

Энергия «третьего возраста»

16+

Сваты

ТОЛОКА

На пенсии

№ 8 (35), август 2017 г.

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Стас Михайлов: «Семью напоказ не выставляю» стр. 27

Профилактика диабета стр. 7

Массаж: точки обретения спокойствия стр. 10

Опасные мифы о грибах стр. 12

С нами уютнее!

Подписные индексы:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

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

ISSN 2313-5670

17008 >



9 772313 567679

Тренировка для памяти стр. 19

ПРИТЧА

Круговорот добра

У одной молодой женщины в квартире расцвел кактус, впервые за много лет.

— Надо же, а все говорят, что я черствая, — подумала женщина. — Разве же у злых людей кактусы цветут?!

В приятных размышлениях о цветке она в метро случайно наступила на ногу мрачному мужчине. Но не прошипела на его замечание: «Ах, если вы такой нежный, то ездите на такси!», а улынулась:

— Не сердитесь на меня, просто мне не за что держаться, если хотите, наступите мне на ногу в ответ!

Мужчина вышел на своей станции и, покупая газету в киоске, вместо того, чтоб нахамить продавщице, запутавшейся со сдачей, сказал:

— Ничего страшного, я тоже с утра не силен в математике.

Продавщица, не ожидавшая такого ответа, расчувствовалась и отдала бесплатно два дорогих списанных журнала пенсионерке, которая очень любила читать прессу.

Днем бабушка пошла в поликлинику, где не стала требовать выписать ей лекарство, которое мгновенно вылечит все ее хвори, а в случае отказа — угрожать написать жалобы во все инстанции. Вместо этого угостила доктора пирожками.

Доктор шел вечером домой в хорошем настроении и вдруг, поддавшись внезапному порыву, купил букет цветов и поехал не домой, а совсем в другую сторону. Подъехал к дому, поднялся на этаж и позвонил в дверь.

— Я тут подумал, ну зачем мы все делим, словно дети, играющие в песочнице. Я вот тебе цветы купил... Ой, а у тебя кактус расцвел!



Любовь Сергеевна



Михаил Михайлович

Спешите подписаться дешевле!

Напоминаем, что до **31 августа** проходит **досрочная** подписная кампания на **1-е полугодие 2018 года**. Не упустите возможность сэкономить и выписать «Сваты на пенсии» на следующий год **по нынешней цене!** Подписной абонемент на полгода — также **отличный подарок к Новому году** для родственников и друзей. Помните, как в народе говорят: **готовь сани летом!** **Наши индексы: 04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания»** Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Чтобы кисель был более ароматным и вкусным, сок из ягод не варю. Делаю так: ягоды выжимаю, варю их с сахаром и крахмалом до густоты. И лишь затем добавляю сырой сок в уже готовый кисель.



Спасаем неудавшееся блюдо

Если **подгорел рис**, кладу сверху на зерно кусок белого хлеба на 5-10 минут, чтобы убрать горелый привкус. А когда подаю рис к столу, просто не отскребаю его со дна кастрюли, и никто ничего не замечает.

Если **подгорел соус**, переливаю его в чистую кастрюлю и готовлю дальше. А чтобы убрать горелый запах и привкус, добавляю немного, буквально щепотку, сахара.

Чтобы не **убежала на плиту вода**, в которой варятся макароны, кладу поверх кастрюли деревянную лопаточку. Дерево не позволяет поднявшейся пене перелиться через край. Бывает, **забываю слить первую воду** с мяса после закипания, и готовый суп получается слишком жирным. Удаляю излишки жира с помощью пары кусочков льда и бумажного полотенца. Заворачиваю лед в салфетку и провожу ею по поверхности блюда. Лед притягивает плавающий жир, как магнит, и тот застывает на салфетке.



Передвигаем шкаф

Передвинуть тяжелый шкаф — непростая задача. Есть много народных вариантов — например, с салом. Сальные шкурки подкладывают под ножки, и даже самый тяжелый шкаф можно легко передвинуть. Важно только, чтобы сало было свежим — старое не будет скользить. К минусам этого способа относится сальный след на полу.

Второй способ — с картошкой. Клубень разрезают пополам, округлую верхушку срезают, одинаковые «кружочки» подкладывают под ножки. Но и в этом случае на полу остаются разводы крахмала. Мы придумали вот что. Накренили одну сторону шкафа и обули пару ножек в мои валенки, в которых я зимой хожу на даче. Для второй пары ножек пригодились валенки жены. И легко передвинули шкаф, даже не пришлось выгружать из него вещи. Но для такого способа важно, чтобы у шкафа были длинные ножки, и еще — чтобы у вас были настоящие шерстяные валенки.

Бывает, стакан застревает в другом стакане так, что извлечь его невозможно. Кладу лед во внутренний стакан, а наружный окунаю в теплую воду. Под воздействием тепла тот расширяется, и внутренний, холодный, стакан можно легко достать.



Для здоровья!



Хорошая идея!



Экономно!

А потом зимою длинной будем кушать витамины!

Сделано в России



299р.

Сохраним продукты свежими

Консервация при помощи вакуумной системы ВАКС – это простой и надежный способ сохранить свежесть продуктов и закруток. Банку можно откупорить и снова закрыть, просто откачав воздух. А многоразовые вакуумные крышки подходят для любых стандартных банок как с резьбой, так и без нее, сохраняя свежесть в 2–3 раза дольше.

В комплекте: 9 вакуумных крышек (окружность горловины 82 мм), насос + 5 вакуумных крышек (окружность горловины от 42 до 70 мм). Материал: пластик. Россия.

Вакуумная система «Вакс»,
15 предметов

999р.

В сборник вошли не опубликованные ранее рецепты православной кухни, которые порадуют самых взыскательных гурманов.
Формат 130x205, переплет, 320 с.



ШОК-ЦЕНА!

199р.

1499р.

ЗА КОМПЛЕКТ
Вакуумная система
+ Крышки 10 шт.



Набор вакуумных крышек, 10 шт.
Материал: пластик, резина. Размер: Ø 82 мм. Россия.

799р.



Для вашего здоровья и долголетия

В книге рассказывается о целебных свойствах тыквы. Множество рецептов вкуснейших и полезнейших блюд, оздоровительных и косметических средств для всех, кто хочет быть здоровым и красивым.
Формат 125x200, обложка, 128 с.

Профилактика и исцеление

Мазь издавна применяется для лечения и профилактики простудных заболеваний, исцеления кашля. Медвежий жир проникает глубоко внутрь, налаживает работу бронхов и лечит даже самый упорный кашель.
Состав: медвежий жир, мед натуральный кавказский, масляный экстракт зверобоя, воск пчелиный.
Объем: 30 мл. Россия.



ШОК-ЦЕНА!

149р.

ШОК-ЦЕНА!

149р.

Растирка
Кавказская
с медвежьим
жиром

от радикулита с собачьим жиром

Знаменитый горный чай

Братья Александр-Афонской мужской пустыни собирают монастырский травяной сбор много лет для собственного потребления. И теперь они готовы поделиться своими традиционными рецептами.

Состав: душица, чабрец, лимонник, ежевика, реляшок, мята луговая, мята перечная, иван-чай (кипрей), монашеская молитва.
Масса: 100 г. Россия.



299р.

Чай монастырский с горными травами

В ПОДАРОК
бесплатная доставка
при любом заказе!

0р.



МОЙ МИР Звонки по России и с городского, 8 (800) 250-21-76
и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-17-161-СВ-ПЕН

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 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар производства КНР или РФ. 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 01.11.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-161-СВ-ПЕН. Реклама.

НАТУРОПАТИЯ

Медовухой лечу аритмию



Это уникальный старинный рецепт. Медовуху я готовлю из двух составов. Для первого смешиваю по 500 г натурального (лучше майского) меда и водки. Нагреваю смесь на умеренном огне и, постоянно помешивая, довожу до образования на поверхности сплошной молочной пенки. Снимаю с огня и даю настояться.

Для второго состава в 1 л кипятка опускаю по щепотке сухой травы пустырника, сушеницы топяной и спорыша, сухих цветов ромашки и измельченного корня валерианы, настаиваю 30 минут. Процеживаю через несколько слоев марли.

Смешиваю оба состава и ставлю на 3 дня в теплое место. В течение недели пью по 1 ч.л. утром и вечером, а затем по 1 ст.л. 2 раза в день в одно и то же время. После израсходования всей смеси 7 дней перерыв, и лечение повторяю с новой порцией медовухи. Сердце вскоре начинает работать ритмично, без сбоев.

Чудо-браслет

Несомкнутый металлический браслет (это может быть серебро, золото, медь, олово, железо, алюминий и т.д.) снимает тяжелые биоэлектрические заряды и таким образом оздоравливает больные суставы. Тем, кто хочет избавиться от солей в суставах левой ноги, советую надевать браслет на голень правой. Я ношу его дома. Если левая нога не беспокоит, все равно браслет следует надеть через месяц и на правую ногу и не снимать хотя бы дома также в течение месяца.

Ирина ЧУДАЕВА, натуропат,
г. Одинцово



Без насморка

Насморк легко излечить прополисом. Смешиваю по 1 ч.л. 10%-ной настойки прополиса и нерафинированного подсолнечного масла, сливаю в бутылочку из темно-

го стекла и взбалтываю. Храню в темном месте, закапываю в нос трижды в день — по 3 капли в каждую ноздрю. Курс — 7 дней.

Мария СУХАРЧУК, г. Новогрудок

..... Комментарий специалиста

Желая достичь стойкого эффекта при лечении по этому народному рецепту, в нос лучше капать по 3 капли в каждую ноздрю утром и вечером, а не трижды в день, чтобы не пересушить слизистую носа. Применение прополиса при насморке действительно может не только избавить на время от неприятных проявлений заболевания, но и ускорить процесс выздоровления, повысить местный иммунитет. Средство обладает антибактериальным, болеутоляющим, противовоспалительным, антисептическим свойствами. Самой доступной формой применения прополиса является именно 10%-ная настойка, ее можно купить в аптеке или приготовить дома. Маслом настойку разводят для смягчения. Можно также промывать нос настойкой прополиса, разведя ее в дистиллированной воде, физрастворе или отваре лечебных трав (например, ромашки). Но не забывайте, что этот продукт пчеловодства может вызывать аллергические реакции. Не так часто, как мед, но все же это возможно.

Екатерина ПОСАДЧИК, лор-врач, г. Минск

Раны лечит медуница

Еще моя бабушка считала медуницу лучшим ранозаживляющим средством. Растертые до появления сока свежие листья медуницы прикладываю к ранам, порезам или царапинам. Можно промывать раны насто-

ем травы медуницы — 2 ст.л. свежего сырья на 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, остудить, процедить. После этого рану перевязываю, меняю повязку дважды в день.

Зоя ЧЕРНАЯ, г. Минск



..... Комментарий специалиста

Я не советовала бы использовать народные средства для свежих, а особенно гнойных ран. На этой стадии лучше все же воспользоваться хлоргексидином или перекисью водорода. А вот в стадии заживления, когда рана уже покрывается фиброзной тканью или корочкой, действительно, для скорейшего выздоровления можно использовать настои трав — ромашки, календулы и менее известных растений, обладающих антисептическими свойствами.

Юлия ЛЕВКО, врач-терапевт, г. Минск

Напиток молодости

Этот напиток укрепляет сосуды головного мозга. 5 ст.л. измельченных иголок сосны, по 2 ст.л. раздробленных плодов шиповника и измельченной луковой шелухи заливаю 1 л холодной воды, довожу до кипения и кипячу на малом огне 10 минут. Отвар переливаю в термос и настаиваю в течение ночи. Утром процеживаю и пью вместо воды и чая — по 1 стакану 5 раз в день. Курс — 2 недели. После месячного перерыва прием напитка можно повторить.



Валентин ДУБИН, натуропат, г. Одинцово

Когда болит голова, кладу на лоб холодное полотенце, а ноги опускаю в тазик с горячей водой. Это улучшает циркуляцию крови и быстро дарит облегчение.



Смородина от отеков

От отеков ног помогают побеги черной смородины. Горсть побегов длиной не более 7 см измельчаю и заливаю 3 л воды. Варю в течение часа, настаиваю ночь, утром доливаю прохладную кипяченую воду до первоначального объема. В течение трех дней выпиваю банку — получается по литру за день.

Денис ОВЦОВ, п. Алешковичи Брянской обл.

Топинамбур на все случаи

Топинамбуром спасаюсь от многих хворей. Для **снижения артериального давления** готовлю отвар из клубней. 1 л воды заливаю 3 ст.л. натертых на крупной терке свежих или сушеных клубней, варю 5-7 минут на маленьком огне, настаиваю под крышкой до остывания и процеживаю. Такой отвар снижает давление и избавляет от учащенного сердцебиения. Также он нормализует **сахар в крови**, повышает уровень гемоглобина, налаживает работу поджелудочной железы. Пью отвар два раза в неделю, по литру в день, вместо чая. Срок хранения в холодильнике — 10 дней.

Полиартрит пальцев лечу свежесжатым соком топинамбура. Пропускаю очищенные клубни через соковыжималку и пью сок по полстакана 3 раза в день, пока боль не отступит.

Валентина БОЧКАРЕВА,
г. Бобруйск



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникнуть с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и героической браваре.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены 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;
- ☑️ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ☑️ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- ☑️ уменьшению объема простаты.

ОТПУСК
В АПТЕКЕ
БЕЗ
РЕЦЕПТА

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента*.

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

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме**.



«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+.

* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Спивак, А.З. Вынаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.

** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

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

ДЛЯ СОСУДОВ

Брусника



Брусничный сезон — прекрасное время, чтобы очистить сосуды от атеросклерозных бляшек и отложений холестерина на стенках, укрепить здоровье и поддержать иммунитет.

