

Энергия «третьего возраста»

16+

Сваты

Толока

На пенсии

№ 1 (52), январь 2019 г.

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

**Ингаляции:
мы делаем их
неправильно?**

стр. 8

**Мороз
и гипертония:
красный уровень
опасности**

стр. 4

**Маска императрицы
из... квашеной
капусты**

стр. 26

**Луковый конфитюр
и шифоновый торт**

стр. 20-21

Давайте
станем ближе
и роднее!

Подписные индексы:

04092 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

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

ISSN 2313-5670



19001>



«Камасутра» для позвоночника

стр. 8

ЗОЖ ♦ САД-ОГОРОД ♦ СЕМЬЯ ♦ КУЛИНАРИЯ ♦ ОТНОШЕНИЯ ♦ ИСТОРИИ КУМИРОВ

ОТ РЕДАКТОРА

Талант веселья

Сестра моей мамы говорила на недавних именинах: «Отрадно сознавать, что вступила в тот прекрасный возраст, когда обращение кондуктора в автобусе «девушка, присаживайтесь» радует вдвойне: да, я девушка (только немного пожилая), да, в силу возраста я хотела бы присесть (заслужила — годы, понимаете ли)». Насмешливое, ироничное отношение к себе — радикальный



Любовь
Сергеевна

оберег от многих бед. Знала я даму, которая легла на операцию в больницу с... баллончиком лака для волос. Было ей тогда 79 лет. Сама эта женщина, помню, весело смеялась: «Вот чулки компрессионные забыла взять, а самое главное — лак для волос — вот он, со мною, на тумбочке стоит». Положим, после операции было ей плоховатенько, и первые сутки-двое она даже не вставала. Зато когда зашел ее провести молодой чернобровый интерн, как-то заволновалась и пыталась рукой, опутанной всякими проводами, поправить развалившийся чуб.



Михаил
Михайлович

Первые бразильские сериалы восхищали меня своими немолодыми героинями, полными «игривого» интереса к жизни, желающими праздника, требующими от своих пожилых мужей и пылких чувств, и трепетных мгновений. Относиться к себе насмешливо-задорно — над этим можно работать. Считай, воспитать привычку. Кстати, еще одна цитата маминей сестры: «На веселых старух косяком идет молодежь. Одиночество в старости — не беда, а вина». Последняя фраза, конечно, спорная. Но хлесткая и звонкая. А это в зрелые годы любому бодрит! Короче, не расслабляемся и перестаем себя жалеть. И покупаем лак для волос.

Ирина САФРОНОВА, редактор

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались

Уважаемые читатели! Мы чувствуем вашу близость и поддержку! Спасибо всем, кто оформил подписку на «Сваты на пенсии» на 2019 год! Также огромное спасибо тем, кто покупает нас из месяца в месяц и, предвкушая удовольствие, листает странички за утренним чаем или вечерним кефиром. Мы постараемся ответить на каждый ваш вопрос!

Кстати, все еще можно подписаться на наше издание по индексам:

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»;
41598 «Пресса России»;

P1213 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП
«Почта России».



Семена тмина, собранные на собственном участке и высушенные, добавляю и в супы, и в плов, выпекаю с ними хлеб, солю сало. А еще перетираю 1 ч.л. в ступке, добавляю зубок чеснока, немного острого перца, соли и подсолнечного масла и макаю в этот соус черный хлеб. Очень вкусно!



..... Комментарий специалиста

Тмин действительно отлично «дружит» с чесноком, черным перцем и подсолнечным маслом. Также в ваш соус хорошо было бы добавить для баланса вкусов сок четверти лимона. Это и прекрасная заправка для овощных салатов. Для вторых горячих блюд рекомендую до закладки запарить семена тмина в крутом кипятке в течение 5 минут, потом немного просушить их на бумажной салфетке: так они лучше «раскроются» и отдадут свои ароматы.

Также можно приготовить «зимний» чай. В заварочный чайник положите 1 ст.л. черного листового чая, 4-6 сушеных семян тмина, залейте горячей водой. Через 7 минут добавьте 1 ч.л. свежей цедры лимона, сушеные или свежие листики мяты. И наслаждайтесь необычным пряным вкусом и «страстным» ароматом.

Валерия ТОЛСТАЯ, повар, г. Могилев

У меня узлы в щитовидной железе. По совету знакомой смешал по 20 г (вес указан на упаковке пряностей) молотых имбиря, мускатного ореха и корицы, пересыпал в стеклянную банку и плотно закрыл крышкой. Лечение начинал на убывающей Луне. Каждое утро за полчаса до еды брал по 0,5 ч.л. без верха смеси, запивал молоком. И так, пока банка не опустела. Сделал перерыв на десять дней и курс повторил. Мне хватило трех, чтобы узлы пропали.



..... Комментарий специалиста

Этот восточный рецепт вполне может быть эффективным в лечении гиперплазии и узлов щитовидной железы. Смесь пряностей обладает согревающим эффектом, усиливает работу кровеносной и выделительной систем, способствует разжижению крови, активизирует защитные функции организма, укрепляет иммунитет. Все эти свойства и способствуют восстановлению структуры тела щитовидки.

Татьяна ПОПОВСКАЯ, травница, г. Измаил



Для
здоровья!



Хорошая
идея!



Экономно!

Тренировочное утро

Каждое утро при любой погоде Андрей Егорович Желтиков из Минска выходит во двор на зарядку. Считает, что благодаря ей в свои 93 (!) года сохранил здоровье и бодрость духа. У него за плечами — фронтовые будни, осколочное ранение связок обеих рук, мирное время, работа на Минском приборостроительном, а позже — на Минском подшипниковом заводе, два брака, рождение 4 детей. На сегодня у Андрея Егоровича 7 внуков и 13 правнуков.

— Каждое утро, обязательно на улице, на свежем воздухе, я выполняю простую разминку, — рассказывает он. — Это неглубокие наклоны, махи руками — в течение 20-30 минут. После максимально быстрым для моего возраста шагом обхожу свой дом по кругу.

По его мнению, дожить в относительном здравии до преклонных лет можно, соблюдая несложные правила.

1. Блюсти распорядок питания, сухомытка — враг здоровья. «Я ем 3-5 раз в день, как в армии. Главное — не пропускать приемов пищи.



Включаю в свой рацион крупы, овощи, рыбу. Важно, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной».

2. Не курить, не пить алкоголь.
3. Ценить жизнь во всех ее проявлениях.

Рецепт здорового завтрака от Андрея Желтикова

ОВСЯНОБЛИН

2 яйца, 6 ст.л. овсяных хлопьев крупного помола, 6 ст.л. обезжиренного молока, щепотка соли. В овсянку разбиваю яйца, добавляю молоко, соль, перемешиваю и выливаю смесь на холодную сковороду, смазанную растительным маслом. На малом огне готовлю до появления пузырьков, потом переворачиваю. Можно выложить на половину блина начинку: нежирный сыр, разобранные на волокна вареные рыбы, куриное филе. Накрывать «пустой» половиной и — на тарелку.

Секреты долголетия узнавала
Мария ВОЛКОВА, г. Минск



Сладкий несладкий чай

Вместо сахара добавьте в чай корицу или порошок ванили. Волшебная пряность-антисептик корица укрепляет сердце, снижает артериальное давление, улучшает пищеварение. Добавлять ее (немного, на кончике ножа) можно и в смузи, кефир. То же относится к порошку натуральной ванили. Плюс к этому ваниль — отличный антиоксидант, антидепрессант и антиканцероген.

Гульнора КАРИМОВА, диетолог,
г. Минск

Жизнь прекрасна!

Мне 83 года. Понятное дело, что на пенсии я уже давно. Чем занимаюсь? Выращиваю много овощей, цветущих кустарников, многолетних цветов, в том числе луковичных. Дома на подоконнике развожу лекарственные растения: мурайю, золотой ус. Вяжу, шью, занимаюсь выжиганием по ткани (гильоширование), немного оригами. В 78 лет освоила компьютер, чем очень горжусь. А еще предаюсь воспоминаниям из прошлого. У Эдиты Пьехи в одной из песен есть слова: «Нам рано жить воспоминаниями». Кстати, мы с ней почти ровесницы. Когда-то я, сорокалетняя молодая женщина,



думала: «А когда же наступит то самое время?» И вот наступило. Слава Богу, что эти воспоминания в большинстве своем добрые, приятные, без раскаяния, не прихо-

дится краснеть за саму себя, если так можно выразиться. Хотя и не все так безоблачно в прошлом. Было много взлетов и падений, утрат, обид, предательства, тяжелых болезней. Все как у всех. Уверена, что из любой ситуации надо выходить с достоинством, не потеревав уважения к себе, не допустив неуважения к окружающим тебя людям. Всегда помню доброту по отношению ко мне. Хорошие, светлые воспоминания помогают жить!

Анна МУРАВЦОВА, Гомельская обл.

Мороз и гипертония: красный уровень опасности

По статистике, гипертонические кризы зимой случаются чаще, а терапия артериальной гипертонии лекарственными препаратами не дает необходимой коррекции. Почему так происходит и что делать, объясняет терапевт Ирина ЛЕБЕДЕВА, г. Могилев.

Когда температура воздуха ниже нуля и наблюдается сильный порывистый ветер, некомфортно даже здоровому человеку. А для гипертоников такая погода просто опасна: при переохлаждении происходит спазм периферических сосудов и рефлекторное сужение сосудов мозга, сердца и почек. И если они поражены холестериновыми бляшками, может не только подняться давление, но и развиться стенокардия напряжения.

Что делать

✓ Чаще измерять **артериальное давление** (не два, а три раза в день) и обязательно фиксировать в дневнике. Не забудьте отметить температуру воздуха и интенсивность ветра. Эти данные могут пригодиться на приеме у врача, который при необходимости внесет коррективы в назначение: возможно, подберет дополнительные препараты и определит время приема и дозировку.

✓ Если беспокоит раздражительность и мучают головные боли, примите 30-40 капель **аптечной настойки ва-**



лерианы, боярышника или пустырника (или смешать 1:1:1), разведенные в 2 ст.л. воды.

✓ В эти дни **отмените длительные путешествия и тяжелую физическую работу**, но не спокойную пешую прогулку.

✓ Введите в рацион **орехи, курагу и чернослив**. Обязательно ешьте молочные продукты, яйца, каши, говяжью печень, сезонные овощи, зелень. Два раза в неделю готовьте блюда из жирных сортов рыбы.

✓ Чай и кофе замените **мочегонными напитками**. Например, таким чудо-компотом: по 1 ч.л. свежих или сухих ягод боярышника, клюквы и сухих плодов шиповника залейте 0,5 л кипятка и настаивайте не менее 8 часов. Процедите, доведите до кипения, добавьте 2-3 штуки измельченной кураги и 1 ст.л. изюма без косточек, еще настаивайте час-два. Пейте (вместе с сухофруктами) в течение дня, разделив на 3-4 приема, последний не позже 16:00. Курс — неделя.

Молодильный квас

Реджвелак (означает «омолаживающий») — напиток из ферментированных проросших зерен. В книге Энн Уигмор (эксперт в сыроедении) «Живая пища» он характеризуется как напиток молодости и здоровья. Реджвелак богат витаминами, энзимами, питательными веществами и лактобактериями. Приготовить его достаточно просто.

Беру 0,5 стакана сухих зерен (пшеница, голозерный овес, рожь, гречка — на выбор, в продаже найти нетрудно) и проращиваю до длины побегов 5 мм — это важно, получается их чуть больше стакана. Тщательно промываю проточной водой, опускаю в трехлитровую банку и заливаю двумя литрами чистой холодной воды. Накрываю марлей и убираю в затемненное место на 3-4 дня (скорость сбраживания зависит от температуры). Жидкость приобретает мутный белесый цвет и своеобразный аромат. На поверхности может образоваться тонкая пленка.



Готовый напиток процеживаю, переливаю в другую банку, ставлю в холодильник (хранится в течение недели). Оставшиеся проростки использую еще раз. Вкус реджвелака



приятный и освежающий — похож на квас или «чайный гриб». Можно добавлять в него мед или разбавлять им свежесжатые соки. Кроме того, напитком полезно протирать лицо.

Анастасия КОСОЛАПОВА, автор сыроедческого блога «Рецепты блюд живой кухни», г. Челябинск. Фото автора

Лучшая еда для диабетика

Рыба — продукт с низким гликемическим индексом, поэтому он не повышает уровень сахара в крови. Это как раз та еда, на которую стоит делать ставку при сахарном диабете (СД) любого типа.

Польза

- Содержит белок и жир и при этом не служит источником углеводов.
- Работает поставщиком жирных кислот омега-3 и омега-6, которые обладают противовоспалительным эффектом, поддерживают сердечно-сосудистую систему.
- Богата витаминами А, D, E, группы В и такими микроэлементами, как калий, магний, фосфор, йод, фтор и прочие.
- Переваривается значительно лучше и быстрее, чем мясо животных и птиц.
- При СД не нужно подсчитывать хлебные единицы (ХЕ) рыбных блюд, приготовленных без добавления муки, масла и т.п.

Лучше избегать

- жирных сортов;
 - копченой и соленой;
 - консервированной в масле;
 - рыбной икры.
- Кстати, рыбу в рационе следует ограничивать гипертоникам, так как высокое содержание натрия может спровоцировать скачок артериального давления.

Юлия ХИЖНЯК, терапевт, г. Ивано-Франковск

Уха из духовки

- 400 г свежемороженой горбуши с костями,
- 2-3 картофелины,
- 1 морковь,
- 2-3 помидора,
- 1 луковица,
- растительное масло.

0,31 ХЕ/
100 г

С томатов снимаю кожицу, ошпарив кипятком. Нарезаю и тушу на сковороде на растительном масле. Другие овощи и рыбу нарезаю, все складываю в кастрюлю и заливаю горячей водой. Ставлю в духовку при 180 °С на 40 минут. Затем достаю, солю, добавляю пряности по вкусу, отправляю обратно в духовой шкаф и держу до готовности еще около 20 минут.

Екатерина ЗАХАРЕНКО, г. Бельничи



Котлетки «Белое золото»

- 400 г рыбного филе,
- 90 г белого батона,
- 100 мл 1% молока,
- масло сливочное (небольшой кусочек),
- соль.

0,64 ХЕ/
100 г

Батон размачиваю в молоке. Филе рыбы (люблю треску, хек, минтай) пропускаю через мясорубку. Добавляю отжатый батон, растопленное сливочное масло, солю, хорошо перемешиваю. Можно добавить пряности по вкусу. Формую небольшие котлеты. Готовлю на пару.

Олеся КАСИМОВА, травница, г. Ульяновск

А я иду, шагаю по... стене

Сидячий и малоподвижный образ жизни способствует повышению венозного давления. При нехватке физической активности кровь, в которой накопились отходы жизнедеятельности и которой пора обратно к сердцу, за новой порцией кислорода и питательных веществ, имеет тенденцию застаиваться, особенно в нижних частях тела, провоцируя варикозное расширение вен и проблемы в гинекологической сфере (у женщин). Гимнастика при варикозе поможет укрепить мускулатуру ног, улучшить кровообращение, повысить тонус вен.

1. Сядьте на пол, согните обе ноги в коленях. Соедините подошвы и пятки, возьмитесь ладонями за стопы и максимально приблизьте пятки к костям таза. Колени разведите в стороны, причем находиться они

должны близко к полу. Спину держите прямо, не сгибая. Удерживайтесь в таком положении около минуты.

2. Лежа на полу, поднимите ноги и уприте их в стену, задержитесь в этом положении 15-20 секунд. Затем, оставаясь в прежнем положении, поставьте ступни на стену, ноги согните в коленях. «Шагайте» по стене вверх и вниз. Сделайте 20 повторов.

3. Лягте с прямыми ногами таким образом, чтобы ступни оказались чуть выше коленей. Можете положить под колени мягкий, но упругий валик. Как бы рисуйте кончиками пальцев каждой ноги по очереди ровный круг.

4. Поднимитесь на носки так, чтобы пятки оторвались от пола на 1 см. Резко опуститесь на пол, ударившись пятками. Сделав 20-30 повторов, от-



дохните 5-10 секунд. Затем снова серия из 20-30 повторов. Это увеличит циркуляцию крови в венах голени. Упражнение выполняйте без спешки, не чаще одного раза в секунду.

Елена АНЬШИНА, семейный врач, г. Москва

Дела сердечные

Практически все медпрепараты для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний имеют массу побочных эффектов. А вот целебные растения менее токсичны, и их отвары-настои можно принимать длительное время без существенных побочных явлений.

★ Для профилактики учащенного сердцебиения, болей в области сердца и сердечной слабости полезен **настой сухих корней валерианы, семян аниса обыкновенного, травы тысячелистника и листьев Melissa** (1:2:1:1). 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте в течение дня за 2-3 приема — до улучшения состояния.

