог здоровья

Старинный народный рецепт от простуд, бронхита, сильного кашля я не раз проверяла на детях и внуках. Полкило лука очищаю, пропускаю через мясорубку, добавляю в кашу 7 ст.л. меда и 1 стакан сахара. Перемешиваю, заливаю литром теплой кипяченой воды и варю на мед-



ленном огне 2 часа. Остужаю, процеживаю. Я пью по 1 ст.л. трижды в день за 30 минут до еды, пока не закончится состав. Детям даю по 1 дес.л. 3 раза в день за полчаса до еды, пока не наступит улучшение или не закончится лекарство.

Галина МАКАРЧУК,
 г.п. Богушевск
 Витебской обл.



..... Комментарий специалиста

Лук содержит фитонциды, и этим обусловлено его антибактериальное действие. Также лук — сильнейший природный антибиотик — обладает и фунгицидным действием. Мед укрепляет иммунитет и является мощным естественным биостимулятором. Смесь лука, меда и сахара подавляет кашлевой рефлекс и способствует разжижению мокроты.

Людмила КОЗЛОВИЧ, фармацевт, г. Минск

Вспомнить все

Одну головку чеснока очистить, порезать и залить 1 стаканом подсолнечного масла. Настаивать 3 недели. Процедить. 1 ч.л. чесночного масла вылить в столовую ложку и добавить до верха свежесжатого со-

уса лимона. Пить перед едой 3 раза в день. Это снадобье предотвращает спазм сосудов, улучшает память.

Юлия ПОЛОВИКОВА, г. Москва



Добавьте горчинки



Хотите иметь здоровое сердце? Имейте в виду: сердце любит горький вкус. Полезную горчинку в наше меню внесет мускатный орех. Добавляйте его на кончике ножа во все блюда.

Галина АФЛОВА, специалист по восточной медицине, г. Бийск

Комментарий специалиста

Мускатный орех — полезная пряность для здоровья. Он прибавляет бодрости человеку, что называется, «разгоняет кровь», помогает при мужской слабости, способствует пищеварению. Но я бы не советовал злоупотреблять мускатным орехом гипертоникам — излишнее количество этой пряности может способствовать подъему АД. А еще тем, кто страдает излишним весом, — мускатный орех вызывает хороший аппетит. Поэтому «добавлять горчинки» нужно весьма осторожно — микродозами, на кончике ножа.

Александр КОРОСТЫЛЕВ, терапевт, г. Нижний Новгород

Овсянка снимет боль

Осень, болят суставы. Мне помогают компрессы из овсяных хлопьев. Я беру 4-5 ст. л. овсяных хлопьев, заливаю их кипятком и ставлю на медленный огонь. Варю 6-8 минут. Каша должна получиться достаточно густая.

Беру натуральную (можно шерстяную, но без добавления синтетики) ткань, кладу в нее кашу и накладываю этот компресс на больной сустав на всю ночь. Сверху компресс можно укрыть клеенкой. Мне помогает.

Этот рецепт мне подсказал травник Евгений Хрунов из Брестской области, с которым познакомилась в прошлом году на пасхальной ярмарке. И предупредил, что полезные свойства овсяных хлопьев для снятия болей сохраняются лишь в овсянке, сваренной в течение суток до употребления. То есть на завтра нужно варить свежую овсянку.

Нина ЕРМАЛЮГИНА, Витебская обл.

ОТРАВИТЕЛИ ЖИВУТ РЯДОМ

или Что может наука противопоставить ядам, которые ежедневно подтачивают наше здоровье

В Средние века для своих злодеяний особо осторожные отравители предпочитали яды, именуемые сейчас «солями тяжелых металлов». Коварство этих ядов в том, что они имитируют естественную смерть человека.

В наш век мы словно окружены мириадами отравителей. Ведь солями тяжелых металлов отравлена земля, вода и воздух в больших городах, промышленных районах и около автомобильных трасс. Эти агрессивные вещества вполне успешно вызывают коррозию машин и разрушают фасады зданий. А теперь задумайтесь: что же происходит в такой ситуации с хрупким организмом человека?

Накопление тяжелых металлов в организме идет постепенно и незаметно. Первые признаки отравления — слабость, снижение работоспособности, утомляемость — обычно списывают на что-то другое. А между тем яды продолжают накапливаться в организме. И мало кто из нас знает, что еще в XX веке учеными было открыто сильнейшее «противоядие». Это микроэлемент селен, 34-й элемент в Периодической системе Менделеева. Он помогает организму нейтрализовать такие грозные яды, как мышьяк, кадмий, свинец, платина и ртуть. Эти тяжелые металлы селен просто «связывает», и они легко выводятся из организма.

Селен успешно защищает человека от токсического

воздействия нитритов и нитратов. И, что особо важно для пожилых людей, выводит из печени продукты распада многих синтетических препаратов.

34-й элемент может противостоять многому из того, что отравляет нашу жизнь. В том числе табачному дыму!

ВАЖНО

Чем больше отравляющих факторов действует на человека, тем острее потребность его организма в селене.

Между тем, по данным Института питания РАМН, недостаток селена в пищевом рационе наблюдается более чем у 80% россиян. Удручающая цифра! Выходит, большинство из нас оказываются совершенно беззащитными перед každодневным отравлением. Чтобы сохранить здоровье, нехватку селена надо регулярно восполнять.

Для этого необходимо принимать селеносодержащие препараты. Например, «Селен-Актив».

КСТАТИ

Чтобы восполнить опасный дефицит, достаточно ежедневно добавлять к пище 1 таблетку «Селен-Актива».

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный

umelement.ru

Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Не ворчать!

Медики всего мира сходятся во мнении, что скорость старения организма зависит от старения мозга.

Как только человеку становится неинтересен мир, как только он перестает познавать новое, задавать вопросы, расширять знания, в любом биологическом возрасте начинается старость. Вот главные симптомы психологической старости.

«Мое время прошло»

Это ощущение, что самое лучшее, важное и интересное в жизни уже позади. Жить прошлым — значит давать своему организму команду: «Старей! Силы и здоровье мне больше не нужны!» Не живите воспоминаниями, живите планами на будущее. Иногда и в 30-40 лет люди, приходя к психологу, говорят: «Буду доживать и так». У них уже началась старость. А есть те, кому 70-80 лет, но кто молод душой! Оптимисты стареют значительно позже пессимистов, это факт.

«Увы, мне уже не по силам!»

Это еще один психологический симптом старости. Молодой человек верит в свои силы. Старость связана с чувством ограниченности возможностей и печалью по этому поводу. Помните: молодым незачем молодиться! Да, вы не можете сделать то, что могли бы (и, чаще всего, так и не сделали!) в 20 лет, но сейчас у вас много других, новых возможностей, умений, знаний, опыта! Во многих сферах 20-летним не угнаться за теми, кому за 50! Открывать свои новые возможности в каждой новой ситуации присуще молодым. Оставайтесь молодыми!

«Я не могу это переносить!»

Признак молодости психики — умение мозга справляться со стрес-



сом. Контролировать эмоции, не «накручивать» себя, если близкие не отвечают на звонки или с вами были нелюбезны в поликлинике, легко сходитья с людьми и создавать новые эмоциональные связи, расширять круг общения. Кстати, признак молодости — чувство юмора. А еще — умение испытывать благодарность даже в сложных жизненных ситуациях и становиться на место других. Вместо того чтобы ворчать на «нынешнюю молодежь», может быть, иногда стоит мысленно встать на место молодых... И посочувствовать тому, как подчас им бывает непросто в современном мире.

Екатерина АЛЕХИНА, практический психолог, г. Минск

Как блистать, если все болит



Ольга Кондрашова стала моделью в 69 лет и уже два года с удовольствием блистает в свете софитов.

Ее секрет красоты и молодости — в желании жить в полную силу.

— В этом возрасте, — призналась она в одном из интервью, — тело практически рассыпается. Поэтому важно двигаться, заниматься так, чтобы все мышцы тела были нагружены равномерно. Да, двигаться трудно.

Встать утром с кровати — вообще отдельное большое дело. Я начинаю разминаться еще лежа: ладони разотру, суставы вращениями разогрею. Сначала это трудно. Но потом привыкаешь. Как только начинаешь работать с мышцами, тело отзывается, спина выпрямляется, плечи раскрываются, вздохнуть хочется свободнее с первых же дней.

Сложно принимать факт, что тело подводит: тут заболело, там. Я переживала: ну как так, всю жизнь была здоровенькая, а тут вот это. Как же можно спокойно сидеть, когда что-то болит? Неужели так теперь будет всегда? Да, надо просто это принять как новую норму.

Ксения ШЕНДИКОВА, г. Минск



«Восьмерка» для счастья

Что такое спиральная гимнастика? Зачем она нужна?

Анна ЛИХАЧЕВА, г. Вологда

Отвечает врач Елена БОГАТЫРЕНКО, ученица профессора Пак Чжэ Ву, разработавшего метод лечения су-джок:

— Если по-простому, то энергетическая система человека имеет спиральную основу. И движение вашего тела по спирали, «скручивание», восстанавливает энергию, возвращает вам покой и гармонию. Если вы сделаете обыкновенную «восьмерку» (для начала просто поднимите руки вверх, потом плавно опускайте их вниз, «рисую» ими и телом знак «бесконечность»), вы уже почувствуете, как душа приходит в равновесие, успокаиваются мысли, энергия начинает течь по нужному руслу. Если этим заниматься постоянно и грамотно, гармонизируются все сферы жизни человека.

МОЙ МИР

Веселые собаки принесут удачу и счастье в 2018 году!



499 р.

Пей до дна с собаками-стилягами! Стильные стаканы с модными псами удивят и развеселят гостей, украсят любой праздник и послужат отличным подарком к Новому году! Материал: стекло. Объем: 230 мл. Россия.

Набор стаканов «Собаки-стиляги», 6 шт.



ШОК-ЦЕНА!

199 р.

Счастливого 2018 года!

Известный астролог Татьяна Борщ составила для каждого знака зодиака самый полный гороскоп с описанием особенностей каждого лунного дня, а также рекомендациями и советами звезд и небесного светила.

Формат 130x200, обложка, 352 с.



Верные друзья

Эта стая милых и очень дружелюбных хаски будет надежно охранять ваш сон.

Материал: бязь (100% хлопок). Россия.

КПБ «Хаски»

1,5-спальный

1 699 р.

2-спальный

1 999 р.

Евро

2 499 р.

Сделано в России



Далматинец

599 р.

Изяминка вашего интерьера

Очаровательные подушки с рисунками от известного иллюстратора Оксаны Батуриной смотрятся ярко и интересно. Симпатичные собачки популярных пород порадуют и детей, и взрослых.

Материал: атлас, тафта (100% н/э).

Размер: 35x35 (±3) см. Россия.

Подушка дизайнерская, с фотопечатью

499 р.

ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 2 ШТ.

Цена за 1 шт.



Хаски



Йорк



Чихуа



Вест-хайленд-уайт-терьер



Бультдог



99 р.

Календарь «Собаки»
Формат 290x290,
скрепка, 12 листов. 0+



69 р.

ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 2 ШТ.

Цена за 1 шт.