Для профилактики инсульта одну половину ягод брусники томлю в духовке до мягкости, из другой выжимаю сок. Затем из томленных ягод тоже выжимаю сок и смешиваю оба сока. Добавляю 1 ст.л. меда и столько же водки на литр брусничного сока. Пью по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение двух недель.

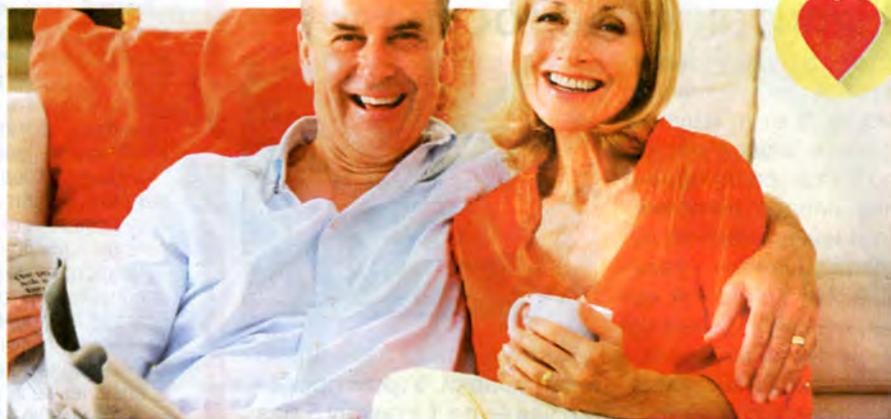
Альтернативный рецепт: выжимаю сок из свежей брусники, добавляю на 50 мл сока 200 мл холодной кипяченой воды и мед по вкусу. Напиток пью по утрам и вечерам по 0,5 стакана до конца брусничного сезона.

Галина МАКАРЧУК, г.п. Богушевск
Витебской обл.

Отвар льна

Когда начинают неметь пальцы (это связано с сосудами), мне помогает отвар льняного семени. Третью стакана семян льна заливаю литром воды, варю 2 часа на водяной бане. Настаиваю ночь, утром процеживаю и получаю около 850 мл студенистого отвара. Пью его в течение 5 дней по трети стакана натощак утром и вечером за 30 минут до ужина. Курс — 15 дней. После него и выгляжу лучше, и чувствую себя хорошо.

Евгения НИЧИПОРОВИЧ,
д. Волосовка, Гродненская обл.



Победа над климаксом

Прочитала о том, что синюха голубая помогает снять неприятные симптомы, сопровождающие климакс. 2 ст.л. сухой травы синюхи голубой заливаю стаканом кипятка и наста-

иваю в теплом темном месте в течение 2 часов. Принимаю по полстакана трижды в день, курс — неделя.

Елизавета ТАМИЛА,
г. Новосибирск

..... **Комментарий специалиста**

Синюха голубая эффективно укрепляет иммунитет. Крепкий иммунитет, безусловно, поможет легче пережить непростое время перестройки организма во время климакса, но снять приливы и повышенное потоотделение, сопровождающие климакс, при помощи рецепта читательницы не получится.

Если говорить о народной медицине, справиться с этими симптомами скорее помогут настои корней любистока и девясила.

Людмила КОЗЛОВИЧ, фармацевт, г. Минск

«8 часов для счастья: разгадываем секреты сна»

Спецвыпуск журнала «Домашний»

- ❖ Нужно ли бояться ночных кошмаров?
- ❖ Как избавиться от бессонницы и храпа?
- ❖ Реально ли похудеть во сне?

Ответы на эти и другие вопросы ищите на страницах нашего спецвыпуска.

**8 ЧАСОВ
ДЛЯ СЧАСТЬЯ**
РАЗГАДЫВАЕМ СЕКРЕТЫ СНА



УЖЕ
В
ПРОДАЖЕ

Крапива для бодрости



От хронической усталости мне посоветовали чай из сушеной крапивы. 2 ч.л. измельченных листьев завариваю стаканом

(250 мл) кипятка, настаиваю 5 минут и пью вместо кофе по утрам. Курс — 10 дней.

Дарья СУХОРУКОВА,
г. Москва

..... **Комментарий специалиста**

Чай из этого растения действительно бодрит, повышает концентрацию внимания и даже снимает стресс, поскольку мягко (в отличие от кофе) стимулирует нервную систему. Противопоказания: камни в почках. Бодрящим эффектом обладают также «горячие» растения — корень имбиря, корица, мускатный орех, гвоздика, черный перец. Добавляйте эти пряности в блюда.

Светлана САЗОН, терапевт, г. Минск

Профилактика диабета



Все знают, что риск развития сахарного диабета 2-го типа повышается с возрастом. Как снизить этот риск?

Питаемся правильно

В рационе должно быть 10% легкоусвояемых углеводов, 90% — сложных. Быстрые или легкие углеводы (белый хлеб, сдоба, торты, печенье, конфеты и т.п.) должны стать редким лакомством, зато сложные (продукты из муки твердых сортов пшеницы, каши, овощи и фрукты) — присутствовать на столе во время каждого приема пищи.

Жиры необходимы преимущественно растительные (при этом отдавайте предпочтение нерафинированному маслу!).

Питаться следует дробно — перерывы между приемами пищи должны составлять не более 3-х часов.

Следует чаще употреблять продукты, способствующие профилактике сахарного диабета, в частности, шпинат, фасоль, лук, квашеную капусту, сельдерей и чернику.

Не сидим на диване

Наиболее приемлемые виды физической нагрузки для пенсионеров — прогулки, плавание, йога.

Боремся с вирусами

Одним из факторов риска сахарного диабета считают запущенные вирусные заболевания (грипп; ангина, оспа, краснуха, гепатит). Любая вирусная инфекция ослабляет иммунитет и нарушает работу поджелудочной железы, негативно отражаясь на бета-клетках. Если есть предрасположенность к сахарному диабету, риск заболеть повышается многократно, вот почему при вирусных заболеваниях нужно посещать врача и лечиться как можно эффективнее, не допуская осложнений.



Избегаем стрессов

Из стрессовых ситуаций нужно уметь выходить с наименьшими потерями для здоровья. Для профилактики диабета и контроля работы нервной системы можно применять лекарственные травы (бузина, земляника, рябина, женьшень). Использование их в питании только приветствуется (эти растения способны снижать уровень сахара в крови и обеспечивать организм витамином С), но применение в качестве лечебных настоек рекомендую только после консультации с врачом.

Алла БОРЩЕВА, врач-терапевт, г. Витебск

ЦИФРЫ

Распространенность диабета в мире возросла с 4,7% в 1980 году до 8,5% в 2015 году.

ДИАБЕТ

Симптомы



Постоянное чувство голода



Внезапная потеря веса



Частое мочеиспускание



Онемение и покалывание в руках и ногах



Сексуальная дисфункция



Патологическое ожирение



Проверяйте уровень сахара!



Постоянная жажда

Осложнения



Молочница



Раны заживают медленно



Кислородное голодание мозга



Болезни глаз



Фитнес



Меньше вредных продуктов



Здоровое питание



Посещение врача

Поражение сосудов в почках

Коронарная болезнь сердца

Дорогие читатели!

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

Ирга — ягода здоровья

Этот кустарник пока еще не часто можно встретить на наших садовых участках. А ведь в коре ирги содержится большое количество дубильных веществ, а ягоды — и вовсе кладь целебных свойств.

От гипертонии.

Неделю между приемами пищи принимаю 2 раза в день настой ягод ирги. 1 ст.л. размятых свежих или сушеных ягод заливаю 150 мл кипятка, укутываю и настаиваю час. Выпиваю жидкость в два приема, за день. Ягоды съедаю.



От варикоза. Делаю давящие повязки, пропитанные отваром коры и листьев ирги. 2 ст.л. сухих листьев и коры, взятых в равных долях, заливаю 300 мл кипятка и выдерживаю на слабом огне 20 минут, затем пропитываю бинты. В давящих повязках выхожу на улицу, выполняю работы в саду. Важно: повязки должны ощущаться как комфортная поддержка, ноги не должны в них неметь.

Любовь ГРИБОВА,
г. Калининград

**От ожогов**

Если кожа «сгорела» на солнце — стала ярко-красной и ощущается жжение, очищаю картофель, натираю на мелкой терке и тонким слоем наношу кашицу на обожженную кожу. Если ожог не солнечный, можно приложить компресс — марлю с картофельной массой. Проверенное веками средство от ожогов — и настойка крапивы, готовлю ее каждое лето. Свежие листья крапивы мелко режу. стакан измельченных листьев заливаю 0,5 л водки и настаиваю в темном прохладном месте 2 месяца. Смачиваю кусок бинта в этом настое и прикладываю к обожженному солнцем месту.

Виктор КРЫЛОВ, г. Сосновый бор,
Ленинградская обл.

Личная аптечка травника

Продолжаю рассказ о лекарствах, которые находятся в моей аптечке.



Красный корень — это копеечник чайный, иногда его называют медвежьим корнем за пристрастие к нему медведей. Лечиться им меня научили на Алтае.

Настойка из красного корня

30 г измельченного корня заливаю 500 мл водки, настаиваю 14 дней в темном прохладном месте, периодически взбалтывая, процеживаю. Принимаю по 1 ч.л. 3 раза в день, разбавив 50 мл воды, за 30 минут до еды. Настойка излечивает герпес, простатит, аденому предстательной железы, кисты, папилломы, энурез, мочекаменную болезнь, диарею уретрит, применя-

ется при туберкулезе, бронхите, воспалении легких, малокровии, анемии, при нарушениях репродуктивных функций у женщин и мужчин, при инфекционных заболеваниях: гриппе, ОРВИ, при гайморите. Также помогает повысить иммунитет. Курс — 2 недели.

Лечебный чай

Пью и советую близким при гриппе, ОРВИ. Помогает он также женщинам при маточных кровотечениях, гинекологических заболеваниях, мужчинам — при импотенции. Эффективен при уретрите, простатите, болезнях мочевого пузыря, почек, головных болях, эпилепсии. 1 ч.л. измельченных в кофемолке корней заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1-2 часа. Пью по 0,25 стакана 4 раза в день. Чай также увеличивает работоспособность сердца и сосудов, нормализует уровень жидкости в организме, улучшает мозговое кровообращение, поднимает тонус организма, повышает физическую выносливость, снимает усталость. Для

этих целей можно пить по 1 стакану 2 раза в день.

Бальзам

Помогает при простатите, аденоме, болезнях желудочно-кишечного тракта, неврозах. Беру 30 г измельченного корня, 30 г мелко измельченного прополиса. Заливаю сбор 0,5 л медицинского спирта (или водки), тщательно встряхиваю, настаиваю 10 дней в темном прохладном месте, периодически взбалтывая, процеживаю. Принимаю по 30 капель 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс — 30 дней прием, перерыв — 2 месяца и курс повторить. Имеет красный корень и противопоказания — острые сердечно-сосудистые заболевания. Если решите лечить родных, помните, что противопоказаниями являются также беременность и лактация, возраст до 4 лет. У детей постарше при лечении аденоидов дозу лечебного чая из красного корня уменьшаю в 3 раза.

Виктор ЧЕПУШТАНОВ,
травник, г. Лунинец.
Продолжение следует



Чеснок в молоке от давления

От повышенного давления готовлю себе такое лекарство. Заливаю 2 очищенные и разделенные на зубчики среднего размера головки чеснока стаканом молока, довожу до кипения и варю около получаса, пока чеснок не станет мягким. Процеживаю, охлаждаю до теплого состояния и пью

по 1 ст.л. трижды в день. Еще один способ провести курс лечения молоком с чесноком — 5 неочищенных головок чеснока варю 20 минут в литре молока, настаиваю час, процеживаю, пью по 0,5 стакана дважды в день. Курс — 2 месяца.

Татьяна РУДЬМАН, г. Белоозерск

..... Комментарий специалиста

Чеснок в молоке — старинный, проверенный веками способ снижения уровня холестерина в крови. Благодаря этому и достигается эффект снижения артериального давления. Однако скорой помощью при резком повышении давления этот рецепт никак не может быть. Он работает на медленную, постепенную стабилизацию состояния. Удлинять курс лечения, принимая чеснок в молоке свыше 2-х месяцев, не нужно. И проводить такие курсы чаще чем раз в полгода также не стоит.

Диана ЮХОВИЧ, фармацевт, г. Минск



Листья клубники на зиму

В народной медицине листья земляники садовой (клубники) используют для приготовления чая. Их лучше собирать в августе — сентябре.

Прежде чем сушить листья, я вялю их на солнышке в легкой тени деревьев в течение 3-5 часов, чтобы они стали мягкими, затем разминаю и складываю в картонный ящик, где оставляю на 7-9 часов. После этого листочки сушу на воздухе или в печи.

Для заварки беру 3 г листьев на 0,5 л кипятка. Такой чай содержит достаточное количество витамина С. Это прекрасное народное средство использую при простуде, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и почек. Чай из клубники рекомендую для выведения песка из почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря.

Раиса ТАРАБАРОВА, травница, г. Микашевичи

УДАРИМ "СуперХашем" ПО ПРОБЛЕМАМ ВАШИМ!

НЕ БОЛЯТ СУСТАВЫ ОТ ТАКОЙ ПРИПРАВЫ!

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

В ЛЮБОЙ ПЕРЕДРЯГЕ ПОМОЖЕТ БАДЯГА!

Исчезнут легко без тревоги - порезы, синяки, ожоги! С кремом «СуперХаш и Бадяга» - нет места передрыгам!