★ 1 ч. л. **сухих измельченных корней валерианы** залейте стаканом холодной воды, настаивайте 8-10 часов, кипятите 10 минут, дайте отстояться, процедите и пейте по 0,5 стакана перед сном для успокоения.

★ Смешайте измельченные **сухие корни валерианы, цветки боярышника, листья Melissa и семена тмина** (1,5:2:1,5:1). 1 ч. л. смеси залейте стаканом кипятка, настаи-



вайте 30 минут, процедите. Принимайте в течение дня за 2-3 приема для укрепления сердечной мышцы. Курс — 2 месяца. Повторяйте 2-3 раза в год.

• Галина САДОВСКАЯ, терапевт, г. Витебск



Варенье «Мощный витамин»

При первых признаках простуды достаю проверенное снадобье, которое всегда заготавливаю заранее. 1 стакан свежей мелко нарезанной хвои (сосновой, еловой) смешиваю с 0,5 стакана замороженных или сухих измельченных плодов шиповника, заливаю 6 стаканами кипятка, настаиваю в течение ночи. Процеживаю, добавляю

0,5 кг сахара, довожу до кипения в эмалированной кастрюле, вливаю сок 1-2 лимонов, даю остыть и добавляю 0,5 кг меда. Храню в холодильнике в стеклянной емкости под крышкой. Ем это лакомство не только во время болезни, но и в качестве профилактики весь сезон простуд по 1-2 ч. л. в день.

Анастасия НИКИТЮК, г. Киев



..... Комментарии специалистов

Такое варенье богато не только витамином С, главным врагом простуды и гриппа, но и комплексом минеральных веществ, укрепляющих иммунитет. Можно и не варить варенье, а пить хвойный настой, добавляя мед по вкусу, по 0,5 стакана 2 раза в день после еды. Но такое средство нельзя хранить более трех дней даже в холодильнике.

Татьяна ПОПОВСКАЯ, травница, г. Измаил

В 100 г лимона содержится всего 40-50 мг витамина С. Тогда как в таком же количестве ягод черной смородины — 250 мг, в сушеных листьях ее — 550 мг, а в иглах хвойных деревьев — около 700 мг! Зимой витамина С в иглах даже больше, чем летом. Годится любая хвоя: кедр, сосны, ели или пихты. Сырье промойте под проточной водой, иголки нарежьте ножницами на кусочки 3-4 мм: так витамин С перейдет в настой через плотную оболочку. Заливайте не кипятком, а горячей водой — приблизительно 80 °С.

Ольга КОВАЛЕВА, травница, хозяйка магазина «Травники Сибири», г. Красноярск

Дорогие читатели!

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

«Гремучка» на поясницу

Хочу поделиться рецептом эффективного средства от боли в спине при остеохондрозе. Черную редьку натереть на терке, отжать сок с помощью марли. Смешать 1 ст. л. сока с 1 ч. л. керосина. Натереть этой «гремучей» смесью болезненный участок. Укутать поясницу теплым платком или шерстяной тканью. Держать два часа. Курс — 10 дней. Если после процедуры появляется раздражение на коже, то протирайте ее влажным полотенцем и смазывайте вазелином.

Чтобы усилить лечебный эффект, можно одновременно с растиранием пить сок черной редьки по такой схеме: 3 части сока, 2 части меда, 1 часть водки хорошо смешать, принимать по четверти стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Татьяна ЛЕСНАЯ, травница, Киевская обл.

Февраль

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Гороскоп здоровья

Погода в феврале непредсказуема: температура воздуха скачет то вверх, то вниз, ясное небо в один момент сменяется пасмурным. Ваше душевное состояние также может резко колебаться от депрессии до эйфории, а это неминуемо сказывается на здоровье. Новолуние в ночь на 5 февраля знаменует начало года Свиньи (Кабана) по восточному календарю. Постарайтесь создать себе праздничное настроение — это позволит без осложнений для здоровья перенести февральские капризы погоды.



Овен

Залогом хорошего здоровья будет активный образ жизни и новые, в том числе романтические, знакомства. Но если вы будете вести малоактивный образ жизни, то избежать расстройств нервной системы и головных болей вряд ли удастся.



Лев

В конце зимы Львы достаточно энергичны и могут выдерживать повышенные нагрузки, легко переносят стресс. Полезны физическая работа, занятия спортом на свежем воздухе, гимнастика. В питании необходимы продукты, улучшающие состав крови.



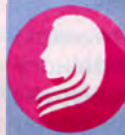
Стрелец

Зима не уменьшит тягу Стрельцов к флирту и романтическим приключениям, они постоянно будут в центре внимания. Но пренебрежение режимом дня, правильным питанием может привести к пищевым отравлениям, простудным заболеваниям и другим проблемам со здоровьем.



Телец

Много деловых встреч и постоянное общение могут вызвать у Тельцов стресс — отсюда снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний. Медленное восстановление после болезни потребует увеличить в рационе количество морепродуктов, овощей и фруктов.



Дева

У представителей этого знака могут обостриться хронические заболевания. Строгий распорядок дня, оптимальная диета, оздоровительная гимнастика и расслабляющий массаж позволят Девам поддержать здоровье и избежать серьезных заболеваний.



Козерог

Козероги в феврале склонны к самокритике из-за трудностей в реализации своих планов, их эмоциональная неуравновешенность спровоцирует обострение хронических заболеваний. Рекомендуются смена деятельности, повышенная физическая нагрузка, расслабляющий массаж.



Близнецы

Биопотенциал высокий, что позволяет вести активный образ жизни. Однако во второй половине месяца они станут раздражительными, могут наблюдаться скачки кровяного давления. Необходимо повышенное количество «мужских» продуктов: петрушка, морковь, укроп, сельдерей.



Весы

Как никто другой, Весы чувствуют приближение весны. Однако неуважение к зиме — легкая одежда и обувь, отсутствие головного убора — может привести к простудным и инфекционным заболеваниям. Не пренебрегайте народной медициной в терапии ОРВИ, ОРН. При этом остерегайтесь аллергии на новые продукты.



Водолей

Капризы февральской погоды Водолеи воспринимают как рядовое явление. Они остаются уверенными в себе и вряд ли захотят обращаться к врачу в случае недомоганий. Однако чрезмерные нагрузки в 3-й декаде могут спровоцировать головные боли, бессонницу, мышечные спазмы.



Рак

Следует отказаться от чрезмерных нагрузок, которые могут спровоцировать выброс негатива на подчиненных и близких. Имеющим хронические заболевания почек и органов малого таза необходимо носить теплую и сухую обувь.



Скорпион

Первая половина февраля не сулит Скорпионам гармонии и комфорта: они будут раздражаться по любому незначительному поводу, что приведет к нервному истощению и головным болям. После 19 февраля настроение улучшится. Но и потом не следует испытывать судьбу.



Рыбы

Для Рыб это опасный период, поскольку их организм ослаблен. Нехватка сил и энергии может привести к обострению старых и развитию новых болезней. Полезными будут согревающие процедуры и кисломолочная диета.

«Камасутра» для позвоночника

Выбираем верную позу

С возрастом межпозвонковые диски пояснично-крестцового отдела позвоночника изнашиваются чаще других, так как на них приходится основная нагрузка. Это приводит к спазмам, отекам, ноющим или острым стреляющим болям в области поясницы. Чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник, необходимо следовать таким правилам.

1 Поднимаясь с кровати, перевернитесь на один бок, подтяните колени к груди. Сядьте, отталкиваясь от постели руками, выпрямите спину и только затем вставайте на пол.

2 Когда чистите зубы, опирайтесь свободной рукой о стену.

3 При мытье посуды подставьте под колено табурет или стул — это позволит выпрямить спину и тем самым снизит давление на межпозвонковые диски.

4 Если несете тяжелые сумки, то постарайтесь разложить груз так, чтобы они весили одинаково. Так на-

грузка на позвоночник будет более равномерной. Для женщин тяжестью считается вес свыше 2 кг, а для мужчин — свыше 5 кг.

5 Когда моете полы, обязательно пользуйтесь шваброй. Всегда вспоминайте классический «анти-пример»: мыл пол, согнулся, а разогнуться не смог — радикулит «схватил».

6 Завязывая шнурки на ботинках, сядьте на стул и подтяните ногу к себе. Ни в коем случае не шнуруйте полусидя на полу или тем более стоя в наклоне.



ВНИМАНИЕ!
Всегда поднимайте (снимайте) любые тяжести, держа спину прямо.

7 Если вы носите рюкзак, то всегда используйте две лямки. Выбирайте изделие с широкими и мягкими лячками.

8 При снятии тяжести сверху обязательно встаньте на табурет, стул, тумбу.

Евгений БАРАНОВ, остеопат, реабилитолог, г. Мелитополь

Ингаляции: мы все делаем неправильно?

? Когда болею бронхитом, делаю дома холодные ингаляции (через небулайзер). Соседка сказала, что после них ничего нельзя пить и есть в течение часа, «чтобы не смыть лекарство». Это правда? И помогут ли ингаляции с боржоми?

Светлана НИКОЛАЕВА, Московская обл.
Есть и пить после ингаляции можно, если в инструкции к препарату не написано обратное. Более того, существуют, например, препараты, в инструкции к которым указано, что во избежание развития кандидоза ротовой полости после каждой ингаляции необходимо прополоскать рот водой.

Если после ингаляции нет рвоты или тошноты (как побочного действия на лекарство), ограничивать себя в приеме пищи и воды не нужно. Да, непосредственно до и после процедуры можно подождать с плотным и обильным обедом или ужином, но никак уж не час! Все, что вы съедите или выпьете, попадает в пищеварительный тракт, а небулайзер — это аппарат, предназначенный для доставки лекарства в нижние дыхательные пути. В быту обычно используются компрессорные небулайзеры, которые производят лекарственное облако благодаря дей-



ствием компрессора. Он разбивает лекарство на такие мелкие частицы, которые могут проникнуть в труднодоступные отделы дыхательной системы.

Что касается ингаляций с боржоми, то, на мой взгляд, минеральная вода в первую очередь — пищевой продукт. Ее нужно пить, а не делать с ней ингаляции. Щелочные средства больше подсушивают слизистую, чем увлажняют ее. К тому же соли в минеральной воде могут привести к некорректной работе ингалятора. В инструкции к лекарственному препарату, который вы хотите использовать, должно быть написано «путь введения — ингаляционный» или «раствор для ингаляций». К таким средствам относятся ингаляционный глюкокортикостероид будесонид, бронхолитики, муколитики и некоторые другие. Физраствор — это тоже не лекарство, а универсальный растворитель, при помощи которого готовится лекарственный раствор, хотя иногда он и может смягчить кашель.

Помните, что ингаляции через небулайзер используют при бронхитах, в том числе обструктивных, и пневмонии, но они не помогут в лечении ОРВИ, назофарингита, фарингита и простой осиплости голоса.

Татьяна НЕЕШПАПА, пульмонолог, г. Казань

Боль при отите



Дважды переболел отитом. Врач сказал, что я рано прекратил лечение. А зачем его продолжать, коли боли прошли?..

Иван Демидович, Быховский р-н

Бывает, при отите ухо болит всего день-два, а воспалительный процесс длится до двух недель. Цель лечения — полностью снять воспаление. В большинстве случаев все заканчивается полным выздоровлением. Сильную ушную боль при отите терпеть не нужно. Ее можно быстро снять парацетамолом или ибупрофеном. Скрутите турунду (узкий ватный тампон), пропитайте слегка подогретым 3% борным спиртом либо спиртовой настойкой прополиса, введите ее в слуховой проход. Тепло уменьшит боль, к тому же спирт разрыхляет барабанную перепонку, улучшает кровоснабжение в полости среднего уха. Можно закапать в нос сосудосуживающие капли: не только уменьшают насморк, но и улучшают проходимость слуховой трубы. Что касается ушных капель, то внимательно прочитайте инструкцию — не все можно применять при отите!

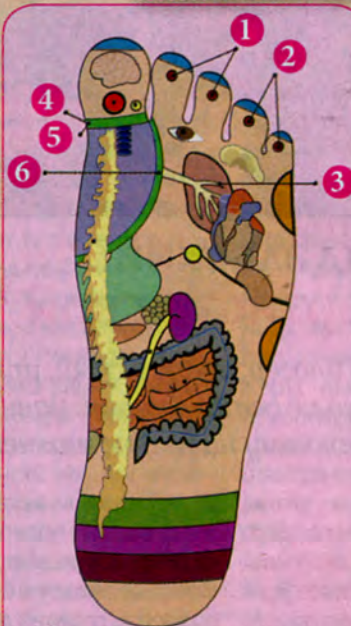
Елена СТАВСКАЯ,
оториноларинголог,
г. Могилев

Массаж стоп поможет уменьшить боль при отитах (но предварительно посоветуйтесь с врачом). На стопах человека находится более 70 тысяч нервных окончаний, образующих рефлексогенные зоны, которые связывают участки стопы с определенными внутренними органами и физиологическими системами. На подошвах стоп проекционные зоны внутренних органов расположены очень близко друг к другу и имеют четкие границы. Каждая зона поверхности стопы соответствует определенному органу. Подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног (кроме подушечек больших пальцев) связаны с лобными и гайморовыми пазухами. Вот почему мокрые но-

Кстати

Традиционная китайская медицина усматривает связь между ЖКТ и ухом. Как только в желудке или кишечнике образуется «застой пищи», «жар» направляется к внутреннему уху, что и приводит к возникновению отита. Основным методом профилактики считают правильное питание, исключение тяжелой пищи.

Иван ДИН, медбрат, г. Москва



- 1 Гайморовы пазухи/Внутреннее ухо/Глаз
- 2 Гайморовы и лобные пазухи/Внешнее ухо
- 3 Грудь/Легкое
- 4 Шея/Щитовидная железа
- 5 Гланды
- 6 Бронхи

ги — самая типичная причина простуды, которая сопровождается насморком и головной болью. Передняя часть стопы и боковая поверхность стоп на подошвенной поверхности — это места расположения зон внутреннего уха, горла и бронхов. По большому счету, при самомассаже даже не обязательно знать точки: можно просто разминать всю стопу в течение 10 минут. В конце аккуратно поворачивайте стопой в разных направлениях. Закончить массаж следует легким поглаживанием.

Максим ЧУВАШОВ,
инструктор
Школы массажа
Роберта Илинскас,
г. Санкт-Петербург

ВИТАМИН



Тыква
и кабачок

Шпинат

Миндаль

Курара

Брокколи

Спаржа

Зеленые
оливки

Семена
подсолнечника

Авокадо

Папайя (или киви,
или болгарский
перец, или облепиха)

Польза для здоровья

- 1 улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- 2 восстанавливает защитные функции организма;
- 3 снижает риск появления раковых опухолей.



Станислав Сададьский: «У каждого артиста свой Чапаев»

Он известный актер и блогер, эпатажный, прямолинейный, харизматичный, никого не оставляющий равнодушным. Ему 67 лет, и он по-прежнему на гребне жизненной волны.

— Когда вы соглашались на роль Кирпича, понимали ли, что для многих зрителей останетесь Кирпичом? И почему многие артисты не любят те свои роли, которые сделали их знаменитыми?

— У каждого артиста есть свой Чапаев, и, если честно, это раздражает. Ведь сыграно много разных ролей. Я и сейчас очень хочу сниматься. Есть силы, энергия, но приглашений нет. Вначале расстраивался, потом вспомнил своих педагогов, у которых тоже были и силы, и энергия, но они не снимались. Сейчас время КВН, век непрофессионалов. Раньше деньги зарабатывались после того, как снимут кино. А сейчас все иначе. И получается не кино, а самодеятельность.

— В своих блогах вы ведете яркую полемику со своими оппонентами, даже доходит до суда. Вы выкладываете фотографии повесток в суд, видно, что разбираетесь в этом. Если бы не стали артистом, то, наверное, были бы юристом?

— Нет, я бы быстрее пошел в священники. Мои родители — учителя, а прапрадед Николай Сададьский был священником.

— Для этого нужно быть смиренным человеком, добрым к людям. Вы такой?

— Я разный. Как Чехов говорил? «Странные люди эти актеры.

Да и люди ли вообще?» Иногда вижу какие-то программы с участием артистов и не всегда их могу понять. Вообще актеру не стоит откровенно говорить о своей личной жизни, разве только о творчестве. Но и в этом случае нельзя разрушать тайну кино, например рассказывая подробности, как снималась та или иная сцена. Нас так учили когда-то.

— Вы говорите, что не бедный человек. Куда вы вкладываете деньги?

— Я сейчас их трачу. Не хочу быть самым богатым на кладбище. И родственникам говорю, что квартиру отдам детским домам Чувашии.