ШОК-ЦЕНА!

299 р.

Веселые щенки на вашей кухне!

Полотенца с веселыми щенками украсят кухню или станут отличным подарком к Новому году!

Материал: вафельное полотно (100% хлопок).

Размеры: 40x60 см. Россия.

Набор полотенец «Символ года – 2018», 4 шт.

ПОДАРОК за любой заказ!

925 серебро

золото 585 пробы

14 карат

Монета-талисман «Собака – символ года»

Этот талисман привлечет удачу и счастье в новом году Желтой Земляной Собаки! Носите в кошелке или держите в заветном месте дома.



Материал: серебро 925 пробы, собака – золото 585 пробы. Масса: ок. 1 г. Диаметр: 12 мм. Амбер, Россия.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

8 (800) 250-21-76

код заказа: **PM-17-245-СВ-СОБ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 110774673331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.12.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указанию кода PM-17-245-СВ-СОБ. Реклама.



«Нахимичили»

? Здравствуйте, в химчистке испортили вещь. Какие у меня права?

Василиса АНДРЕЙЧИК,
г. Воронеж

Чтобы определить причину порчи вещи (скрытый производственный брак или вина химчистки), необходимо провести независимую экспертизу. Можете потребовать оплаты этой экспертизы химчисткой или оплатить ее сами. При подтверждении нарушений химчистка обязана возместить вам все расходы на экспертизу. При обнаружении производственного брака, если со дня покупки вещи прошло не более двух лет, претензии должны быть переадресованы продавцу. Далее, если вина химчистки установлена, необходимо составить претензию, в которой указать:

- ❖ в каком состоянии вещь была сдана в химчистку;
 - ❖ описать повреждения при возврате вещи;
 - ❖ отметить, что вы не были предупреждены о порче одежды в результате чистки.
- На основании ст. 35 Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей», если вам была оказана услуга ненадлежащего качества, повлекшая необратимые повреждения вещи, вы вправе потребовать возврата стоимости чистки и возмещения двукратной цены поврежденной вещи.

Претензию можно отправить ценным письмом с описью и уведомлением либо передать в химчистку лично, получив отметку о вручении. Если вам не ответят или ответят отказом, отстаивать свои права необходимо в судебном порядке.

Караул, мошенники!

Люди пенсионного возраста доверчивы и отзывчивы, чем часто пользуются мошенники. Жить в страхе и закрыться от мира — не выход, но нужно обязательно соблюдать правила безопасности в общении с незнакомцами.

«Ой, беда-беда...»

Всем знакомый вариант мошенничества: СМС или звонок на телефон с незнакомого номера якобы от сына или внука, попавшего в ДТП или иную беду. Почему же на эту удочку попадают до сих пор? Дело в том, что мошенники могут предварительно «навести справки»: узнать имя родственника, марку его машины. Нередко, услышав знакомые имена, человек теряет бдительность и, поддавшись панике, верит всему, что говорят, переводит деньги злоумышленникам.

Как избежать неприятностей. Не паниковать, а попытаться дозвониться до родственников, якобы попавших в беду. Не принимайте быстрых решений, на которых настаивает собеседник, положите трубку, обдумайте все, посоветуйтесь с близкими.

«От чистого сердца»

Распространенный способ: прийти к пенсионеру домой, представиться работником собеса и проникнуть в квартиру. Далее вариантов масса: хозяев могут отвлечь разговором и обокрасть или, например, сказать, что им положена некая материальная помощь. Потом при выплате такой «материальной помощи» у липового собесовца оказываются

только крупные купюры. Пенсионеры же при размене достаются фальшивые деньги.

Как избежать неприятностей. Не открывать дверь, кем бы ни представлялись пришедшие. Позвонить в отдел соцобеспечения и выяснить, работает ли у них такой сотрудник и направляли ли кого-то по конкретному адресу.

«Вам так повезло!»

Звонят в дверь представительного вида люди и предлагают купить уникальный аппарат, который разработан по секретным технологиям и способен вылечить от всех болезней. Аппарат солидно выглядит, мигает лампочками, имеет инструкцию. Сообщается, что именно сегодня эти аппараты продаются по сниженным ценам, хотя их настоящая стоимость в 5 раз выше.

Возможны варианты: убеждают купить чудо-браслеты, БАДы. При этом продавцы очень настойчивы и убедительны, а вот их товар, как правило, низкого качества и по заоблачным ценам.

Как избежать неприятностей. Не идите на поводу у торопящих вас продавцов. Обсудите чудо-приборы и препараты со своим лечащим врачом перед покупкой и применением.



Уважаемые читатели!

Обращаем ваше внимание, что публикуемые ответы юриста носят информационный характер и юридической силы не имеют.

6 ПОЛЕЗНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ОТ ТЕХ, КТО ЗНАЕТ, ТЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРИТЬСЯ

Ученые считают, что человек может жить и 150 лет. Просто к этой цифре нужно двигаться по правильному маршруту. Ну насчитали же сегодня в мире больше 340 тысяч долгожителей, которым исполнилось 100 лет! А к 2050 году это число, по оценкам ООН, возрастет до 3,2 млн человек, то есть в десять раз. Нам есть к чему стремиться, друзья! Так что учимся жить долго и счастливо.

1. Повышенное давление вредит не только сердцу, но и голове.

Оно может стать причиной разных неприятностей, вплоть до деменции (или попросту слабоумия). Чтобы не провести всю оставшуюся жизнь с приколотой к пижаме бумажкой с домашним адресом и номером телефона ближайших родственников, начните с простого. Горсти грецких орехов ежедневно будет достаточно, чтобы начать приводить давление в норму.

Инесса КРАСНИКОВА, кардиолог,
г. Москва

2. Это неправда, что с возрастом память начнет вас подводить.

Человеческий мозг обладает огромной нейропластичностью. Хотя некоторые нейроны и умирают, другие реорганизуются и выполняют их функции. Но для этого их необходимо стимулировать. Поддерживайте свой мозг в увлеченном и активном

состоянии, заставьте его функционировать, и он никогда не деградирует.

Рита ЛЕВИ-МОНТАЛЬЧИНИ, итальянский нейробиолог, лауреат Нобелевской премии в области медицины

3. Если хотите что-то помнить утром — нужно выучить и заснуть.

Какое-то время назад это было догадкой, сейчас это научный факт. Полученные данные должны переместиться в долгосрочную память, и происходит это только во время сна.

Татьяна ЧЕРНИГОВСКАЯ, психолингвист, профессор Европейского университета в Санкт-Петербурге

4. Сонливость в старости — достаточно распространенное явление.

Важно знать, что это может быть признаком гипоксии — ухудшения снабжения мозга кислородом, и требуется лечение препаратами на основе гинкго билоба. Их можно принимать постоянно или курсами. Желательно проверить состояние щитовидной железы, артериальное давление, сдать анализ крови и мочи на сахар.

Наталья БАЧИНСКАЯ, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела возрастной физиологии и патологии нервной системы Института геронтологии НАМН Украины

5. На деятельность мозга положительно влияет кофе.

Полезно пить его регулярно, но не злоупотреблять: избыток кофеина может привести к повышению артериального давления, учащению пульса (тахикардия). В США было проведено исследование среди пациентов дома престарелых. Пожилых людей, у которых начинались когнитивные нарушения (синдром умеренных когнитивных нарушений), разделили на две группы. В одной люди пили кофе регулярно, а в другой не пили вовсе. Спустя два года оказалось, что в первой группе синдром умеренных когнитивных нарушений реже переходил в следующую стадию — деменцию.

Гэри СМОЛЛ, доктор медицинских наук, директор Центра долголетия в Калифорнийском университете (UCLA)

6. Древний способ сохранения свежести памяти: регулярное использование в пищу пряностей — имбиря, гвоздики, черного перца, корицы.

Они стимулируют капиллярное кровообращение, препятствуют развитию атеросклероза, улучшают память. Кстати, для улучшения умственных способностей Авиценна рекомендовал употреблять в пищу вышеперечисленные пряности, а еще — мускатный орех, кардамон и шафран.

Людмила ИВАНЧИКОВА, фармацевт,
г. Ростов-на-Дону

Акулье масло – для здоровья прекрасно!

ЕСЛИ КОСТОЧКИ ДОСТАЛИ:

И болят они, и ноют, постоянно беспокоят – «Акулье масло с экстрактом босвеллии» – Крем от шишек – чудо средство «Ставит косточки на место»!

НОГИ НОЮТ И БОЛЯТ, ВАРИКОЗОМ ВАМ ГРОЗЯТ?

«Акулье масло и листья красного винограда» От «звездочек» избавят, ножки охладят. Будут ножки загляденье – обрета свое спасенье!

АРТРИТ, АРТРОЗ, БОЛЯТ СУСТАВЫ?

Крем «Акулье масло с глюкозамином и хондроитином» Поможет вам болезнь прогнать, Движения радость испытать!



ТС № РУ Д-РЛЛКО8.В.04539 | ТС № ТС РУ Д-РЛЛКО8.В.02883 Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!
Заказывайте на сайте apteka.ru

Тел.: 8-800-200-40-13
Сайт: www.luchiks.ru

ЦЕННЫЙ ОПЫТ

Земляника
в январе

Пару лет назад знакомые продавали дачу и предложили нам очень хорошую, по их словам, крупноплодную садовую землянику. Был конец ноября, выпал первый снег. Мы приехали и с горем пополам выкопали несколько кустиков.

Дома посадили их в цветочные горшки и начали ухаживать. Из пяти кустиков прижились только три. В январе земляника зацвела. А в конце апреля мы высадили ее на постоянное место с таким учетом, чтобы она дала усы. Первый урожай был не очень хорошим, сказался стресс. В августе рассадили усы, подкормили гуматом, а потом еще и коровяком. На зиму, чтобы утеплить корни и задержать снег, укрыли лапником.

Перезимовала земляника отлично, а в начале июня всех нас удивила — дала урожай крупных, красивых и ароматных ягод. С тех пор эта ягода получила на нашем участке постоянную прописку.

На одном месте мы выращиваем крупноплодную садовую землянику два года. А вот грядки закладываем каждый год новые и всегда после лука. Убираем его, перекапываем участок и высаживаем два ряда земляники по схеме 25 × 70 см. Между ними — чеснок. Вот и вся премудрость!

Изюм из клюквы

Ягоды клюквы заморозить, затем разморозить и отжать сок. Оставшуюся мякоть смешать с водой и сахаром (1:1). Настаивать 8 часов. Затем выложить все на противень и сушить 8-10 часов при температуре 40 °С.

Приготовленная таким образом клюква очень напоминает изюм: она вкусна и очень полезна.

Владимир ЦЫКУНОВ,
Кличевский р-н

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

УДАЧНЫЙ СЕЗОН



Дорогие читатели, садоводы и огородники! Похвастайтесь своим урожаем ягод, овощей и фруктов на страницах любимого журнала «Сваты на пенсии» — присылайте фотографии вашего чудо-урожая (желательно, чтобы на них были и вы сами!). Расскажите о своих «фирменных» дачных хитростях. Самые интересные письма и фото мы публикуем в журнале, а их авторы получают подарок — брошюру «Заготовки без уксуса».