НОГИ НОЮТ И БОЛЯТ, ВАРИКОЗОМ ВАМ ГРОЗЯТ?

Крем «СуперХаш и Троксерутин» - средство для ног №1. Уберет отеки и вылечит вены, нет этому крему достойной замены!



ТС № - RU Д- RU. АЮ18. В. 04583. Реклама

Заказывайте на сайте АРТЕКА.RU с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

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



Польза в семечке

Семена многих растений поддерживают иммунитет и укрепляют организм.



Зерна граната

Ценнейший источник антиоксидантов, зерна граната повышают уровень кислорода в крови. Гранат богат полифенолами, снижающими риск злокачественных новообразований. Обладая огромным запасом витамина С и калия, гранатовые зерна укрепляют иммунитет и поддерживают работу сердца. В сезон ежедневно рекомендуется съедать четверть стакана гранатовых зерен.



Семена льна

Регулируют аппетит и способствуют снижению веса, облегчают боли в желудке и содержат полиненасыщенные жирные кислоты, особенно необходимые женщинам в период менопаузы. Снижают риск возникновения онкологических заболеваний груди и простаты и способствуют здоровому пищеварению, а также снижают риск сердечного приступа. В день можно употреблять не больше 3 ст.л. семян льна, добавляя в различные блюда (каши, салаты).



Тыквенные семечки

Создают щелочную среду в организме и поставляют белок (в 100 г семечек тыквы — 54% суточной нормы протеина). Богаты витаминами группы В, повышают настроение и препятствуют формированию камней в почках. Если пить на ночь отвар тыквенных семечек, приготовленный на воде или молоке, это может быстрее успокоиться и заснуть.



Косточки абрикоса

Содержат редкий витамин В₁₇. Биохимик Эрнст Кребс утверждал, что человек, съедающий 10 абрикосовых ядрышек в день, защищен от рака. Полезны абрикосовые косточки и тем, что помогают организму бороться против разных паразитов, в том числе и глистов.

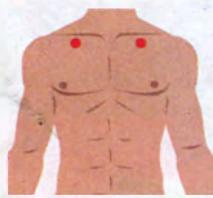


Косточки винограда

Благодаря высокому содержанию витамина Е и линолевой кислоты предотвращают сердечно-сосудистые заболевания, нормализуют артериальное давление и снижают холестерин. Высушенные виноградные косточки перемалывают в кофемолке или растирают скалкой. 0,5 ч.л. порошка заливают 0,5 л крутого кипятка, настаивают в тепле (уктав банку). Пьют 4-5 раз в день за час до еды. Курс — три недели.

Татьяна РОМАНОВСКАЯ,
диетолог, г. Минск

Точки обретения спокойствия



Симметричные точки, массаж которых помогает справиться с последствиями стресса, а также постепенно избавиться от лишнего веса, ставшего следствием пережитого шока, в китайской медицине носят название Ку-фан. Также при помощи массажа точек Ку-фан можно бороться с беспокойством и тревожностью, погруженностью в заботы и навязчивыми страхами. Ку-фан расположены справа и слева от центра груди, прямо под ключицами. Точка справа в большей степени влияет на психику, в то время как воздействие на левую точку Ку-фан помогает устранить дерматиты, возникшие в результате стресса. Бережный ежедневный массаж этих точек в течение 10-15 секунд повышает настроение и увеличивает содержание кислорода в крови.

Игорь ОРЛОВ, врач-невролог, рефлексотерапевт высшей категории, г. Москва

Зарядка-антистресс

Сохранить самообладание в напряженной ситуации непросто, но вполне возможно.

1. Возьмите стул и сядьте прямо. Откиньтесь на спинку и просто подышите, наблюдая за собственным дыханием как бы со стороны. Обратите внимание, например, на поток воздуха: прохладный на входе и теплый — на выдохе.
2. Сидя на стуле или в кресле, подышите животом так, чтобы выдох был, как минимум, вдвое длиннее вдоха.
3. Во время стресса многие начинают нервно ходить. Ходьба, действительно, очень хорошо снимает стресс, но — организованная, с правильным дыханием. На каждые 4-6 шагов делайте полный вдох. Следующие 2-3 шага не дышите. Выдыхайте в течение следующих 4-6 шагов. Повторите.
4. Стараясь успокоить нервы, большим пальцем правой руки прижмите правую ноздрю так, чтобы через нее не поступал воздух. Сделайте медленный вдох и выдох через левую ноздрю. Потом то же самое повторите с правой ноздрей. 15-20 дыхательных циклов помогут успокоиться.
5. Если ситуация очень критическая и вы не можете совладать с собой, воспользуйтесь толчковым дыханием. Сначала резко наберите воздух через нос. Потом с силой, используя брюшной пресс и диафрагму, резко выдохните через рот со звуком, напоминающим свист «ха». Помните, что выдох должен быть абсолютно полным, когда пресс как бы «прилипаёт» к позвоночнику.

Галина САДОВСКАЯ,
врач-терапевт, г. Витебск



Зачем идти к гинекологу?



Наш собеседник — кандидат медицинских наук, доцент кафедры акушерства и гинекологии БелМАПО Алексей Анатольевич КУЛИКОВ.

— Можно ли сказать, что для современных женщин характерен поздний климакс?

— Сроки наступления климакса всегда индивидуальны и обусловлены генетически. По статистике, репродуктивный период сегодня находится в возрастных пределах 15-49 лет. Но случается, что климакс наступает и в 43 года — как правило, ранним климакс в этом случае был и у мамы, и у бабушки пациентки. Есть и женщины, у которых менструации еще не завершились и в 55 лет. Некоторые гинекологи считают, что это может быть предрасполагающим фактором к развитию онкологических заболеваний эндометрия, но никакими результатами исследований это мнение не подтверждается.

— Зачем посещать гинеколога, если после климакса женские функции затухают?



— Именно в этот период доктора надо посещать обязательно, даже если ничего не беспокоит. Периодичность — не реже, чем раз в полгода. Рак шейки матки сегодня — одно из самых распространенных онкологических заболеваний у женщин в возрасте за 50. Если в период постменопаузы появилось образование яичника, скорее всего оно пограничное или злокачественное, и требует немедленного оперативного лечения. Выявить подобные проблемы на ранней стадии и помогут регулярные профилактические осмотры.

— Придерживаются ли женщины в возрасте 50+ этой рекомендации?

— Женщины старшего поколения, к сожалению, подходят к своему здоровью менее ответственно, чем молодежь. Они считают, что в период постменопаузы женщине у гинеколога делать нечего. Это серьезная ошибка.

Записала Анна ЧАДАЕВА, г. Минск

Межпозвоночная грыжа: как с ней жить?

? Мне 52 года, и у меня проблемы со спиной примерно 6 лет. По МРТ определили межпозвоночную грыжу поясничного отдела, 6 мм. Проконсультируйте, что это за недуг?

Леонид СТРОГАЧ, г. Ухта

На вопрос читателя отвечает невролог Ирина КАРСЮК, г. Минск

— Что же такое межпозвоночная грыжа?

— Это смещение ядра диска позвонка, при котором происходит разрыв фиброзного кольца. Чаще всего заболевание поражает поясничный отдел, но иногда встречаются грыжи шейного отдела позво-

ночника, еще реже — межпозвоночные грыжи грудного отдела.

— В чем причина возникновения заболевания?

— Главная причина — перенапряжение позвоночника, которое может быть вызвано малоподвижным образом жизни, длительным пребыванием в однообразной позе, статическими нагрузками; неправильной осанкой (сколиоз, кифосколиоз), неразвитым мышечным корсетом; возрастными изменениями, остеопорозом; лишним весом и т.д.

— Каковы симптомы межпозвоночной грыжи поясничного отдела?

— Это локальные боли в пояснично-крестцовой области, усиливающиеся при нагрузке; боль, которая отдается в ягодицу, по задней поверхности бедра и голени на стороне поражения; слабость в нижней конечности; слабость и нарушение чувствительности в обеих ногах; нарушение функций тазовых органов — мочеиспускания, дефекации и потенции.

— Какие существуют методы профилактики?

— Лечебная физкультура. Также рекомендовано регулярно «вытягивать позвоночник», повиснув на турнике или с помощью плавания. Ва-



жен правильный матрас — со средней или высокой степенью жесткости, на котором мышечный корсет спины будет располагаться равномерно. Спать на мягких диванах противопоказано! Включите в рацион больше продуктов с высоким содержанием кальция и витамина С. Молоко, сыр, цитрусовые, яблоки — все это поможет наладить водно-солевой обмен в организме и обеспечить оптимальное функционирование мышечной ткани. Замени кофе травяными чаями.

— Можно ли при межпозвоночной грыже обойтись без операции?

— Да, для большинства людей, страдающих от межпозвоночной грыжи, подходят консервативные методы лечения: вытяжение позвоночника, ЛФК, иглоукалывание, рефлексотерапия, вакуумный и другие виды массажей.

Записала Лилия КАЦЕР, г. Минск

Это интересно

С точки зрения эзотерики, проблемы со спиной указывают на то, что вы не верите в себя, слишком надеетесь на помощь окружающих. При этом боли в верхней части спины указывают на нехватку эмоциональных сил, в нижней — на страх перед будущим, связанный с деньгами.



Выбираем мед

Известно, что мед — кладовая здоровья. Но только если это натуральный продукт высокого качества. Как же выбрать правильный мед?

Капните йодом. На меде натуральном через 5 минут йод не потемнеет, не растворится, но расплывется в круг.

По аромату. Натуральный мед отличается душистым ароматом, а мед с примесью сахара не имеет ярко выраженного запаха.

По консистенции. Натуральный мед легко растереть пальцами, и он впитается в кожу. А при рас-

Через 2 — 3 месяца мед может засахариться, это признак его высокого качества. Бывает так, что мед при хранении густеет только снизу, верхний слой остается жидким, это либо нагретый мед, либо незрелый и долго он храниться не может, от силы несколько месяцев. Смотрите по консистенции. Если «жидкая часть» меда густая, это нормально. А вот если льется, а не тянется, тут стоит задуматься о его качестве.

тирании искусственного меда на пальцах останутся комочки.

По вязкости. Тонкую палочку опускаю в мед, а затем поднимаю над его поверхностью. Мед настоящий будет стекать с палочки непрерывной нитью, образуя на поверхности башенку.

По вкусу. Натуральный мед имеет привкус вошины и пахнет воском. Однажды я сравнил мед натуральный и сваренный из цветков бузины. Несмотря на то, что с почти

трех килограммов сахара и одного литра отвара у меня получилось меньше двух литров искусственного меда, он все равно уступал по сладости натуральному.

Не покупайте сразу много меда на рынке. Возьмите по маленькой баночке у нескольких продавцов. Дома можно проделать пробы с медом, а уж затем и покупать про запас.

Виктор ЧЕПУШТАНОВ, травник,
г. Лунинец



Заблуждения о ядовитых грибах

Миф 1. Ядовитые грибы имеют неприятный вкус и запах. К сожалению, даже такие сильно ядовитые грибы, как красный мухомор и бледная поганка, в молодом возрасте не имеют неприятных запахов, а бледная поганка вообще пахнет как шампиньон.

Миф 2. Съедобные грибы имеют розовые пластинки. Нет правила без исключения. Например, у такого ядовитого гриба, как волоконница Патуйяра, пластинки тоже розовые.

Миф 3. Насекомые и слизняки не едят ядовитых грибов.

Напротив, едят, и с удовольствием!

Миф 4. Ядовитость гриба можно проверить молоком.

Мнение, что ядовитые грибы створаживают молоко, ошибочно. Створаживание происходит под воздействием фермента пепсина или органических кислот — они есть и в съедобных, и в ядовитых грибах.

Миф 5. Ядовитость проверяется серебряной ложкой. Считается, что она потемнеет в кастрюле с ядовитыми отварными грибами.

Серебро темнеет под воздействием аминокислот, содержащих серу. Они есть в любых грибах.

Миф 6. Проверка луком. Есть мнение: если варить грибы и положить в кастрюлю головку лука (или чеснока), она потемнеет при условии, что в кастрюле есть ядовитый гриб.

Потемнение лука и чеснока вызывает фермент тирозиназа, он есть в любых видах грибов.

Миф 7. Достаточно снять кожицу со шляпки. Некоторые грибы действительно концентрируют яды в кожице. Но чаще всего и в других частях гриба содержится достаточно яда, чтобы вызвать тяжелое отравление.

Миф 8. Обезвредить ядовитые грибы можно, если варить их с уксусом и солью.

Яды слабоядовитых грибов теряют токсичность в кислой среде или соляных вытяжках. Но если взять ту же бледную поганку, даже многочасовое вываривание не обезвреживает ее яд.

Тамара ВОРОНЦОВА,
доцент Тернопольского медуниверситета

Если вы отравились

Нужна немедленная госпитализация, даже если состояние относительно нормальное. Процент выживания в два раза выше у тех, кто был госпитализирован в первый день отравления!

Промойте желудок водой с содой или другими растворимыми энтеросорбентами. Помогут активированный уголь, энтерогель, полисорб. Главное — начать сразу после подозрения на отравление. Дозы: активированный уголь — 10 мг/кг тела, растворимые сорбенты — до 50 г в сутки.