— Что можете рассказать о своей работе с Татьяной Васильевой?

— Все думали, что мы несоединимы. Мы и ссорились, бывало, вдрызг. Но для меня Таня — выдающийся человек. С ней играть — наслаждение, и играем мы всегда как в последний раз.

— О вас сказано столько плохого, что сразу понятно — вы хороший человек.

— Мои учителя повторяли: если о тебе не говорят — ты никто, о тебе не пишут — ты ничто. Играйте классике, а председателя колхоза вы всегда успеете сыграть. Этим правилам и следую.

Владимир ГЛАЗУНОВ,
канал «Ностальгия»,
программа «Рожденные в СССР»

Черно-белое чудо

Недавно присматривались с мужем к новому телевизору.

Консультант уморил: сыпал малопонятными иностранными словами, расписывая все прелести современной техники, уговаривал приобрести телевизор покрупнее, мол, смотреть можно хоть с улицы. Среди огромных экранов, со всех сторон будто специально для меня транслировавших яркие видеоролики, я вдруг вспомнила, какой недостижимой мечтой в моем детстве казался мне простенький черно-белый «Рекорд».

Когда в нашей деревне появился первый телевизор, мне было лет 10. Чудо техники «поселилось» в доме моего дяди. Мы как близкая родня были приглашены на просмотр. Телевечера на долгое время стали доброй традицией. В небольшой хате собиралось до 15 человек. Доставали сушеные тыквенные семечки — «попкорн» того времени — и ждали, когда начнется кино. Новое чудо случилось, когда дядя купил трехцветную пленку. Она клеилась на экран и создавала иллюзию цветного телевидения. С нехитрым приспособлением получалось, что голова у киногероя голубая, тело оранжевое, а ноги зеленые — вот такое цветное кино!

Сегодня все это кажется смешным и в сравнении с современными технологиями даже нелепым, но тот наивный восторг и теплые семейные посиделки запомнились мне на всю жизнь.

Вера ГЕОРГИЕВА, г. Минск



Женихи

Недавно мы с мужем справили золотую свадьбу. Это мой человек, за встречу с которым каждый день благодарю судьбу. Но первоначально замуж собиралась совсем за другого парня. За пару недель до свадьбы меня вдруг отправили на учебу в Минск. Там же, в Минске, повезло «отхватить» импортные туфли. В выходной спешила домой, чтобы показать покупку жениху. Прямо с вокзала решила отправиться к нему на работу, но коллеги пояснили, что у него «форточка» и он куда-то вышел. Послonyaвшись, решила скоротать время в кинотеатре. Купила билет на сеанс, а поскольку фильм уже начался, вошла в зал на ощупь. Когда глаза привыкли к темноте, вдруг заметила впереди знакомый затылок. Это был мой жених. И он был не один!!! Сердце готово было выскочить из груди, когда видела, как мой любимый обнимает за плечи другую девушку, что-то шепчет ей на ушко, целует в щечку. Едва дождавшись конца фильма, вышла следом за ними. Мне было невыносимо больно видеть поцелуй в губы, который, как считала, мог принадлежать только мне.



Тут жених увидел меня:

— О, дорогая, ты приехала!

— Я все видела, — отстраняясь, произнесла я, — потрудись забрать заявление из загса и отменить заказ в кафе. Свадьбы не будет.

Последнее, что услышала вслед: «Ну и дура!..» Домой идти не могла, пошла на работу. Увидев меня, шеф закрыл дверь на замок и поднес стакан воды. Когда немножко пришла в себя, все рассказала и услышала неожиданное: «Вот и хорошо!» Оказалось, коллеги знали, что мой жених ведет себя свободно в отношениях с девушками, но боялись сказать мне об этом.

...Вернулась домой с курсов перед самым Новым годом. Подруга уго-

ворила пойти на танцы в один из заводских клубов, где, как она шутила, были завидные женихи. Я сопротивлялась, но не смогла противостоять натиску. Надела платье и те самые сногшибательные туфли.

Подруга ахнула, увидев меня. А я ахнула чуть позже, на вечере, когда она, не имевшая ни слуха, ни голоса, вдруг вышла на сцену участвовать в конкурсе. Спела песню и, самое главное, выиграла приз — бутылку шампанского. Открыть нам ее помогли парни, стоявшие неподалеку. Среди них был мой будущий муж...

Софья А., г. Витебск

P. S. Не отчаивайтесь, если рушатся мечты, — у Вселенной могут быть совсем другие планы на вас.

Невесты

Приехал мой 24-летний племянник Володя подключать нам интернет. Пока грузится старенький компьютер, я выпытываю у племянника про его личную жизнь, про девушек.

— Только вернулся из командировки, — начинает Володька издалека. — Наша фирма устанавливает программное обеспечение, а мне поручили учить коллектив заказчика пользоваться им. Целый день лекции читал, потом зачет принимал. И знаешь, тетя Ира, все парни сдали, а девчонки — «тупят». Вот сама посуди: как программисту найти достойную невесту?

Мне даже обидно стало за женскую половину. Пошла в защиту: — Вот у меня есть две знакомые девочки, которые запросто дадут фору вашим ребятам! У одной прикладная математика с красным дипломом в «анамнезе», вторая работала сисадмином, сейчас — экономист, причем главный...



Глаза у Володи загорелись:

— Теть Ир, познакомь!

— Одна в Москве живет, вторая — в Вологде, — размеренно продолжаю я. — Первой — 42 года, второй — 44. Выбирай!

Столько разочарования на лице племянника я еще никогда не видела...

Ирина САДОВНИКОВА,
г. Щекино Тульской обл.

Кстати, найти свою вторую половинку не поздно никогда. В каждом номере «Сватов на пенсии» печатаются объявления о знакомстве. Возможно, и вам, одинокой душе, они помогут найти если не любимого человека, то друзей и единомышленников. Подпишитесь на наше издание с любого месяца по индексам: 04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России». Возможно, наше издание не только поможет полезной информацией, но и даст старт новой странице в вашей личной жизни. О требованиях к объявлениям о знакомстве читайте на стр. 30.



С палками, натиркой и оптимизмом

В деревне «странное» увлечение фельдшера, а нынче пенсионерки Людмилы Козловой и ее подруги-врача Людмилы Когаленок поначалу вызывало разные толки. Кто-то сочувственно говорил: «Ивановна с тростью ходила, а теперь две палки взяла». Другие подшучивали, дескать, лыжи забыла. Увы, примеру этих женщин в агрогородке Крынки Витебской области пока никто не последовал. Но сами они не сдаются и скандинавской ходьбе посвящают час каждый день!

Людмила Козлова понимает, что движение, особенно при ее проблемах с суставами, — единственное спасение. Время обостряет недуги, фактически сейчас приходится расплачиваться за то, что ранее некогда было заниматься здоровьем. Но начинать никогда не поздно, уверена она. Не только палки для скандинавской ходьбы пошли в дело: весь прошлый год обливалась холодной водой во дворе, сейчас регулярно делает это в ванной. Следит за питанием, сведя до минимума жиры. Летом практически переходит на растительную пищу, благо в огороде выращивает и зелень, и овощи, и ягоды. Любит и знает лес, умеет собирать его дары. Активно использует травяные

чаи — из чабреца, липового цвета, иван-чая, ромашки. Кофе вообще не пьет, вместо него — цикорий. Для натирок (этим спасается от болей в суставах) берет сабельник, золотой ус. Натирку из золотого уса заготавливает сама: 40 колец усов свежего растения заливает 0,5 л водки и ставит на месяц в темное место. Каждый день взбалтывает, потом процеживает и использует при необходимости.

Ну а главное лекарство — оптимизм и ощущение нужности. Рядом живет сын, трое внуков не забывают бабушку, поэтому держится молодцом!

Секреты поддержания здоровья и оптимизма узнавала Нина ПИСАРЕНКО. Фото автора



Как правильно подобрать палки для скандинавской ходьбы по размеру — читайте в следующем номере «Сватов на пенсии».



Переходный возраст

Алексей Гречка, журналист и пенсионер по паспорту, делится своими наблюдениями, заставляя взглянуть на многие возрастные проблемы и темы под нестандартным углом.

Когда теряешь туфельку

Время неумолимо. Еще вчера здоровые и задорные, мы становимся заложниками собственных болячек. Когда-то давно в одном из английских журналов была опубликована «Молитва человека», где есть такие слова: «Господи, ты знаешь лучше меня, что я скоро состарюсь... Опечатай мои уста, если я хочу повести речь о болезнях. Их становится все больше, а удовольствие без конца рассказывать о них — все слаще». Может, молодежь подолгу не хочет разговаривать с пожилыми не из-за возрастной разницы, а потому что не готова так подробно слушать про анализ мочи?.. Случаются в нашей жизни и такие удивительные события, когда на

уровне подсознания мы освобождаемся от тяжелых недугов. Актриса Янина Жеймо, которая в далеком 1947 году сыграла роль Золушки в одноименной сказке, спустя годы серьезно заболела. Болезнь дала печальные последствия в виде выборочной амнезии: актриса забывала слова, не узнавала друзей. Вылечил ее талантливый психиатр: дал бутылочку с жидкостью и сказал, что это редкое иностранное лекарство, принимать надо строго по часам. Янина исполняла все предписания. И случилось чудо! Благодарная пациентка пришла — нет, прилетела — выразить свое восхищение врачу! Каково же было удивление, когда она узна-

ла, что в бутылочке была... вода. Обыкновенная...

Впрочем, вот я написал «на уровне подсознания» и... засомневался. Может быть, это Господь своей десницею указывает нам выход? И Он посылает нам добрых докторов, спасающих зачастую не только скальпелем, но и словом?

Вы, конечно, помните: потеря туфельки стала для юной Золушки обретением счастья. Не так ли и в наших судьбах: Всевышний посылает болезни, потери и разочарования, чтобы открыть в нас новые силы и другие миры? В той же «Молитве человека» есть такие строки, обращенные к Господу: «Дай мне крылья, чтобы я в немощи достигал цели!»

Щекастое чудо

Традиционно психологи советуют одиноким неработающим пенсионерам завести кошку или собаку. А я предлагаю обратить внимание на нимф — попугаев корелла. В нашей семье две щекастых девчонки, им уже более 10 лет. Кореллы живут, кстати, дольше собак и кошек.

СОВЕТУЮ ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА:

1. При покупке определить пол корелл практически невозможно. Обращают внимание на поведение: самцы шумные, складывают крылья сердечком, стучат клювом по предметам. В возрасте до 1 года обычно начинают «распеваться». Самки не «поют», меньше шумят и хулиганят.

2. Клетку нужно поставить в теплом помещении, не допускать сквозняков и перепадов температур. Она должна быть просторной, давать возможность размять крылья. В ней обязательны поил-



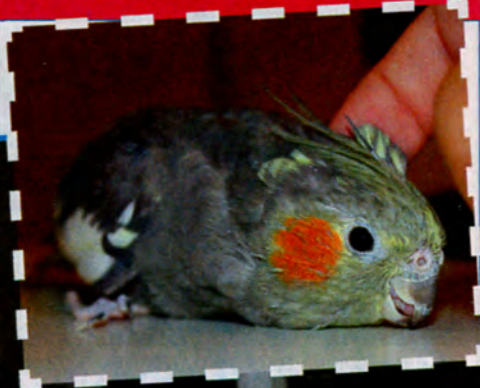
ка, кормушки, камень (сепия), минеральная смесь. Пластиковые жердочки замените на деревянные диаметром 2,5-3 см.

3. Вода из фильтра, корм — зерновой из зоомагазина. 1,5-2 ст.л. в день на птицу. Также давать сваренные на воде без соли каши, пророщенное зерно, овощи и фрукты, даже если питомец не будет проявлять к ним интерес.

4. Понимают, когда их ругают или хвалят. Вообще

чутко реагируют на настроение человека. Суют свой клюв везде, куда не просят: пишешь ручкой — надо попробовать ее на вкус, работаешь на клавиатуре — надо тоже нажать на клавишу. Любят, когда чешут за ушком.

5. По моему опыту, склонны к простудным заболеваниям, расстройствам пищеварительной системы. Не всегда, особенно в небольших населенных пунктах, можно найти ветеринара — специ-



алиста по птицам: советую пообщаться с другими владельцами корелл на форумах в интернете, там же заочно можно проконсультироваться с опытными орнитологами.

Татьяна ШВЕЦ, г. Быхов.
На фото из архива автора: домашние питомцы Желтушка и Козявочка, одна — дерзкая хулиганка, вторая — интеллигентная аристократка

Веником лесным — да по спинам городским!



Ходим с подругами-пенсионерками в баню каждую неделю уже много лет. Помогает скинуть пяток лет за раз!

* Выбираем ту, что топится дровами, — для здоровья это полезнее. Веники, березовый и дубовый, приносим из дома, там и замачиваем, а в бане сразу опускаем в теплую воду.
* Приняв душ и натеревшись мелкой морской солью со сметаной (сливками), спешим в парилку «помять» и прогреться. Пару ковши-

ков воды с добавлением 50 мл эвкалиптового настоя — на раскаленные камни.

* В предбаннике на очищенное лицо накладываем заранее приготовленную маску: медово-творожную, геркулесово-сметанную, из глины, замешанной на молоке и меде. Пока маска «работает», освежаемся душистым травяным чаем.

* Пару разков ныряем в парильное отделение. Выйдя, натираемся снегом или обливаемся холодной водой. Работаем мочалкой активными массажными движениями.

* Заключительный аккорд — натирание кофейной гущей от головы до пят. Ополаскиваемся и в состоянии кайфа (без горячительных напитков!) направляемся домой. Розовощекие тети, которые оставили где-то далеко все свои проблемы и от избытка чувств хотят обнять весь мир!

Елена АЛЕКСАНДРОВА, г. Витебск

..... Комментарий специалиста

При регулярном посещении бани можно сбросить лишние килограммы, очистить организм от шлаков, укрепить нервную систему и повысить иммунитет. Следует помнить, что число заходов в парилку не должно превышать 5-7. После каждого 10 минут в парном отделении рекомендуется минут 10 отдыхать. Тем, кто имеет кожные заболевания, серьезные сердечно-сосудистые патологии, любые болезни в стадии воспаления, новообразования, перед посещением бани следует посоветоваться с лечащим врачом.

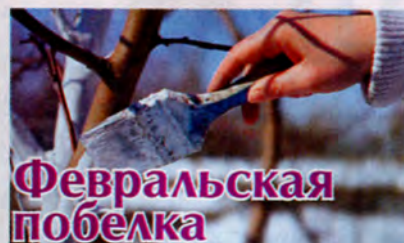
Наталья КОРНЯКОВА, валеолог, г. Витебск

Лунный календарь садовода-огородника

ФЕВРАЛЬ

Чем занимаемся	Благоприятные дни
Сеем семена гвоздики Шабо, сальвии, лобелии на рассаду. Высаживаем на выгонку луковичные цветы.	6, 7, 8
Высеваем семена редиса и салата в обогреваемую теплицу. Занимаемся посевом семян томата, перца, баклажана на рассаду, пикируем рассаду.	11, 12, 13 (до обеда)
Сеем семена цветов-однолетников на рассаду.	13 (после обеда), 14, 15
Высеваем на рассаду семена огурца, ранней капусты, кабачка, салата, сельдерея, петрушки в обогреваемую теплицу.	16, 17
Сеем на рассаду семена томата, перца, кукурузы, подсолнечника.	18, 19
Пересаживаем комнатные растения и пикируем рассаду.	20, 21
Проводим ревизию семян и луковиц цветов, высаживаем на выгонку луковичные цветы.	22, 23
Подкармливаем растения удобрениями.	24, 25
Формируем, обрезаем комнатные растения. Сеем семена редиса, лука-репки в теплицу. Прививаем плодовые культуры.	26, 27

Валерий МАТБЕЕВ, астролог



Февральская побелка

Солнечно-тепловые ожоги садовых деревьев возможны во второй половине февраля, когда амплитуда колебаний температуры может достигать 30 °С. Необходимо побелить деревья, чтобы не допустить повреждения коры: делайте это при температуре не ниже 5 °С. Раствор для февральской побелки: в ведре воды разводят 1,5-2 кг свежегашеной извести и добавляют 1-2 ст.л. мучного клейстера или немного глины, коровяка.

Раиса МАТБЕЕВА, кандидат биологических наук, Минская обл.