А это 64 страницы рецептов са-

мых вкусных, полезных, богатых витаминами заготовок!

❖ Ждем ваших писем до 30 ноября (по почтовому штемпелю). Торопитесь, подводить итоги конкурса мы будем в декабрьском номере! Подарки мы вышлем до 1 января 2018 г.

❖ В теме письма укажите: «Сваты на пенсии. Удачный сезон».

❖ Не забудьте написать свои ФИО и почтовый адрес с индексом.

Наш адрес: 214000, г. Смоленск,
Главпочтамт, а/я 200.

E-mail: SnP@toloka.com



«Арбузное царство»

Вот такие у нас в Камышине, на Волге, растут арбузы! Сочные, сладкие, огромные! Сами наедаемся впрок и родно приглашаем отведать урожай.

Александр Сазановцев, Волгоградская обл.



Организатор — ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329). Телефон для справок: (8-4812) 64-75-65.

«Термос» для овощей

Часть собранного урожая оставляю зимовать в подвале на дачном участке: в городской квартире не хватает места для хранения. Чтобы овощи не пострадали от морозов, засы-



паю их в сбитый из досок большой ящик, стенки которого утеплил фольгированным изолоном. Утеплитель зафиксировал пунктирным способом — так меньше расходуется клея. Клеящий состав — смесь ПВА и клея «Момент» в пропорции 5:1. Первый компонент не боится влаги, надежно держит соединение, второй — помогает составу быстро схватиться.

«Термоящик» служит мне уже два года, потери овощей при хранении минимальны.

Александр СУШИЦКИЙ,
Волгоградская обл.

Как зимует виноград

Виноград сегодня выращивают многие дачники средней полосы. О том, как сберечь эту теплолюбивую культуру зимой, мы спросили у научного сотрудника НИИ плодоводства, руководителя клуба виноградарей-любителей «Северный виноград» Владимира УСТИНОВА.

— Владимир Николаевич, что делает виноград уязвимым в условиях нашей зимы?

— Корневая система. У винограда разная устойчивость корней и надземной части к холоду. Даже у морозостойких сортов корни выдерживают температуру до -7 , максимум -10 °С, тогда как почки и древесина способны выдержать до -30 °С. Мульчирование необходимо даже морозостойким сортам — соломой, тростником, кукурузными листьями, еловыми лапами, осокой слоем 10 см. Можно мульчировать виноград и листовым опадом, но надо выбирать листья, которые не разлагаются быстро — например, листву дуба.

— Как правильно подготовить виноград к укрытию?

— Перед укрытием нужно произвести обрезку винограда. Обрезается виноград до 6-8 глазков однолетней лозы. После этого нужна искореняющая обработка от спор грибов. Растения и почва опрыскиваются 5%-ным раствором железного купороса, либо 5-7%-ным раствором мочевины. Можно одним из этих растворов опрыскать осенью все многолетние растения в вашем саду от грибковых заболеваний.

— Когда укрывать виноград?

— После первых заморозков. Они важны: способствуют вызреванию древесины, закаливанию корневой системы и замораживанию ливствы (ягоды винограда выдерживают до -3 °С). Укрывают виноград обычно в конце октября — начале ноября. Делается «подушка» из мульчи для со-



хранения корней. На мульчу укладывается снятая со шпалер лоза и прищипывается. Сверху снова укладываем листья и лапник слоем не более 5 см и укрываем конструкцию спанбондом, рубероидом или пленкой. С торцов надо оставить продухи для свежего воздуха (не закрывать пленкой). А в соломе разложить таблетки против грызунов.

Записала Анна АНАТОЛЬЕВА, г. Минск.

Фото Татьяны САНЧУК

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.

АКЦИЯ

3990 руб. 1990 руб.



Пояс «Вулкан»

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

890 руб.

590 руб.



Усилитель звука заушный

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

1990 руб.

2540 руб.



Также в продаже **Усилитель «Супер слух»** (при потере слуха до 90%)
— 3890 руб. 2990 руб.

Пуховый платок

Шарф (120x40; пух-50%) 1890 руб.
Платок (140x140; пух-78%) 3560 руб.
Платок (100x100; пух-75%) 3100 руб.
Палантин (160x70; пух-78%) 3120 руб.

• Согреть в холода; • дополнит ваш образ в качестве модного аксессуара. В наличии белый, серый цвета. О наличии цвета и размера уточните у менеджера.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) 1790 руб.
Фотопейзаж (100x60 см) 1990 руб.

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t = 75°). Пр-во: Россия.



Электрогрелки

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

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



Ледоступы

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

790 руб.



Также в продаже **Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./шт.**

Чудо-мостик

За 5 минут в день мостик: • Избавит от боли и напряжения в спине; • повысит гибкость и восстановит правильное положение позвоночника. Пластик. 380x60x260 мм. КНР.

990 руб.



Чудо-дорога

1590 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.** Гарантия 1 год.



Также в продаже **Чудо-дорога (от 2 шт.) - 1290 руб./шт.**
и дополнительная машинка - 230 руб./шт.

Антенна цифровая

1690 руб.

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



Электропрялка

4980 руб.

• Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики; • скручивает нити в одну; • бесшумна; • компактна (25x22x12 см, вес — 2,7 кг). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. **В продаже катушки и ремни.**



МИР
комфорта

www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 30 ноября 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

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 86.

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 86.

реклама

ШПАРГАЛКА

Враг не пройдет

Мульчирование деревьев проводят, когда землю немного подморозит. Укрываем приствольный круг слоем не менее 10 см сухого торфа, опилок или их смеси, созревшего компоста, перепревшего навоза. Можно брать и древесную щепу, кору, лапник. При укладке мульчи оставляем лунку у основания ствола для предупреждения подпревания корневой шейки. Использовать опавшие листья не стоит — на них зимуют споры болезней, прячутся насекомые-вредители и их личинки. Нежелательно мульчировать под зиму приствольный круг соломой или скошенной травой — заведутся мыши.

Для защиты молодых деревьев от мышей на основание ствола можно надеть трубку из мелкой сетки, цилиндр из пластиковой бутылки, у которой отрезаны дно и горлышко, обвязать ствол лапником.

И солнце весной не сожжет

Многие переносят покраску стволов на весну, и зря. Покраска в это время никакой пользы, кроме эстетической, не принесет. Основная цель побелки деревьев — предупредить солнечные ожоги и морозобоины в феврале-марте. Выбираем погожий, сухой день, очищаем стволы и ветви от отмершей коры, мхов и лишайников и красим не только ствол, но и основания скелетных ветвей, тщательно промазывая развилки. Лучше использовать специальные садовые краски с фунгицидами и связующими добавками. Можно использовать белую акриловую: она не токсична и хорошо держится на коре. Садовая побелка на основе мела или извести слишком быстро смывается и не обеспечивает хорошей защиты от солнца.

Юлия ВЛАДИМИРОВА, селекционер, п. Самохваловичи.
Фото Валентины БОНДАРЬ

Если вы не успели высадить весеннецветущие луковички до первого снега и холодов, то лучше убрать их на хранение на всю зиму и посадить весной. Но знайте: цветения в год посадки они уже не дадут.



Работы в саду. Ноябрь

В преддверье продолжают незавершенные работы по подготовке сада к зиме: мульчируют приствольные круги плодово-ягодных культур, обвязывают штамбы и основания скелетных ветвей, раскладывают отравленные приманки.

Для зимней и весенней прививок заготавливают однолетние побеги плодовых культур. Снимают и уничтожают зимующие гнезда кольчатого и непарного шелкопряда, боярышницы, златогузки. Рядки земляники для снегозадержания и предохранения от повреждения мышами укрывают еловым лапником или ветками можжевельника.

Заготовка и хранение черенков плодовых культур

Черенки для прививки заготавливают в садах, которые должны содержаться в хорошем фитосанитарном состоянии. Берут хорошо вызревшие однолетние побеги длиной 30-70 см. Для при-



вивки непригодны побеги, выросшие в затененных местах кроны, с длинными междоузлиями, а также тоньше 5 мм. Заготавливают черенки до наступления устойчивых морозов. Хранить черенки можно в подвалах, засыпая их на одну треть влажным песком. Необходимое количество побегов определяют объемом прививок: один экземпляр дает 2-3 черенка.

Раиса МАТВЕЕВА,
кандидат биологических наук,
п. Самохваловичи Минской обл.
Фото Александра ЛИТИНА

Осенний уход за газоном

В системе ремонтных мероприятий — в первую очередь подсыпка. Используется плодородный слой почвы. Подойдет и компост. В зависимости от состояния газона подсыпку проводят 1 или 2 раза в год (ранняя весна, поздняя осень). Плодородный грунт рассыпают по газону сразу после скашивания травостоя, стараясь распределить его по поверхности тонким слоем, заполняя промежутки между кочками и неровностями. По мере отрастания травы ее снова подкашивают и процесс подсыпки повторяется. И так до тех пор, пока интенсивный рост растений не прекратится.



Очень часто широколистные сорняки (репейник, одуванчики и т.д.) доставляют массу неприятностей. При их выкапывании целостность газона нарушается. Хороший результат дает точечное внесение гербицидов, чтобы препарат попал исключительно на эти сорняки. Препарат наносят на сорняк, прикрывая при этом газонные растения полиэтиленовой пленкой. А вот подсев трав там, где это требуется, лучше проводить ранней весной, а не осенью.

Александр ШКЛЯРОВ, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент,
п. Самохваловичи.
Фото Татьяны САНЧУК



Сохранит рябина

Сберечь корнеплоды зимой не так-то просто, особенно если погреб сырой. Меня спасает старый бабушкин способ, в эффективности которого я убедилась давно. Осенью собираю уже пожелтевший, но еще не опавший рябиновый лист и пересыпаю им морковь, свеклу и картошку. Листья рябины обладают бактерицидными свойствами, не дают гнить клубням и корнеплодам, подсушивают их. В таких условиях овощи прекрасно хранятся, несмотря на сырость.

Екатерина ХАРЧЕВКИНА, Брянская обл.

Время сеять цветы

Поздние осенние и даже зимние посевы цветов — залог дружных всходов однолетников и многолетников.

Всегда сею под зиму из однолетников — васильки, львиный зев, гвоздику китайскую, алиссум морской, календулу, космею, годецию, из многолетников — аквилегию, аконит, арабис альпийский, бузульники, гейхеры, дельфиниум культурный, примулы, рудбекию шершавую и немахровые сорта поповника. Весной мои цветы устойчивы к возвратным заморозкам, не болеют и имеют сильную корневую систему.

Семена высеваю в открытый грунт с начала ноября по декабрь, сею по полностью замерзшей почве. Правда, есть риск, что оттепель погубит проклюнувшиеся семена. Важно правильно выбрать участок под посевы, иначе талая вода может смыть семена. Перекопать землю лучше заранее, внести удобрения, сделать бороздки нужной глубины (для мелких семян — 1 см глубиной; для средних — 2 см; для крупных — 4 см). Когда земля полностью замерзает, сею, мульчирую посевы смесью компоста, перегноя и песка (1:1:1). Весной, после схода снега, накрываю клумбу лутрасилом — и жду всходов!