Льготы пенсионерам, достигшим возраста 80 лет

№ п/п	ВИД ЛЬГОТ	ПРИМЕЧАНИЕ	КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЬГОТЫ
1	Повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости на 100% ее прежней суммы, выплачиваемой пенсионеру до достижения им возраста 80 лет.	Данный вид льгот установлен ст. 17 Федерального закона от 28 декабря 2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» Не распространяется на пенсионеров, достигших 80 лет и одновременно являющихся инвалидами I группы, т.к. в отношении них уже применяется повышенная фиксированная выплата к страховой части пенсии.	Территориальный орган ПФР автоматически (без каких-либо заявлений) делает перерасчет, увеличенный размер пенсии подлежит выплате, начиная с месяца, следующего за месяцем, когда пенсионер перешагнул 80-летний рубеж.
2.1.	Дополнительное повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии на 50% соответствующего повышения фиксированной выплаты (предусмотренного п. 1 данной таблицы).	Лица с трудовым стажем не менее 15 лет в районах Крайнего Севера и страховым стажем не менее 25 лет (мужчины) и 20 лет (женщины) по достижении ими 80 лет.	
2.2.	Дополнительное повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии на 30% соответствующего повышения фиксированной выплаты (предусмотренного п. 1 данной таблицы).	Лица с трудовым стажем не менее 20 лет в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, и страховым стажем не менее 25 лет (мужчины) и 20 лет (женщины) по достижении ими 80 лет.	Территориальный орган ПФР.
2.3.	Дополнительное повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии на соответствующий районный коэффициент, устанавливаемый Правительством РФ в зависимости от района (местности) проживания, на весь период проживания в этих районах (местностях).	Лица, проживающие в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, по достижении ими 80 лет.	
3	Компенсационная выплата гражданину, который берет на себя помощь в быту и уход за нетрудоспособным и нуждающимся в уходе пенсионером, достигшим 80 лет.	Тот, кто осуществляет уход, должен соответствовать ряду требований: ❖ быть трудоспособным; ❖ не быть ИП и/или получателем заработной платы, доходов от гражданско-правовых договоров, пособия от службы занятости, пенсионного обеспечения.	В территориальный орган ПФР с соответствующими заявлениями как от пенсионера, так и от того, кто намерен, осуществлять уход за ним.
4	Возмещение расходов по капитальному ремонту после 80 лет в размере 100% их стоимости.	Обратите внимание — это региональная льгота, установленная п. 2 ст. 169 Жилищного кодекса РФ (законом субъекта РФ может предусматриваться предоставление компенсации расходов на уплату взноса на капитальный ремонт).	Отдел социальной защиты или МФЦ.

Примечание. Помимо перечисленного в таблице пенсионерам, достигшим 80 лет, могут предоставляться дополнительные виды льгот и мер социальной поддержки в зависимости от региона проживания

Подготовила Оксана НАБИУЛЛИНА, юрист, г. Москва

ЦЕЛЕБНЫЙ САДИК

Котовник
кошачий

Эта травка обладает противовоспалительным, болеутоляющим, бактерицидным, общеукрепляющим, кровоостанавливающим и спазмолитическим действием. Отвары и настои котовника кошачьего применяют для улучшения пищеварения, а также при кашле, бронхитах, желтухе, анемии, одышке.

Растение зимостойкое, светолюбивое, хорошо себя чувствует на легких супесчаных и тяжелых суглинистых почвах. Лучше выращивать его рассадным методом. К посеву семян можно приступать в первых числах апреля. Глубина заделки — до 1 см. Когда у сеянцев начнет формироваться второй настоящий лист, можно приступить к пикировке. В одну емкость можно посадить 2-3 экземпляра, чтобы потом оставить лучший.

Котовник кошачий размещают по схеме 70 × 20 (30) см. Участок нужен хорошо освещенный. К уборке сырья приступают в период бутонизации — начала цветения. В лечебных целях используются листья, стебель и цветки. Сырье сушат в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Хранят около года в герметичной таре.

Настой

1 дес.л. сушеной измельченной травы заливаю 200 мл крутого кипятка, настаиваю в термосе 2 часа, процеживаю. Принимаю за полчаса до еды по 1 ст.л. 3 раза в день при гастрите с пониженной кислотностью. Настой помогает и при спазмах желудка.

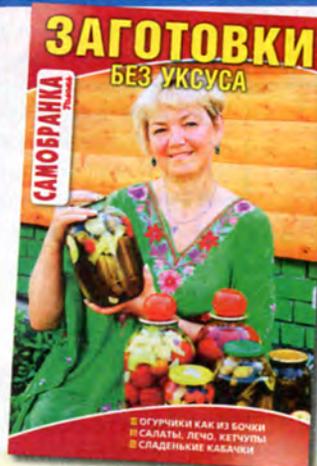
Александр ШКЛЯРОВ, кандидат сельскохозяйственных наук, г. Минск

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, и мы опубликуем их. Расскажите о своих «фирменных» хитростях выращивания садово-огородных культур. Самые интересные письма и фото мы напечатаем в журнале, а их авторы получат подарок — брошюру «Заготовки без уксуса». А это 64 страницы самых вкусных, полезных, богатых витаминами закаток!



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

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

Время сажать саженцы

Чем раньше осенью высадить саженцы деревьев, тем продолжительнее окажется период, благоприятный для образования корней при покое кроны. Однако слишком рано выкапывать саженцы тоже нельзя, так как к этому времени дерево не накопит питательные вещества. Невызрелые же ткани хуже удерживают воду и зимой страдают от вымерзания и высыхания.

❖ Запоздалая осенняя посадка (менее чем за 20 – 30 дней до сильного понижения температуры почвы, т. е. позднее 15 – 20 октября) часто усложняет зимовку. Такие растения потом хуже растут, запаздывают с началом плодоношения.

❖ У выкопанных саженцев подрезают корни, удаляют больные и густо расположенные, переплетающиеся с другими.

❖ Ямы для осенней посадки копают заблаговременно. Лучшее время — начало сентября. Верхние слои более плодородной почвы (на глубину 20 – 30 см) складывают в виде валика по одну сторону ямы. Нижние слои почвы разбрасывают подальше от ямы. Вместо удаленной части почвы используют пахотный слой. Его же насыпают в виде валика вокруг ямы.

❖ В каждую посадочную яму вносят 2-3 ведра перегноя или разложившегося торфонавозного компоста. Минеральные удобрения вносить не рекомендуется. Они могут затруднить приживаемость саженцев.

Раиса МАТВЕЕВА, канд. биол. наук, п. Самохваловичи. Фото Татьяны САНЧУК



Лучший срок посадки для средней полосы 25 сентября – 15 октября

МЫ ВРУЧИМ по 30 000 РУБЛЕЙ*

5 СЧАСТЛИВЧИКАМ

Все очень просто – позвоните нам и сообщите названия 7 городов России*.

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

На правах рекламы.

18+



Станьте одним из 5 призеров и получите

30 000 РУБЛЕЙ
31.10.2017*

Найдите 7 городов России, названия которых зашифрованы по горизонтали и вертикали.

Сообщите угаданные названия городов по телефону и зарегистрируйте свое участие.

ВЫИГРАТЬ ЛЕГКО!

Позвоните по бесплатному телефону ПРЯМО СЕЙЧАС!

СПИСОК ПРИЗЕРОВ БУДЕТ ОПУБЛИКОВАН НА САЙТЕ WWW.NADOM-INFO.RU

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

8-800-775-00-44

Код акции:
03.10898.4231.12.3

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.
- Афонин П.В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
- Топоровский Д.В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р.
- Бухонина С.В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л.М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Швычкова М.А. (Пензенская обл.) – 20 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.08.2017 по 31.10.2017 маркетинговую акцию с вручением 5 (пяти) призов по 30 000 рублей каждый. Участие в акции регистрируется до 26.10.2017. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует 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 акции. 5 (пять) получателей призов маркетинговой акции (призеры) будут определены в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призера = $k \cdot n/5$, где k – число от 1 до 5, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/5$ 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). 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.

ХРАНИМ УРОЖАЙ

**Подвешиваю
капусту**

Храню кочаны капусты, подвесив их на бечевке за кочерыжки. Для этого, убирая капусту, оставляю длинные кочерыжки (не меньше 8 см), иногда даже с корнями. Не обрываю и зеленые кроющие листья — за время хранения они засыхают и образуют «оболочку», которая защищает от гниения.

Валентина БОЧКАРЕВА,
г. Бобруйск

**Картошка лежит
до апреля**

Выкопав картофель, я сразу же сортирую клубни — для еды и на посадку.

Первые оставляю на просушку и дозревание на 2 дня в затененном продуваемом месте. Кожира грубеет, клубни лучше лежат. Семенной материал выкладываю на несколько дней на солнце, чтобы позеленел — так он будет непригоден для грызунов.

Храню картофель частично в буртах в погребе на даче, в темноте, при температуре +2 °С, частично в квартире на застекленном балконе, в ящиках.

Татьяна КИНДЕЕВА, г. Брест

**Свеклу
сбережет глина**

Храню свеклу в глине, потому что у меня нет возможности заложить ее в погреб. Благодаря такой глазури корнеплод не дрябнет около полугода! Собрав урожай свеклы, сушу ее, стряхиваю землю, выбираю крепкие неповрежденные корнеплоды. Делаю глиняную глазурь (на 10 кг свеклы требуется 3 кг глины, развожу ее водой, пока по консистенции не станет похожа на жидкую сметану). Обмакиваю каждую свеклу и сушу на решетке до полного высыхания. В картонных коробках ставлю на застекленный балкон.

Мария ПОТАПОВА,
г. Волгоград

**Йод помогает растениям**

Йод — незаменимый помощник огородника и цветовода. Против фитофтороза каждые 2 недели опрыскиваю помидоры раствором молока с йодом. На 10 л воды беру 1 л молока и 15 капель йода. Этим раствором обильно опрыскиваю поми-

доры — чтобы с кустов капало. Комнатные растения, которые слегка завяли, для поддержания их здоровья, поливаю раствором йода (1 капля на 3 л воды, раз в месяц).

Ольга ГРИГОРЬЕВА,
г. Санкт-Петербург

..... Комментарий специалиста

Йод имеет противомикробный и противогрибковый эффект, поэтому рецепт вполне можно использовать. Особенно как профилактическое средство, а не лечебное. Ведь если мучнистая роса «села» на томаты, то лучше прибегнуть к помощи гораздо более надежных фунгицидов. Что касается подкормки комнатных цветов, то, как известно, йод — необходимый живым организмам микроэлемент. Его дефицит снижает в том числе иммунитет растений. 3 капли йода на ведро воды раз в месяц вполне хватит, чтобы и в почве, и в растениях его присутствие приблизилось к необходимой норме.

Николай ХРОМОВ, канд. с-х наук, г. Мичуринск

Силикагель, который можно найти в коробке из-под обуви, незаменим для зимнего хранения семян. Кладу пакетики прямо в семена. Они впитывают влагу, которой так много в воздухе осенью и зимой.

**Защитит пластик**

Работая на даче, не так просто соблюдать чистоту и... правила безопасности. Например, после поливов или дождя по участку опасно протягивать электрический провод — влажно. Но не откладывать же из-за этого дела! Беру обычный пластиковый контейнер, который герметично закрывается, в верхней части коробки (в уголках) делаю надрезы для выхода кабеля. Внутри емкости помещаю розетку с вилкой, протягиваю удлинитель в сад и работаю спокойно. К слову, уберечь мобильный телефон от грязи так-



же помогает пластик, а точнее полиэтиленовый пакет. Прозрачный целлофан — для звонков и СМС не помеха!

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск



Дезинфекция теплицы

У меня на участке несколько разных теплиц. В начале осени, до того, как температура опустится до +8 °С, провожу их дезинфекцию. Сначала выношу из теплицы шпалеры, подвязки. Собираю все растительные отходы и выбираю корни из земли, сжигаю.

Стены, потолок и каркас теплицы из поликарбоната мою мыльным раствором (либо крепким раствором марганцовки). Особое внимание уделяю стыкам и щелям (промываю их старой зубной щеткой). Ополаскиваю водой. Открываю



двери и форточки, чтобы теплица просохла. Стекло мою мыльным раствором, сушу.

Если деревянный каркас почернел, мою дерево хлоркой, даю просохнуть и белю гашеной известью.

Металлический каркас мою 9%-ным уксусом и обрабатываю бордоской смесью.

Ксения РАЗУМИХИНА,
г. Санкт-Петербург.
Фото Андрея ЛЫСИКОВА

..... Комментарий специалиста

Дезинфекция должна быть нацелена на борьбу с зимующими стадиями вредителей и болезней, в том числе имеет смысл снять и удалить верхний слой почвы, хотя бы толщиной в 5-6 см, где часто прячутся эти самые вредители и споры таких болезней, как мучнистая роса.

Если вы не меняли пять или шесть лет подряд почву в теплице то хотя бы перекопайте ее на полный штык лопаты и откройте окна и двери на зиму, чтобы вредители погибли.

Также не советую спешить с процедурой дезинфекции — дождитесь нулевой температуры. Если за окном будет плюс, то после дезинфекции вредители смогут снова проникнуть в теплицу. Обработку металлического каркаса можно проводить 1% бордоской жидкостью (обязательно надевая перчатки и респиратор) — чтобы убить инфекцию, этого вполне хватит.

Николай ХРОМОВ, канд. с-х наук, г. Мичуринск

В сентябре дарим скидку 9%, на второй и последующие товары в заказе!

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).

- Усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — 3880 руб. 2990 руб.
- Усилитель звука с наушниками — 1820 руб. 990 руб.

АКЦИЯ

1990 руб.
2540 руб.



Чудо-конструктор «Банчемс»

от 1 шт. от 2 шт.
400 шт. 990 руб. 790 руб.
600 шт. 1390 руб. 1190 руб.
800 шт. 1770 руб. 1570 руб.

ОРИГИНАЛ



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

Измельчитель кормов электрический

3790 руб.