Пикировка земляники

Когда у молодой рассады земляники крупноплодной (высеваю семена во второй половине января) появляется три настоящих листочка, можно начинать пикировку. Я использую пластиковые стаканчики из-под йогурта или сметаны (в них землянике намного уютнее, чем в пакетах из-под сока). Чтобы вода не застаивалась, в дне делаю дырочки и сначала насыпаю дренаж — камешки,

любую ореховую скорлупу, речной песок, а затем грунт. Землю смачиваю и в небольшую ямку с помощью спички или зубочистки помещаю росток так, чтобы сердечко с листиками осталось на поверхности. Молодые ростки поливаю очень аккуратно, под корешок, из чайной ложки. С апреля начинаю закалывать рассаду: выношу на несколько часов в теплицу, постепенно увеличивая время,



и к концу мая крепкие закаленные сеянцы готовы к переезду на грядки.

Софья ГУСЕВА, Челябинская обл.



Тест на подмерзание

Знать степень подмерзания плодовых деревьев нужно не просто ради любопытства, а чтобы в случае сигнала об опасности подготовиться к весеннему уходу за подмерзшими деревьями. Как протестировать это? Как только минуют сильные морозы, срежьте секатором несколько побегов и ветвей с цветковыми почками, поставьте в посуду с водой и подержите в отапливаемом помещении 3-4 дня. Воды в посуде не должно быть выше 5-6 см. Вынув ветку из воды, перережьте ее поперек садовым ножом и внимательно осмотрите поверхность среза. Неповрежденные части ветви светлые. Если сердцевина побурела, значит, подморожена,

почернела — сильно обмерзла. Если незначительно подмерзли сердцевина и древесина, это еще не означает полной гибели ветвей, и есть надежда, что они постепенно восстановятся. Когда морозом сильно повреждено (почернело) круговое кольцо камбия — это уже гибель ветви. Подмерзание однолетних побегов яблони можно установить и так. Срежьте 1-2 черенка однолетнего прироста и опустите их в небольшую баночку с чистой водой. Перед погружением черенки оботрите сырой тряпочкой. В отапливаемом помещении на 2-3-й день будет виден результат: если вода в посуде станет желтоватой или других оттенков, значит, древесина уже нежизнеспособная. Если вода останется чистой — древесина здорова.

Убедитесь заодно и в сохранности цветковых почек, ведь в них заложен, по сути, урожай текущего года. Лезвием бритвы аккуратно разрежьте почку пополам вдоль (от вершины к основанию). На срезе здоровая почка будет светло-зеленой. Внутри ее заметите зачатки пестика и тычинок. Если в середине почки увидите черноту — это говорит о подмерзании. Особенно опасно почернение сосудистых пучков у основания плодовой почки. Пестик — самая чувствительная к морозам часть цветка: находясь еще в нераспустившейся почке, он часто подмерзает. В этом случае плодородное дерево весной зацветет, но урожая не даст.

Раиса МАТБЕЕВА, кандидат биологических наук, Минская обл.

Помидоры — в ассортименте

Какой огород без этих краснощеких важных толстяков! Наши читатели, увлеченные выращиванием помидоров, делятся своим интересным опытом. Кстати, и вы, вкладывающие силы и душу в свои сотки, можете написать нам и раскрыть личные секреты «общения» с овощными культурами, цветами, плодовыми деревьями...



Сладкие «полосатики»

Есть такие сорта помидоров, которые покорили. Моя любовь — «полосатики»: «Шоколадные полоски» (можно встретить под названием «Полосатый шоколад»), «Двойной восторг Дона» (оригинальное название «Don's double delight») и «Стыдливый румянец» (в оригинале «Blush»). Все индетерминантные (высокорослые, шпалерные, тепличные, с большими урожаями, экономят место на участке). «Двойной восторг Дона» имеет картофельный лист и начинает созревать раньше всех, это ярко-оранжевые округлые томаты с красными полосками, весом 200-250 г. «Стыдливый румянец» любит солнышко, и чем больше его попадает на плоды, тем они румяней и слаще — желтые сливки с красными полосками. Соседский ребенок сказал, что это не помидоры, а конфетки, настолько они сладкие. А «Шоколадные полоски» — крупные темно-красные с коричневым отливом томаты с зелеными полосами. Все сорта необыкновенно вкусные, урожайные, хорошо завязывали плоды даже в жаркие дни, ничем не болели. Ну и одно из немаловажных достоинств: «шоколад» и «румянец» прекрасно хранятся, мы ели свои помидоры еще в начале декабря.

Анна ФРИЗЮК, Ленинградская обл. Фото автора

Сею «полосатых» в первых числах марта. «Купаю» семена в «трех водах». Сначала заливаю их горячей (45-50 °C) водой, держу в течение 3 часов. Потом сливаю воду и опускаю семена в темно-розовый раствор марганцовки на 10 минут, промываю. Далее на 5 часов оставляю в соке свежесорванного листа алоэ, наполовину разбавленного водой. Кокосовый брикет, предварительно залитый кипятком, выкладываю по небольшим емкостям (высота 4 см), негусто кладу семена на глубину 1 см, присыпаю, накрываю пленкой, ставлю под батарею. Когда появляются первые петельки — переносу емкости на подоконник. Дня три подсвечиваю круглосуточно, потом с 7 утра до 12 ночи.



Зелены ветки, красны детки

Для выращивания рассады индетерминантных помидоров (высокорослых) я использую полилитровые стаканчики, для детерминантных (низкорослых) — ящики. Пикировку впоследствии не делаю, поэтому грунта насыпаю 4-5 см, после его добавляю (2-3 раза в месяц, перед этим удаляю нижние листья). Почву заготавливаю в октябре: беру с гряд, где росли морковь, лук или огурцы, приношу из леса перепревшие листья, труху пней, заготавливаю торф. Храню в мешках в гараже: почва промерзает и избавляется от вредителей, а потому не требует обработки. Перед посевом перемешиваю огородную, лесную смеси и торф (3:4:1). При необходимости грунт увлажняю. Семена беру свои и высеваю сухими. Кладу по 3-5 штук в центр стаканчика на глубину 1-1,5 см и по 3 штуки на 1 см рядка в ящик (из-за конкуренции ростки развиваются более интенсивно). До всходов поливаю из минилейки раз в день отстоянной водой комнатной температуры.



После прекращения полива на три дня, пока ростки окрепнут. Затем прореживаю — срезаю лишние, более слабые растения под корень ножницами, оставляя одно крепкое. Окучиваю почти до семядольных листьев и поливаю по периметру емкости, через некоторое время рыхлю.

Виктор СЕРГЕЕНКО, Алтайский край. Фото автора

Помидоры:

секреты высокого урожая

Садовод и огородник

специальный выпуск



В продаже с 29 января 2019 года!

«САДОВОД И ОГОРОДНИК. СПЕЦВЫПУСК» № 1 «ПОМИДОРЫ: СЕКРЕТЫ ВЫСОКОГО УРОЖАЯ»

В переводе с итальянского «помидор» означает «золотое яблоко». Впрочем, как только не называли этот овощ: и плодами любви, и бешеными ягодами. Сегодня же ученые включили его в список 10 самых полезных для нашего организма продуктов. Как же вырастить томат, защитить от болезней и вредителей, чтобы всласть насладиться в сезон свежими сочными плодами и заготовить море разносолов на зиму? Обо всем этом узнаете, отправившись в «томатное путешествие» по страницам спецвыпуска «Садовода и огородника». Заодно — хитрости по ускорению созревания и долгосрочному хранению помидоров. **Подпишитесь по индексам 15585, П2411 выгодно!**

Японское чудо в своей глубинке

Шиитаке — знаменитый японский гриб: малокалорийный, питательный, снижает уровень холестерина, повышает иммунитет, сдерживает рост опухолей.

Его выращиванием я начал заниматься около десяти лет назад. Сначала грибы росли на отрезках древесины, а теперь я освоил так называемую промышленную технологию. До появления первых грибочков больше не надо ждать целый год — урожай можно собирать уже через два месяца после внесения мицелия. С 1 кг сухого субстрата получается снять около 500 г шиитаке.

Опилки для грибов

Для выращивания по интенсивной технологии нужны специальные блоки. Я беру 4 части свежих древесных опилок (дуб, береза, ольха), добавляю 1 часть пшеничных отрубей (для питания грибницы), гипс — 1% от веса всей смеси (улучшает структуру субстрата и создает нужную кислотность) и воду в объеме, равном весу сухой смеси. Все тщательно перемешиваю и расфасовываю, не уплотняя, в полиэтиленовые пакеты: по 600-700 г в каждый. Стерилизую паром при температуре 98-100 °С: в большую кастрюлю опускаю решетку, до ее уровня наливаю воду, ставлю открытые пакеты с субстратом, накрываю крышкой с вмонтированным термометром и оставляю на малом огне на 3 часа. После даю опилкам остыть под крышкой. Через сутки процедуру повторяю.

Мицелий любит стерильность

Зерновой мицелий покупаю в специализированной лаборатории и заселяю им блоки. Дома у меня своя «микроработатория»: герметичный ящик-пенал со стеклом на верхней



крышке, бактерицидной лампой, лампой накаливания (крепится к задней стенке) и рукавами с резинками на передней стенке (см. фото слева). Сперва протираю внутренние стенки камеры и пакеты аптечной перекисью водорода, опускаю в ящик блоки, на 30 минут включаю бактерицидную лампу. В каждый мешок аккуратно, не касаясь ничего ложкой, насыпаю по 3-4 ст.л. мицелия (ложку для надежности опускаю каждый раз в стакан с кипятком). Для равномерного распределения мицелия мешки встряхиваю, а затем завязываю.

Четыре волны урожая

«Заселенные» пакеты держу в темном месте при температуре 22-28 °С. Мицелий «колонизирует» субстрат за 30-40 суток. Когда появляются белые вздутия, развязываю мешки и выставляю в светлое помещение с температурой 15-25 °С

(прямых солнечных лучей следует избегать). В этот период прорастают первые шиитаке. Когда они начинают упираться в стенки пакета, делаю небольшие надрезы, чтобы грибы не деформировались. Если они подсыхают, надеваю на блок чистый полиэтиленовый пакет или опрыскиваю водой (важно не переусердствовать, иначе появится плесень). Собрав первый урожай, даю блоку «отдохнуть» 15-30 дней (в это время слежу, чтобы субстрат не пересыхал, иначе грибница погибнет). Потом замачиваю его в воде комнатной температуры, подсушиваю на свежем воздухе или в проветриваемом помещении при 10-17 °С — и грибница просыпается.

Блоки обычно выдерживают 3-4 «волны», а затем становятся рыхлыми. Отслуживший субстрат я рассыпаю на грядки — это отличное удобрение.

Всеволод ШИНГАРЕВ, г. Речица.

Фото автора



Спецвыпуск «Садовода и огородника» № 2 «ОГУРЦЫ: СЕКРЕТЫ ВЫСОКОГО УРОЖАЯ»

Кто из огородников не мечтает вырастить вкусные, хрустящие огурчики? Да еще пораньше и побольше! И чтобы не горчи! Добиться шикарного урожая и продлить его до самой осени можно правильной агротехникой, своевременным проведением «зеленых» операций, подкормок, формировкой плетей, борьбой с болезнями и вредителями. В спецвыпуске «Огурцы: секреты высокого урожая» объединены знания и опыт читателей-огородников, подкрепленные комментариями специалистов и дополненные полезными советами.

В
продаже
с 23 апреля



ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 74 руб.

Домашняя ЗДОРОВЬЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ	САМОБРАНКА	УСАДЬБА
Чудо исцеления иконой и словом	Золотые рецепты заготовок: хиты сезона	Лунный календарь на 2019 год
Аптека на грядке	Салаты и закуски	Огород по Курдюмову
Домашний невропатолог	Ароматная выпечка	Лианы в вашем саду
Вода-целительница	Кулинарный мастер-класс	Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая
Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия	Закаточки из баночки	Школа огородника: 100 типичных ошибок в вопросах и ответах
Рецепты молодости карельского травника	Золотая копилка кулинарных советов	Гид по удобрениям
Здоровье пенсионера	Приручаем тесто	Огурцы и помидоры: от посадки до закатки
Реальные истории излечения от рака	Православная кухня	Настольная книга огородника
Настольная книга гипертоника	Мясной стол	Настольная книга садовода
Реальные истории излечения у святых мест	Походная кухня	Высокие грядки и их подружки
МАСТЕРСКАЯ <small>Ремесло</small> на дому		
Самodelки для здоровья	Энциклопедия цветовода, или 100 секретов по уходу за растениями	Диффенбахия и другие зеленые фильтры
Обустройстваем подворье	Ее величество роза	Орхидеи в вопросах и ответах
Вяжем для мужчин: свитера, кардиганы, шарфы	Душистый палисадник	Любимые колючки
Экономный дом: 50 идей сокращения затрат	Скорая помощь для цветника	100 секретов размножения комнатных растений
Мебель своими руками	Размножаем кустарники	Домашние цветы в вопросах и ответах
Самodelки для дачи	Гортензии: тонкости ухода	Гиппеаструм и другие луковичные
Вышиваем крестиком	Клематисы — украшение сада	Крошки на окошке
Мангал, копильня, барбекю	Флоксы в саду	Азбука комнатного цветовода
Моя красивая дача	Парад пионов в саду	Целебная сила комнатных растений
Теплицы в вашем саду	Георгины в саду	Любимые суккуленты

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **74 рубля** (стоимость 1 экз.) на адрес:

ООО «ИД «Толока»
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842,
Отделение № 8609 Сбербанка России,
г. Смоленск. К/с 30101810000000000632,
ИНН 6730043329,
КПП 673001001, БИК 046614632



На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» **обязательно** укажите название журнала, полные домашний адрес и Ф.И.О.

Тел. для справок:
8-4812-64-75-65

Встать на... гречку?

Чтобы в гололед подошвы сапог не скользили, применяю вот такой фокус. Выкладываю на газету слой дробленой гречки (продел). Наношу на подошвы обуви сеточкой клей типа «Момент», а затем ставлю каждый ботинок на слой продела. Прижимаю. Через несколько минут стряхиваю то, что не приклеилось. Когда старый гречневый слой изнашивается, клею новый. Вместо гречки можно использовать, например, пшено. Или просто песок, если он имеется в доме.

Лора ГОРШКОВА, г. Минск

Моя селедка под шубой



В какую бы компанию меня ни приглашали, всегда просили принести мою фирменную селедку под шубой. Секретов этого традиционного блюда у меня несколько. Во-первых, лук не добавляю, вместо него — яблоко. Во-вторых, прослаиваю салат майонезом пополам со сметаной. В-третьих, слои выкладываю не совсем привычно. Сначала сельдь, затем яйцо, промазываю майонезно-сметанной смесью. Поверх вареный картофель и тоже промазываю, затем — яблоки и снова промазываю. Потом морковь и поливаю маслом из «селедочной» упаковки, даю пропитаться немного и слегка смазываю смесью майонеза и сметаны. Следующий слой — свекла, которую сдабриваю своим соусом, а завершающий — яйца, натертые на мелкой терке. Кстати, овощи и яблоко тру на крупной терке.

Зинаида ЖЕВНО, г. Витебск



Салат с фасолью и говядиной

- ♦ 250-300 г отварной говядины (500 г сырого веса),
- ♦ 250 г консервированной фасоли (можно отварной),
- ♦ 1-2 шт. красного сладкого перца, кусочек острого (свежего или маринованного) по вкусу,
- ♦ 2-3 зубка чеснока,
- ♦ 1 красная луковица (средняя),
- ♦ большой пучок кинзы,
- ♦ 60 г ядер обжаренных крупно рубленых грецких орехов,
- ♦ 4 ст.л. растительного масла,
- ♦ 4-5 ст.л. винного или яблочного уксуса,
- ♦ 1/3 ч.л. хмели-сунели, соль по вкусу.

Нарезаю лук тонкой соломкой, заливаю уксусом. Сладкий и острый перец нарезаю соломкой, кладу в чашу для салата. Говядина должна быть мягкой и сочной: варю ее в подсоленной воде около 3 часов, оставляя в бульоне до полного остывания. Нарезаю мясо соломкой, промываю консервированную фасоль, мелко натираю чеснок. Крупно нарезаю кинзу, вынимаю лук из уксуса, беру орехи, добавляю все в чашу. Заправляю хмели-сунели, растительным маслом, солю, перемешиваю.

Дина АПИМАХОВА, г. Пятигорск, YouTube канал «Коллекция рецептов». Фото автора

«Букет» к 8 Марта

В прошлом году вырастил салат в квартире аккурат к Женскому дню. Посеял 1 февраля. Насыпал в ящик землю со своего огорода, заготовленную впрок, разрыхлил и увлажнил. Через каждые 15 см сделал бороздки и посеял в них сухие семена на глубину 1 см. Заровнял и полил. На второй день появились всходы. Через два дня перенес салат на теплую лоджию, на ночь укутывал сверху старой шубой. Не прореживал. После того как ночная температура на лоджии поднялась до +3 °С, прекратил укрывать салат. Поливал теплой отстоянной водой и рыхлил, слегка окучивая рядки. На вкус «квартирная» зимняя зелень оказалась ничем не хуже летней!