Елена АБРАМОВИЧ, п. Ратомка Минской обл.



ЧТОБЫ ДАЧА ДАВАЛА ПЛОДЫ!



«Купили крем Долгит® от боли в плечах и спине и с радостью работаем в саду!»

Семья Степановых

Если этим летом у Вас на даче не было вишни и мало яблок, возможно, пришло время обновить сад. Прививка деревьев — отличный способ сделать это быстро, недорого, без выкорчевывания пней. Надо знать только несколько простых правил и выбрать удачный момент.

- 1 Наиболее благоприятное время для прививки плодовых деревьев — пасмурный, но не дождливый день. Прививка должна срастись до наступления холодов. Самый легкий и эффективный способ сейчас — прививка с помощью черенка.
- 2 Возьмите его от здорового, хорошо плодоносящего растения. Для этого острыми и чистыми инструментами срежьте однолетний побег с 2-3 почками. Толщина, угол и длина среза побега должны совпадать с местом прививки черенка к дереву. Аккуратно соедините их.
- 3 Крепко обмотайте место прививки изолентой, бинтами или полиэтиленовыми пакетами. Туго наложенная повязка поможет сохранить влагу, и черенок быстрее прирастет.
- 4 Для наилучшего результата прививают родственные растения: семечковые — на семечковые, косточковые — на косточковые. А чтобы боль в плечах и спине не мешала сделать прививку деревьев и со временем собирать богатый урожай фруктов в саду, купите крем Долгит®.

Крем Долгит® для наружного применения производится в Германии. Активное вещество крема (ибупрофен) проникает глубоко в ткани. Долгит® оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие¹. На российском фармацевтическом рынке ибупрофен² в форме крема для наружного применения представлен только под товарным знаком Долгит®.³

¹ Инструкция по медицинскому применению препарата Долгит® (Dolgit®).

² МНН ибупрофен.

³ По данным государственного реестра лекарственных средств на 31 мая 2017 г. Долгит® в лекарственной форме крема для наружного применения с МНН/ международным непатентованным названием «ибупрофен» — единственное лекарственное средство на российском рынке. Фармакотерапевтическая группа: нестероидный противовоспалительный препарат (НПВП).

Рег. Удостоверение П №013399/01.

МНН — международное непатентованное название.

³ Согласно базе данных ООО «Ай Эм Эс Хэлс» «Розничный аудит ЛС и БАД в РФ» по итогам января-марта 2017 года лекарственные препараты с МНН ибупрофен в форме крема для наружного применения на российском фармацевтическом рынке представлены единственным торговым наименованием Долгит®.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
К ПРИМЕНЕНИЮ, НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Спрашивайте в аптеке
крем Долгит® от боли
в плечах и спине!



Как Оксанка кинозвездой стала

В семидесятые, как и сейчас, были очень модны прически «бабетта» — все дамы хотели подражать Брижит Бардо, красивые и не очень, молодые и в возрасте.

Но это сейчас у нас пруд пруди всяких приспособлений для волос, любая «бабетта» с помощью копеечного поролонового валика делается на раз-два. А тогда? Что только не шло в дело! Наша учительница по французскому, к примеру, умудрялась нацепить на голову пол-литровую банку, на которой и держался весь шик. Зная о ее тайне (сестра «француженки» училась старше нас на класс), мы весь урок не отрывали глаз от учительской макушки — гадали, а на чем, собственно, держится стеклотара? Неужели приклеивает?! Даже спорили: упадет банка или не упадет. Не поверите: ни разу не свалилась! Видно, клей был крепкий...

А вот у маминой коллеги, продавца Оксанки, с банкой никак не получалось: и так ее пыталась закрепить,



пить, и этак, никакого результата! И вот однажды приплывает она на работу тоже с бабеттой. Все обалдели. И стали гадать: что же она в конце концов придумала для монтажа конструкции? Сама Оксанка молчит, как воды в рот набрала... Ближе к обеду мама выходит из подсобки в торговый зал и видит заработавшуюся вусмерть (тогда же очереди какие были!) Оксанку, из бабетты которой нагло торчит кусок голубой фланели с резинкой. Хорошо, что предмет полностью не вывалился на прилавок к радости покупателей! Оказывается, модница использовала под прическу, пардон, дамские панталоны!

В магазине после этого случая Оксанку подначивали почти месяц. Хотя с нее все сходило как с гуся вода...

Леся ДРАЧ, г. Брест

Запеканка пахнет детством

Творожная запеканка — рецепт хитрый и любимый многими. Тот, кто ходил в советский детский сад, наверняка помнит ее вкус. Делали лакомство с манной крупой и с рисом, добавляли сухофрукты и ванилин. Утром я спешила в садик только тогда, когда на завтрак в меню числилась творожная запеканка.

Творожная запеканка особенно удавалась нашей необъятной детсадовской поварихе Матрене Харитоновне. Рецепт, по которому она готовила, изменялся в зависимости от ее настроения. Вот вроде бы одни и те же продукты, но если Харитоновна распевала за готовкой песни, то и ее запеканка «пела». А если ворчала, то и блюдо, хоть и было неизменно вкусным, но — без толики воздушности и мягкости. Но чаще всего запеканка просто таяла во рту!

До 6 лет мы жили в селе, которое странным образом помещалось чуть ли не в центре Сочи. Какое же там раздолье летом! Но зимой в маленьком, продуваемом всеми ветрами домике вода замерзала на кухне в стакане. Печка гудела и урчала, но согреть жилище была не в силах. Поэтому наша семья переехала в новую квартиру в панельном доме. «Получили квартиру» — так тогда говорили. А я грустила,

мне не хотелось переезжать... При чем тут творожная запеканка? Капелька терпения!

Немногочисленные вещи погрузили в полторку и отвезли на новое место жительства. Жизнь в новостройке кипела. Счастливые обладатели заветных ордеров суетливо распаковывали ящики, коробки, чемоданы и пытались сразу хоть как-то наладить свой быт. Двери — настежь во всех квартирах.

Я видела, что родителям не до меня, и пошла по гостям. У соседей слева стоял веселый шум — все радовались новому, некоммунальному жилью! Почти посреди комнаты на большом узле сидел дедушка — всем было тоже не до него! Он меня позвал, посадил на колени и сказал: «Что, брат? И ты не у дел?» На что я резонно ответила: «Я не брат, а сестра!» И мы рассмеялись.

Дедушка Миша долго рассказывал мне истории и сказки. Мама несколько раз заглядывала к соседям, но мне не хотелось уходить. Когда стемнело и счастливые новоселы немного угомонились, все пять этажей нашего радного окутал ванильный аромат творожной запеканки. Это моя мама обновила польскую духовку — роскошь, которая украсила нашу кухню. Творожная запеканка

по рецепту из маминой заветной тетрадоочки заманила меня домой.

Быстро откромсав от общей глыбы внушительный кусок запеканки, я побежала к своему новому другу. Обжигаясь и дуя, мы по очереди откусывали кусочки запеканки, не сразу разжевывали попадающийся изюм, а гоняли его немножко по рту — так вкуснее! А взрослые, наконец, обратили на нас внимание. Я вдруг поняла, что они — взрослые для нас обоих, старого и малого.

Мама принесла растерзанную мною творожную запеканку, соседка тетя Люся заварила чай. Отдельная кухня превратилась на несколько минут в коммунальную. Я уже дремала на коленях у деда и заплетающимся языком просила: «Расскажи еще про Гражданскую!» На стуле у меня в комнате висели новые белые капроновые ленты. Отрывной календарь, еще не повешенный, но с оторванным заранее листком, показывал 7 ноября 1967 года...

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, Крым



Уже в продаже — «Домашний» спецвыпуск № 4:

«Встречаем Новый год. 31 идея волшебным образом отметить праздник»

Даже если вы встречали Новый год уже 40 или 50 раз, это всегда как впервые. Почувствуйте вкус праздника вместе с «Домашним»! Мы подскажем, как волшебным образом отметить, чтобы помнить потом весь год.

В продаже с 24 октября!



Теркин из нашего двора

Здравствуйте, дорогая редакция! Хочу поблагодарить вас за то, что вы печатаете истории о людях, которые даже в трудных ситуациях не теряют силы духа. Для меня лично такие люди — огромный стимул жить дальше и любить эту жизнь вопреки всем трудностям и бедам.

У меня тоже есть свой персонаж, с которого я беру пример жизнестойкости. Это простой пенсионер, в прошлом сантехник, который чинит нам наши протекающие трубы и краны и после «заказа» может пропустить рюмочку «для здоровья». Я его называю про себя Теркиным. Потому что этот человек может найти выход из любой ситуации. К нему обращаются все жильцы — даже если речь идет просто об упавшем в щель крыльца ключе от квартиры. Вот как его достать, если руку в щель не просунуть, а до земли, где он поблескивает, — сантиметров 30, не меньше?



— Ща! — заявляет мне «Теркин», расправляет седые усы и мчит за «инструментарием» — проволокой и магнитом.

Десять минут пыхания — и вот он, мой дорогой ключик, лежит у меня в руках! Старушке соседке, не имеющей средств купить новый унитаз, он уже лет десять чинит старый, на который давно махнули

рукой все остальные сантехники. Тем более что «на чай» старушка не предлагает. Вернее, предлагает просто чай с баранками после работы, а кому из работяг это нужно? «Теркин» же жалеет бабушку и иногда ставит «за так» какие-то важные для правильной унитазной жизни запчасти. Недавно обклеил ей стены туалета гипсовыми плитками — бабушка растратилась только на «стройматериалы», вышло дешево, сердито и очень симпатично. На лекции жены, что, мол, дурак совсем, мой любимый сантехник не обращает внимания: поворчит — и стихнет, «она у меня добрая».

А недавно сел и связал жене юбку. На спор! Сказал: «Ах, так ты не веришь, что у меня получится?!», купил нитки, впервые в жизни взял в руки спицы — и через два дня утром вручил наряд. Жена хохотала так, словно в первый раз смотрела «Бриллиантовую руку». А соседки завидовали: вот это муж бабе достался! «Теркин», одним словом.

Юлия САЗАНОВЕЦ, Волгоградская обл.

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 браваде. 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 (возникшей 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

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+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Борщ «Впрок»

Из расчета на 3 банки по 1 л:

- ♦ 1 кг капусты,
- ♦ 0,5 кг свеклы,
- ♦ 300 г моркови,
- ♦ 300 г лука репчатого,
- ♦ 300 г сладкого перца,
- ♦ 500 мл томатного сока,
- ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса на каждую банку,
- ♦ для рассола: 1 л воды, 2 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара.

Овощи шинкую для борща. Готовлю рассол: в воду кладу соль и сахар, перемешиваю и довожу до кипения. Овощи выкладываю в кастрюлю, добавляю томатный сок, заливаю рассолом, ставлю на огонь и довожу до кипения. Варю на слабом огне 25-30 минут. Выкладываю борщ в горячие стерилизованные банки и заливаю в каждую 1 ст.л. уксуса. Закатываю банки, переворачиваю и оставляю закрытыми остывать на 14-16 часов.

Ольга ЯХОНТОВА, г. Лида



Салат «Гости приехали»

- ♦ 600 г филе куриной грудки,
- ♦ 300 г моркови по-корейски,
- ♦ 3 яйца,
- ♦ 1 большая антоновка,
- ♦ 2 крупных киви,
- ♦ 3 зубчика чеснока,
- ♦ майонез для заправки.

Курицу отвариваю, яйца варю вкрутую. Мясо и яйца режу мелкими кубиками. Яблоко очищаю от кожуры и натираю на крупной терке. Киви очищаю от кожуры и режу тонкими колечками. Чеснок пропускаю через пресс и смешиваю с майонезом. Салат выкладываю слоями: курица, киви, яйца, морковь, яблоко — и еще раз в такой же последовательности. Каждый слой смазываю соусом из чеснока с майонезом.

Мария ЮРКОВА, г. Минск



Творожная запеканка «Ностальгия»

- ♦ 400 г творога,
 - ♦ 200 г риса,
 - ♦ 150 г сахара,
 - ♦ щепотка соли,
 - ♦ 6 яиц,
 - ♦ 4-5 ст.л. манки,
 - ♦ 1 ст.л. водки,
 - ♦ ванилин на кончике ножа,
 - ♦ по горсти изюма и цукатов,
 - ♦ масло сливочное для смазывания формы и верха готовой запеканки.
- Творог я брала домашний, жирный. Если творог влажный, то его непременно на ночь надо подвесить в марле, чтобы лишняя жидкость стекла. Иначе запеканка не получится пышной и нежной. В сухой нежирный творог надо добавить пару ложек сметаны или жирных сливок. Кладем творог в миску. Тем временем у нас уже варится промы-

тый рис до состояния «al dente». Яйца, которые лежали при комнатной температуре, разделяем на белки и желтки. Отваренный рис сцеживаем и промываем прохладной водой. Белки взбиваем со щепоткой соли до состояния мягких пиков. И начинаем прибавлять к ним по чайной ложке сахара. Продолжаем взбивать до устойчивых пиков. Льем во взбитые белки водку. Желтки отправляем в компанию к творогу, туда же кладем ванилин и рис. Промываем и просушиваем изюм полотенцем, кладем его в творожную массу. Если есть цукаты из апельсиновой корки, то их кладем тоже. Выкладываем белки. Добавляем манку и все осторожно перемешиваем ложкой. Получается жидкая масса. Не пугайтесь! Все будет хорошо.



Выливаем смесь в форму для кекса (у меня она размером 29 × 15 см), смазанную сливочным маслом. И отправляем в духовку, разогретую до 200 °С. В моей духовке запеканка пеклась 1 час 10 минут. Вынимаем форму из духовки, смазываем верх блюда сливочным маслом. Достаем запеканку из формы, когда она немного остынет. Осторожно переворачиваем. Есть запеканку вкуснее теплой.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, Крым

Акция «Больше — лучше!»

«Толока» спешит порадовать каждого, кто оформит подписку на 1-е полугодие 2018 года на «Сваты. Заготовки» и «Сваты на даче», а также одно (любое, на ваш выбор) из новых изданий — «Суперкухня» или «Супердача». Вас ждет эксклюзивный подарок — настольный красочный календарь для кулинаров ИЛИ дачников (НА ВЫБОР один из двух). Для кулинаров — таблицы замены и разведения уксуса в заготовках, для дачников — таблица совместимости культур при посевах и посадках. Календари заряжены экстрасенсом Марианной АБРАВИТОВОЙ на здоровье, успех, хорошие урожаи и удачные (вкусные) заготовки.

Подробности — в изданиях «Сваты на даче» и «Сваты. Заготовки» № 9, 10.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»: 11423*, 71234**, П1214***

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»: 04091*, 41597**, П1211***

«СУПЕРКУХНЯ»: 16647*, 70011**, П3481***

«СУПЕРДАЧА»: 16649*, 70033**, П3483***

*-КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ, **-Пресса России, ***-Подписные издания- Официальный каталог ФГУП «Почта России».



+



ИЛИ

Блюда, выводящие шлаки

По одной из теорий, причина многих заболеваний (дисфункций органов, аллергий и т.д.) — шлаки. Это вредные вещества из пищи и окружающей среды, накапливающиеся в организме. Также к загрязнению органов шлаками ведут ухудшение экологии и малоподвижный образ жизни. Наши здоровье и молодость напрямую зависят от степени чистоты организма.

Салат «Пикантный»

- ♦ 200 г моркови,
- ♦ 100 г изюма,



- ♦ 100 г сыра,
- ♦ 300 г свеклы,
- ♦ 50 г грецких орехов,
- ♦ 2-3 дольки чеснока,
- ♦ низкокалорийный майонез.

Натертую на крупной терке морковь смешиваю с распаренным изюмом, крупно натертый сыр — с чесноком, отваренную и натертую свеклу — с измельченными

грецкими орехами. Салат укладываю слоями, промазав каждый слой майонезом: сначала морковь с изюмом, затем сыр с чесноком и сверху — свекла с орехами.

Ирина ЧУДАЕВА, Московская обл.

Сырые овощи содержат много клетчатки, которая, как щетка, полностью очищает кишечник и желудок.

Быстрый капустный пирог

- ♦ 6 ст.л. муки,
- ♦ 400 г свежей капусты,
- ♦ пучок укропа,
- ♦ 5 яиц,
- ♦ 3 ст.л. майонеза,
- ♦ 5 ст.л. сметаны,
- ♦ 3 зубчика чеснока,
- ♦ 2 ч.л. разрыхлителя,
- ♦ 0,5 ч.л. соли,
- ♦ сливочное масло для смазывания формы,
- ♦ кунжут.

Капусту мелко нарезаю, солю и разминаю руками. Два яйца варю вкрутую и мелко крошу. Укроп мелко режу и перемешиваю с капустой. Оставшиеся

яйца взбиваю с майонезом, сметаной и натертым на мелкой терке чесноком, добавляю муку, перемешанную с разрыхлителем. Замешиваю тесто. Выкладываю капусту с зеленью в форму, заливаю яичной смесью, посыпаю кунжутом и ставлю в разогретую до 180 °С духовку на полчаса.

Виталий САВАТЕЕВ,
г. Санкт-Петербург

Чеснок — природный фитонцид, средство профилактики любых простудных заболеваний.

«Золотые рецепты наших читателей» № 20

В новом выпуске:

- ♦ Тема номера: «Рыба и морепродукты».
- ♦ Салаты и закуски: теплый салат из свеклы.
- ♦ Первые блюда: грибной суп в горшочках.
- ♦ Горячие блюда: капуста с орехами.
- ♦ Праздничный стол: буженина «Рассольная».
- ♦ Несладкая выпечка: оригинальный картофельный хлеб.
- ♦ Сладкий стол: торт «Три шоколада» — без грамма муки.



Ударим «СуперХашем» по проблемам вашим!



БОЛЬНЫЕ МЫШЦЫ, РАСТЯЖЕНИЕ?

Крем «СуперХаш и Окопник» — От судорог и растяжений избавление. Не будет боли в мышцах места — Надежней не найдете средства!



НОГИ НОЮТ И БОЛЯТ, ВАРИКОЗОМ ВАМ ГРОЗЯТ?

Крем «СуперХаш и Троксирутин» — средство для ног №1. Уберет отеки и вылечит вены — Нет этому крему достойной замены.



КОГДА ДОСТАЛ БОЛЬНОЙ СУСТАВ!

Крем «СуперХаш и Бишофит» — для суставов Айболит! Легко избавит вас от боли, спасет от хруста и отеков — Суставы будут без пороков!



ЕАЭС № RU Д-РП.ПКО8.В.06216 Рыслама

АКЦИЯ «ГОРОСКОП В ПОДАРОК»

Хорошо, когда есть верные друзья! «Сваты на пенсии» и журнал «Психология и Я» предлагают дружить и в 2018 году.

★ С нами вы никогда не останетесь наедине со своими проблемами!

- ★ Мы поможем в дачных хлопотах.
- ★ Подставим плечо, если беспокоит здоровье.
- ★ Дадим дельный совет в сложной психологической ситуации.
- ★ Пригласим на консультацию юристов и социальные службы.
- ★ Познакомим с интересными людьми.
- ★ Найдем для вас занятие по душе.
- ★ Подберем вторую половинку для счастья.

А какие рецепты подарим!

Тех, кто:

а) подпишется на первые шесть месяцев 2018 года на журналы «Сваты на пенсии» и «Психология и Я»,

б) пришлет копию квитанций в адрес редакции и маркированный конверт с обратным адресом, **ждет подарок — ЛИЧНЫЙ ГОРОСКОП на ГОД от астролога Аллы Устиновой, г. Могилев.** Между прочим, на прием к ней со своими проблемами приезжают люди даже из других стран! Вы узнаете, что **ЛИЧНО ВАМ** готовят звезды в 2018-м.

Не забудьте указать, когда вы появились на свет (день/месяц/год). Ну и адрес, на который вам выслать заветный конверт!

ВНИМАНИЕ! Письма с квитанциями о подписке на полгода отправляйте до 25 декабря 2017 года (контроль — по почтовому штемпелю).

«Сваты на пенсии» — всегда подставят плечо!

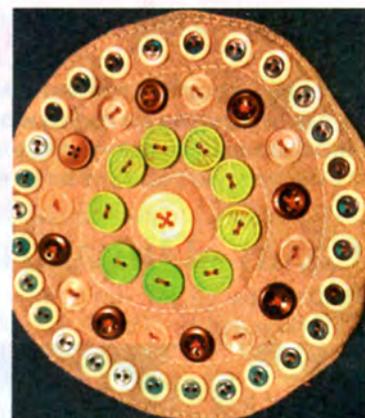
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

СВАТЫ НА ПЕНСИИ	ПСИХОЛОГИЯ И Я
04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	10908 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»
41598 «ПРЕССА РОССИИ»	
П1213 «ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ» ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ФГУП «ПОЧТА РОССИИ»	П1206 «ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ» ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ФГУП «ПОЧТА РОССИИ»

Адрес для писем: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии».

E-mail: SnP@toloka.com

Организатор — ООО «Издательский дом «Толка» (214000, г. Смоленск, ул. Тонкиной, д. 4а, ОГРН 1025701445210, ИНН 6730043329). Телефон для справок: (8-4812) 64-75-65.



Подставка под горячее

Эту идею моя мама реализовала вместе с внуком, моим младшим сыном Олегом (ему 12 лет), летними дождливыми днями и вечерами на даче.

Понадобятся: два лоскута плотной ткани, старое полотенце, плоские пуговицы относительно одинаковой толщины.

Заготовки плотной ткани, между которыми в качестве прокладки используется сложенное несколько раз старое полотенце, моя мама прошила по контуру на швейной машинке, вывернула, прогладила, застрочила оставшийся шов и простегала для плотности все изделие. Теперь за дело принялся мой сынок — он долго и тщательно придумывал и выкладывал из пуговиц узор на подставке, а когда все было готово, то они вместе с бабушкой составили разметку узора и взялись за пришивание пуговиц. Бабушка следила за безопасностью и правильностью выполнения работы. Теперь Олежке очень нравится помогать накрывать на стол — он обязательно кладет поделку, а на нее ставит заварной чайник.

Наталья НУЖДИНА,
г. Нижний Новгород

Коврик из помпонов



Этот милый и мягкий коврик сделать достаточно легко. Я беру полушерстяные нитки для вязания разных цветов. Чтобы сделать помпон, наматываю нитки одного цвета на два пальца, перевязываю посерединке, а потом формирую помпон. Когда помпонов наберется много, нашиваю их на основу в том порядке, в каком подскажет мне моя фантазия. Так можно делать наволочки для дивана, покрывала, а дальше — что вам больше нравится.

Валентина ГАВРИЛЮК,
г. Брест

ЗВЕЗДЫ ПРИНОСЯТ УДАЧУ!

Да! Это правда!

Мы вручаем 7 призов по 20 000 рублей*

И ОДИН ПРИЗ – 1 000 000 РУБЛЕЙ!*

ПРИЗ

20 000 РУБЛЕЙ*

НАЙДИТЕ НАЗВАНИЯ 5 ЗНАКОВ ЗОДИАКА

Как только Вы их найдете,
немедленно звоните
и регистрируйте участие
в акции!

7 ПРИЗЕРОВ ПОЛУЧАТ
ПО 20 000 РУБЛЕЙ!

В	А	Р	О	Д	Е
Щ	Я	Ч	Р	А	К
Т	Т	Е	Л	Е	Ц
Н	Ф	Ы	В	Л	Г
Ф	В	Д	Ж	Е	Х
И	Х	Ж	Д	В	Ц
М	В	В	Е	С	Ы
Ч	И	П	В	Т	Н
С	М	Д	А	Б	О
М	Т	Т	Ж	П	Р
О	Д	Р	Ю	У	Н

ПРИЗ

1 000 000 РУБЛЕЙ*

ИЗ 4 БУКВ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ
ПО УГЛАМ, СОСТАВЬТЕ
НАЗВАНИЕ ЕЩЕ ОДНОГО
ЗНАКА ЗОДИАКА
и сообщите его нам!

ОДИН ПРИЗЕР ПОЛУЧИТ
1 000 000 РУБЛЕЙ!

ЗВОНИТЕ И РЕГИСТРИРУЙТЕ ВАШЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ!

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ.

8-800-775-00-44

На правах рекламы

18+

Код акции:

03.11963.4231.122

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

- Золотова А.А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Бухонина С.В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л.М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит маркетинговые акции: в срок с 01.10.2017 по 31.01.2018 с вручением приза 1 000 000 рублей, участие в акции регистрируется до 26.01.2018; в срок с 01.10.2017 по 25.12.2017 с вручением 7 (семи) призов по 20 000 рублей каждый, участие в акции регистрируется до 20.12.2017. Призовой фонд маркетинговых акций сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанные акции не являются игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящие акции действуют только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акций. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k \cdot n/3$, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/3$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. 7 (семь) получателей призов по 20 000 рублей (призеры) будут определены в финале акции случайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призер = $k \cdot n/7$, где k – число от 1 до 7, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/7$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.



Приправа

Тетя Нина после смерти матери регулярно носила корзинки с продуктами своему отцу — моему дедушке. По очереди ее сменяли мой отец и дядя, ну и мы с многочисленными двоюродными братьями и сестрами. Покупали деду все необходимое, в том числе и батарейки для часов, и бытовую химию. И развлекали как могли.

В субботу деда навещала тетя, а среди недели заглянули я и мой брат Славик. Дед Вася сделал нам чаю и сел рассказывать истории, которых знал великое множество. Ну и по ходу рассказа, жуя печенье, говорит:

— Нина мне в прошлый раз такую странную приправу принесла. Я полил ею макароны, стал есть — и полный рот пены. И вкус противный. Черт знает что такое!

— А что за приправа, дед?

— На кухне стоит на полке, идите и посмотрите. Мы пошли на кухню, облазили все шкафчики и ничего не нашли. Дед, ругая нас за бестолковость, сам пришел на кухню, открыл ящик, который мы и так уже исследовали-переисследовали, и достал оттуда... бутылку с чистящим средством «Дося».

— Вот оно. Видите, свинья на картинке, — со знанием дела дед ткнул пальцем в нарисованного розового поросенка.

А мы покатались со смеху и хохотали, пока дед Вася не пригрозил ремнем. Когда мы отдышались и все ему объяснили, дед сначала посуровел, а потом и сам расхохотался.

С того случая прошло уже лет двадцать, если не больше, но иначе как «приправа» чистящие средства у нас в семье теперь никто не называет.

Ольга БАБИЧЕВА, г. Бобруйск

Внимание, конкурс! «Бабушка рядышком с дедушкой»

Вы тоже прожили в браке не одно десятилетие, вырастили детей и внуков? Расскажите нам историю своей любви! Поделитесь секретами семейного счастья длиной в полвека.

Всем, чьи истории будут опубликованы, мы пришлем **магнит на холодильник с фотографией вашей пары!**

❖Истории и фотографии принимаются до 31 декабря 2017 г. (по почтовому штемпелю).

❖Магниты будут высланы до 31 января 2018 г.

❖Все присланные по почте оригиналы фотографий мы вернем вместе с магнитом.

❖В теме письма укажите: «Бабушка рядышком с дедушкой».

❖Не забудьте написать свои ФИО и почтовый адрес с индексом.

Наш адрес: 214000,

г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200,

«Сваты на пенсии».

E-mail: SnP@toloka.com



Организатор — ООО «Издательский дом «Толочка» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329) Телефон для справок: (8-4812) 64-75-65.

Дорогая мачеха

Ефиму было 40, когда через месяц после родов у него умерла жена. Сиротами остались грудной младенец и еще шестеро ребят, мал мала меньше. Тяжело было вдовцу управляться и с мужской, и с женской работой. Вот и позвал тихую, скромную Агафью замуж. Ей тогда исполнилось 28, но она согласилась. А когда подъехала к дому жениха и на крыльцо высыпали дети, крикнула вознице:

— Поворачивай лошадь! Вези меня домой!

Но дети бросились к ней, вцепились в юбку:

— Мамочка! Не уезжай!

Так на всю долгую жизнь осталась она мамочкой. И для семерых детей Ефима, и еще для семерых, которых родила ему. И никогда не делила их на своих и чужих. Пятеро из ее сыновей погибли на фронте. Но и этот удар судьбы она перенесла, не кляня свою жизнь. Лишь однажды внучка Маша, случайно заскочив в дом, услышала, как бабушка плачет, повторяя имена погибших сыновей...

Прожила Агафья Ефремовна 98 лет, ее муж Ефим Иванович — 102 года. И до сегодняшнего дня в памяти многочисленных внуков бабушка и дедушка остались святыми людьми.

Нина ПИСАРЕНКО, г. Витебск

Руки сами взяли за иглу

Однажды в мой дом постучалась беда: предстояла сложная операция на сердце у близкого человека. Ничего не зависело от меня. И тут в душе возникло непреодолимое желание вышить икону. И я засела за работу.

Операция прошла успешно. А первой моей вышитой иконой стала «Умиление Божьей матери». Невозможно забыть, как в момент острых переживаний за любимого человека мои мысли потянулись к образу Пресвятой Богородицы, а руки сами взяли иглу. В голове все прояснилось, и появилась необыкновенная работоспособность,



чтобы вышивать сложную схему. Кто сам брался за подобное, тот поймет, насколько быстро я закончила работу над иконой, — всего одну неделю длился этот необыкновенный творческий подъем. Я даже придумала и вышила сложное ажурное обрамление к ней.

К сожалению, я так и не сфотографировала свою первую икону. Все внутри в тот момент было так натянуто, так тревожилась и дрожала душа, что материальные заботы отошли на второй план. Когда переживания остались позади, я сразу же подарила икону подруге для ее больной матери.

Алла БЕНИК, г. Рязань

Дорогие читатели! Вы можете задать волнующие вас вопросы нашему юристу. Пишите нам на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии». E-mail: SnP@toloka.com

Не работаете? Получите!

Неработающим пенсионерам проиндексируют страховые пенсии на 3,7% с 1 января 2018 года.

Кроме того, в проекте бюджета РФ запланирована индексация социальных пенсий на 4,1% с 1 апреля 2018 года. По словам министра труда и социальной защиты РФ Максима Топилина, 4,1% — это прогнозная величина, поскольку индексация социальных пенсий осуществляется с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в Российской Федерации за предыдущий год. Индексация пенсий работающим пенсионерам в 2018 году не предусмотрена — мораторий будет сохранен.

Ранее в пресс-службе Пенсионного фонда России (ПФР) сообщали, что средняя прибавка к страховым пенсиям по старости в 2018 году может составить около 400 рублей. По данным ПФР, в 2017 году средний размер страховой пенсии по старости составил 13 657 рублей, а в 2018 году он может вырасти до 14 045 рублей.

Пресс-служба Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации



Где пенсионерам жить хорошо

Россия заняла 40-е место из 43 возможных в Глобальном пенсионном индексе — 2017, который показывает, насколько комфортно выходить на пенсию в той или иной стране.

Таким образом, топ-5 худших для пенсионеров государств выглядит следующим образом: Турция, Россия, Бразилия, Греция и Индия.

При этом лидерами стали Норвегия, Швейцария, Исландия, Швеция и Новая Зеландия. Германия заняла седьмую строчку, США — 17-ю, Франция — 19-ю.

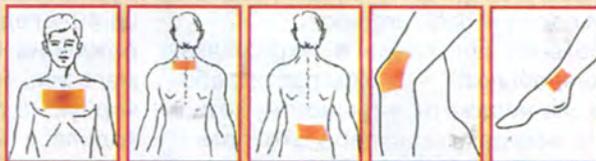
Такие данные содержатся в результатах исследования французской финансовой корпорации Natixis. При расчете пенсионного индекса используются четыре ключевых фактора, оказывающие влияние на итоговую оценку: уровень здравоохранения, размер пенсий, качество жизни, материальное благополучие. Каждый из них измеряется в диапазоне от 0 до 100%. Итоговый уровень оценки России — 45%, Норвегии — 86%.

Источник: Natixis Global Asset Management

перцовый пластырь Доктор Перец veropharm

Показания к применению — радикулит, невралгия, артралгия, миозиты, люмбаго, простудные заболевания*

- В состав входят натуральные плоды стручкового перца
- Обладает длительным согревающим эффектом
- Снимает боль и напряжение мышц



Доктор Перец обладает разогревающим действием, улучшает кровообращение, снимает воспаление

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНФОРМАЦИЕЙ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

* Информация по применению

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: Приложить к сухой и чистой коже. Можно оставлять на коже в течение 1-2 суток. При сильном жжении пластырь следует снять, кожу смазать кремом. Повторное нанесение на то же самое место нового пластыря возможно только после перерыва. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Индивидуальная непереносимость, нарушение целостности кожного покрова в местах применения пластыря, заболевания кожи. ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Возможны аллергические реакции в местах прикрепления. В этих случаях не рекомендуется применение пластыря

АО «ВЕРОФАРМ», г. Воронеж, ул. Кольцовская, д. 80, Тел./факс: (473) 277-94-90
E-mail: info@veropharm.ru, Рег. №: ФСР 2010/08709
На правах рекламы: VERDPC170126 от 09.02.17

Дама без шляпки — как Париж без Эйфелевой башни

Евгения Блувол всю жизнь собирала шляпки. Они — давняя страсть пенсионерки. Белые, черные и цветные, соломенные и бисерные, тканевые и меховые, они хранятся в шкафах по всей квартире.

— Я очень люблю шляпки и знаю все магазины, где ими торгуют, — показывает мне Евгения Григорьевна шапку из голубой и черной норки. — Когда в городе появился интересный павильон с меховыми изделиями, я увидела ее, померила и обомлела. Спросила о цене — ужасно дорого! Ну, думаю, ладно... И сделала себе подарок.

Евгения Григорьевна («крошечка-хаврошечка» — 148 см роста!) обожала наряжаться с юности, хоть и не всегда могла себе это позволить. Поступать в вуз приехала в туфлях знакомой, а до мая проходила в валенках. Стипендия была маленькой, помощи из дома

не хватало... Выручали находчивость и «детали» — яркий шарфик, кружевная вставка на платье. И — шляпка. Недаром французы считают, что дама без нее, как Париж без Эйфелевой башни.

— Первую шляпку показать не могу, не сохранилась, — разводит руками собеседница. — Ее в конце 40-х годов подарил мне на день рождения будущий муж. Пошли в магазин, и я выбрала фетровую черную, с полями. Она очень подходила к моему черному пальто, перешитому уже не помню из чего. Все остальные шляпки я покупала себе сама.

Из каждой поездки, неважно откуда, Евгения Блувол везла себе «шляпную» обновку.

— Когда их надеваю, мне кажется, что выгляжу лучше и моложе, — улыбается Евгения Григорьевна.

Сегодня в коллекции Евгении Блувол не менее шести десятков шапок и шляп. Кожаная ушанка с чернобуркой, красная шапочка с бусинками, коричневая каракулевая с песочным мехом... Летние, зимние, осенние и весенние варианты. К платьям, блузкам, костюмам и пальто.

— Вот в этой я была на торжественном вечере в честь своего 80-летия, — показывает хозяйка шляпку из рисовой соломки с бантом. — Купила, не посмотрев на цену... А эту, из белого бисера, мне подари-

ли друзья из кружка изобразительного искусства.

Надевала ее на свадьбу соседа в 2007 году.

Очень хороша под мой вязаный костюм!

На фото с 85-летия она в модном платье и павлопосадском платке на плечах. На голове — вязанная на коклюшках шапочка.

Перебираем фотографии и не находим ни одной, где Евгения Григорьевна была бы без шляпы и без улыбки. Даже в ситуациях, где совсем не до смеха, найдет повод улыбнуться. Как думаете, чем она развеселила хирурга в травмпункте, когда сломала плечо? Спела частушку: «А мы с миленьким сидели, обнимались горячо, я ему сломала руку, он мне вывихнул плечо...»

Последний год девяностолетняя Евгения Григорьевна не может «выгуливать» свои шляпки по улице — проблемы с бедром, что тут поделаешь. Но форс держит! И настроение тоже. Иногда слышу вечером из трубки ее звонкий голос: «Маша, ты что, уже спишь? А я тут кино посмотрела, хочу тебе посоветовать!»

Мария ХЛЫСТОВА, г. Бобруйск.

Фото из личного архива



Хорошо за пятьдесят!



Многие женщины после 45-50 лет ставят на себе крест, считая жизнь законченной. Можно ли в этом возрасте оставаться молодой, интересной и привлекательной?

Древние греки женщину после пятидесяти называли «акме», что значит «высшая точка развития». Поверьте, можно быть Женщиной до самых последних дней — все зависит от внутреннего самочувствия. Если вы чувствуете себя старой, никому не нужной «калошей», неинтересной, несексуальной, уставшей от жизни, если уверены, что в будущем вас не ждет ничего хорошего, то в глазах окружающих вы именно такой и будете — увядшей и старой. Но можно наплевать



Мерил Стрип,
актриса

на годы, и все будет в порядке — и с настроением, и с личной жизнью. Лишняя складка на животе, лишняя морщинка — ну и что? Если вы ведете себя раскованно и естественно, мужчины не обратят внимания на лишний вес и прочую ерунду. Некоторые мои пациентки находят свою вторую половинку и в 50, и позже. И счастливы в браке! А недавно сыграла свадьбу дама 62 лет.

Диля ЕНИКЕЕВА, психоаналитик, г. Москва

vegorpharm

СЛАБИЛЕН® — со стулом нет проблем!

- Выбор № 1 среди препаратов пикосульфата натрия в России*
- Можно давать детям (по назначению врача)
- Прогнозируемый эффект — через 10-12 часов после приема

* по данным IMS Health за 2016 г. (в упаковках).

15 лет в России

Пикосульфат натрия



Слабилен — за комфортные решения!

Торговое название препарата: СЛАБИЛЕН.

МНН: Натрия пикосульфат.

Показания к применению: Запоры, обусловленные гипотонией и вялой перистальтикой толстой кишки. Регулирование стула при геморрое, проктите, трещинах ануса. Подготовка к хирургическим операциям, инструментальным и рентгенологическим исследованиям.

Противопоказания: Повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата; кишечная непроходимость; ущемленная грыжа; острые воспалительные заболевания органов брюшной полости; перитонит; абдоминальная боль (неясного генеза); кровотечения из желудочно-кишечного тракта; метrorрагия; цистит; выраженная дегидратация; спастический запор; беременность (I триместр), детский возраст до 4 лет; для таблеток — дополнительно: детский возраст до 10 лет, дефицит лактазы, непереносимость лактозы, глюкозо-галактозная мальабсорбция.

Способ применения и дозы: капли и таблетки (не разламывая) принимаются внутрь с небольшим количеством воды, перед приемом. В зависимости от полученного эффекта дозу при последующих приемах увеличивают или уменьшают.

Для таблеток: для взрослых и детей старше 10 лет начальная доза — 5 мг (1 таблетка по 5 мг) 1 раз в сутки, при стойких запорах — до 10 мг (2 таблетки по 5 мг) 1 раз в сутки. Максимальная суточная доза — 15 мг (3 таблетки по 5 мг).

Для капель: Взрослые: начальная доза — 10-20 капель, при стойких запорах — до 30 капель. Для детей старше 4 лет начальная доза — 5-8 капель. Максимальная суточная доза для взрослых — 30 капель; для детей — 15 капель. Побочные эффекты: диарея, абдоминальная боль, обезвоживание, нарушение водно-электролитного баланса, слабость, судороги, снижение артериального давления.

Передозировка: Симптомы: диарея, обезвоживание, снижение артериального давления, нарушения водно-электролитного баланса, судороги. При хронической передозировке возможны ишемия слизистой оболочки толстой кишки, вторичный гиперальдостеронизм, мочекаменная болезнь, поражение почечных канальцев. Лечение: промывание желудка, коррекция нарушенной водно-электролитного баланса, спазмолитические средства.

Взаимодействие с другими лекарственными препаратами: Возможно повышение чувствительности к сердечным гликозидам.

Глюкокортикостероиды, диуретики, увеличивают риск развития электролитных нарушений. Антимикробные препараты широкого спектра действия снижают эффективность натрия пикосульфата. Особые указания: Не следует применять ежедневно без врачебного контроля более 10 дней. У детей следует применять только по назначению врача.

С осторожностью (только по назначению врача): II и III триместры беременности, период лактации.

Применение во время беременности или в период лактации: Данные о достоверных и хорошо контролируемых исследованиях у беременных женщин отсутствуют. Длительный опыт применения не выявил отрицательного влияния пикосульфата натрия на беременность. Активный метаболит и его глюкониды не выделяются с грудным молоком. Таким образом, препарат может быть использован в период грудного вскармливания.

Полная информация представлена в инструкциях по медицинскому применению от 11.01.2017 (таблетки) и от 29.07.2016 (капли)

АО «ВЕРОФАРМ», 107023 Россия, Москва, Барабанский пер., 3. Тел.: (495) 792-53-30, факс: (495) 792-53-28, E-mail: info@veropharm.ru
www.veropharm.ru РУ №: ПП-002500 (таблетки), РУ №002911/01 (капли). На правах рекламы. VERSLA170228 от 13.03.2017



Ответы:
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фактор. Всклпл. Омск. Суп. Эзотерика. Гай. Век. Перл. Сорт.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Отвас. Лаз. Хна. Огр. Фал. Тал. Иней. Купол. Месиво. Снукер. Риск. Пакт.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Ирина МАЗУРКЕВИЧ:

«Я заядлая дачница»

Народная артистка России Ирина Мазуркевич еще студенткой сыграла в фильмах «Чудо с косичками» и «Сказ про то, как царь Петр арапа женил». На ее счету роли в фильмах «Трое в лодке, не считая собаки» и «О бедном гусаре замолвите слово», которые вошли в золотой фонд советского кино. Сейчас Ирина играет в Театре комедии имени Акимова, где и состоялась наша встреча.

— **Ирина, какие моменты детства помните?**

— Все детство! Оно было счастливым. Я родилась на Припяти, меня было не оттащить от реки. Мама рассказывала, как я бесстрашно ныряла с лодки, несмотря на то, что река у нас очень быстрая. А еще у нас был хороший, дружный дом, 18 коммунальных квартир. В каждой — по 3 семьи, много детей. Родители допоздна работали, и у меня была полная свобода. Все время проводила на улице, считалась экстремалкой, лазила по пожарным лестницам, по деревьям, вечно падала, коленки были разбиты. До сих пор с подругами детства поддерживаю отношения, несмотря на то что они живут в разных городах и странах. Несколько раз приезжала в родной город. Мозырь стал красивым, благоустроенным, но таких чувств, какие он вызывал в детстве, уже нет — все там изменилось. Даже не сразу узнала дом на Советской, где родилась, и двор, где прошло детство.



— **Вы успешно занимались художественной гимнастикой и вдруг бросили все и поехали поступать «на актрису». Как родители отпустили вас?**

— Я рано стала самостоятельной, родители уже в 5 лет доверяли мне ходить на рынок покупать творог. Да, я 8 лет занималась художественной гимнастикой, и эти занятия развили во мне трудолюбие и обязательность. Но когда мои под-

ружки узнали про театральное училище и мы решили после 8-го класса туда поступать, родители не мешали мне. Подругам не повезло, а я осталась учиться. И через год меня пригласили в фильм «Чудо с косичками». А то, что я занималась гимнастикой, помогло мне достоверно сыграть роль. Многие упражнения в фильме выполняла сама.

— **Говорят, на роль в фильме «Сказ про то, как царь Петр арапа женил» вас рекомендовал режиссеру Высоцкий...**

— Я бы многое могла рассказать о Высоцком: у нас были теплые дружеские отношения. В его квартире стояло много коробок с книгами. Их невозможно было достать, а он привозил из-за границы, и я читала Ахматову, Цветаеву, Мандельштама... У меня самые лучшие воспоминания о нем, я очень этим дорожу. По иронии судьбы Высоцкий умер в день моей свадьбы. Помню, в разгар торжества меня охватила непонятная тревога, я долго рыдала в ванной. А утром узнала, что Володи больше нет...