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



- Нас знают уже 17 лет!
- Мы НЕ работаем с сомнительными товарами.
- Даем гарантию на товары от 3 месяцев до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Аппарат «Экстра-лор»

1290 руб.

Экстра-лор за 15-20 дней:
• избавит от храпа и остановки дыхания во сне; • предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия.



Электропечь

2720 руб.

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



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 2840 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3380 руб.



Наколенники садовые

580 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Пенополиэтилен. Россия.



Наколенники (от 2 шт.) — 490 руб./шт.

Пояс для похудения «Сауна Белт»

ИЗЫМ ПОЖИРАМ 50%

С ним вы: 1980 руб. 990 руб.

- теряете жир, а талия уменьшается;
- добьетесь гладкой и эластичной кожи;
- выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.



Электрогрелки

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

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



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.



Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) 1590 руб.
«Турбо» (до 400 м²) 1790 руб.

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



Доставка по всей России и Казахстану

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

ОГРН 1154350001057

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

реклама

Как ниточка за иголочкой

Мой муж, Александр Степанович Ващенко, ушел из жизни в 2011 году. Вместе мы прожили 51 год. Как же смогли встретиться он, белорус родом из Ветковского района Гомельской области, и я, русская из Кустанайской области Республики Казахстана?

В 1955 году Саша приехал в Казахстан 20-летним мальчишкой — поднимать целину. А в итоге прожил в этой стране почти четверть века.

В 1959 году его избрали первым секретарем РКВЛКСМ, на этом посту он не работал, а «кипел». Отлично играл на баяне, выступал на сцене в клубе, где я впервые и увидела его. Мне было тогда 16 лет.

В том же году я перешла в школу рабочей молодежи и отправилась сниматься с комсомольского учета — тогда-то и состоялось наше знакомство. За столом первого секретаря я увидела того самого парня, который выступал на сцене — и будто молния пронзила...

Читал моими глазами

30 июля 1960 года у нас состоялась комсомольская свадьба. А 9 мая 1961 (в день Победы!) родилась первая дочь Таня.

В 1963 году Саша уже работал следователем и заочно заканчивал юридический институт. Во время сессии жил в Саратове на квартире у пенсионерки. Сдал два экзамена, оставалось еще три. И тут его подвели глаза. От бесконечного перенапряжения они так воспалились, что ему было больно читать! Получив от него письмо с этим известием и посовествовавшись с двумя соседками по площадке, я решила ехать. Дочку оставила на соседок, взяла отпуск без сохранения зарплаты — и поспешила к мужу. Сама была уже беременна сыном. Соседки помогли с деньгами, одна даже дала свое лучшее платье!

В Саратове мы с Сашей вместе ходили на лекции, и я их конспектировала. А после занятий шли на набережную Волги, где на лавочке я вслух читала ему учебники. Так мы и сдали три оставшихся экзамена: два — на «хорошо», последний — на «отлично».

Семья за шторкой

За месяц до моих вторых родов Саша огорчил: «Меня назначают

первым прокурором во вновь образованный Наурзумский район. Соглашаться или нет?» — «Конечно, соглашаться!». Это было большое повышение по службе, но также — переезд на новое место. А район новый, жилье еще не построено.

В кабинете прокурора не было телефона, муж сам соорудил в нем грубку (печку из кирпичей), чтобы готовить еду и отапливала зимой. Мы, его семья, жили тут же, прямо в рабочем кабинете — за шторкой. Наши вещи выгрузили во дворе прокуратуры, где они и стояли, загороженные лишь камышовыми щитами, на виду у прохожих. Но ни одна вещь не пропала!



Нам выделили машину — «Газ-67» с брезентовой крышей. Или «Бобик», как ее называли в народе. Днем на этой машине я уезжала к озеру (на фото). Мы с детьми гуляли, стирали, ели, спали. Саша приходил к нам вечером пешком, и мы все вместе возвращались домой — в его прокурорский кабинет. И лишь через несколько месяцев нам наконец выделили жилье.

Прокурор и поэт

Это я описала лишь один переезд, а их было еще четыре. В 1978 году Сашу перевели в Гомельскую область. 18 лет мы прожили в Казахстане, и 33 — в Беларуси, на родине мужа. Вся жизнь, как ниточка за иголочкой, я следовала за ним, помогая ему продвигаться по карьерной лестнице, а сама всегда теряла свою работу. Он дослужился до прокурора области, получил звание полковника. Был награжден медалями «За освоение целинных земель», «За доблестный труд» и нагрудным знаком «Почетный работник прокуратуры».

А еще всю жизнь муж писал стихи и рассказы. В 1992 издал две книги под общим названием «Влечет меня



порыв могучий». В одной — стихи, в другой — публицистические рассказы. Он никогда не боялся говорить людям правду в лицо, а затем отражал их проступки в стихах, призывая к совести, честности — принципам, которым всегда следовал сам. Мы прожили очень длинную и счастливую жизнь.

Валентина ВАЩЕНКО, г. Гомель.

Фото из семейного архива

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.



Тренировка для памяти

С возрастом труднее концентрировать внимание, удерживать информацию в голове, поэтому память нуждается в постоянных тренировках. Я нашла для себя несколько интересных методов ничего не забывать.

Перед походом в магазин мне легче запомнить, что надо купить, если разделить список на группы. Например, 6 продуктов из овощного отдела, 5 из бакалейного, 4 из молочного. Чтобы не тратить лишнего времени на поиск вещей, кладя, например, ключи в то или иное место, я представляю, как это место... взрывается. На следующий день останется вспомнить, что взорвалось вчера: подоконник, ва-



зочка или что-то еще. Работает безотказно!

Чтобы имена новых знакомых не вылетали из головы, я называю человека по имени в начале, а потом и в конце беседы. Проговаривая имя вслух, я как бы заставляю свой мозг работать активнее, ведь задействуются и мышцы, которые отвечают за произношение. Вспомнить имя потом будет проще.

Галина МАКАРЧУК,
г.п. Богушевск, Витебская

Игра в спички

Оригинальная игра в запоминание спичек — удобный способ тренировки зрительной памяти. Пока на плите кипит суп, а у вас есть пара свободных минут, бросьте на стол 5 спичек, и в течение нескольких секунд внимательно смотрите на них. После этого отвернитесь и попробуйте с помощью других 5-ти спичек уже на другой поверхности — например, століке рядом с плитой — воссоздать такую же картину.

Если не все удалось запомнить, взгляните на спички еще на секунду и воссоздайте образ точнее. Как только почувствуете, что вам легко выполнять это задание, увеличьте количество спичек и уменьшите время наблюдения.

Упражнение позволяет не только тренировать зрительную память, но и следить за прогрессом. А игровая форма добавляет азарта.

Максим ПОЗДНОВ, г. Тольятти



Ответ знает подсознание

Не знаете, как поступить в том или ином случае? Сформулируйте перед сном вопрос к подсознанию. Вероятнее всего, уже утром вы получите ответ. За 10 минут до сна психологи советуют составить список вопросов, ответы на которые для вас важны, а вы не можете их найти. Чем более точно вы сформулируете вопрос, тем точнее будет и ответ, над которым будет работать ваше подсознание во время сна. Исследования подтверждают, что кора головного мозга активнее всего сразу после пробуждения. В первые 10 минут после сна человек способен к очень творческим решениям. Удобен утренний «сброс мыслей» в дневник. Проснувшись и не вставая с постели, запишите все приходящие в голову идеи насчет конкретного вопроса, заданного перед сном.

Екатерина АЛЕХИНА,
практический психолог, г. Минск

Литературный кружок

Дочка вышла замуж за литовца. Гостя у них дома, я узнала, как живет моя сватья Ядвига — очень интересная женщина. Каждый выходной она и 3-4 ее подруги собирают литературный кружок. Они заранее выбирают автора или жанр и распределяют между собой произведения — как правило, небольшие повести. Каждая из участниц к встрече должна прочесть свой текст. В последний раз это были новеллы Мопассана. На встрече подруги пересказывают друг другу содержание прочитанных новелл, затем обсуждают их.

Это очень увлекательно, уверяет Ядвига. Какие споры порой разгораются! И гораздо полезнее, чем перебивать косточки родным



или бездумно проводить вечера у телевизора!

Также Ядвига показала мне блокнот, где на 52-х небольших разворотах от руки выписаны самые красивые стихи, которые когда-то она учила наизусть в школе. В году — 52 недели. Заполняя каждую неделю новое стихотворение, она восстановила их все в памяти!

Вернувшись из гостей, я тут же купила себе блокнот. Какие же стихи я любила в юности? Очень интересно вспомнить.

Светлана КОТ, г. Минск

Необычные закатки



Со вкусом ананаса

Эти закатки хвалят даже внуки, которые не любят овощей.

- 1,5 кг кабачков;
- 750 мл ананасового сока;
- 250 г сахара;
- 1,5 ч.л. лимонной кислоты

Кабачки нарезаю кубиками.

В кастрюлю выливаю ананасовый сок, добавляю сахар и лимонную кислоту. Ставлю на огонь. Когда сахар растворится, добавляю кабачки. Варю без крышки около

20 минут, удаляя образовавшуюся пену. Закатываю в банки. Такие «ананасы» хранятся всю зиму, их можно добавлять в салаты, заменяя ими настоящие фрукты.

Вера ЛИПАЙ, г. Узда



Пряные огурчики

• 4 кг небольших крепких огурцов,
• 3 ст.л. соли,
• 1 стакан подсолнечного масла,
• 1 стакан сахара,
• 1 ст.л. сухой горчицы,
• 1 стакан уксуса,
• 3 ст.л. измельченного чеснока,
• 1 ч.л. молотого черного перца.

Огурцы режу кольцами (каждый огурчик — примерно на 8 колец). В кастрюле перемешиваю огурцы с солью и оставляю до тех пор, пока они не выделят сок. Добавляю сахар, горчицу, чеснок, перец, растительное масло и уксус, снова перемешиваю и оставляю на 2 часа. Выкладываю в банки, заливаю огуречным соком. Перед закатыванием банки стерилизую 40 минут.

Мария ЮРКОВА, г. Минск

Малиновое варенье «Свежесть»

- 1 кг малины,
- 500 г сахара.

Ягоды я не мою, только аккуратно перебираю, удаляя листья, веточки и плодоножки. Слойками укладываю ягоду в таз, каждый ряд ягод пересыпаю сахаром. Оставляю заготовку на 3-4 часа при комнатной температуре. За это время малина пускает

сок. Ставлю посуду на медленный огонь, даю смеси закипеть и варю минут 5-7, аккуратно помешивая деревянной ложкой, чтобы малина

не потеряла форму. В время варки снимаю пенку.

Готовое малиновое варенье раскладываю в банки, которые предварительно стерилизую в течение 10 минут. Закупориваю их, переворачиваю вверх дном и укутываю одеялом до полного остывания. Храню в сухом прохладном месте. В таком варенье ягоды сохраняются целыми, а на вкус оно похоже на свежую малину, перетертую с сахаром.

Виктория ПАВЛОВА, Лунинецкий район, Брестская обл.



«ОБЕД С ИЗЮМИНКОЙ»

Оказывается, составить меню для обеда не так-то просто. Если заглянуть в кулинарные книги, которыми пользовались еще наши прабабушки, можно узнать, что хозяйка, составляя обеденное меню, обязательно будет придерживаться определенных правил. Каких? Узнаете из этого выпуска.

- Обеденное меню на каждый день
- Кулинарные хитрости вкусных блюд
- Бесспорные аргументы в пользу супа
- Правила обеденного этикета



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

ООО «Толока в России».
Р/с 40702810859020005990,
Отделение № 8609 Сбербанка
России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
ИНН 6729013577,
КПП 672901001,
БИК 046614632.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название журнала — «Обед с изюминкой», а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок 8-4812-64-75-65

Диета для кроветворения



Английский завтрак

- ♦ 0,5 стакана риса,
- ♦ 1 стакан молока 3,5%-ной жирности,
- ♦ 0,5 стакана сахара,
- ♦ 2 яйца,
- ♦ соль по вкусу,
- ♦ 1 яблоко,
- ♦ 3-4 абрикоса.

Рис варю в течение 10 минут с момента закипания на медленном огне, откидываю на сито и даю стечь воде. Добавляю в крупу горячее молоко, солю и варю еще полчаса. Снимаю с огня и даю остыть. Желтки яиц растираю с сахаром и добавляю в рис. Белки взбиваю с солью до состояния густой пены. Аккуратно перемешиваю с рисом. Смазываю маслом формочки для кексов, посыпаю дно манкой (чтобы пудинг не пригорел). Раскладываю в них рисовую массу и запекаю пудинг в не очень горячей духовке полчаса. Когда появится золотистая корочка, достаю пудинг из духовки, вынимаю из формочек. Режу яблоки и абрикосы и украшаю пудинг сверху свежими фруктами.

Екатерина МУЗЫЧИНА,
г. Минск

Рис способствует кроветворению. Абрикосы и яблоки омолаживают кровь.

Брокколи в кляре

- ♦ 400 г брокколи,
- ♦ 120 г муки,
- ♦ 120 мл. воды,
- ♦ 1 яйцо,
- ♦ соль, черный перец, карри — по вкусу.

Брокколи разбираю на соцветия, отвариваю в подсоленной воде 5 минут, достаю из воды, даю остыть и обсохнуть. Готовлю кляр: смешиваю воду с яйцом, добавляю муку и специи по вкусу, размешиваю. Разогреваю на сковороде растительное масло и выкладываю соцветия брокколи, обмакнув каждое в кляр. Обжари-



Брокколи богата фолиевой кислотой, необходимой для синтеза кровяных клеток.

ваю со всех сторон до румяной корочки.

Антонина ПОПОВСКАЯ,
ст. Каневская, Краснодарский край

Суп-пюре «Корень жизни»

- ♦ 3 репчатых луковицы,
- ♦ 1 большая морковь,
- ♦ 1 корень петрушки,
- ♦ половина корня сельдерея,
- ♦ 3 картофелины,
- ♦ 1 лавровый листик,
- ♦ 1 ст.л. растительного масла
- ♦ приправы (гвоздика, мускатный орех), соль по вкусу,
- ♦ зелень укропа и петрушки.

Варю бульон из корней — моркови, корней петрушки,

сельдерея, лука с растительным маслом. Процеживаю. В этом бульоне развариваю очищенную картошку. Картофель и коренья пюрирую и развожу бульоном. Разогреваю, кладу лавровый лист, соль, приправы, зелень петрушки и укропа.

Мария СУХАРЧУК,
г. Новогрудок

Петрушка и сельдерей улучшают состав крови.



Печень с овощами

- ♦ 100 г говяжьей печени,
- ♦ 20 г моркови,
- ♦ 20 г капусты,
- ♦ 0,5 стакана молока,
- ♦ 5 г сливочного масла.

Печень очищаю от пленок и режу небольшими пластинами, ово-

щи мою и режу соломкой. На сковороду, смазанную маслом, кладу кусочки печени, сверху — овощи, посыпаю солью,вливаю молоко и тушу под крышкой в духовке при 180 °С полчаса. Перед подачей посыпаю рубленой зеленью.

Предупреждение! Печенью нельзя злоупотреблять, если у вас высокий уровень холестерина.

Ирина ПАЦУКЕВИЧ, тренер ЗОЖ,
г. Краснодар

Говяжья печень содержит большое количество железа.





Сказочный бульон

Про полезные свойства бульона ходят легенды, и именно это блюдо способно поставить на ноги при простудных заболеваниях. Чтобы лекарство было не только полезным, но и сказочно вкусным, хочу поделиться своим кулинарным опытом.

★ Заметила, при варке бульона на сильном огне его вкусовые качества ухудшаются, зато вкус мяса остается более насыщенным и наоборот.

★ Чтобы сократить время приготовления, нарезаю мясо поперек волокон на небольшие кусочки. Чем мельче кусочки, тем короче время приготовления.

★ Если добавила больше соли, чем нужно, ни в коем случае не разбавляю бульон водой, это сильно испортит вкус. Чтобы спасти ситуацию, опускаю в бульон промытый сырой рис в марле, он хорошо оттягивает соль.

Наталья ПОЖАРИЦКАЯ,
Минский р-н

Овощи из морозилки

Когда остается мелкий лук, очищаю его, пропускаю через мясорубку и, сложив в пакеты, помещаю в морозилку. Пакеты делаю плоскими, чтобы лук было удобно отламывать. Добавляю

затем замороженный лук в фарш для котлет — вкус он не теряет, аромат тоже, а время экономлю. Точно так же замораживаю и тертую морковь, облегчая себе быт.

Таиса ОЯРС, г. Лепель

Капуста: секрет хруста

Лучший источник витаминов зимой — квашеная капуста. В преддверии сезона заготовок хочу поделиться своим опытом.

❖ Шинкую капусту поперек жилки на полоски шириной примерно 2-3 мм, так как, если строгать вдоль, будет много грубых частей, да и сама капуста потеряет привлекательный вид.

❖ При закуске добавляю немного коры дуба или корня хрена — дубильные вещества не дают капусте размякнуть.

❖ Чтобы капустка получилась хрустящей, процесс заквашивания начинаю при комнатной температуре, а заканчиваю при 0 °С.

❖ Во избежание появления плесени накрываю квашню сверху тканью, смоченной в водке, или каждый раз перекладываю свежими капустными листьями.

Анна ЮРКЕВИЧ,
г. Минск



Горчица отмывает жир

Готовлю свое собственное экологически чистое средство для мытья посуды.

- ♦ 250 мл воды,
- ♦ 100 г (полкуска) натурального хозяйственного мыла,
- ♦ 100 г пищевой соды,
- ♦ 50 г горчичного порошка,
- ♦ 50 г молотого кофе или молотой цедры лимона,
- ♦ 0,5 ч.л. уксуса или 1 ст.л. лимонного сока.

Хозяйственное мыло натираю на крупной терке, добавляю



уксус (лимонный сок). Заливаю горячей водой и оставляю на 3-4 часа для растворения. Добавляю соду, размешиваю. Высыпаю горчицу и кофе, снова тщательно перемешиваю и взбиваю миксером. Если масса слишком густая, можно добавить воды. Средство может храниться в холодильнике до 3-х месяцев, в шкафчике — 1 месяц.

Тамара КРАВЧЕНКО,
г. Минск

Если боитесь поцарапать пол, когда много гостей в доме, смело надевайте на ножки стульев разноцветные носки. Очень весело, необычно и практично!



Фольга поможет при глажке

Чтобы ускорить процесс глажки, понадобится обычная пищевая фольга. Снимаю с гладильной доски чехол, аккуратно застилаю ее поверхность фольгой и снова зачехляю доску. Фольга — отличный отражатель тепла, поэ-

тому при такой усовершенствованной глажке все складочки даже на хлопковых вещах расправляются в момент без особых усилий.

Антонина ПОПОВСКАЯ,
Краснодарский край

Сейчас не принято подбирать сумку в тон к обуви. Сумка и обувь могут быть одного цвета лишь в монокромных образах — если вы с ног до головы решили одеться в один цвет. Но и в этом случае постарайтесь, чтобы сумка и обувь отличались хотя бы фактурами материалов.



Тайные знаки Елизаветы II

Английская королева — икона стиля и образец элегантности. Елизавета II всегда появляется на публике с небольшой лаковой черной сумочкой. Оказывается, сумочка королевы — не только аксессуар.

Как пишет личный биограф королевы, Салли Беделл Смит, в сумочке Елизаветы II всегда лежат несколько мятных леденцов, помада и очки для чтения. По воскресеньям королева берет с собой несколько аккуратно сложенных купюр для церковных подношений. А саму сумочку Ее Величество использует для подачи «тайных знаков» своим помощникам.

Если во время разговора королева перекладывает сумочку из одной руки в другую, для персонала это означает, что она готова завершить разговор. И тогда кто-нибудь из помощников подойдет к королеве и скажет что-нибудь вроде: «Ваше Величество, архие-



пископ Кентерберийский очень хотел бы встретиться с вами».

Если королева кладет сумочку на стол за обедом, это означает, что она хочет, чтобы обед закончился в течение следующих пяти минут. Если сумочка находится на полу у ног королевы, это означает, что Ее Величество устала от разговора и просит, чтобы ее «выручила» придворная дама.

К слову, стилисты всегда хвалят цветовую гамму, которую предпочитает королева. Яркие пастельные цвета — идеальный выбор для пожилых леди, считают они.

Подготовила
Алина КОТ

Для молодости кожи



Пилинг для кожи

Хорошенько толку 1 ст.л. ягод облепихи. Размешиваю полученную кашу в равных пропорциях со сметаной (поскольку у меня сухая кожа, если у вас нормальная — разводите йогуртом без добавок). Наношу на влажную кожу лица и аккуратно массирую ее пальцами 2-3 минуты.

Отбеливающая маска

К помидорной массе (1 помидор натираю на терке) добавляю 1 ст.л. пшеничной муки и 1 ч.л. лимонного сока. Перемешиваю. Наношу на лицо на 15 минут. Смываю прохладной водой. После процедуры обязательно подпитываю кожу обычным кремом для лица.

Татьяна ЛЕМЗАКОВА,
эксперт по альтернативной косметологии, г. Калуга

АКУЛЬЕ МАСЛО — ДЛЯ ЛИЦА ПРЕКРАСНО!

И ВАМ ОПЯТЬ 25!

Крем «Акулье масло с витаминами» Сотворит чудеса: кожу разгладит, Подтянет, от морщин избавит. И будут говорить о Вас всегда: «Как эта женщина красива, Как бесконечно молода!»



И СНОВА МОЛОДОСТЬ — МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!

На любой вкус и капризы — Маска «Акулье масло и пептиды»! Морщины уберет, подтянет кожу, Омолодит лицо и декольте, и шею тоже!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ТС № RU Д-РЛ.ПК08.В.04539, ТС № RU Д-РЛ.ПК08.В.04539.Реклама

ЛУЧИНС • ФАРМ

Тел.: 8-800-200-40-13 (звонок по РФ бесплатный)

Сайт: акулье-масло.рф



Новый старый бисер

Если бисер «полинял», отмываю его от краски, протерев несколько раз мягкой тряпочкой, смоченной в ацетоне. Такой бисер можно использовать, не боясь испортить одежду, к тому же краска на внутренней стороне бисеринки (в месте сквозного отверстия, в которое продевается нитка) останется, что делает бусины оригинальными.

Вера СИРОТА, г. Минск

Вместо рамки — старые часы



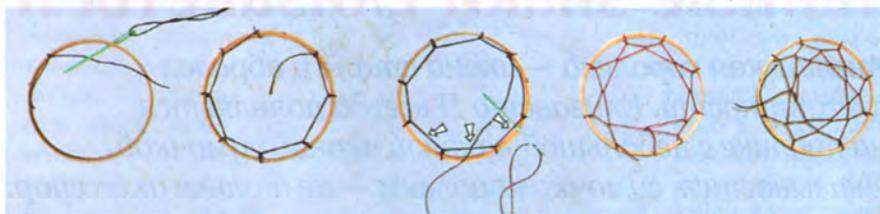
Люблю рукоделие, особенно объемную вышивку бисером и лентами. Недорого, быстро, ярко и нарядно получается. Но из-за объема такие картины нельзя вставить под стекло обычной рамки. Я нашла простой и оригинальный способ оформления своих работ. Для этого использую отслужившие свое время настенные часы. Посмотрите, как здорово выходит!

Любовь ПЕТРОВА,
Тверская область

Ловец снов



Предлагаю сделать своими руками не только красивый декоративный элемент для спальни, но и мощный индейский талисман, защищающий от злых духов. По легенде, плохие сны запутываются в паутине, а хорошие проскальзывают сквозь отверстие в середине.



Понадобится: прут ивы, перья, деревянные бусины или натуральные камни, нитки мулине, ножницы, суперклей.

Прут ивы сгибаю в обод и плотно оплетаю нитками с пожеланиями добрых снов будущему владельцу талисмана. Закрепляю нить-паутину на равных промежутках друг от друга по контуру обода — 9 или 11 стыков. Важно при плетении держать конструкцию в хорошем натяжении.

Далее отмеряю длину нитки для основной паутины. Если диаметр ловца 12 см, нить должна быть примерно 110 см. Сматываю нитку на челнок или цегляку ее в иголку (если вплетать бусины — нужна иголка) и начинаю второй круг ближе к центру. Делаю петлю, затягивая через середину отрезка в предыдущем круге. Таким образом повторяю последующие круги по часо-



вой стрелке, попутно вплетая бусины и доплетая до центра. В центре ловца обязательно оставляю дырочку, чтобы в нее помещался кончик указательного пальца, а последний узелок, после которого обрезаю нитку, фиксирую для надежности суперклеем. К получившемуся кругляшу привязываю нитки длиной 15-20 см в точках, где на циферблате часов было бы 3,6

и 9 часов соответственно. Нанизываю на нитки бусины или камни, выбирая такие, чтобы в их внутреннее отверстие помещался кончик пера. Перья продеваю в последние бусины на ниточке, а места стыка фиксирую суперклеем. Талисман и защитник от дурных снов готов! Традиционно этот декоративный элемент вешают в изголовье у спящего.

Мария ВОЛКОВА, г. Минск.
Фото автора

Игольница «Романтичная чашечка»

Потребуется: небольшая кофейная чашка с ручкой, ткань (бязь), синтепон, тесьма, иголка с ниткой и клеевой пистолет.

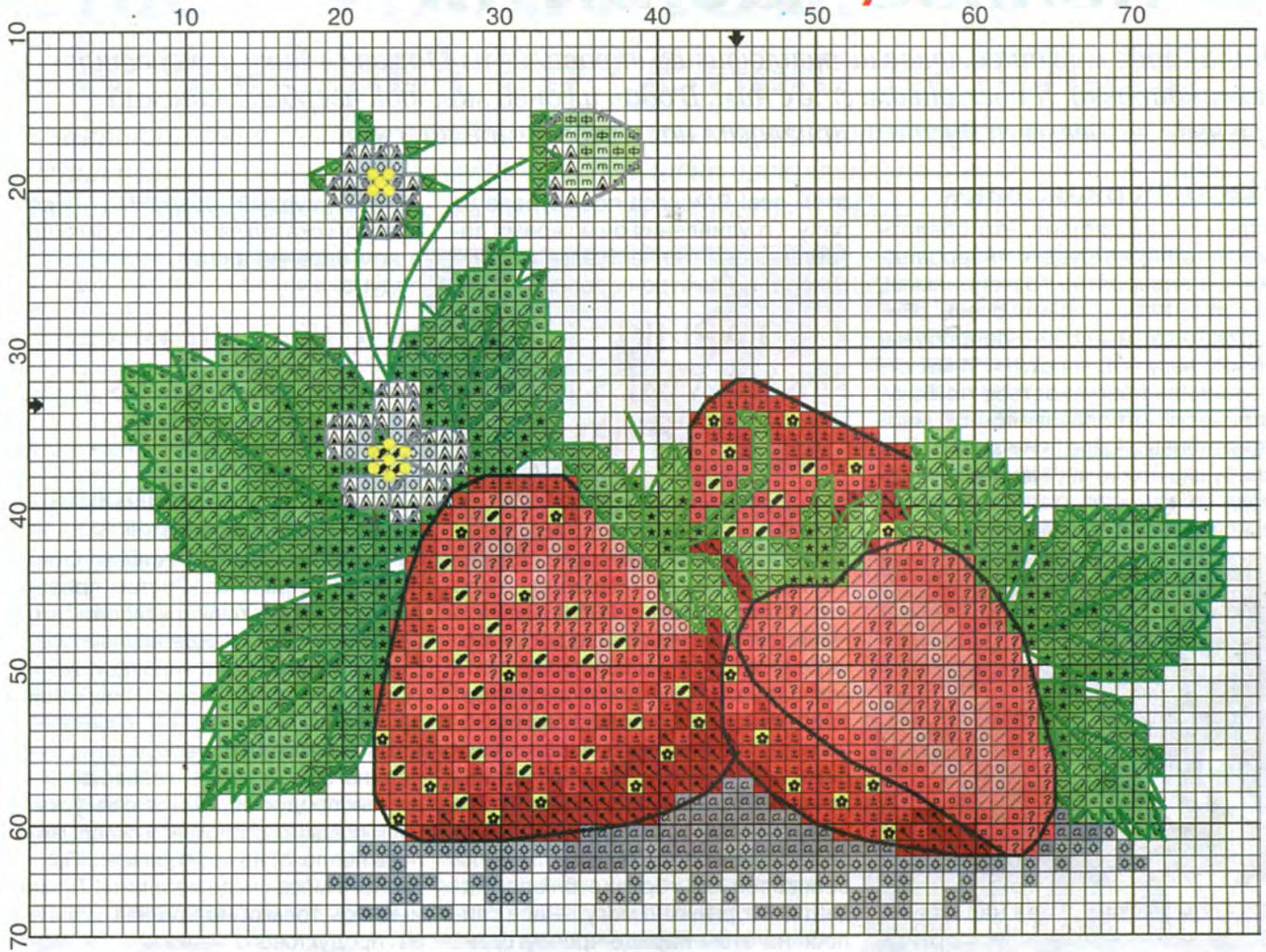
Из ткани вырезаю круг диаметром вдвое больше диаметра чашки. Обстрачиваю круг швом «вперед иголка» и немного стягиваю. Внутри полученной заготовки помещаю синтепон и стя-

гиваю еще раз до образования шарика. Нитку закрепляю и обрезаю. Полученный шарик вкладываю в чашку, предварительно нанеся по внутреннему ободку чашки клей. Украшаю чашечку тесьмой, и достаю из старых закровов иголки — новое место жительства для них готово!

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск.
Фото автора



Схема вышивки «Клубника»



Размер вышивки в крестиках — 70×51

Размер вышивки в см — 10×8

Крест в 2 нити:

Символ	DMC
⊠	164
⊠	304
⊠	347
⊠	369
⊠	727
⊠	760
⊠	761
⊠	762
⊠	988
⊠	989
⊠	3078
⊠	3328
⊠	3712
⊠	3865

Крест смешанными цветами в 2 нити:

Символ	Кол. нит	DMC
⊠	1	3865
⊠	1	369
⊠	1	164
⊠	1	989

Полукрест в 2 нити:

Символ	DMC
⊠	318
⊠	415

Французские узелки в 1 нить:

Символ	DMC
●	726

Шов "назад иголку" в 1 нить:

Символ	DMC
—	318
—	413
—	890



О пользе чаепития

В 1985 году мой отец, ученый-теплофизик, отправился из Москвы в Баку в очередную командировку. Я поехала вместе с ним. В один из дней молодой азербайджанский ученый, назовем его Рустам, пригласил нас к себе домой на ужин...

Часть первая. Баку

Утром папа сообщил, что обедать мы сегодня не будем: «Азербайджанцы невероятно гостеприимны, наготовят горы еды и очень обидятся, если мы все не попробуем! Нужно нагулять аппетит». И мы отправились прогуливаться по Баку, стоически отворачиваясь от многочисленных кафе. «Ну давай хоть хлебушка пожую, у меня уже от голода голова кружится», — стонала я, но папа был неумолим.



Вечером Рустам повез нас к себе. В обычной современной квартире нас ждали родственники и друзья хозяина — исключительно мужчины. Дверь в кухню плотно закрыта. Никаких следов накрытого к обильному ужину стола. Однако сам стол имелся, и, рассевшись вокруг него, родственники Рустама принялись развлекать нас беседой. Наконец, произошло какое-то движение, на столе появились армуды — специальные стаканчики «с талией» для чаепития — и... две или три вазочки с печеньем. На

этом все! Я искоса посмотрела на папу. От удивления он на время потерял нить интеллектуального разговора, но быстро справился с со-

«Очень мудрый обычай!» — со вздохом сказал папа. «Если бы еще о нем заранее знать», — тоскливо подумала я.

СТАРИКИ НА КАВКАЗЕ ГОВОРЯТ: «КУДА НЕ ПРИХОДИТ ГОСТЬ, ТУДА НЕ ПРИХОДИТ И БЛАГОДАТЬ».

Часть вторая. Москва

бой. В отличие от азербайджанцев, которые лишь неторопливо попили чай, мы основательно подкрепились печеньем. «Наверное, папа что-то перепутал», — подумала я. Но вдруг армуды и сладости исчезли, и стол начали накрывать «по-серьезному». Все чудеса азербайджанской кухни были выставлены перед нашими тоскующими взорами. Ну зачем, зачем мы наелись печенья! Все произошло именно по тому сценарию, которого стремился избежать папа. Закуски сменили великолепные горячие блюда, называть которые я не могу, — все слилось на этом параде чревоугодия. «Хочу поблагодарить хозяйку дома за восхитительный пир!» — провозгласил папа, и Рустам извлек из кухни жену — в фартуке, раскрасневшуюся от жара плиты и смущения. Из-за ее спины выглядывали улыбающиеся помощницы: как они все помещались на малогабаритной кухоньке — загадка.

Продолжение эта история получила через несколько месяцев. Отец позвонил с работы: «Рустам проездом в Москве! Хочу пригласить его сегодня к нам. Найдется чем угостить?» «Конечно, что-нибудь придумаем», — ответила мама. И мы с ней принялись «скрести по сусекам». Как во всяком московском доме середины 80-х, у нас был запас дефицитных продуктов, так что с закусками и сладким столом все складывалось неплохо, но вот горячее... Приличного мяса нигде не купить! Дома имелась только мороженная курица из продуктового «заказа». «Я могу поливать ее кипятком и разморозить, но все равно не успею приготовить к семи вечера! Что делать?» — всплеснула руками мама. «Подавать чай! У азербайджанцев же так принято», — невозмутимо ответила я. Пока гости пили чай и лакомились печеньем, в кухне за облаками пара с трудом можно было что-то разглядеть. Но мы справились! Когда гость пожелал поблагодарить хозяйку за отменный ужин, она выглядела ничуть не лучше, чем жена Рустама, когда ее извлекли из кухни. «Как приятно, что вы сначала подали чай, как это делают в Азербайджане», — сказал растроганный Рустам. «Какой же это мудрый обычай!» — с энтузиазмом откликнулась мама.



Под конец застолья я спросила: «У вас всегда начинают с чая? У нас его подают в конце...» «Да! — радостно объяснили азербайджанцы. — Гостям, которые устали с дороги, сначала предлагают чай. Он всегда кстати — и в жару, и в холод».

Марина АГРАНОВСКАЯ,
Анатолий СИРОТА, Германия.

Фото из семейного архива
Другие истории из рубрики
«Путешествия по СССР» можно
прочитать в блоге авторов [marinagra.
livejournal.com](http://marinagra.livejournal.com)

Цифра

Сегодня 62% жителей России признаются, что предпочитают встречаться с друзьями в кафе и ресторанах, а не устраивать застолья у себя дома.

Стас МИХАЙЛОВ:

«Не выставляю семью напоказ»

Он считает, что мужчину на смелые и важные поступки мотивирует только женщина. Именно поэтому большинство его песен посвящено прекрасной половине человечества. Об этом, а также о цене славы мы поговорили со Стасом МИХАЙЛОВЫМ.

— Не жалеете, что популярность не пришла к вам раньше, например, лет в 20?

— Действительно, в 20 лет я смотрел на светящиеся ночные клубы и думал: «Ну когда же я смогу там выступить? Будет ли время, когда я стану нужен?». Нужным я стал только к сорока годам. И, если честно, даже не заметил, вот она — популярность! Потому что я как работал всю жизнь, так и продолжаю работать. И потом, в 20 лет ты не можешь быть готов к славе, ведь еще не знаешь, для чего она тебе нужна. Тебе просто хочется узнаваемости. А когда сказать публике нечего — это страшно. Я считаю, сцена — это донорское место, где, прежде всего, отдают, а не берут.

— Неотъемлемая часть популярности — сплетни. Наверняка вам было неприятно читать, когда писали, что ваши родственники вынуждены сдавать в аренду квартиры в Сочи...

— Конечно, это абсолютная ерунда, даже смешно слышать такое. Я самодостаточный человек, обещаю своим родителям, они ни в чем не нуждаются. Я бы их и в Москву перевез, но они не хотят, говорят: «Сынок, мы никуда не уедем. Тут место, где похоронен наш сын (старший брат Стаса Михайлова — прим. авт.). Они счастливы там, радостно по-стариковски проводят свои дни. А какие же они гостеприимные люди, у них всегда уйма гостей! Посмотрели бы



вы, какие вечеринки они устраивают! А то, что придумывают про сдачу квартир, ложь. Моя мама вообще остро реагирует на неправду обо мне в прессе. Мне говорят коллеги и друзья, мол, не обращай ты на эти «желтые» сплетни внимания. Но как не обращать, если моя мама плачет, когда читает гадости обо мне! В таком случае все разбирательства происходили в суде. И все иски я выиграл. Но со временем мы с журналистами нашли компромисс. Да, возможно и моя ошибка была в том, что я был слишком закрытый. Я не выставляю свою семью напоказ. Теперь же дозировано даю возможность узнавать о себе.

— К пародиям на себя тоже стали спокойнее относиться?

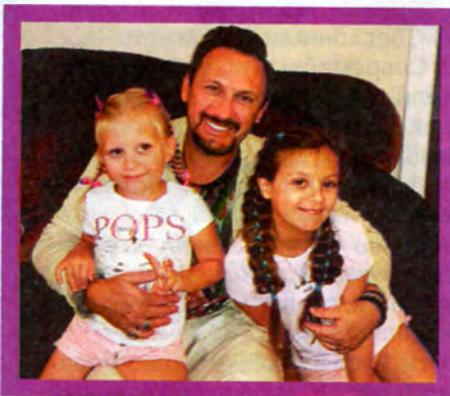
— Есть пародии добрые, когда хочется улыбнуться. Но когда смеются над тем, чего не понимают, я это пресекаю. Разве нормально смеяться над тем, что я ношу православный крест на груди? Да и где вы видели в последнее время, чтобы я это так сильно демонстрировал? Крест — мое спасение, ведь я религиозный человек. Разве над этим можно смеяться? Прилетит сверху так, что мало не покажется!

— Что для вас места силы и энергетической подпитки?

— Сама жизнь и общение с людьми! Творческие люди прекрасно понимают, что пока они в круговороте, значит они живут. Иногда и

одиночество необходимо в дозированных количествах, когда хочется написать какие-то стихи или музыку. Любое состояние у человека — оно замечательное! Просто задумайтесь, насколько гармонично Господь создал человека!

— Вы посвящаете свои песни женщинам, желая им быть любимыми и счастливыми. Но, наверное, это только мечты, ведь количество разводов увеличивается, некоторые современные девушки и вовсе не торопятся замуж. Может быть, не все люди созданы для семьи?



— Как это не созданы для семьи? Такого не бывает! Просто, наверное, человек еще не встретил свою половинку, значит, еще не пришло его время. Любая женщина хочет реализовать себя, как жена и мать, ведь в ней это заложено природой и Богом. Любой мужик, какой бы он угловатый ни был, делает глобальные вещи только для того, чтобы улучшить жизнь своей семьи. Это тоже в нас, мужчинах, заложено. И многие вещи без моей жены мне тоже неинтересны. Для себя самого мне вообще мало чего надо, если бы жил один — так вообще бы ни о чем не задумывался. И лишь когда у мужчины появляется женщина, то он начинает что-то создавать, совершать какие-то поступки. И это прекрасно!

Текст: Ирина КАРКОЗОВА.
Фото: пресс-служба артиста.





Рубин — царь самоцветов

В переводе с санскрита рубин «ратнарадх» — царь самоцветов. Он обладает особенной магической силой и больше подходит зрелым людям, которые уже чего-то достигли в жизни.

* В качестве лечебного камня рубин рекомендуют носить людям, которые страдают пониженным артериальным давлением, бессонницей, апатией.

* Современные народные целители считают, что вода, настоянная на рубине, помогает при повышенном кровяном давлении, заболеваниях крови, болезнях сердца и глаз.

* Рубин прикладывали к больным местам при лечении заболеваний горла, уха, суставов и позвоночника.

* На Руси в XVI веке существовало поверье, что «яхонт красный кто носит, страшных лихих снов не увидит, укрепит свое сердце и в людях честен будет».

* Считалось, что рубин хранит своего хозяина от опасностей конной езды, от молний и наводнений.

* Перстни с рубинами всегда носили люди, опасаящиеся яда: погруженный в отравленное питье или поднесенный к острию отравленного кинжала, рубин якобы менял свой цвет и терял блеск.

* Не стоит носить рубин людям истеричным, несдержанным, злым, желчным и жестоким. Камень может усилить агрессию и подтолкнуть человека к необдуманному поступку.

Ольга КОВАЛЕНКО, директор выставки-ярмарки «В мире самоцветов», г. Минск

Травы для чистки дома

Окуривание дома травами — мощный способ энергетической чистки пространства, которым наши предки пользовались с давних времен. Делать ее рекомендуют 2-3 раза в год, подобно обычной генеральной уборке квартиры.

Окуривать помещение можно двумя способами: поместить сухие травы в миску или использовать вязаный пучок. Чтобы травы задымались, положите небольшой кусочек древесного угля, подожгите его, а сверху присыпьте травами. Сухие растения должны медленно тлеть, испуская душистый дым. Запомните, при окуривании нужен дым, а не огонь! Пучки трав поджигают с одного конца, дают огню взяться в течение 30 секунд — 1 минуты, задувают пламя и густым дымом окуривают пространство, начиная с западной стороны по часовой стрелке. Соблюдайте противопожарную безопасность!



* Полынь помогает очистить дом от посторонних влияний, тяжелых мыслеформ, сущностей.

* Чертополох выгоняет всякую нечистую силу.

* Зверобой защищает от негатива, сглаза и порч, является одним из самых сильных антидемонических растений.

* Можжевельник — это магическое зеркало, которое в силах отразить любой негатив и энергетическое нападение, очистив ваше пространство. Дым можжевельника имеет еще обеззараживающее свойство.

Михаил РОМАНЧАК,
травник, экстрасенс,
Минская обл.

Моя бабушка, чтобы защитить дом от всякого зла, поздно вечером на растущей Луне трижды читала «Отче наш» над обычной булавкой, а после прикалывала ее над входной дверью так, чтобы постороннему глазу оберег был не виден.



Жизнь по фэн-шуй

Фэн-шуй — учение о том, как действуют силы земли, обеспечивающие человеку здоровье, процветание и удачу. Есть некоторые правила расстановки предметов по древнекитайской традиции:

❖ Чтобы жить долго, посадите бамбук или сосну в кадке или на приусадебном участке.

❖ Сохранить здоровье поможет тыква-горлянка, если повесить ее у изголовья кровати.

❖ Статуэтка лошади дарит смелость, хорошую репутацию, славу, скорость,

выносливость и упорство своему хозяину.

❖ Процветание семье несут плоды цитрусовых, их рекомендуют класть в центре комнаты или кухни на красивом блюде.

❖ Если в кошелек положить связку из трех китайских монеток, у вас всегда будут водиться деньги.

❖ Любовь хранят красные пионы — не обязательно настоящие цветы, можно повесить их изображение: картину, панно или вышивку.

Валентина ФЕДОТОВА,
г. Нижний Новгород



Лунный календарь

повседневных дел в сентябре

(время московское)

С 11:00 31 августа до 23:00 2 сентября

♦ **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 2 сентября до 8:00 5-го

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

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

С 8:00 5-го до 15:00 7-го

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

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

С 15:00 7-го до 19:00 9-го

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

♦ **Неблагоприятно:** оформление документов; крупные капиталовложения; бракосочетание.

С 19:00 9-го до 23:00 11-го

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

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

С 23:00 11-го до 1:00 14-го

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

♦ **Неблагоприятно:** начало любых долгосрочных работ; покупка домашних животных и вещей длительного пользования; бракосочетание.

С 1:00 14-го до 1:00 16-го

♦ **Благоприятно:** встречи с родителями; решение семейных проблем; покупка домашних животных; возврат долгов.

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

С 1:00 16-го до 8:00 18-го

♦ **Благоприятно:** организация презентаций и выставок; новые знакомства; стрижка волос.

♦ **Неблагоприятно:** оформление документов; любая коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов; азартные игры.

С 8:00 18-го до 9:00 19-го

♦ **Благоприятно:** оформление финансовых документов и завещаний; начало длительной поездки, кроме водной.

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

Новолуние 20-го в 8:00. За сутки до и после новолуния новые дела начинать не рекомендуется.

С 9:00 21-го до 21:00 22-го

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

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

С 21:00 22-го до 7:00 25-го

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

♦ **Неблагоприятно:** заем и передача денег в долг; любая коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов; новые знакомства; бракосочетание; поездки и командировки.

С 7:00 25-го до 19:00 27-го

♦ **Благоприятно:** заем денег в долг; начало дальней поездки.

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

С 19:00 27-го до 8:00 30-го

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

♦ **Неблагоприятно:** смена места жительства; обращения с просьбами; бракосочетание; новые знакомства.

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 августе будут для этого благоприятными.

♦ **Лечение и протезирование зубов.** Лучшие дни: 14, 15; неблагоприятные дни: 2, 8, 9, 10, 28.

♦ **Визит к гинекологу.** Лучшие дни: 10, 11; неблагоприятные дни: 23, 24.

♦ **Когда лекарственные препараты для профилактики заболеваний и поддержания здоровья действуют максимально эффективно:**

♦ **Мозговая активность:** 7, 8, 9, 10.

♦ **Болезни сердца:** 16, 17.

♦ **Работа мочеполовой системы:** 23, 24, 25.

♦ **Болезни желудка:** 14, 15.

♦ **Простудные заболевания:** 10, 11.

♦ **Почки, диабет:** 21, 22.

♦ **Печень:** 25, 26.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма:** 12, 13.

♦ **Пищеварительная система:** 18, 19.

♦ **Невралгия:** 3, 4, 30.

♦ **Жоные болезни:** 2, 3, 29.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 6.

♦ **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 4, 5, 30.

♦ **Массажи:** 20, 21.

♦ **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 20.



Будьте особенно внимательны 5, 13, 19 сентября — это так называемые «сатанинские» дни.



ПОЗНАКОМИМСЯ!

Интеллигентная, привлекательная, стройная дама без материальных и жилищных проблем познакомится с образованным, порядочным, обеспеченным мужчиной 50-60 лет, автомобилистом, для дружеских отношений, культурных мероприятий и отдыха. Тел.: 8-920-698-79-94.

Людмила, 62 года, 167/68, выгляжу моложе, стройная, ухоженная, веду здоровый образ жизни, люблю красиво одеваться, материальных и жилищных проблем не имею. Огородничеством и дачными работами не увлекаюсь. Жду звонка от близкого по возрасту одинокого мужчины, не полного, доброго, образованного, порядочного, надежного, не курящего и не пьющего, не судимого, имеющего свое отдельное благоустроенное жилье и автомобиль, без материальных проблем, проживающего недалеко от Тверской области.

Тел.: 8-920-166-22-26.

Галина, 67/162/65, буду рада знакомству с порядочным одиноким мужчиной, близким мне по возрасту, любящим природу и животных, согласным на переезд. Но могу пригласить к себе также одинокую порядочную женщину.

Тел.: 8-911-955-73-77.

Владимир, 70/168/85, разведен, без вредных привычек, охотник, рыбак, автолюбитель. Рожден в деревне Тамбовской области, сейчас на пенсии и большую часть времени живу там. 48 лет прожил в Москве, имею там квартиру. Дочь живет отдельно. Для совместной жизни познакомлюсь со свободной симпатичной женщиной пенсионного возраста без вредных привычек. Тел.: 8-960-66-35-506.

Екатерина, 61 год, добрая, общительная, без в/п. Хочу встретить мужчину от 60 до 65 лет, умного, ласкового, понимающего, не способного на предательство, проживающего в Смоленской, Тверской или Калужской обл. Судимых, альфонсов, пьющих прошу не звонить. Отвечу на смс. Тел.: 8-910-116-54-82.

Познакомлюсь с приятным православным мужчиной 57-62 лет, не ниже 174 см, добрым, без в/п, не судимым, желательным из Пензенской, Самарской и соседних областей. Мне 59 лет, 166/65, стройная, энергичная, бескорыстная. Люблю природу, лес, ходить пешком, путешествовать, создавать домашний уют. Тел.: 8-937-414-34-94.

Женщина 66/160/60, буду рада знакомству с серьезным, добрым мужчиной, близким мне по возрасту, проживающим в Московской или Калужской областях. В/п в меру, без судимостей. Тел.: +7 962 171-21-34.

Вдова, доброжелательная, хорошая хозяйка, верная и заботливая. Познакомлюсь для серьезных отношений с надежным одиноким мужчиной без детей, материальных и жилищных проблем, не из сельской местности, 75-80 лет. Тел.: 8-920-03-75-777.

Дорогие читатели!

Письма в рубрику «Познакомимся!» шлите на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии». E-mail: SnP@toloka.com

Редакция принимает объявления о знакомствах при предоставлении текста объявления о знакомстве, ФИО, почтового адреса и паспортных данных обратившегося физического лица.

Паспортные данные не публикуются, а остаются в редакции для учета объявлений.

Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно: редакция рассылкой контактных данных не занимается.

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8-499) 253-44-28, (8-903) 615-56-07.

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку по индексам:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки».

В связи с введением в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.



Прощание с горами

(из к/ф «Вертикаль»)

Музыка и слова Владимира Высоцкого

В суету городов и в потоки машин

Возвращаемся мы — просто некуда деться!

И спускаемся вниз с покоренных вершин,

Оставляя в горах, оставляя в горах свое сердце.

Припев:

Так оставьте ненужные споры!

Я себе уже все доказал —

Лучше гор могут быть только горы, На которых еще не бывал.

Кто захочет в беде оставаться один?

Кто захочет уйти, зову сердца не внемля?

Но спускаемся мы с покоренных вершин —

Что же делать, и боги спускались на землю.

Припев

Сколько слов и надежд, сколько песен и тем

Горы будят у нас и зовут нас остаться.

Но спускаемся мы — кто на год, кто совсем,

Потому что всегда, потому что всегда мы должны возвращаться.

Припев

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ.

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и огрублять любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Цена свободная

Использованы фото shutterstock.com, depositphotos.com

16+ Журнал «Сваты на пенсии» № 8 (35), август 2017 г.

Издается с октября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

E-mail: ru@toloka.com

Редактор Василиса Валентиновна МАСЛЮКОВА

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока».

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-58832 от 28.07.2014 г.

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой,

д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс).

Номер подписан в печать 09.08.2017 г. в 15.00

Тираж 181 500 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»,

214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской Революции, 38-54.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: SnP@toloka.com Зак. № 02632

Ответы на сканворд



СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

- «Народный доктор»
- «Толока. Делаем сами»
- «Счастливая и красивая»
- «Домашний»
- «Санта Барбара. Советы и секреты»
- «Цветок»
- «Саша и Маша: 1000 приключений»
- «Золотые рецепты наших читателей»
- «Садовод и огородник»
- «Волшебный»
- «Сваты»
- «Сваты на кухне»
- «Сваты на даче»
- «8 часов для счастья: разгадываем секреты сна»

Следующий номер выйдет 19 сентября

1

Фини-
кийская
богиня

Фильм
с Ди
Каприо

Болот-
ная
травя

Черная
краска

Модель
Авто-
ВАЗа

...., все
ясно

Валюта
стран
ЕС

"Гнать
в ...
шей"

Автор
картины
"Шоко-
ладница"

Горная
порода

Амери-
канский
боксер

Милый
джец

Капро-
новая
ткань

Рота
у элли-
нов

Фасон
брюк

Восто-
чный
богач-
тырь

Бравый
станци-
ник

Смотри
фото
№1

Голос
выше
тенора

Япон-
ский
остров

Деталь
юрты

Кличка
Ю. Нику-
лина
в кино

Качели
для
Маугли

Рыба
сем.
лосо-
совых

Круги
вокруг
диска
Солнца

Порт
на реке
Дон

Едини-
ца пло-
щади

Весьма
спор-
ный
запах

Жена
Стани-
славско-
го

Столица
Штата
Нью-
Йорк

Опера-
ционная
Татьяна

Водка
из
риса

Аркан
для
мустан-
га

Алеут-
ский
остров

Лири-
ка в
рост
чело-
века

Сын
Исаака,
брат
Иакова

Знак
выгоды

Спор-
тивная
игра

На
курих
ножках

Одна из
форм
поощре-
ния

Немец-
кий
"Запо-
рожец"

Орудие
рыбака

Воен-
ный ко-
рабль

Синте-
тичес-
кий
брюлик

Сто-
лица
Ирака

"Просто
Мария"
актриса

Начинка
вулкана

Город
вкусных
пряни-
ков

Ее кла-
дут под
рельсы

Вид
искус-
ства

Детс-
кий
лепет

Аппет-
ит на
игру

Барри-
када по
сути

Отец у
тюрков

2

Составил Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Судоку

Заполните свободные клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждом малом квадрате 3x3 каждая цифра встречалась бы только один раз.

		5		9			6		8								
	9		5		6	7	1	3			3	6					
	4					9				7			9		2		
	6	3	1	7				8		5				7			
		1			4		7							4	5	7	
4			9		8	2		1			1					3	
	1			2	7		4				1					6	8
6		4									8	5				1	
	7				1	5	2		9							4	

СООБРАЖАЙТЕ!



У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощущим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. «Косточка» вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются незастетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

• Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.

• При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.

• За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Юлия, 30 лет - Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке **ВООБЩЕ**, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года - Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет - С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

Позвоните сейчас, и вы почувствуете изменения уже через несколько дней!

8 800 250 35 70

Звонок бесплатный!

ТОЛЬКО В СЕНТЯБРЕ!

Мы можем предложить VALGUS PRO по фиксированной цене **350 руб.** ~~550 руб.~~

2 шт. – **650 руб.** ~~1100 руб.~~ 4 шт. – **1100 руб.** ~~2200 руб.~~

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

Делая заказ, вы предоставляете продажу ООО «Лучшее решение» - 214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.