Виктор СЕРГЕЕНКО, г. Барнаул. Фото автора

Мягкая вода для полива

Комнатные растения не любят жесткую воду. В нашем микрорайоне — именно такая. Я смягчаю ее кипячением или добавлением лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов на литр). Как тестирую на жесткость? Наливаю воду в стакан и оставляю испаряться на несколько дней. Если на стакане образуется белый налет — вода жесткая.



Лидия КОЛУПАЕВА, цветовод-любитель, г. Екатеринбург

Усилитель пятновыводителя

Смешиваю 2 ст.л. любого магазинного пятновыводителя, 1 стакан стирального порошка (специально для этих целей купила дешевый, чтоб не жалко было), добавляю 2 ст.л. подсолнечного масла и все заливаю 5 л кипятка. В этом средстве на несколько часов замачиваю одежду из смесовых или синтетических тканей, а когда вода остывает, все отправляю в стиральную машину на подходящий режим.

Такой пятновыводитель справляется с любыми загрязнениями и не портит ни белые, ни цветные вещи.

Людмила ПАРАМОНОВА, г. Николаевка

«Комнатный цветник» № 1 «МИРТ И ЕГО СЕМЕЙСТВО»

Семейство Миртовые — это ценные плодовые, лекарственные, цветущие и декоративно-лиственные растения. Мирт, эвкалипт, лума обладают фитонцидными свойствами. Псидиум, евгения, фейхоа любимы за их плоды. Метросидерос, каллистемон удивляют экзотическим цветением. На просторной террасе можно завести крупные сизигиумы (ямбоз, аквум). На большой светлой лоджии — мирт Бозтика, сизигиум метельчатый, фейхоа. Для выращивания в стиле бонсай подойдут мелалеуки Прейса, диосмолистная. Каждый сможет выбрать любимчиков, а мы подробно расскажем о тонкостях ухода за ними в новом выпуске.



Мой секретный рецепт

Крепкий, как дуб, пятидесятилетний мужчина, успешный карьерист, сдал в течение нескольких месяцев, после того, как сын разбился на мотоцикле. Муж часто заходил в комнату сына, разговаривал с его фотографией, но самое страшное, он начал пить. Именно с этого момента у него и начались серьезные проблемы с алкоголем. Я увидела, как далеко все зашло, когда на завтрак он поставил на стол бутылку крепкого спиртного.

Попытки отвлечь — я даже предлагала взять ребенка из детдома — ни к чему не привели. Муж начал напиваться дома, становился невменяемым, упреки переходили в крик, мат, хлопанье дверью. Я стала очень нервной, начала бояться его, часто плакала и сильно похудела. От пьянки прекратился дополнительный, домашний заработок мужа, и сразу начались проблемы с деньгами. Просить, уговаривать, кричать, пытаться настоять на своем с ним бесполезно. Убитый горем, не слышал слов, что ему самому нужна помощь. Честно скажу, народные методы, гомеопатию, даже магию пробовала. Не помогало. Уговорить мужа, чтобы пойти к наркологу было не реально, такие разговоры вызывали у него раздражение. Чтобы вытащить его, мне понадобилось лекарство, которое можно было использовать незаметно. В интернете сразу попала на капли трезвости «Мидзо». Смотрю: то, что надо, главное, без вкуса, запаха, цвета. Решила заказать, оказалось, надо идти в аптеку.

В аптеке попросила рассказать об этих каплях подробнее — дали буклет. Вычитала, что проверены в России на безопасность, отлично подходят для лечения алкоголизма дома, нормально действуют, когда их даешь с едой или напитками.

Купила на пробу один флакон. С обеда и начала лечение, добавила в салат, пока резала. Вечером применила, когда готовила ужин. Готовить я люблю, а главное, муж всегда давал отличную оценку моим кулинарным способностям, поэтому даже не мог догадаться, что что-то с едой не так. За ужином муж, как обычно, выпил. Только поели, капли начали действовать. У супруга вообще бледное лицо, а тут резко покраснело, кашель начался, немного подташнивало. На следующий день ситуация повторилась. Несколько дней после этого муж не пил, потом опять. Та же самая реакция. В разговоре с ним я попыталась его убедить, что это организм уже отвергает алкоголь, и необходимо сделать хотя бы небольшой перерыв, ведь нам уже далеко не по двадцать.

Примерно так прошло все наше лечение. Нехорошо становилось, когда выпивал. Мне шаг за шагом удалось связать это с тем, что муж так много переживал, да еще и работал, организм просто сигнализировал, хватит, мол. Не сразу, понадобилось четыре месяца, чтобы супруг согласился с этим. Не знаю, как сказать, но что-то в голове у него переключилось. Постепенно к мужу вернулась способность радоваться жизни и расслабляться без алкоголя, на работе появились новые перспективы, отношения наши наладились. Я рада, что не опустила тогда руки, а взяла инициативу в решении вопроса в свои руки. Постепенно в нашей жизни все стало налаживаться. Мужу так и не сказала про капли. Не простил бы он меня.

Галина Волкова, г. Москва



Мясо «Играй, гармошка»

- ♦ 1,3-1,5 кг свинины (шея или карбонат),
- ♦ 150 г твердого сыра,
- ♦ 2 зубчика чеснока,
- ♦ 4 помидора (лучше «сливки», их удобно резать, мало текут),
- ♦ 1 ч.л. молотого перца (черного или душистого), 2 ч.л. соли,
- ♦ половинка среднего лимона (вместо него можно использовать соевый соус, тогда количество соли надо уменьшить),
- ♦ 1 ст.л. растительного масла.

Кусок свинины промываю, обсушиваю бумажным полотенцем. Надрезаю поперек волокон веревкой (гармошкой), не доходя до низа 1,5-2 см. Шаг нарезки — 1,5-2 см. Натираю мясо смесью соли и перца со всех сторон, включая разрезы. На дно посуды для маринования наливаю немного лимонного сока и укладываю свинину. Сверху прохожусь лимонным соком. Накрываю крышкой и оставляю мариноваться на полчаса-час. Нарезаю сыр длинными пластинками, помидоры тонкими кружочками, чеснок слайсами. Фарширую «меха» гармошки этими ингредиентами (закладываю в разрезы). Сверху смазываю растительным маслом. Мясо плотно заворачиваю в фольгу или пергаментную бумагу в 3 слоя. Запекаю в духовке на 200 °С около часа. Затем вынимаю, разрезаю фольгу (бумагу) и возвращаю мясо в духовой шкаф, чтобы оно подрумянилось сверху (минут на 30-40). Слежу, чтобы верх не подгорел. Немного остывшую «гармонь» аккуратно нарезаю порционными кусочками.

Марина СИМОНОВА, г. Москва.

Фото автора

Мужская компания

Настоящая мужская еда — мясо, лук плюс немного дымка от костра. Наши читатели рассказывают в своих рецептах, как придать традиционным «мужским» продуктам оригинальное звучание.

Свойская колбаска «Пуп земли»

- ♦ 1 кг свиной печени,
- ♦ 300 г сала (несоленного без шкурки),
- ♦ 300 г отваренных куриных пупков (желудков) и сердечек,
- ♦ 2 белые крупные луковицы,
- ♦ 2-3 зубчика чеснока,
- ♦ соль по вкусу,
- ♦ 1 лавровый лист, 1 ч.л. зерен кориандра, 0,5 ч.л. сухого измельченного базилика, 0,5 ч.л. черного перца горошком,
- ♦ 2-2,5 м свиной кишки (натуральная оболочка).

Свиную печень и сало отвариваю по отдельности в чуть подсоленной воде 25-30 минут. Охлаждаю, нарезаю на небольшие кусочки, пропускаю вместе с луком, чесноком и куриными субпродуктами через мясорубку. Пряности измельчаю в кофемолке, добавляю к фаршу. При помощи насадки набиваю кишки печеночным фаршем, не сильно плотно. Завязываю. В местах скопления воздуха обязательно прокалываю иголкой. Отвариваю 20-25 минут в под-



солённой кипящей воде с добавлением лаврового листа, душистого перца горошком, черного острого. Затем обжариваю колбасу на растительном масле (либо смальце) с двух сторон до румяности.

Галина СКЛЯРЕНКО,
Запорожская обл. Фото автора

Луковый конфитюр

- ♦ 500 г белого репчатого лука (5 луковиц среднего размера),
- ♦ 50 мл растительного масла,
- ♦ 100 мл апельсинового сока,
- ♦ 50 мл бальзамического или яблочного уксуса, цедра апельсина,
- ♦ 75 г сахара,
- ♦ 0,5 ч.л. соли,
- ♦ 1 лавровый лист,
- ♦ 2 горошины душистого перца,
- ♦ веточка свежего розмарина (можно заменить 0,5 ч.л. сухих итальянских трав).

Лук нарезаю тонкими полукольцами, отправляю на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом, солю. Обжариваю до прозрачности на среднем огне, постоянно помешивая. Затем кладу лавровый лист, перец, розмарин и цедру (снимаю небольшую полоску с апельсина, стараясь не захватить белую пленку, так как она может гор-



чить). Продолжаю обжаривать 10-15 минут, чтобы лук карамелизировался. Отправляю в сковороду сок, уксус и сахар, тщательно перемешиваю. Накрываю крышкой и оставляю томиться на малом огне около 20 минут, изредка помешивая. Осталось вынуть веточку розмарина, лавровый лист и перец — и конфитюр готов! Можно наслаждаться прямо сейчас, но вкус лучше раскрывается после того, как он постоит. Храню луковый джем в плотно закрытой банке в холодильнике. Только живет он там недолго — в нашей семье этот чудный продукт расходуется моментально: подаю его как соус к мясу, рыбе, намазываю на тосты. К слову, из данного количества ингредиентов выходит около 300 мл конфитюра.

Инна ТЕЛЯТНИКОВА, г. Могилев

Девчачьи посиделки

Девчонки в любом возрасте остаются сладкоежками и обожают попить чайку с разнообразной выпечкой. И пусть терапевт выразительно смотрит на листок с анализами и советует диетничать, какие зимние выходные могут быть без тортов и кексов?

Традиционные творожные кексы

- ♦ 125 г сливочного масла,
- ♦ 125 г творога,
- ♦ 300 г пшеничной муки,
- ♦ 125 г сахара-песка,
- ♦ 1 крупное яйцо,
- ♦ 50 г изюма,
- ♦ 50 г коньяка,
- ♦ апельсин,
- ♦ 10 г разрыхлителя,
- ♦ 0,5 ч.л. ванильного экстракта,
- ♦ 0,5 ч.л. соли.

Сливочное масло комнатной температуры засыпаю сахарным песком и взбиваю миксером до бела. Добавляю яйцо и снова взбиваю до воздушной белой массы. Блендером измельчаю творог, вмешиваю его в масло, заливаю ванильный экстракт, выдавливаю сок половины крупного апельсина и еще раз взбиваю миксером.

В отдельной посуде смешиваю муку, разрыхлитель и соль. Сухие ингредиенты добавляю к масляно-творожной массе и вымешиваю тесто деревянной лопаткой. Изюм заранее замачиваю в коньяке и оставляю примерно на 8 часов (время можно сократить). Перед тем, как всыпать его в основу, сливаю спиртное и обсушиваю ягоды на бумажном полотенце.

Мягкое тесто замешиваю руками и делю на 4 части. Дно и бортики четырех форм выстилаю пергаментной бумагой и заполняю их тестом примерно наполовину. Ставлю в разогретую духовку и выпекаю при 180 °C 20-25 минут. Перед подачей посыпаю сахарной пудрой.

Оксана КОВАЛЕВА,
г. Могилев

Нежнейший шифоновый торт

В нашей семье есть свой традиционный торт, который я пеку на дни рождения домочадцев. Перепробовала множество рецептов, пока выбрала идеальный — нежный, пышный, в мелкую дырочку, с прекрасным названием «шифоновый». А лучший крем для него — заварной пломбирный.

Для коржа:

- ♦ по стакану муки и сахара,
- ♦ 4 яйца,
- ♦ 1/3 стакана растительного масла (у меня — рафинированное подсолнечное),
- ♦ 1/4 стакана очень холодной воды,
- ♦ 2 ч.л. разрыхлителя,
- ♦ щепотка соли.

Для крема:

- ♦ 350 г сметаны 25% жирности,
- ♦ 110 г сахара,
- ♦ 1 яйцо,
- ♦ 3 ст.л. муки,
- ♦ 1,5 г ванилина,
- ♦ 120 г сливочного масла (я беру 82,5% жирности).

Для начинки:

- ♦ консервированные персики в сиропе.

В отдельной посуде смешиваю все сухие ингредиенты (муку, сахар, разрыхлитель, соль). Отделяю белки от желтков и взбиваю их миксером до устойчивых пиков. Желтки смешиваю с подсолнечным маслом и водой, вливаю их в емкость с сухой смесью, а затем осторожно ввожу в тесто белки. Переливаю в форму, не смазанную маслом, ставлю в разогретую духовку и выпекаю около часа при 180-190 °C (готовность проверяю зубочисткой).



Пока выпекается корж, занимаюсь кремом. В кастрюле соединяю сметану, сахар, яйцо, муку и ванилин и томлю на водяной бане, постоянно помешивая (это занимает около 10 минут). Когда провожу ложкой и вижу, что крем не затекает в получившуюся «борозду», снимаю и остужаю. Сливочное масло достаю из холодильника заранее, чтобы оно согрелось до комнатной температуры и стало мягким. Взбиваю его миксером и постепенно, по ложке, ввожу остывшую основу. Крем получается плотным и устойчивым.

Готовый остывший корж разрезаю на три части. Каждую пропитываю сиропом из-под персиков, сверху смазываю слоем крема, а на него выкладываю нарезанные фрукты. Начинку можно выбрать по своему вкусу. Я пробовала с вишневым конфином, консервированным ананасом, малиновым джемом. Вкуснее всего, когда начинка имеет кислинку — прекрасно сочетается со сладким кремом. Украшение торта зависит только от собственной фантазии. У меня — шоколадная стружка (натерла около 50 г молочного шоколада) и покупные конфеты и печенье.

Александра МИШИНА, г. Минск.

Фото автора



«НАША КУХНЯ. ВЫПЕЧКА» № 1

Представляем лучшие рецепты сладкой и несладкой выпечки для вашей семьи! Блюдо номера — крендель: старинный и современный варианты приготовления. Удивляем гостей оригинальной пиццей с фрикадельками и нежным рулетом с мясом и тыквой. Вместе готовим на десерт берлинский яблочный пирог, зимний абрикосовый кекс и цитрусовый чиз. Оставляем на закуску луковые крекеры.

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!



Отвечает юрист Светлана РОГОВА, куратор группы
ВК «Бесплатная юридическая консультация», г. Санкт-Петербург

Налог на платежи?



Правда ли, что в связи с дачной реформой мои платежи как дачника (за свет и т.д.) будут облагаться налогом?

Иван ПЕТРОВСКИЙ,
Ленинградская обл.

Вашему личному кошельку дополнительные расходы не грозят. Согласно Федеральному закону от 29.07.2017 № 217-ФЗ (ред. от 03.08.2018) «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собствен-

ных нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», который вступил в силу с 01.01.2019, и Налоговому кодексу РФ налогообложение оплаты за электричество, осуществляемой физическим лицом, не предусмотрено. Но данная сумма, поступающая на счета организаций, является выручкой от реализации работ (услуг) и учитывается при определении налоговой базы по налогу на прибыль организаций (СНТ и т.п.).

Продавать можно



Новая дачная реформа запрещает продавать излишки с/х продукции, выращенной на даче, лишние семена от своих овощей и цветов?

Маргарита АБРАМОВА,
Тверская обл.

Сельскохозяйственная продукция, произведенная и переработанная при ведении личного подсобного хозяйства, является собственностью граждан, ведущих личное подсобное хозяйство (п. 3 ст. 2 Закона № 112-ФЗ). При этом реализация такими гражданами не считается предпринимательской деятельностью (п. 4 ст. 2 Закона № 112-ФЗ). То есть вы вправе продавать излишки сельхозпродукции, выращенной у вас на даче, предварительно взяв в местной администрации или СНТ справку о том, что продукция произведена на вашем личном дачном участке. Кроме того, в соответствии с п. 13 ст. 217 НК РФ вам не придется уплачивать налог с доходов, получаемых от продажи выращенной в личных подсобных хозяйствах, находящихся на территории России, продукции животноводства, растениеводства (как в натуральном, так и в переработанном виде).

Для постоянного проживания



Можно ли будет получить постоянную регистрацию на даче?

Анастасия ПАВЛОВА,
Самарская обл.