— **Гастроли, съемки... Как снимаете усталость?**

— Когда выходишь на сцену и тебя хорошо принимают, получаешь огромный заряд бодрости. Цветы и аплодисменты дают силы, летаешь по сцене.

По утрам три раза в неделю хожу в бассейн. Много времени провожу на даче под Псковом — выращиваю цветы, зелень, помидоры, и делаю это с удовольствием.

— **Есть такое выражение: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»...**

— Среди артистов у меня мало друзей. Мои друзья — люди не творческие, соседи по даче. А главные — подруги детства, с которыми я уже сроднилась.

— **Около 30 лет вы служите в Санкт-Петербургском театре ко-**

медии. Стал ли он для вас вторым домом?

— Вторым домом трудно назвать, поскольку работа есть работа. У меня свой дом прекрасный, был муж, остались дочка и внуки. Что касается традиций, то 16 апреля, в день рождения основателя театра Акимова, устраивается капустник в честь юбилеев — тех, кто проработал 10, 15, 20 лет. Я с удовольствием участвую. Юбилееры любят эти вечера, а новички так вливаются в коллектив.

— **С мужем, актером Анатолием Равиковичем, вы прожили много лет. Как сохранить счастливый брак на годы?**



— Все семейные отношения индивидуальны. Нужно быть терпимее друг к другу, иногда прикусить язык. Когда начинаются трения, супруги думают: «А почему я первый должен уступить?» А надо просто уступить.

Для того чтобы счастливо жить вместе, супруги изначально должны подходить друг другу. Мы с Равиковичем подходили друг другу по темпераменту, интересам, мировоззрению, несмотря на то что у нас была большая разница в возрасте.

— **У вас есть жизненный девиз?**

— «Что ни делается — все к лучшему».

Артур МЕХТИЕВ, г. Минск

Лунный календарь

повседневных дел в ноябре

(время московское)

С 10:00 1 ноября до 13:00 3-го

♦ **Благоприятно:** любая краткосрочная работа; возвращение и востребование долга; покупка автомобиля, острых бытовых предметов.

♦ **Неблагоприятно:** оформление денежных документов и завещаний; покупка недвижимости; бракосочетание.

С 13:00 3-го до 13:00 5-го

♦ **Благоприятно:** заключение договоров и оформление финансовых документов; оформление завещаний; начало строительства; покупка, обмен квартиры; новоселье; покупка домашних животных, бракосочетание и другие семейные торжества.

♦ **Неблагоприятно:** работы на высоте и другие, связанные с риском получения серьезных травм; расточительство.

С 13:00 5-го до 14:00 7-го

♦ **Благоприятно:** поступление на новую работу; сбор необходимых справок и документов в учреждениях и ведомствах; публикация рекламы и объявлений.

♦ **Неблагоприятно:** начало любых долгосрочных работ, в т.ч. строительства; дальние поездки; покупка домашних животных и вещей длительного пользования; бракосочетание.

С 14:00 7-го до 16:00 9-го

♦ **Благоприятно:** встречи с родителями; мирное решение семейных проблем; покупка домашних животных; возврат одолженных вещей и денег.

♦ **Неблагоприятно:** начало строительства; решение квартирных вопросов; бракосочетание; просить и давать в долг.

С 16:00 9-го до 20:00 11-го

♦ **Благоприятно:** переход на новую работу; налаживание деловых контактов; новые знакомства; стрижка волос.

♦ **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов, решение квартирных вопросов.

С 20:00 11-го до 2:00 14-го

♦ **Благоприятно:** оформление финансовых документов и завещаний; начало длительной поездки, кроме водной; посредническая деятельность по оказанию услуг другим людям.

♦ **Неблагоприятно:** покупка недвижимости; новые знакомства; бракосочетание; кастрация животных.

С 2:00 14-го до 11:00 16-го

♦ **Благоприятно:** покупка одежды; бракосочетание.

♦ **Неблагоприятно:** торговля животными и домашним имуществом; кастрация животных.

С 11:00 16-го до 15:00 17-го

♦ **Благоприятно:** поиск пропавших вещей; покупка антиквариата.

♦ **Неблагоприятно:** поступление на работу; заем и передача денег в долг; решение квартирных вопросов; новые знакомства; бракосочетание; любые поездки и командировки.

Новолуние 18 октября в 14:43. За сутки до и после новолуния новые дела начинать не рекомендуется.

С 15:00 19-го до 10:00 21-го

♦ **Благоприятно:** поступление и переход на новую работу; заем денег в долг; начало дальнейшей поездки.

♦ **Неблагоприятно:** начало строительства; обещать больше, чем можно исполнить.

С 10:00 21-го до 23:00 23-го

♦ **Благоприятно:** покупка дома и земельного участка; начало ремонта квартиры, дома; востребование долга.

♦ **Неблагоприятно:** переход на новую работу и смена места жительства; обращение с просьбами о материальной помощи; бракосочетание; новые знакомства.

С 23:00 23-го до 11:00 26-го

♦ **Благоприятно:** общение с друзьями и спонсорами; заем денег в долг; публикация рекламы и объявлений.

♦ **Неблагоприятно:** переход на новую работу; ремонт электроприборов.

С 11:00 26-го до 20:00 28-го

♦ **Благоприятно:** решение юридических вопросов; благотворительные акции; посещение храма; новые знакомства; бракосочетание.

♦ **Неблагоприятно:** начало длительной работы; обращение к гадалкам и экстрасенсам; стрижка волос.

С 20:00 28-го до 0:00 1 декабря

♦ **Благоприятно:** любая краткосрочная работа; возвращение и востребование долга; покупка автомобиля, острых бытовых предметов.

♦ **Неблагоприятно:** оформление денежных документов и завещаний; покупка недвижимости и другие крупные капиталовложения; бракосочетание.

ЗДОРОВЬЕ

Лунный цикл имеет огромное влияние на человека, на его настроение и здоровье. Эффективность лечения и оздоравливающих процедур зависит от фазы Луны и ее пребывания в том или ином знаке зодиака. Календарь здоровья расскажет, какие дни в каждом месяце будут для этого благоприятными.

♦ **Лечение и протезирование зубов.** Лучшие дни: 8, 14; неблагоприятные дни: 1, 2, 3, 21, 22, 23, 29, 30.

♦ **Визит к гинекологу.** Лучшие дни: 5; неблагоприятные дни: 16, 17, 18.

♦ **Дни, когда лекарственные препараты для профилактики заболеваний и поддержания здоровья действуют наиболее эффективно:**

♦ **Мозговая активность:** 1, 2, 29, 30.

♦ **Болезни сердца:** 10, 11.

♦ **Работа мочеполовой системы:** 16, 17, 18.

♦ **Болезни желудка:** 7, 8, 9.

♦ **Простудные заболевания:** 3, 4.

♦ **Почки, диабет:** 14, 15.

♦ **Печень:** 19, 20.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма:** 5, 6, 7.

♦ **Пищеварительная система:** 12, 13.

♦ **Невралгия:** 24, 25.

♦ **Кожные болезни:** 21, 22, 23.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 27, 28.

♦ **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 24, 25.

♦ **Массаж:** 14, 15.

♦ **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 18.



Будьте особенно внимательны 9, 15, 23, 29 ноября — это так называемые «сатанинские» дни.



Отвѣты
на сканворд



Смотри фото № 1				Мыс у Новороссийска				
Водный массаж	Одежда индианки	Автор оперы "Сарацин"	Бежит от земных благ	Отходы на току	Стих в 14 строк	Защита авто от ржавчины	Мясо в рационе чукчи	
				Мужская шляпа из соломы				
Смотри фото № 2	Персонафикация лжи (миф.)	Тесное объятие на ринге	Мучной склад	Ползу-чая рыба	Машина по вызову	Бабки вперед	Морской судак	
Каменная полуарка					Пресс-... (обзор)			
			Долька земли у арабов	Одногорбый верблюд		Один в поле не...		
Инструмент скульптора	Мать бога Гора			Актер в роли де Жюссака		Прицеп для ишака		
У боксера на руке	Актер и режиссер ... Быков	Разновидность двуязычия	Глава ячейки ВЛКСМ			Пресса	Бывает до ушей	
				Озеро в Италии	Наша бывшая Родина			
Белорусский поэт	Жираф как зебра	Сорт белого сыра			Город под Красноярском	Рассказ из "Записок охотника"		
			Религия Китая	Пляска летка-...	Река в Австралии	Юбка шотландца		
Смотри фото № 3				Вечер вальсов и мазурок		Обезьянка Аладдина	Вулкан в Японии	
			Бумага для стен		Группа народов Индии			
Автомобиль "..." Левасор"	Фолклендский волк			Остров поэтов Сафо				
Болезнь глаз			Речь народа или бога		Город в Узбекистане			

Составил Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

- СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:**
- «Народный доктор»
 - «Толока. Делаем сами»
 - «Счастливая и красивая»
 - «Домашний»
 - «Суперсовет»
 - «Цветок»
 - «Саша и Маша: 1000 приключений»
 - «Золотые рецепты наших читателей»
 - «Садовод и огородник»
 - «Волшебный»
 - «Сваты»
 - «Сваты на кухне»
 - «Сваты на даче»
 - «Встречаем Новый год: 31 идея волшебного отметить праздник»
 - «Юридический справочник дачника»

Следующий номер выйдет 21 ноября

«Абсолютное знание»

Проверяя уровень знаний в классе, инспектор отдела образования был потрясен: на любой вопрос, заданный на уроке учителем, руки поднимали все до одного ученики! Мало того: педагог каждый раз поднимал с места нового школьника, и тот отвечал правильно и без шпаргалки! Инспектор понимал, что дело здесь нечисто, но, как ни ломал голову, так и не смог разгадать «тайну абсолютного знания».

А вы сможете?

(Ответ: по договоренности с учителем на каждый вопрос просились от-вѣчать все ученики, даже самые слабые. Но преподаватель всегда вязал-вязал (ответ).

СООБРАЖАЙТЕ!



Footprim

www.interscosmetics.ru

РЕВОЛЮЦИОННЫЕ СРЕДСТВА В ВОПРОСАХ ДОМАШНЕГО УХОДА ЗА НОГАМИ!

Сухость, неприятный запах, потливость, потрескавшаяся и чрезвычайно ороговевшая кожа ног являются наиболее распространенными проблемами, особенно у людей с нарушением кровообращения и страдающих диабетом. С помощью **средств для ног Footprim** вы без труда сможете в домашних условиях обеспечить профессиональный уход за стопами. Линия Footprim сочетает в себе **косметическое и целебное действие**. Все продукты прошли дерматологическое исследование и протестированы в лабораториях.



Подходит для диабетиков

Здоровая и нежная кожа ног – обувь сразу становится комфортнее!

TOP PRODUCT

★★★★★



*Среди продуктов линейки Footprim

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ!

+7 (499) 499 00 31

Официальный дистрибьютор: ООО «Интер-С Групп», intersgroup.com | 107143, Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, ОГРН: 1157746612242
Реклама. Товар сертифицирован.