Регистрация гражданина РФ — это постановка его на регистрационный учет по месту жительства, в том числе в принадлежащих ему на праве собственности жилых строениях, пригодных для постоянного проживания. Как место жительства гражданина на может рассматриваться дач-

ный жилой дом, где он постоянно или преимущественно проживает (п. 1 ст. 20 ГК РФ; абз. 4, 8 ст. 2 Закона от 25.06.1993 № 5242-1). Таким образом, вы вправе зарегистрироваться на даче, но в большинстве случаев для этого нужно обращаться в суд, чтобы признать дачный (садовый) дом пригодным для постоянного проживания. Только после вынесения судом положительного решения в данном жилом строении можно зарегистрироваться.

Весна на дачной улице



«Дачная амнистия». Подпадаю ли я, если начну заниматься вопросом оформления дома и строений с весны?

Георгий МАРТЫНОВ,
г. Псков

Дачной амнистией называют упрощенный порядок оформления прав граждан на земельные участки, жилые дома, садовые дома, гаражи и

хозяйственные постройки. При таком порядке не требуются разрешения на строительство и на ввод объекта в эксплуатацию. Дачная амнистия действует бессрочно. Соответственно, вы вправе заниматься оформлением дома и строений в любое удобное для вас время.

Дачная амнистия распространяется, в частности (ч. 1, 2 ст. 49 Закона от 13.07.2015 № 218-ФЗ; п. 39 ст. 1, ч. 17

ст. 51, ч. 15 ст. 55 Градостроительно-го кодекса РФ), на земельные участки; на объекты недвижимости, для строительства и реконструкции которых не требуется получения разрешений на строительство и на ввод в эксплуатацию: объекты ИЖС (жилые дома); гаражи; жилые дома, садовые дома, хозяйственные постройки (например, бани, сараи), расположенные на садовых земельных участках.

Консультирует юрист Ольга МОИСЕЕВА,
г. Смоленск

Оформляем доверенность на получение пенсии



**Как оформить на дочь доверенность
на получение моей пенсии?**

Виолетта НИКОЛАЕВА,
г. Сызрань

Сделать это может любой дееспособный гражданин вне зависимости от причин. Документ оформляют в присутствии доверителя, чтобы убедиться в его искреннем желании и отсутствии принуждения и давления со стороны доверенного лица. Обязательно должна быть указана дата составления, иначе документ теряет силу.

ДОВЕРЕННОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ:

- разовой, т.е. предусматривать однократное получение пенсии;
- специальной, то есть выданной на срок от 2 месяцев до 3 лет;
- генеральной, по которой можно распоряжаться всем имуществом доверителя.

Если срок действия в доверенности не указан, она действительна ровно год со дня выдачи. Ее действие прекращается в день смерти доверителя или отмены им документа.

ГДЕ МОЖНО ОФОРМИТЬ?

1. В банке. Доверенность распространяется только на указанные счета в конкретном банке. Финансовое учреждение обычно ее оформляет бесплатно. Срок действия не превышает 3 лет согласно ст. 186 ГК РФ.

2. У нотариуса. Составляет и заверяет нотариус в нотариальной конторе. За оформление всегда взимается плата. Кроме того, нотариус подтверждает дееспособность доверителя и законность доверенности. Нотариус может выехать в больницу или на дом, но плата за выездное оформление выше, чем в нотариальной конторе.

3. В других организациях (если доверитель в них числится):

- по месту работы доверителя;
- у начальника военной части, исправительного учреждения;
- в органах местной власти или самоуправления (при отсутствии в населенном пункте нотариальной конторы);
- у главного врача лечебного учреждения, где доверитель находится на временном или постоянном попечении.

Любовь и деньги

Однажды в соцсети получаю сообщение от симпатичного англичанина, архитектора по специальности. Слово за слово, выходим на общение по скайпу. Через какое-то время мы заговорили о любви! Я влюбилась. Лет сто не испытывала такого чувства. Я не верю своему счастью. И правильно делаю!!! Мой бойфренд сообщает, что инженер, участвовавший в разработке проекта, исчез вместе с деньгами на трансфер под закупку кровли. Под угрозой срыв окончания проекта и репутация моего друга. Я женщина трезвомыслящая, даже в состоянии глубокой влюбленности. Начинаю анализировать ситуацию.



1. Он не любит веб-камеру — вполне объяснимо, я ее тоже не люблю.

2. Он никогда не расспрашивал меня о моей жизни и не проявляет к ней никакого интереса. Ну что ж, тоже объяснимо (ты меня интересуешь сегодняшняя, без твоего прошлого), хотя с большой натяжкой.

3. Задавал один странный вопрос: с кем ты живешь и какая у тебя квартира?

4. Практически каждый вечер, а то и ночь общаемся в чате, но, странное дело, темы для разговоров ищу я. А он пассивно в них участвует.

И тут я, дурочка, понимаю, что меня по полной программе разводят на деньги. Сумма не маленькая — 35 000 валютной. Решаю немного поиграть и дожидаться, когда у меня прямым текстом попросят денег.

Дождалась. Вот перевод части нашего диалога: «Мне очень нужна ваша помощь — пусть даже это будет 10% того, что мне требуется». — «Мой дорогой, возможно, вы не знаете проблемы пенсионеров здесь — я не имею даже 1% от этой суммы. Мне очень жаль. Надеюсь, моя финансовая несостоятельность не станет причиной непонимания между нами?..»

Еще несколько раз «англичанин» выходит на связь и прощупывает почву. Применяет психологические атаки. Фото в скайпе меняет на другое, где лицо — крупным планом, а его глаза смотрят на меня с неммым укором. ...Пусть останется при мне то, что услышала в завершение, но мат там присутствовал. Самое странное, но я почувствовала облегчение от нелепого расставания. И еще раз говорю этим людям (думаю, что «англичанин» работает не один) **СПАСИБО.**

1. За то, что я, впервые за последние годы, почувствовала себя женщиной.

2. За то, что была счастлива (хотя и недолго).

3. За то, наконец, что взялась учить английский язык и немного преуспела в этом.

4. За то, что преподали мне жизненный урок, — дай Бог, чтобы он пошел впрок.

Намеренно не называю имени и фамилии «англичанина». Такие люди многолики: сегодня они под одним именем, завтра — под другим. Будьте осторожны и внимательны к своим визави по переписке. И как только речь заходит о деньгах, обрывайте все связи. Решительно и бескомпромиссно.

Татьяна БАЛАШОВА, по e-mail

Уважаемые читатели! Обращаем ваше внимание, что публикуемые ответы юристов носят информационный характер и юридической силы не имеют.



Хранители снов

Чтобы подушка не была кусачей, одеяло — колючим, а сновидения посещали исключительно светлые и оптимистичные, шейте сами постельные принадлежности, по вкусу выбирая качество и расцветку ткани, вкладывая свою уникальную творческую энергетику.

Семь раз отмерь!

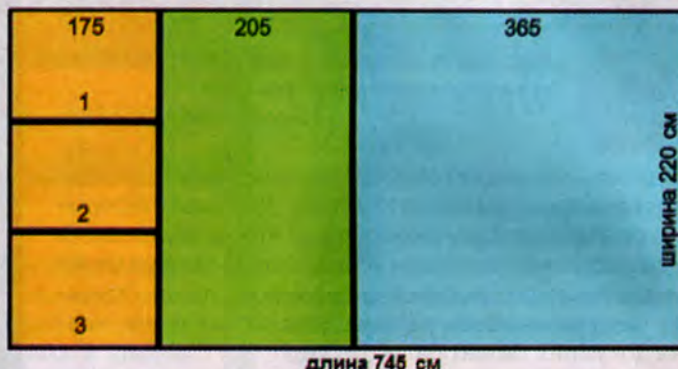
Год назад на распродаже мне попался отрез красивой бязи. В магазине оставалось всего 7,5 метров, и я, наспех прикинув в голове размеры постельного белья, решила, что купить надо непременно. Пришла домой, стала примеряться к ней с метровой лентой — и впа-ла в ступор...

Мне показалось, что тка-ни слишком мало и я оста-нусь либо без пододеяль-ника, либо с одной наво-лочкой. Но соседка пока-зала мне прекрасную схе-му раскроя ткани, в кото-рой сразу учтены припу-ски на швы. Мало того что

вместилось все, так еще и осталось на дополнитель-ную наволочку. Схему я сохранила у себя и с удо-вольствием делюсь ею со всеми.

Все отметки на ткани де-лаю специальным мелком (продается в швейных ма-газинах) или сухим кусо-чком самого обыкновенно-го мыла. Лоскуты для на-волочек складываю таким образом, чтобы две части были равными (по 70 см), а третья, образующая «кар-машек», — около 30 см, иначе подушка будет «вы-глядывать» из него.

Отрез для пододеяльни-ка складываю пополам и



прострачиваю на машин-ке с трех сторон, остав-ляя сбоку 50-сантиметро-вое отверстие, чтобы за-правлять одеяло. А с про-стыней все просто: акку-ратно подворачиваю от-резанные края дважды и прошиваю.

Удобная разметка позво-ляет раскраивать ткань да-же под нестандартные по-стельные принадлежно-сти, придется лишь немно-го уменьшить ширину или длину отдельных лоскутов.

Екатерина ЯРОВАЯ,
г. Великий Новгород

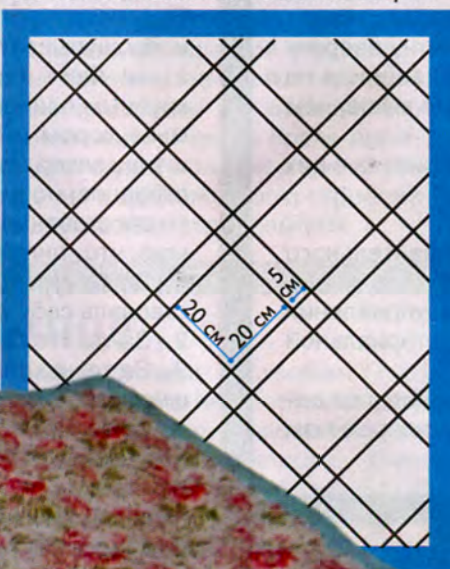
Стеганое одеяло

В интерьерной моде сейчас такая тенденция: использовать эти одея-ла как покрывала на постель. А рас-цветку и настроение этому стеганому «хранителю снов» вы можете придать по своему разумению и вкусу. Размер готового изделия 145 × 210 см. Раз-меры лоскутов обязательно должны быть больше, так как после простеж-ки одеяла на швейной машинке пло-щадь полотна уменьшается.

Понадобится: по лоскуту 140 × 220 см на внешнюю сторону, 160 × 220 см на нижнюю часть, по 2 по-лоски ткани 10 × 220 см и 10 × 140 см, синтепон 300 — 160 × 220 см, маркер по ткани (сmyваемый).

Цветной внешний лоскут по пери-метру обшиваем полосками ткани, все швы разглажи-

ваем утюгом. Специальным марке-ром расчерчиваем под линейку узо-ры под простежку (см. схему). Рас-черченное полотно кладем на отрез синтепона лицом вверх, соединя-ем иголочками по линиям марке-



ра. Простегиваем внешнее полот-но и синтепон по обозначенному рисунку: строчку можно выставить любую, будь то прямая или зигзаг. Маркер по ткани стираем влаж-ной тряпочкой. Убираем иголочки и проглаживаем утюгом.

Кладем друг на друга лицевыми ча-стями внутрь нижний лоскут ткани и простеганную деталь, скалываем и потом прошиваем на машинке по периметру, оставив 20 см для выво-рачивания. Далее аккуратно заши-ваем это «окно»: одеяло готово!

Юлия СЕРЕНОВА,
г. Пенза. Фото автора

**ОТГАДАЙТЕ ПОСЛОВИЦУ,
ПОЗВОНИТЕ И ПОЛУЧИТЕ
НИКАКИХ ПОКУПОК
И ПЛАТНЫХ ЗВОНКОВ!**

150 000 Р

100%-ная ГАРАНТИЯ ВЫПЛАТЫ!

**Призовой фонд 2019 года –
21 850 000 РУБЛЕЙ!****



Хотите получить денежный приз? Отгадайте известную пословицу, правильно расставив буквы в словах. Позвоните по указанному телефону и зарегистрируйте свое участие!

К	А	Й	П	Е	К	О
	Л	Ь	Р	У	Б	
Б	Е	Ж	Е	Т	Р	Е

Спешите! →



СРОК РЕГИСТРАЦИИ ОГРАНИЧЕН!*

Скорее звоните! Зарегистрируйте свое участие! Получите денежный приз!



8 (800) 775-27-72

Звонок бесплатный для всех регионов России как с мобильных, так и с городских номеров.

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже. **Сумма призов, планируемых к вручению ООО «Директ Почта» в 2019 году.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 01.01.2019 ПО 30.06.2019 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ПРИЗА ЗА РЕГИСТРАЦИЮ – 150 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. 1) ДЛЯ УЧАСТИЯ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ПОТЕНЦИАЛЬНОМУ УЧАСТНИКУ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ В КАЧЕСТВЕ КЛИЕНТА ОРГАНИЗАТОРА ПУТЕМ СООБЩЕНИЯ СВОИХ ДАННЫХ ПО ТЕЛЕФОНУ, УКАЗАННОМУ В РЕКЛАМНОМ ОБЪЯВЛЕНИИ. КЛИЕНТЫ, ВЫПОЛНИВШИЕ НАСТОЯЩИЕ УСЛОВИЯ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ И ПОЛУЧИВШИЕ НОМЕР КЛИЕНТА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ДЕНЕЖНЫЙ ПРИЗ В ФИНАЛЕ АКЦИИ. 2) УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ОЗНАЧАЕТ СОГЛАСИЕ С НАСТОЯЩИМИ УСЛОВИЯМИ, А ТАКЖЕ С ПОЛУЧЕНИЕМ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПОЧТОВЫХ РАССЫЛОК ФИРМЫ, ВКЛЮЧАЮЩИХ В СЕБЯ КАТАЛОГИ ТОВАРОВ И РАЗЛИЧНЫЕ НАБОРЫ ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 150 000 РУБЛЕЙ (ПРИЗЕР) БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», ПО ФОРМУЛЕ $N = Y / (0.9 + X)$, ГДЕ N – ПОРЯДКОВЫЙ НОМЕР РЕГИСТРАЦИИ В ВЫБОРКЕ ПРИЗЕРОВ ЗА ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ, ОБЛАДАТЕЛЬ КОТОРОГО ПРИЗНАЕТСЯ ПОЛУЧАТЕЛЕМ ПРИЗА; Y – ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО РЕГИСТРАЦИЙ В ВЫБОРКЕ ЗА ПЕРИОД АКЦИИ; 0.9 – ПОСТОЯННЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ ПРИ РАСЧЕТЕ; X – КОЛИЧЕСТВО ПРИЗОВ С УЧЕТОМ КАТЕГОРИИ ПРИЗА. В СЛУЧАЕ ЕСЛИ ПОРЯДКОВЫЙ НОМЕР РЕГИСТРАЦИИ ПРИ ПОДСЧЕТЕ БУДЕТ НЕ ЦЕЛЫМ ЧИСЛОМ, ТО ПОРЯДКОВЫЙ НОМЕР БУДЕТ ОКРУГЛЕН ПО ПРАВИЛАМ ОКРУГЛЕНИЯ ДО БЛИЖАЙШЕГО ЦЕЛОГО. ПРИЗ ВРУЧАЕТСЯ ДЕеспособным ЛИЦАМ, ДОСТИГШИМ ВОЗРАСТА 18 ЛЕТ. 4) УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ В УСТАНОВЛЕННЫЙ НАСТОЯЩИМИ ПРАВИЛАМИ СРОК. 5) СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗА: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЕСТВОМ НАЛОГА В СООТВЕТСТВИИ С «ПРАВИЛАМИ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». 6) В СЛУЧАЕ ОТКАЗА ОТ НОМИНИРОВАНИЯ НА ПРИЗЫ, ИЛИ ОТ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ ФИРМЫ В ДАЛЬНЕЙШЕМ, ИЛИ ПРИ НЕСОГЛАСИИ КЛИЕНТА СО СБОРОМ, ХРАНЕНИЕМ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ О НЕМ В МАРКЕТИНГОВЫХ ЦЕЛЯХ, В Т. Ч. С ПЕРЕДАЧЕЙ ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ, ЕМУ НАДЛЕЖИТ ПИСЬМЕННО УВЕДОМИТЬ ОБ ЭТОМ ФИРМУ-ОТПРАВИТЕЛЯ, СОТРУДНИКИ ФИРМЫ, ЧЛЕНЫ ИХ СЕМЕЙ, АФФИЛИРОВАННЫЕ С СОТРУДНИКАМИ ЛИЦА (КОТОРЫЕ ИМЕЛИ ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ О ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ И МОГЛИ ПОВЛИЯТЬ НА ЕЕ ИТОГИ), А ТАКЖЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ ГРАЖДАНЕ НЕ ИМЕЮТ ПРАВА УЧАСТВОВАТЬ В АКЦИИ И ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПРИЗЫ. 7) ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» РАССМАТРИВАЕТ ПРЕТЕНЗИИ КЛИЕНТОВ, НАПРАВЛЕННЫЕ В ЕГО АДРЕС В ПИСЬМЕННОМ ВИДЕ. ФОТОГРАФИИ И ПИСЬМА НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ. ФИРМА С ЦЕЛЬЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ВПРАВЕ В ОДНОСТОРОННЕМ ПОРЯДКЕ ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ ИЛИ ДОПОЛНЕНИЯ В УСЛОВИЯ НАСТОЯЩЕЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОДЛЮВАТЬ ЕЕ, БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» – ОГРН 1157746030309. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д. 10. ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (499) 215-23-77 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 9:00 ДО 21:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 19:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА», А/Я 15, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961.

03.28526.958.124.1

Маска императрицы

Однажды мне попала статья о том, что императрица Елизавета Петровна наносила на лицо маски из квашеной капусты. Я удивилась такому нехитрому методу, но решила испробовать его на себе. Знакомая, долгое время работавшая в косметологическом кабинете, объяснила, что в квашеной капусте и рассоле содержится множество витаминов и полезных кислот, поэтому она омолаживает кожу и улучшает цвет лица.



Но с покупным продуктом лучше не экспериментировать, а использовать домашний. Подруга посоветовала простой рецепт: 1 ст.л. капустного сока смешать с одним предварительно взбитым вилкой яичным желтком, добавить 1 ч.л. оливкового масла и все перемешать до однородной консистенции. Маску наносить ровным слоем, а через 10-15 минут смывать теплой водой. Эффект потрясающий!

Елена КРАВЧЕНКО,
Киевская обл.

Седина в голову



Я начала седеть достаточно рано. Уже в 45 лет без краски для волос не обходилась: по отросшим корням было видно, что белых прядей становится все больше, а моих природных темно-русых — меньше и меньше. Сейчас мне 63. За 18 лет перепробовала много средств, но идеального результата так и не получила. Как же спрятать седину?

Лариса ПРОКОПОВА, г. Саратов

Отвечает визажист, парикмахер, основатель школы-студии красоты «Голливуд» Юлия КОЖЕМАКО, г. Могилев:

— Наши женщины привыкли прятать седеющие пряди с помощью красок насыщенных тонов. Крайне редко такое окрашивание получается удачным. Яркие оттенки, как правило, не закрашивают седину полностью, а оставляют волосы бликующими. Лучший выход из такой ситуации — прибегнуть к тонированию, то есть использовать красители с низким процентом окислителя. Сложное окрашивание позволит походить с отрастаю-

щими седыми корнями подольше: благодаря нескольким гармонично сочетающимся тонам они не будут сильно бросаться в глаза.

Если хочется замаскировать седину «наглухо», я рекомендую использовать оттенки натурального ряда, без яркого нюанса: русые, каштановые, натуральные коричневые, шоколадные. В палитрах они маркируются цифрой «0». Такие красители обеспечивают максимальное перекрытие седины.

По всей длине волосы окрашивают только в первый раз, а каждый последующий месяц краску наносят только на корни. В противном случае цвет на кончиках со временем станет гораздо более темным, и краситель будет ложиться неравномерно.

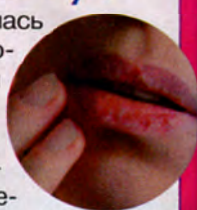
А вообще, экспериментировать с красками интенсивных тонов совсем не обязательно: седые волосы сейчас в моде. К сожалению, приятный серебристый отлив встречается нечасто. У большинства женщин седина желтоватая или стекловидная, поэтому я советую облагородить ее, затонировав естественным светлым оттенком.



Хлебный мякиш для губ

Каждую зиму сбивалась с ног в поисках хорошего средства для обветренных губ. Столько гигиенических помад и бальзамов в магазинах, а идеального результата не добиться. Решила, что пора искать домашний рецепт. И нашла его на одном из форумов в интернете. Небольшой кусок черного хлеба заливаю на 5 минут горячим молоком. В отдельной мисочке смешиваю взбитый вилкой куриный желток, 20 г меда и выдавливаю 1 капсулу масляного раствора витамина А (продается в аптеке). В этой смеси разминаю размягченный хлебный мякиш и наношу его на губы. Состав держу 15-20 минут (сама нахожусь в положении лежа), после смываю теплой водой. С таким средством моим губам никакой мороз не страшен!

Тамара ОСТАПЧУК,
Свердловская обл.



В продаже с 12 февраля!

«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 1 «ПОРЧА И СГЛАЗ. РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИСЦЕЛЕНИЯ»

Наверняка многие слышали о порче и сглазе, о людях, пострадавших от

них. С возникновением христианства вера в подобные вещи стала считаться грехом. Но даже те, кто отрицает данные явления, не застрахованы от негативных последствий. Порча наносит серьезный вред здоровью: человек болеет, традиционная медицина ему не помогает, и даже самые тщательные обследования не выявляют никаких отклонений.

В этом выпуске мы поговорим о видах порчи и сглаза; как определить, есть ли на вас негативное воздействие, и как убрать его; как уберечься от проклятия, защитить близких и свой дом.

Лунный календарь повседневных дел в феврале

С 4:00 1 февраля до 16:00 3-го

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

♦ **Неблагоприятно:** переход на новую работу и смена места жительства; новые знакомства.

С 16:00 3-го до 6:00 4-го

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

♦ **Неблагоприятно:** смена работы; ремонт электроприборов.

Новолуние 5 февраля в 0:05.

За сутки до и после новолуния новые дела начинать не рекомендуется.

С 5:00 6-го до 18:00 8-го

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

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

С 18:00 8-го до 4:00 11-го

♦ **Благоприятно:** любая краткосрочная работа; возвращение и востребование долга; покупка автомобиля.

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

С 4:00 11-го до 13:00 13-го

♦ **Благоприятно:** начало строительства; покупка, обмен квартиры; новоселье.

♦ **Неблагоприятно:** работы, связанные с риском получения серьезных травм; траты.

С 13:00 13-го до 17:00 15-го

♦ **Благоприятно:** смена работы; сбор справок и документов; публикация рекламы и объявлений.

♦ **Неблагоприятно:** начало долгосрочных работ, строительства; дальние поездки; покупка домашних животных.

С 17:00 15-го до 18:00 17-го

♦ **Благоприятно:** встречи с родителями; обсуждение семейных проблем; покупка домашних животных.

♦ **Неблагоприятно:** решение квартирного вопроса; бракосочетание; просить и давать в долг.

С 18:00 17-го до 18:00 19-го

♦ **Благоприятно:** смена работы; налаживание деловых контактов; новые знакомства; стрижка волос.

♦ **Неблагоприятно:** оформление финансовых документов; коммерческая деятельность.

С 18:00 19-го до 17:00 21-го

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

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

С 17:00 21-го до 19:00 23-го

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

♦ **Неблагоприятно:** торговля животными и домашним имуществом.

С 19:00 23-го до 0:00 26-го

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

♦ **Неблагоприятно:** поступление на работу; заем и передача денег в долг; любая коммерческая деятельность; поездки.

С 0:00 26-го до 10:00 28-го

♦ **Благоприятно:** переход на новую работу; заем денег в долг; начало дальней поездки; крупные покупки.

♦ **Неблагоприятно:** начало строительства; давать трудновыполнимые обещания.

ЗДОРОВЬЕ

Лунный цикл имеет огромное влияние на человека, на его настроение и здоровье. Эффективность лечения и оздоравливающих процедур за-

висит от фазы Луны и ее пребывания в том или ином знаке зодиака. Календарь здоровья расскажет, какие

дни в каждом месяце будут для этого благоприятными.

♦ **Лечение и протезирование зубов.** Лучшие дни: 16, 17, 22, 23.

♦ **Визит к гинекологу.** Лучшие дни: 11, 12.

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

♦ **Мозговая активность:** 9, 10.

♦ **Болезни сердца:** 18, 19.

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

♦ **Болезни желудка:** 16, 17.

♦ **Простудные заболевания:** 11, 12, 13.

♦ **Почки, диабет:** 22, 23.

♦ **Печень:** 26, 27.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма:** 13, 14, 15.

♦ **Пищеварительная система:** 20, 21.

♦ **Невралгия:** 3, 4, 5.

♦ **Кожные болезни:** 1, 2, 3.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 6, 7.

♦ **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 4, 9.

♦ **Массаж:** 21, 22.

♦ **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 5.

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



Чары лаврового листа

С давних времен люди верили, что лавр обладает магической силой — приносит успех, наделяет властью, оберегает от зла. Поскольку сухая лаврушка есть в каждом доме, почему бы не использовать ее магические свойства?

На удачу

Перевяжите пять листочков лавра красным шнурком и подвесьте над проемом входной двери.

На любовь и счастье

Чтобы укрепить отношения со своей половинкой, в период новолуния после полуночи в стакан родниковой воды опустите лавровый лист и повторите семь раз: «На заре и на закате слышен родниковый звон, так всегда и сердца наши будут биться в унисон». После разделите воду на две равные части. Одну часть выпейте сами, вторую отдайте любимому человеку. Можно вылить воду в любую жидкую пищу или напиток.



На привлечение богатства

Капните на лавровый лист мятного масла и поместите листочек туда, где храните деньги и ценности.

Оберег для дома

Под коврик возле входной двери положите 4 лавровых листочка, расположив их черенками друг к другу, чтобы получился крест. Каждое новолуние меняйте листья на новые.

Для вещих снов

В нужный день перед сном положите лавровый лист под подушку со словами: «Волшебная лаврушка, пуховая подушка, ты можешь все предвидеть, позови мне сон вещий увидеть».

Инесса СТУПИНА, астролог, г. Москва

Для тех, кто хочет купить, продать, обменять семена овощей, цветов, саженцы и т.п., — купон на бесплатное объявление.

Условия подачи объявлений

Текст объявления присылайте на СПЕЦИАЛЬНОМ КУПОНЕ (смотрите внизу). Заполните его разборчиво и грамотно печатными буквами. В верхней части купона — текст объявления: не более 300 знаков (с пробелами) в рубрику «Продаю» и не более 500 знаков (с пробелами) в остальные рубрики. В нижней части купона — координаты для связи с автором объявления.

Купоны присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, ИД «Толока».

Тел. для справок в Смоленске: (8-4812) 64-75-64.

- Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.
- В каждом выпуске может быть опубликовано не более одного объявления от одного и того же автора.
- Бесплатно принимаются объявления только от физических лиц, реализующих излишки продукции, выращенной на приусадебном участке. Объявления от индивидуальных и частных предпринимателей публикуются в виде рекламных модулей на платной основе.
- Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату.
- За правдивость информации, изложенной в объявлении, ответственность несет его автор.
- Текст должен соответствовать законодательству РФ.
- Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие изложенным выше требованиям.



КУПОН

Прошу опубликовать мое объявление в журнале в рубрике ☐ КУПЛЮ ☐ ПРОДАЮ ☐ МЕНЯЮ

Сваты
На пенсии

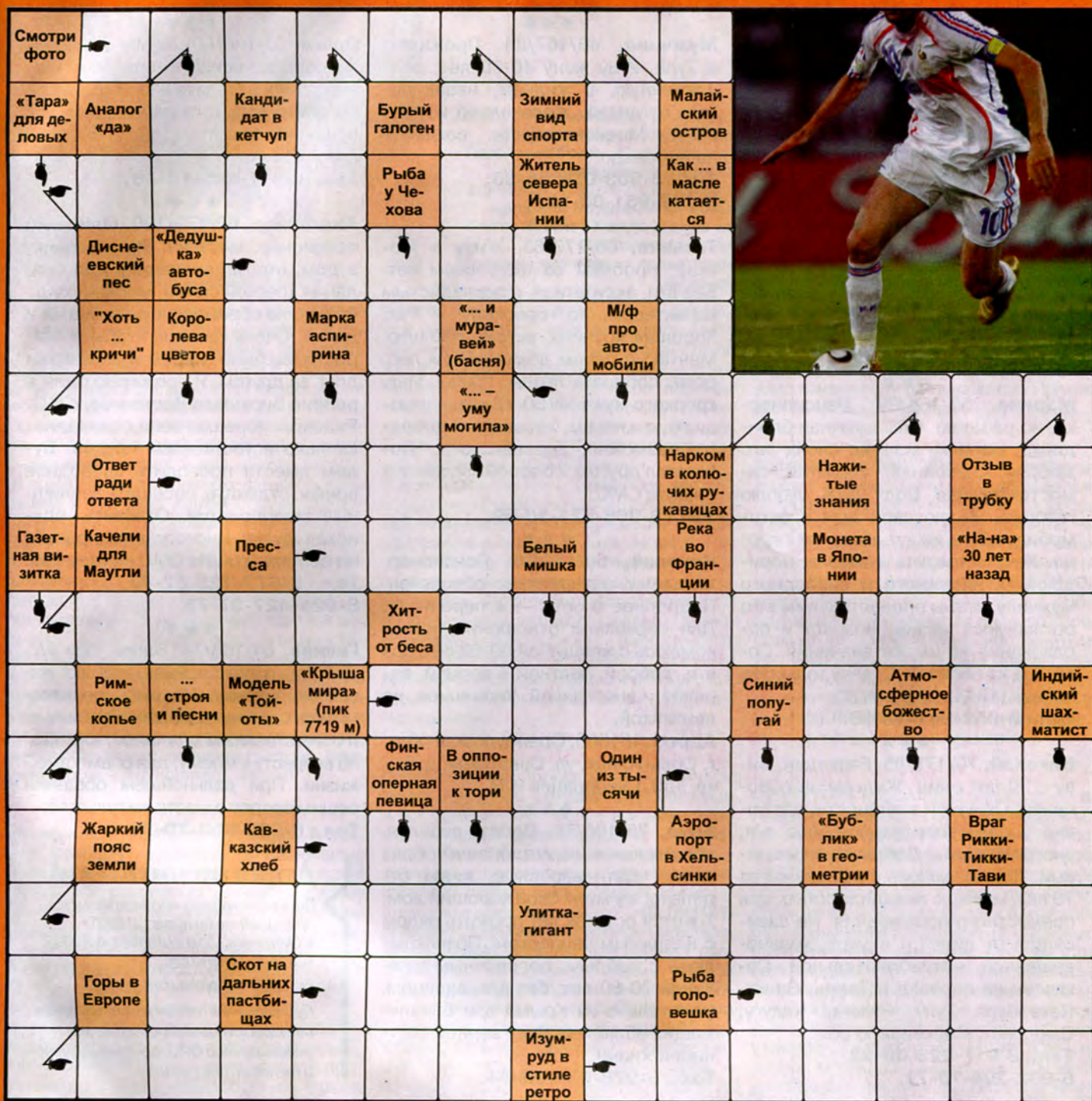
№

Ф. И. О., телефон, которые будут указаны в объявлении

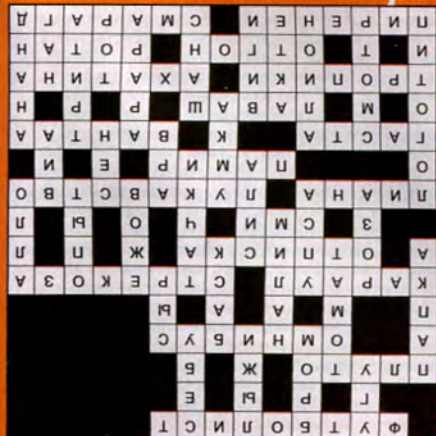
Подпись

С условиями размещения ознакомлен(а). Я добровольно предоставляю согласие ООО «Издательский дом «Толока» на обработку своих персональных данных.





Ответы на сканворд



АНЕКДОТЫ

Дэвид Копперфильд может не только проходить сквозь стены, но и проносить через них 40 ящиков водки — утверждает сторож гастронома № 15.

Иван Андреевич так много накопил на черный день, что с нетерпением ждал его наступления.

Саперы учат своих детей есть манную кашу, не задевая комочки.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

- «Домашний» • Народный доктор
- «Толока. Делаем сами» • «Цветок»
- «Волшебный» • «Золотые рецепты наших читателей» • «Садовод и огородник»
- «Сваты» • «Счастливая и красивая» • «Саша и Маша: 1000 приключений» • «Сваты на кухне» • «Сваты на даче» • «Наша кухня. Выпечка» • «Наша кухня. Салаты и закуски» • «Мирт и его семейство» • «Помидоры: секреты высокого урожая» • «Я победил псориаз! Реальные истории исцеления»

Следующий номер выйдет
26 февраля

ПОЗНАКОМИМСЯ!

Олег, 67/184. Овен. Своего жилья не имею, но корыстных целей не преследую. Интересуюсь творчеством бардов. Познакомлюсь с женщиной 65-70 лет, доброй, порядочной, отзывчивой, можно с физическим недостатком (у меня искривление позвоночника). Мечтаю о взаимопонимании и уважении. Готов к переезду. Звоните и пишите СМС.

Тел.: 8-908-156-35-52.

Марина, 55/164/60. Пенсионерка, но работаю. Симпатичная блондинка, выгляжу моложе своих лет. Добрая, спокойная, открытая, самостоятельная. Веду ЗОЖ, люблю готовить. Имею свой дом и автомобиль. Дети живут в другом городе. Хочу встретить доброго, порядочного, надежного и свободного мужчину, чтобы провести с ним всю оставшуюся жизнь. Возраст и образование не имеют значения. Согласна на переезд. Отвечу только на звонок (13:00-22:00 МСК).

Тел.: 8-952-841-18-68.

Николай, 70/178/85. Разведен, живу с 30 лет один. Жильем не обеспечен. Обычной внешности, здоровые удовлетворительное, без в/п, чистоплотный. Добрый, отзывчивый. Познакомлюсь с женщиной от 70 лет, можно с инвалидностью, для совместного проживания. Не зависящей от детей и внуков, уравновешенной, нетребовательной. Согласен на переезд в Тверь, Санкт-Петербург, Тулу, Рязань, Калугу, Смоленск, Московскую обл.

Тел.: 8-917-828-09-33;

8-902-294-73-72.

Мужчина, 46/167/85. Проживаю в Туле. Ищу жену 40-60 лет, обеспеченную, с жильем, независимую от детей. Желательно из Москвы и Московской обл., согласен на переезд.

Тел.: 8-903-036-66-35;

8-953-961-00-10.

Татьяна, 65/170/83. Живу в Москве, проблем со здоровьем нет. Без в/п, аккуратная, с покладистым характером, по гороскопу — Рак. Хорошая хозяйка, вкусно готовлю. Мечтаю о своем доме: рядом лес, река, собирать ягоды, грибы. Ищу крепкого мужчину 60-70 лет, непыщего, с жильем, веселого и доброго, возможно, деревенского. Чтобы стал другом и опорой. Звоните и пишите СМС.

Тел.: 8-968-521-50-69.

Николай, 60/167/65. Пенсионер, жильем и материально обеспечен. Подробнее о себе — в переписке. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 50-62 лет, без в/п, доброй, честной и верной, веселой и энергичной. Ухоженной, не лентяйкой.

Адрес: 461505, Оренбургская обл., г. Соль-Илецк, ул. Советская, д. 6, кв. 189. Суворовцев Н.М.

Анна, 75/166/78. Вдова, веселая, общительная, веду здоровый образ жизни. Дети взрослые, живут отдельно, а у меня свой хороший дом. Хочется остаток лет прожить рядом с надежным человеком. Познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной 70-80 лет, без в/п, вдовцом, желательно из Крыма или близлежащих областей. Буду верной спутницей жизни.

Тел.: 8-978-032-94-84.

Ольга, 60/160/60. Вдова офицера. Хорошо во всех отношениях. Познакомлюсь с мужчиной примерно моего возраста для близких отношений, также хорошим во всех отношениях.

Тел.: 8-917-695-16-38.

Александр, 62/179/100. Одинокий пенсионер, москвич. Ищу хозяйку в дом, вторую половинку для создания крепкой семьи, москвичку до 65 лет, не обремененную внуками и дачей. Очень хочется, чтобы в старости мы были вдвоем и ухаживали друг за другом. Я проживаю один в районе Бирюлево Восточное, ЮАО. Рядом — хорошая зона отдыха, несколько естественных прудов. Будем вместе проводить свободное время, отдыхать, посещать зрелищные мероприятия. Отзовись, одинокая душа! Иногородних просьба не беспокоить. На СМС не отвечаю.

Тел.: 8-977-725-62-45,

8-926-427-37-75.

Галина, 64/168/74. Вдова, без в/п. Добрая, ответственная, люблю животных, музыку. Надеюсь познакомиться с умным, доброжелательным и ответственным мужчиной, близким по возрасту к моему, для совместной жизни. При дальнейшем общении решим вопрос о месте жительства.

Тел.: 8-908-658-79-75.

Дорогие читатели!

Письма в рубрику «Познакомимся!» присылайте на адрес: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии».

E-mail: SnP@toloka.com

Публикуются только те объявления, авторы которых предоставили редакции свои ФИО, почтовый адрес и телефон для связи.

Журнал «Сваты на пенсии» 16+
№ 1 (52), 29 января 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-58832 от 28.07.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Главный редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока».

Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.

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

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; e-mail: ru@toloka.com, SnP@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):

04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41598 «Пресса России»,

11213 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 16.01.2019 г. в 16.00

Тираж 132 000 экз. Зак. № 00165

отпечатан в ООО «Возрождение»,

214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1.

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18,

8 (903) 615-56-07. E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые прислан-

ные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. 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. За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

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

Издается с октября 2014 г. Выходит раз в месяц. Следующий номер выйдет 26 февраля 2019 года



«ЦЕЛИТОН» возвращает здоровье

Легко ли смириться с тем, что здоровье с годами только убывает? Когда со временем начинает болеть то одно, то другое. Вам это знакомо? Головные боли, давление, ноющая поясница, негнущиеся колени, беспокоряющиеся суставы... А как вы с этим справляетесь? Наверное, как и все, ходите по врачам, больницам и поликлиникам. Все вроде бы логично, но диагнозы копаются, болезни нарастают как снежный ком. А что в итоге? Каждый день надо пить кучу таблеток, а цены в аптеках?! Они же кусаются так, что сторожевой пес позавидовал бы! Бойтесь, что станет только хуже, а на лучший исход уже не надеетесь? А ведь вы еще можете сделать правильный выбор!

Как же все-таки стремительно течет жизнь! Замечали, как все быстро меняется? В суте успеть бы самое важное: вырастить внуков, помочь им встать на ноги, передать опыт, а может, и дело всей своей жизни подрастающим поколениям, да и просто пожить в свое удовольствие. Разве вы этого не заслуживаете? Работа, дача, внуки – дел невпроворот, и все хочется успеть. И только забота о близких держит нас на плаву! А они ждут нашей отдачи, внимания, любви. Тут здоровье нужно отменное! Так зачем же забывать про себя любимых? Стареть раньше времени совершенно необязательно. Да, годы идут, но кто вас заставляет отказываться от здоровья и жизнелюбия? Ваши болячки? Не бойтесь с ними превратиться в обузу для окружающих. Не опускайте руки, не ставьте крест на своем здоровье! К счастью, медицина идет вперед семимильными шагами. Многие проблемы со здоровьем становятся решаемыми. А нужно-то всего лишь заставить кровь бежать по венам быстрее. Ведь наша кровь – это носитель жизни!

Запад и Восток против болезней

Вы верите в отечественную науку? А ведь она способна удивлять по-настоящему стоящими открытиями. Одна из последних разработок российских ученых по-своему уникальна. В небольшом аппликаторе «ЦЕЛИТОН» соединились лучшие традиции западной и восточной медицины. Этот на первый взгляд простой аппарат был создан для борьбы с десятком болезней! Не верите? Но это действительно так! Аппликатор помогает организму мобилизовать все свои силы. Как? Представьте, что у вас болит колено. Вы знаете, что проблема в суставах. «ЦЕЛИТОН» вы будете прикладывать к больному месту, но благодаря своим свойствам аппликатор может

помочь всему организму. Каков секрет? Все очень просто: ученым удалось найти эффективное сочетание магнитной стимуляции и акупунктуры (по-нашему – иглоукалывания). На Востоке такое точечное воздействие на организм используется веками и по-прежнему остается популярным. Более того, в восточной медицине так лечат практически любую болячку! А вам известно, что воздействие магнитного поля улучшает микроциркуляцию крови? Нормальное кровообращение – залог долголетия и здоровья всех органов. Почему? Потому что именно нарушение кровообращения зачастую приводит к многочисленным серьезным заболеваниям. И наоборот, если его восстановить, то заболеваний можно избежать, вылечить от имеющихся недугов и улучшить состояние организма в целом. Недаром о людях, которые пышут здоровьем, говорят, что у них «кровь кипит».

Всесторонняя помощь организму

Получается, чем лучше кровь «бежит» по венам, тем лучше функционирует организм и все органы? Так и есть – все очень просто. Наладили кровообращение – и тело вновь способно само противостоять всевозможным заболеваниям. Большое сердце, сахарный диабет, язва желудка? Магнитостимулирующий аппликатор «ЦЕЛИТОН» обладает широким диапазоном действия. Также аппарат помогает при нервных расстройствах, бессоннице, ушибах, зубной боли, насморке. «Послужной» список стимулирующий аппликатор «ЦЕЛИТОН» весьма внушителен. Причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной и половой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожных покровов, челюстно-лицевой области, эндокрин-

ной системы зачастую становится именно плохое кровообращение. Ведь все эти органы снабжаются кровью, от текучести которой зависит состояние организма в целом. А что поможет улучшить кровоток? Правильно! Магнитная стимуляция и акупунктура.

Просто и своевременно

Аппликатор «ЦЕЛИТОН» – это небольшая капсула на эластичном резиновом шнурке. Аппарат снабжен понятной и подробной инструкцией. Вы без труда поймете, что, как и когда нужно делать. Для использования аппликатора не нужна посторонняя помощь. Сеансы с аппликатором «ЦЕЛИТОН» можно проводить как дома, так и в любом другом месте. Разве это не здорово? Представьте, что для того чтобы искоренить недуг, вам достаточно просто прикладывать капсулу к больному месту или к определенным точкам на теле. Как вам такое? При этом «ЦЕЛИТОН» можно носить на шее. А еще это прекрасный массажер!

Подарите себе будущее без боли

«ЦЕЛИТОН» прошел ряд клинических испытаний и показал отличные результаты. В частности, в одном из них эффективность аппликатора была зафиксирована на уровне 78%. Всего после 10-дневного курса магнитотерапии (час в день, при воздействии аппаратом лишь на одну точку) у всех без исключения пациентов (24 человека) были отмечены улучшения. Суставы стали более подвижными, а боль уменьшилась. Вы устали бороться с болезнями и недомоганиями в одиночку? Ваше здоровье нуждается в действительно эффективных вещах? Стоимость аппликатора «ЦЕЛИТОН» невелика, а пользы он может принести во сто крат больше. Помните, Вы достойны лучшего, поверьте в это! Подарите себе заслуженное здоровье и долголетие!

В НОВЫЙ год со СТАРЫМИ ценами? Легко!

Оформите заказ и получите уникальный каталог со старыми ценами! Мы заморозим их для вас до марта 2019 г.! Позаботьтесь о своем здоровье и будущем ваших детей и внуков, пока это выгодно!



Заказывайте «ЦЕЛИТОН»

☎ 8-800-777-40-18

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ А-48

Только до 12 марта 2019 года

Цена аппликатора ~~2030~~ руб.

«ЦЕЛИТОН» 870 руб.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

LEOMAX**АКЦИЯ
«Счастливые шансы»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-4110 и ВЫИГРАЙ!****Еще выгоднее
с Картой Клуба
LEOMAX***

Реклама

Авточехлы «Новая жизнь»

- Изготовлены из специальной ткани «Вин-Люкс»
- Защитят ваши сиденья от грязи и протирания

В комплекте: 2 чехла для передних сидений (Ш - 60 см, В - 55 см (сиденье), 65 см (спинка), 5 чехлов для подголовников (30×25 см), 1 чехол для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника (Ш - 135 см, В - 50 см (сиденье), 60 см (спинка), сумка для хранения.

**17220-01 2990 р.****Увеличительные очки LEOMAX
Big vision, 2 шт.**

Увеличение в 1,6 раза.
В комплекте:
очки с чехлом - 2 шт.
Расстояние между дужками: 14 см.
Материал: пластик.

2 шт.**13624-03 990 р.****Чехлы для мебели «Новая жизнь»**

Чехол для кресла, 2 шт. - Коричневый, Бордо.

- Чехлы легко растягиваются до любого размера.
- Берегут новую мебель от повреждений.

Дикая роза

Горчичный

Лесная фиалка

Бордо

Коричневый

Чехол для дивана - Коричневый, Бордо.

13755 2990 р.

Комплект на диван и 2 кресла - 6 цветов.

16084 5990 4990 р.

Оливковый Материал: 100% ПЭ.

**Обеденный сервиз на 6 персон
«Русские традиции»,
19 предм.**

- Эксклюзивный дизайн.
 - Высококачественное ударопрочное стекло.
 - Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.
- Материал: стекло. В комплекте: 6 плоских тарелок Ø23 см, 6 плоских тарелок Ø18 см, 6 суповых тарелок Ø18 см, 1 сервировочная тарелка Ø22 см.

**22287-01 3990 р.
Цена с картой 3190 р.*****Чайный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 12 предм.**

Материал: ударопрочное стекло.
В комплекте: 6 чашек по 250 мл, 6 блюдец Ø13,5 см.

**22287-02 1790 р.
Цена с картой 1490 р.*****Умный кошелек 2 в 1**

В комплекте: кошелек-зарядка, провод USB-MicroUSB, инструкция. Материал: алюминий, пластик. Размер: 12,7×7,5×2,2 см. Вес: 140 гр. Объем встроенного аккумулятора: 2500 mAh. Порты: USB и MicroUSB. Секций в кошельке: 5.

**17419 990 р.**

Красный Черный

Комплект штор блэкаут

- На 100% защищают от света.
 - Уменьшают уличный шум.
 - Не выгорают на солнце.
- Материал: 100% ПЭ.
Размер: 150×270 см (2 шт.).
«Нежный букет»

17516-02 2990 р.

«Розовые пионы»

17516-03 2990 р.

«Триумфальный»

17516-01 2990 р.

«Нежный букет» «Розовые пионы» «Триумфальный»

**Контейнер с подогревом
«Вкусный обед»**

- Можно взять домашнюю еду с собой и разогреть в любое время.
- Удобно для школьников и пожилых людей.

Материал: пищевой пластик, металл.
Размер: 23×17×10,5 см.
Напряжение: 220 В.
Мощность: 40 Вт.
Время разогрева: 15 мин.
В комплекте: контейнер 1,05 л; съемная секция 0,45 л; ложка; сетевой шнур.

**22931 990 р.****Казан-Вок «Сила гранита»
и крышка с давлением**

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклопластиковая крышка с клапаном для пара.

Подходит для плит любого типа.
Объем: 4 л.
Дно казана: Ø17 см.
Высота борта: 9,5 см.

**22678-01 1990 р.****Набор кастрюль
«Богатый урожай»**

- Высокое качество стали.
- Стеклопластиковая крышка для каждой кастрюли.
- 5 объемов для разных блюд.



Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

21219 4990 3990 р.

Материал: нержавеющая сталь, стекло.

**Триммер «Аполлон»**

- Подравнивание усов, бороды и бакенбардов.
 - Подравнивание стрижки.
 - Удаление волос в носу и ушах.
 - Встроенная подсветка.
- Материал: пластик, металл, резина, нержавеющей сталь (лезвия).
Работает от 2 батареек типа ААА (в комплект не входят).

40804 990 р.**Набор «Чайный гриб»**

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте - стеклянная банка с дозатором.

В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

**44338 990 р.****Самоподсекающая удочка
«Король рыбалки» +
безынерционная катушка в ПОДАРОК!**

- Не нужно ждать момента поклевки.
- Удочка сама подсекает рыбу.

Длина удочки: 200 см (в сложенном виде) и 60 см (в сложенном виде). Материал: стеклопластик (удилище), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца).

В комплекте: удочка, безынерционная катушка с леской длиной 50 м, защитный колпачок, чехол.



Механизм подсечки

17697 1990 р.**Набор ножей «Сила гранита»,
6 предметов**

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте: поварской нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка.

Не подходит для мытья в посудомоечной машине!

**22462 990 р.****Блинница LEOMAX Provance
(«Прованс»)**

- Понадобится всего одна капля масла.
- Облегченный нагревательный элемент равномерно нагревает поверхность.



Материал: металл, антипригарное покрытие, пластик.
Мощность: 650 Вт.
Напряжение: 220 В.
В комплекте: блинница Ø20 см, ёмкость для теста.

21725-01 2490 1290 р.**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

Срок проведения акции с 29 января по 29 мая 2019 г. Максимальное количество денежных призов - 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.09.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.

* Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-4110 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru