

Энергия «третьего возраста»

16+

Сваты На пенсии

Толока

№ 11 (38), ноябрь 2017 г. ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

**Секреты сибирской
травницы** стр. 6

**Как заставить
кальций работать
на себя** стр. 12

**ПЕНСИЯ-2018:
чего ждать?** стр. 23

С нами уютнее!

Подписные
индексы:

04092 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

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

ISSN 2313-5670

17011>



9 772313 567679

ПОСТИМСЯ с аппетитом

стр. 21

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

ОТ РЕДАКТОРА

Пусть говорят!

Моя лучшая подруга Лилька в первый раз в жизни проколола уши в 57 лет. Потом как-то сразу простудилась, сережки для удобства вынула... Словом, через неделю пошла опять к косметологу — прокалывать уши во второй раз. «Начинать жить по-новому — так красиво!» — заявила она мне и гордо пошла по магазинам искать себе броские сережки. Не золотые. «Золото для старух, — фыркнула она и выразительно посмотре-



Любовь Сергеевна

ла на проходившую мимо девушку с золотыми звездами в ушах. — Настоящие леди носят авторскую бижутерию!» Уточнить, что на дорогие серьги у нее в принципе нет денег, Лилька не стала. Да и были бы, пустила бы их скорее на своих любимых котиков. Или купила бы кресло-качалку.

Через пару месяцев пенсионной жизни она открыла для себя косметологические салоны и выкроила деньги на маникюр. А в 59 вышла замуж. За одноклассника, который влюбился в нее 50 лет назад, в третьем классе. Никто не верил, что чувства могут жить так долго. А молодожены продали квартиру, купили себе домик у озера и со всем загрозили соцсети, в которых сидели все вечера подряд. Если и выходят «в эфир», пишут какие-то глупости о грибах и рыбной ловле. Фотки вот недавно выложили. Сидят на бережку в обнимку, глаза веселые...

К чему я это все? К тому, что жизнь есть всегда и везде. Глупо говорить в 55 лет «я старый», садиться на скамейку у подъезда и щелкать семечки. Можно начать свое дело. Можно влюбиться. Можно просто проколоть уши и вдеть в них та-а-акие серьги! И пусть кумушки на лавке обсуждают до утра!

Ирина ТОРПАЧЕВА, редактор



Михаил Михайлович

Подпишитесь — и сэкономьте!

С 1 по 10 декабря подписаться на журнал «Сваты на пенсии» можно со скидкой 5%.

Больше 1000 рецептов, советов, подсказок на тему здоровья, домашнего быта, дачных работ, юридических вопросов, кулинарии, красоты, досуга и рукоделия.

Проведем 2018 год вместе!

Наши индексы:

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

Кстати, с 1 по 10 декабря со скидкой 5% можно подписаться и на другие издания «Толоки». А «Сваты» в эти дни обойдутся вам дешевле на 15%.



Если покупаю картошку на рынке (а такое случается даже с нами — сломалась машина и не привезли мешок с дачи), проверяю ее старым дедовским способом. Отковыриваю маленький кусочек от клубня. Если ноготь входит в картофелину, как в вату, могу сказать точно: ее выращивали на азотных и минеральных удобрениях.

Картошка должна быть с треском

* Если в клубне много нитратов, он будет сочиться влагой.

* Экологически чистый картофель — упругий и твердый, отковырнешь кусочек — слышен характерный легкий треск.

* Большие ровные клубни чистить, конечно, намного удобнее и приятнее, однако питательных веществ в них

на треть меньше, чем в средних и мелких.

* Всегда хочется купить картофель, покрытый тоненькой кожичей, — создается впечатление, что он моложе, а значит, нежнее на вкус. На самом деле у созревших плодов кожура толстая, ровная и гладкая.

Юлия САЗАНОВЕЦ,
г. Камышин



Осенью все мы ходим как сонные мухи. Но надо же с этим как-то бороться! Я лично действую, как советуют китайские врачи: по утрам растираю пальцами ступни, ладони и мочки ушей. И ведь помогает — начинаю чувствовать себя бодро. И настроение появляется.



Как вернуть бодрость



Растирать следует довольно активно, чтобы возникло ощущение тепла. При этом ноги и ладони массируют по направлению к телу или по кругу, а мочки ушей — по кругу, затрагивая зоны за ними, где расположены лимфоузлы. Можно еще тонизировать лицо: накройте его ладонями — кончики пальцев на лбу, большие пальцы на скулах, основания ладоней на подбородке. И несколько раз плавно прижмите лицо к ладоням.

Александр АЛЕКСЕЕВ,
невропатолог, г. Минск



Для
здоровья!



Хорошая
идея!



Экономно!



Выйти на пенсию — и стать известной!

85-летняя минчанка Инна Бронштейн покорила интернет своими стихами.

Книга ее стихов «Блаженства» вышла в издательстве БГУ и вскоре была переиздана. А когда стихотворения, полные самоиронии и юмора, попали в интернет, то помимо подруг поклонниками творчества Инны Яковлевны стали люди самого разного возраста из Беларуси, России, Израиля, Америки и Германии...

Инна Яковлевна пережила не одну трагедию. Дочь репрессированных родителей, в пятилетнем возрасте она попала в детский дом, где ее разлучили с единственным оставшимся у нее родным человеком — младшим братом. Всю жизнь Инна Яковлевна проработала учителем истории. Потеряв сына и мужа, начала писать стихи, которые согрели ее собственную душу и согревают души всех, кому они попадают на глаза.

Какое блаженство в аптеку прийти
И там по рецепту здоровье найти.
Купила таблетки от гипертонии,
Побочное действие в них: дистония,
Инфаркт и бронхит, стоматит, аритмия,
Запор, анорексия, лейкопения,
Пемфигус, лишай и другая зараза...
Таблетки такие я выкину сразу.
И сразу спасусь от десятка болезней.
Гипертония, конечно, полезней.

Какое блаженство в постели лежать
И на ночь хорошую книгу читать.
Сто раз прочитаешь знакомую прозу,
И все тебе ново — спасибо склерозу.

Какое блаженство! Я в старости знаю,
Что всей красоты своей не потеряю.
Нельзя потерять то, чего не имела.
Красавицам — хуже. Но это — их дело.
Для них этот фитнес, диета, подтяжки.
Мне жаль их. Ну что же, держитесь, бедняжки!

Какое блаженство: рука заболела,
И, главное, левая — милое дело!
А если бы правая ныла рука?
Отметим, что в жизни везет мне пока.
И даже когда от судьбы достается,
Чтоб все же блаженствовать, повод найдется.

Записала Алина КОТ, г. Минск.

Фото автора

Ответная санкция — покупаем российское!

ГОТОВИМСЯ К ХОЛОДАМ!

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ



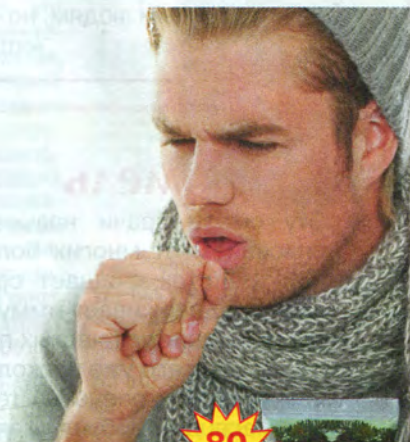
80
руб.



Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивают риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин — ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.

ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Сохранить его бывает не просто. В холодную погоду проблемы напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



80
руб.



Спрашивайте во всех аптеках.

Справки по применению: (495) 729-49-55.

ООО «Инфарма 2000»

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Полезные коктейли

Эти коктейли не только поддержат наш многострадальный иммунитет, очистят организм и снимут усталость, они еще и вкусные!



Для снятия усталости

Любую свежую капусту (белокачанную, брюссельскую и др.) пропускаю через мясорубку и через марлю отжимаю сок. К стакану капустного сока добавляю по полстакана лимонного и яблочного (и тот, и другой — свежесжатые). Петрушку мою, даю стечь воде, пропускаю через мясоруб-



ку и тоже отжимаю через марлю сок — четверть стакана вливаю в общую смесь. Перемешиваю и добавляю 2 ч.л. меда. Коктейль пью вечером, перед сном, маленькими глотками.

Ирина ЧУДАЕВА, натуропат, г. Одинцово

+ ... Комментарий специалиста ...

Этот коктейль и в самом деле помогает при умственном и физическом переутомлении — он будет полезен не только пожилым людям, но и их внукам во время сессии.

Антонина БУРЛЯК, терапевт, г. Воронеж

Гидромель

Эту смесь врачи называют спасением от многих болезней. Напиток очищает организм, поддерживает иммунитет, защищает от частых простуд. Я пью его уже несколько лет, весной и осенью в течение месяца. В 250 мл кипяченой воды температурой около 40 °C вливаю свежесжа-

тый сок одного лимона и добавляю 1 ст.л. жидкого меда. Перемешиваю, выпиваю равными дозами в два приема за полчаса до еды — утром и перед полдником. В сезоны простуд чувствую себя увереннее.

Валентина БОЧКАРЕВА, г. Бобруйск



Молочный

Помните классический молочный коктейль «родом из детства» — молоко с сиропом и шариком мороженого? Теперь, на пенсии, я усовершенствовала рецепт так, чтобы сделать коктейль не только вкусным, но и полезным. Это коктейль без мороженого, с вареньем из клюквы (лучше взять сироп без ягод). Клюква поддерживает иммунитет, а молоко я заменяю кисломолочными напитками с бифидобактериями, нормализующими микрофлору кишечника (кефир, ряженка, питьевой йогурт). Взбиваю смесь миксером — и с удовольствием пью вместо полдника или второго завтрака. А сколько положить варенья на стакан кефира или ряженки — дело вкуса каждого.

Ксения РАЗУМИХИНА, г. Санкт-Петербург

Луковая шелуха против аденомы

На личном опыте я убедился, насколько мощное средство против аденомы простаты — луковая шелуха. Она не только доступна, но и противопоказаний не имеет. Две горсти сырья несколько раз промываю под проточной водой, засыпаю в эмалированную кастрюлю с 2 стаканами кипятка. Держу 15 минут на маленьком огне, настаиваю час под крышкой, процеживаю.



Пью 3 раза в день после еды по половине стакана. Этот настой благоприятно действует не только на предстательную железу, но и на работу сердца, почек, выводит шлаки из организма. Схема лечения такая: 30 дней пью настой луковой шелухи, потом делаю перерыв на 10 дней и повторяю курс.

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск

Дорогие читатели!

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

И нервы успокоим!

От стенокардии мне помогает средство, про которое рассказала мне подруга. Сбор из сухого сырья (по 1 ст.л. плодов шиповника, травы пустырника и зверобоя, 2 ст.л. плодов боярышника, 1 ч.л. измельченных корней валерианы) заливаю 2 л воды, довожу до кипения, настаиваю, процеживаю. Принимаю теплым по полстакана трижды в день за 30 минут до еды, добавляя для вкуса 1 ч.л. меда. Курс — 3 месяца.

Надежда ТЕРНОВСКАЯ, г. Воронеж

Комментарий специалиста

Хорошее средство. Шиповник — это витамин С, боярышник нормализует сердечный ритм, валериана успокаивает нервы, зверобой обладает антибактериальным действием и тоже регулирует ритм сердца. При глубокой стенокардии такое средство можно пить трижды в день вместо чая постоянно. Снимая симптомы, такой состав снизит дозу медпрепаратов, которые принимает больной.

Людмила ЕВДОКИМЧИКОВА,
фармацевт, г. Минск

Вирусы любят глицерин

Нашла в интернете рецепт избавления от ринита. Хотела бы прочитать комментарий специалиста по этому поводу.

«Волшебный рецепт от хронического ринита: втягивать в нос смесь: борная кислота + глицерин + спирт, всего по одной чайной ложке».

Ирина ЦЫБУЛЬКА, г. Харьков

Комментарий специалиста

Втягивать что-то в нос опасно — это раз. Два: борная кислота обладает сильным токсическим действием (ею даже тараканов травят). Иногда этим средством пользуются в лечении врачи, но в крайне малых дозах и внимательно контролируя ситуацию. О спирте даже говорить не хочу — он обожжет слизистую оболочку носа. А по поводу глицерина... Думаю, те люди, которые отважно делятся на публику такими «целебными» советами, видимо, не подозревают, как функционирует нос. Внутри него старательно работает мерцательный эпителий, который согревает, увлажняет и обезвреживает воздух. Если мы смазываем нос глицерином, ворсинки перестают двигаться, эпителий прекращает мерцать, и функция носа полностью утрачивается. И он становится открытым для любых вирусов. Это три!

Елена КРЕЗ, оториноларинголог, г. Могилев

Стесняетесь своей кожи? Вам поможет CBD крем Psoriasis!



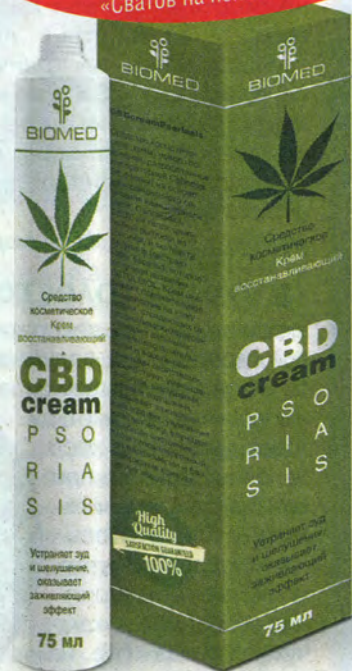
«Диагноз псориаз мне поставили много лет назад. Чего я только не пробовала... А на днях услышала про CBD крем из Чехии. Особенно поразили результаты испытаний: 3-7 дней и бляшек нет. Так ли это? Хочу попробовать».

Лариса, 61 год

Лариса, CBD крем Psoriasis — это специальное дермокосметическое средство нового поколения, разработанное лабораторией Cebadex SE (Чехия) для ухода за проблемной кожей. В основу крема легла запатентованная композиция BETULDIOL® (Бетулдиол), которая состоит из 2 компонентов, обладающих сильнейшими противовоспалительными и обезболивающими свойствами: каннабидиол (негаллюциногенная вытяжка из конопли) и экстракт бетулина (экстракт коры березы).

По своей эффективности Бетулдиол очень похож на глюкокортикоидные гормоны, которые помогают снять воспаление, но при этом вызывают множество побочных эффектов. Бетулдиол в отличие от кортикоидов имеет естественное растительное происхождение и не вызывает никаких побочных эффектов. Благодаря ему CBD крем способствует активному восстановлению клеток кожи, уменьшению зуда, шелушения и болевых ощущений, он оказывает заживляющий и противовоспалительный эффект, увлажняет и питает кожу, улучшая ее общее состояние и защищая ее от внешних негативных воздействий.

ПОДАРОК
при покупке*
Только для читателей
«Сватов на пенсии»



Но это еще не все. Как известно, витамин D показывает хорошие результаты при лечении псориаза. Поэтому разработчики крема Psoriasis ввели в его состав предшественник витамина D. При воздействии солнечных лучей он превращается в витамин и помогает значительно улучшить состояние кожи. Поэтому для усиления эффекта выставите очаг воспаления после нанесения CBD крема на свет на 30 секунд, и результат Вас приятно удивит. С кремом Psoriasis Вам больше не придется стыдиться своей кожи!

Код подарка «ЧЕХИЯ». Количество подарков ограничено!

Звоните по бесплатной горячей линии и заказывайте:

8 (800) 100-55-60

*При покупке 3-х упаковок и более. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАС RU 14-02-112-2-03941 от 20.03.2017 г. Акция действует с 01.11.2017 по 01.05.2018 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ ОТ СИБИРСКОЙ ТРАВНИЦЫ

Всесильная манжетка



Есть травы, способные «вытащить» организм из болезни. Эти растения у всех на слуху: крапива, спо-

рыш, чабрец. Почему же они не всегда помогают? Секрет прост: не подгоняйте свой диагноз под готовые рецепты, подбирайте лекарственные травы по своим анализам, УЗИ и по возрасту! Ведь средство, которое укрепляет молодой организм, в зрелом возрасте может навредить и обострить болезнь.

Прогоняет «плохой» холестерин

Украшая цветник декоративной травой, вряд ли мы задумываемся об ее исцеляющей силе, как в случае с манжеткой.

А ведь манжетка хорошо очищает кровь при кожных высыпаниях, экземе и нагноительных процессах, на что указывает ее старинное название — «камышная трава» (т.е. нарывная). Препараты манжетки очищают кровь от «плохого» холестерина и снижают повышенный сахар в крови.

Настой

1 ст.л. сухой травы манжетки настаиваем 2 часа в 200 мл кипятка. Процеживаем и принимаем по 50 мл 4 раза в день за 15 минут до еды либо используем для аппликаций и орошений. Этот настой применяют для снятия желудочно-кишечных болей при гастрите и язвенных процессах, а также при диарее, несварении желудка, вздутии кишечника, при вялом пищеварении и ожирении. Манжетка хорошо противостоит вирусным и бактериальным инфекциям при герпесе и ангине, при гриппе и сезонных ОРВИ, при туберкулезе легких и бронхите.

Улучшает память

В процессе исследования манжетки выяснилось, что водная вытяжка травы регулирует венозное давление и лимфатический отток, налаживает микроциркуляцию кро-

ви. Манжетку используют для реабилитации больных после инфарктов, инсультов, для купирования боли при стенокардии и устранения аритмии. Манжетка — отличное ноотропное средство: улучшает память и обменные процессы головного мозга, регулирует циркуляцию жидкостей мозга, устраняет водянку и головные боли.

Отвар на красном виноградном вине

Отвар манжетки на виноградном вине — «скорая помощь» сердцу и сосудам. Микстура может храниться в холодильнике до 8 недель. На 0,75 л слегка подогретого красного виноградного вина берется 3 ст.л. порошка манжетки. Настаиваем сутки в эмалированной

посуде, в укутанном виде, затем доводим до кипения, но не кипятим.

Процеживаем отвар горячим в стерильную посуду. Принимаем по 1 ст.л. микстуры 2-3 раза в день на голодный желудок, запивая теплой кипяченой водой.

Восстанавливает гормональный фон

После 50 лет гормональная система мужчин и женщин претерпевает неблагоприятные изменения: одни гормоны превышают норму, другие снижаются ниже допустимого порога — в частности, прогестерон. Дефицит прогестерона в женском организме снижает плотность костей и жизненный тонус, увеличивает риск опухолей. У мужчин дефицит прогестерона повинен в снижении половой функции и в росте опухолей. Как восстановить и поддержать гормональное равновесие? На помощь приходит манжетка, которая способна имитировать действие прогестерона. Проверьте в лаборатории свой гормональный фон и пейте настой манжетки по следующей схеме вплоть до нормализации гормонов: 20 дней прием травы и 10 дней перерыв.

Галина СПИРЯГИНА, травница,

г. Красноярск.

Фото Валентины БОНДАРЬ



Смех — тоже лекарство

Стараюсь развивать в себе способность радоваться. Смех снимает усталость. При нем приходят в движение все мышцы тела и кровь быстро обогащается кислородом.

Фактически смех — это один из видов аэробных упражнений, потому что, смеясь, мы вдыхаем больше кислорода, что стимулирует работу сердца и циркуляцию крови. Также мы массируем внутренние органы, и они начинают работать более эффективно. Укрепляются мышцы живота, спины и ног. Одна минута смеха равна 10 минутам занятий на весельном тренажере или 15 минутам езды на велосипеде! Смейтесь на здоровье!

Валентин ДУБИН,
натуропат, г. Одинцово

Хвоя от гриппа



Всегда осенью заготавливаю на зиму сосновую хвою. В холодное время года она — как прививка от гриппа! 4 стакана сосновой хвои заливаю 2 стаканами остуженной кипяченой воды. Напиток подкисляю несколькими кристалликами лимонной кислоты, настаиваю 3 дня в темном месте, процеживаю и пью по половине стакана 2 раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды. Храню напиток в холодильнике.

Галина МАКАРЧУК, г.п. Богушевск
Витебской обл.

Как я прогнала депрессию

Я пережила глубочайшую депрессию, зашторивала окна, никого не хотела видеть... Чтобы вынырнуть из этой черной дыры, составила для себя «20 правил выхода из депрессии», и они мне помогли.

1. Не завидуй. Если завидуешь богатому, денег не будет. Здоровому — свое здоровье потеряешь.

2. Не злись. Очень важное правило. Ведь мы сегодня обозлены на всех. Даже на родителей: не так воспитали, мало денег накопили... И злость эта потихоньку уничтожает в нас человека.

3. Не показывай людям свое слабое место — ударят, и побольнее. Спрашивают у тебя: «Как дела?», отвечай: «Нормально!» И — без подробностей.

4. Живи в ладу со своей совестью. У кого здоровая совесть, у того здоровое тело.

5. Научись прощать. Я всегда покупаю в храме пять свечей, так меня научила моя бабушка. Первую ставлю за здоровье близких. Вторую — за ушедших. Третью — за врагов. И искренне их прощаю: может, мы просто когда-то не поняли друг друга. Четвертую — за тех, кого я сама могла обидеть. А пятую несудомой, зажигаю и слежу, чтобы она догорела до конца.

6. Не суди и не судим будешь.

7. Никогда ни на что не жалуйся и ни в чем не оправдывайся. Оправдываться — значит признавать свою вину. Что произошло, то произошло.

8. Относись к своим проблемам как к урокам.



9. Будь терпеливым.

10. Благодарю Господа за все хорошее и плохое.

11. Помогай только тем, кто об этом просит. Не навязывай свои мысли и поступки.

12. Не живи в сравнении с другими людьми. У каждого человека на земле свои возможности, свое место и свои достоинства.

13. Знай себе цену.

14. Будь проще и всегда имей свое мнение.

15. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.

16. Не живи прошлым, живи настоящим. Это же прошлое нам всем житья не дает! Если бы мы вспоминали только хорошие моменты, так нет, ерунду из него вытягиваем. Сам себе портим жизнь.

17. Не паникуй! Самое страшное в жизни — это паника.

18. Люби себя со всеми своими недостатками и хорошими качествами.

19. Никогда не думай о себе плохо. О чем думаешь — то и имеешь.

20. Чем больше думаешь о своих проблемах, тем больше их имеешь. Есть еще одно «лекарство» от депрессии — за кем-то ухаживать. Хотя бы за цветком! Я «прописала» к себе фиалку, растила ее, разговаривала с ней...

Сбросить негатив можно, постояв босиком на земле. Для этого я запаасаю (обычно на зиму) землю со своего огорода, насыпаю в таз — и «лечебная ванна» для нервной системы готова.

Людмила ЧИБУК, биоэнергет,
г. Могилев

Акулье масло – для здоровья прекрасно!

АРТРИТ, АРТРОЗ, БОЛЯТ СУСТАВЫ?

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

ОТ БОЛИ В МЫШЦАХ ИЗБАВЛЕНИЕ И ОТ СУДОРОГ СПАСЕНИЕ –

Крем «Акулье масло с чагой и муравьиной кислотой»
С любой проблемой справится – очень Вам понравится!

ЕСЛИ КОСТОЧКИ ДОСТАЛИ:

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



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



ТС № RU Д-РУ.ПК08.В.04539 | ТС № TC RU Д-РУ.ПК08.В.02883 Реклама

Тел.: 8-800-200-40-13
Сайт: www.акулье-масло.рф

Записная книжка травника

Каждую осень я обязательно запасаясь калиной. Удивительная ягода — от ста болезней!

Калина при простуде

* 100 г ягод калины (свежих или замороженных) + 1 измельченный с кожурой лимон + 200 г свежих листьев алоэ + 4-5 ядрышек грецких орехов пропускаю через мясорубку и добавляю 100 г меда. Принимаю смесь по 1 ст.л. за полчаса до еды.

* 1 ст.л. коры калины + 0,5 стакана калинового сока + 1 ч.л. сухого измельченного чабреца + 1 ст.л. сухих измельченных цветков ромашки + 1 ст.л. меда + 1 ст.л. мяты + 1 стакан теплой воды смешиваю, держу 5-7 минут на водяной бане, настаиваю 30 минут, процеживаю. Принимаю по 0,5 стакана за полчаса до еды.

От кашля и бронхита

100 г ягод завариваю 0,5 л кипятка. Когда напиток немного остынет,



добавляю мед. Пью по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

При гипертонии

В пропорции 1:1:1 смешиваю протертые замороженные ягоды калины, траву пустырника, корень валиерианы. Заливаю 2 ст.л. получившейся смеси стаканом горячей воды. На-

стаиваю 2 часа. Принимаю на протяжении дня маленькими порциями.

При болях в сердце

3-4 ст.л. ягод калины заливаю стаканом кипятка, настаиваю 4 часа, процеживаю. Принимаю по 1 стакану 3 раза в день.

От камней в мочевом и желчном пузыре

По 1 косточке калины проглатываю 10-15 раз на протяжении всего дня. Калина имеет противопоказания: гипотония, тромбофлебит, артриты, подагра, язвенная болезнь. Также не стоит применять эти рецепты беременным.

Виктор ЧЕПУШТАНОВ,
травник, г. Лунинец.
Фото Валентины БОНДАРЬ

От трещин на губах спасаюсь сливочным маслом и морковным соком. Смешиваю по 1 ч.л. того и другого, добавляю чуть-чуть меда и смазываю губы несколько раз в день. Заживает все очень быстро.



«Тыквенный мед» и вес стоняет

Еще моя мама научила меня делать «тыквенный мед». Берешь тыкву, отрезаешь верх, чтобы очистить все внутри от косточек, за-



сыпаешь сахаром больше чем наполовину, закрываешь отрезанной верхушкой и ставишь настаиваться — только не в холодильник! Через несколько дней тыква дает сок, сахар растворяется и получается «тыквенный мед», очень вкусный. И — полезный: живые витамины плюс мощное очищение организма. А еще и вес лишний уходит. Принимают такое «лекарство» по 3-4 ст.л. между приемами пищи.

Татьяна БАЛУБА, г. Брест

+ ... Комментарий специалиста ...

Тыква — чемпион по содержанию витаминов. В ней много калия. А по каротину эта оранжевая красавица обгоняет даже морковь.

Пожилым людям она особенно полезна: ускоряет обменные процессы, препятствует запорам, помогает сохранить зрение, спасает от бессонницы. Однако в тыкве много углеводов. А учитывая, что в предлагаемом рецепте мы еще добавляем внутрь и сахар, людям, страдающим диабетом, лучше воздержаться от употребления такого «меда».

Вера ГРЕЧИХИНА, терапевт, г. Калуга

Вот тебе и лопух!



Масло корня лопуха использую для лечения больных суставов.

3 ст.л. измельченных сухих корней (можно купить в аптеке) заливаю 0,5 стакана нерафинированного подсолнечного масла, настаиваю в тепле сутки, потом варю на слабом огне 10 минут и процеживаю. В горячее масло добавляю пчелиный воск (2 ч.л.). После остывания получается мазь, которую втираю в больные суставы на ночь, оборачиваю шерстяной тканью, утром смываю. Курс — пока боли не уйдут. Обычно достаточно 3-5 процедур.

Галина МАКАРЧУК, г.п. Богушевск
Витебской обл.



Здоровье в ложке

Общеукрепляющее средство, поддерживающее иммунитет в сезон простуд, — кагор с березовыми почками. В пол-литра кагора засыпаю 1 дес.л. березовых почек и держу на водяной бане 3 минуты. Пью по 1 дес.л. за полтора часа до еды трижды в день, пока не закончится лекарство. Провожу такой курс каждую осень, в октябре-ноябре.

Татьяна КИНДЕЕВА, г. Брест

Целебная брусника

Для профилактики отложения солей пью настой из листьев и ягод брусники. 1 ст.л. сухих листьев брусники и столько же ягод заливаю 100 мл воды, кипячу 10 минут, настаиваю ночь. Процеживаю и пью 2-3 раза в день брусничный чай, используя настой вместо заварки. Курс — 3 недели.

Мария СУХАРЧУК, г. Новогрудок

Каша в помощь

В качестве профилактики обострения заболевания поджелудочной железы использую тыквенно-пшеничное пюре.

Промываю стакан пшена, бросаю его в 2 л кипящей воды и варю до состояния пюре без соли и сахара. Добавляю 300 г натертой на крупной терке тыквы и варю до пюреобразного состояния. Разминаю толкушкой для картошки. Можно добавить для вкуса 1 ст.л. сливочного масла. Ем это пюре вместо ужина ежедневно 3 недели.

Раиса ТАРАБАРОВА, г. Микашевичи

Читайте в «Народном докторе» № 22



- * Проблемные вены
- * Тыквенный бальзам для печени
- * Климакс и зубы: есть проблема
- * Стресс — причина боли в желудке
- * Ванночки для глаз при глаукоме
- * Осенняя приправа к блюдам «Стоп, вирус!»
- * Очищаю кишечник корой крушины
- * Почему из организма вымывается кальций

Уже
в продаже!

ЗИМА НЕ ЗА ГОРАМИ!



Когда последние яблоки собраны, пышные соцветия гортензий потускнели, а на сирени удерживается всего пара неуверенных листочков, мы понимаем, что пришло время готовить сад к холодам. Вот несколько важных моментов, на которые необходимо обратить внимание перед уходом на «зимовку»:

1 Обрежьте сухие и поврежденные ветки плодовых деревьев, пока температура не опустилась ниже -10°C. Обработайте срезы садовым варом.

2 Соберите опавшую листву в компостную яму и присыпьте ее сверху известью. Весной у вас будет прекрасное удобрение.

3 Защитите от морозов туи, можжевельник, розы, виноград. Распределите вокруг них по дугам укрывной материал и закрепите его веревкой. Вечнозеленые растения требуют связывания ветвей. Таким образом, вы уменьшите площадь, на которой может накопиться снег, и уберете растения от деформации.

А чтобы боль в суставах не мешала во время работы в саду, купите крем Долгит^{®1}, ведь он может способствовать увеличению объема движений².

Лекарственное средство крем Долгит^{®1} производится в Германии. Активное вещество крема (ибупрофен³) проникает глубоко в ткани. Долгит[®] оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие². На российском фармацевтическом рынке ибупрофен³ в форме крема для наружного применения представлен только под товарным знаком Долгит^{®4}.

¹ Согласно инструкции по медицинскому применению препарата Долгит[®] (Dolgit[®])

² Лекарственная форма: крем для наружного применения

³ Инструкция по медицинскому применению препарата Долгит[®] (Dolgit[®]).

⁴ МНН ибупрофен.

⁵ По данным государственного реестра лекарственных средств на 31 мая 2017 г. Долгит[®] в лекарственной форме крема для наружного применения с МНН ибупрофен — единственное лекарственное средство на российском рынке. Фармакотерапевтическая группа: нестероидный противовоспалительный препарат (НПВП).

Рег. Удостоверение П №013399/01.

МНН - международное непатентованное название.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Спрашивайте в аптеке крем Долгит^{®1} от боли в суставах!



Сделано в Германии

Реклама

Холода. Горло дерет, нос плачет...

И кости ломит! А что вы хотите: осень, даже грачи улетели. Зато коварные вирусы наготове: ну-ка, кто тут у нас первый в очереди?! А ведь болеть не хочется. Давайте спросим совета у врача. Наш консультант — оториноларинголог Елена КРЕЗ, г. Могилев.

— Доктор, а если я выпью несколько пакетиков «чудодейственного» порошка от простуды — с лимоном или лесными ягодами, который продается в аптеке? Это не вредно для организма?

— Если вы три дня принимаете эти препараты и вам станет лучше, думаю, ничего страшного не произойдет. Конечно, если вы не страдаете хроническими заболеваниями, у вас нет проблем с сердцем, с давлением... Категорически не советую лечиться таким образом от банальной простуды мужчинам, страдающим аденомой предстательной железы: «чудодейственный», как вы сказали, порошок вызывает задержку мочи. Кроме того, он повышает АД. А если вам еще и за шестьдесят, следует обязательно посоветоваться с врачом.

У нас в самом деле очень любят такого рода порошки: чтобы выпил — и на раз все прошло. Вам будет любопытно узнать: даже если и вовсе не лечиться, обычная вирусная инфекция проходит сама собой в течение трех-пяти дней. Другое дело, когда и через неделю человек продолжает чувствовать себя плохо: нос заложен, голова болит... Это может указывать на осложнение, и в таком случае нужно обратиться к врачу. Даже менингококковые менингиты начинаются как будничные насморк, разобраться в этом может только специалист.

— А нам «некогда болеть!», и мы хватаем в аптеке насосоветованные соседкой антибиотики...

— Бессистемный и бесконтрольный прием антибиотиков, как известно, приводит к печальным последствиям. Активизируются грибы, это может привести, например, к грибковому отиту, у женщин — к молочнице. Микрофлора, которая раньше была не опасной, становится патогенной, агрессивной.

Вообще, не стоит так беспечно относиться к своему здоровью, оно у нас одно, другого не купишь. Поэтому даже обычные, вполне безобидные сосудосуживающие капли применять наугад не советую — от них случается медикаментозный ринит.

— Елена Георгиевна, а горячие батареи в квартире вредны для здоровья?

— Представьте себе! Воздух в комнатах сухой, а значит, пересыхает слизистая носа, которая наш первый друг, и друг бесценный, потому что защищает нас от вредоносных микробов. Чтобы их полчища не прорвались в организм, делайте перерывы и проветривайте помещение, это же так просто! Устанавливайте увлажнители воздуха, какие-то емкости с водой... И — полезно брызгать в нос спреи, содержащие физраствор, чтобы смыть все налипшие внутри чужеродные частички и восстановить мерцательный эпителий. Только никакой самодеятельности: спрей должен быть стерильным, купленным в аптеке.

— Моя знакомая, например, промывает нос и нам всегда настойчиво рекомендует.



— Я, как врач, категорически против этой процедуры! В мусульманских странах, где мне приходилось бывать, носы приучают промывать дважды в день еще с детства, там с этим грамотно справляются даже малыши. Но у нас люди абсолютно не приучены к таким вещам и вместо пользы часто наносят себе вред.

— Вот только сегодня прочитала в интернете: при насморке берешь пригоршню воды — и в нос!

— Начнем с того, что вода нестерильна...

— А я добавлю в нее соли!

— В домашних условиях трудно получить нормальную концентрацию. Раствор попадет на слизистую, произойдет отек... И будут гаймориты, отиты, которые потом придется серьезно лечить. Зачем пользоваться такими доморощенными методами, когда можно подобрать хорошие спреи, над которыми трудились научные коллективы?!

Доктора расспрашивала
Ирина БЕРЕКТОВА

Сейчас как чихну!



Правда ли, что опасно закрывать нос при чихании?

Вера ЗОРИНА, г. Осиповичи

Да, это в самом деле так. Воздух под напором может попасть через слуховые трубы в барабанную полость и вызвать длительную заложенность ушей и даже привести к травме. Недаром же еще наши бабушки говорили: «Не закрывай нос — барабанные перепонки лопнут». Были случаи, когда это вызывало кровотечение и непоправимые травмы. Рот все же прикрывать желательно, чтобы защитить окружающих от своих бактерий.

Ангелина ИВАНОВА, лор-врач, г. Минск

«Народный доктор. Спецвыпуск» № 4. «Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы»

Сегодня огромное количество людей страдает от заболевания щитовидной железы. В выпуске представлена уникальная методика лечения самых разных заболеваний щитовидной железы, разработанная травницей из г. Измаила Татьяной Петровной Поповской. Вот уже более двух десятков лет она помогает людям избавиться от этих недугов.



Не пропустите!

Выберите подарки к Новому году!

МОЙ МИР



Именная ложечка на память

Скорее обзаведитесь ложечкой с вашим именем! С ней каждое чаепитие будет еще уютнее, а главное – все домашние будут знать, что она именно ваша! Такая ложечка станет отличным презентом на любой из грядущих праздников! Подарочная упаковка.

Материал: специальная коррозионностойкая хромоникелевая сталь марки 18/10. Длина: 15,5 см. Россия.

Ложка «Имена»

В наличии 50 имен!
Уточняйте при звонке у оператора!

399 р.



ШОК-ЦЕНА!

49 р.

Веселые щенки на вашей кухне!

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

Материал: вафельное полотно (100%-ный хлопок). Размеры: 40 x 60 см. Россия.

Набор полотенец «Символ года», 4 шт.

299 р.



Гороскоп от Павла ГЛОБЫ!

Самый известный российский астролог Павел Глоба представляет гороскопы для всех знаков зодиака на 2018 год. Усилить влияние позитивных тенденций, обрести счастье и приумножить удачу помогут талисманы-зодиаки. Прислушайтесь к советам звезд и будьте весь 2018 год на коне!

Формат: 130 x 200, обложка, по 96 с. 16+

Отдельная книга для каждого знака. Уточняйте при заказе!



Стильная сумка

Классическая черная кожа и элегантная золотая фурнитура – непревзойденное сочетание стильного дизайна, удобства и практичности!

Сумка «Пэчворк»

Материал: натуральная кожа. Размер: 32 x 23 x 9 см, длина ручек: 41 см. КНР.

- 2 больших отделения
- Внутренний карман на молнии
- 4 наружных кармана на молнии
- Большой внешний карман на замочке
- Отстегивающийся длинный ремешок

ШОК-ЦЕНА!

2000 р. 899 р.

Монета-талисман «Собака – символ года»

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



ПОДАРОК НА ВЫБОР за любой заказ!

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



Ключница

Стильная ключница из натуральной кожи не даст ключам потеряться и станет вашей незаменимой помощницей.

Материал: натуральная кожа. Размер: 5,5 x 12 см. КНР.

Количество ограничено. Уточняйте при заказе!

МОЙ МИР
moymir.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-17-328-СВ-БАГ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, г. Москва, Щелковское шоссе, д. 100, корп. 1, оф. 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2017 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-328-СВ-БАГ. Реклама.



Не стареть!

Каждому из нас хочется жить не просто долго, но и счастливо, сохраняя бодрость и в 70, и в 80, и в 90 лет. Как этого добиться? Несколько полезных рекомендаций для вас от Дмитрия ВЕРЕМЕЕНКО, автора сайта «Остановить старение человека».

ТОМАТЫ ВАМ В ПОМОЩЬ

Возьмите за правило съедать по 2-3 помидора ежедневно. И лучше всего ошпарьте каждый предварительно кипятком: так в томатах сохраняется больше полезного вещества ликопина.

В чем плюс	Что важно
Достаточный уровень ликопина в крови снижает вероятность умереть от инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний в принципе. А еще — снижается риск заболеть раком желудка.	Употреблять ликопин полезнее с животными жирами — сливочным маслом, салом или просто с кефиром.

КАЛЬЦИЙ — НА МЕСТО

Очень важно, чтобы поступающий в наш организм с пищей кальций отложился там, где нужно, — в костях, зубах, а не в сосудах сердца или головного мозга.

В чем плюс	Что важно
Уменьшается вероятность переломов костей, увеличивается их плотность. Эффективнее работает сердечно-сосудистая система.	Чтобы кальций работал на ваше здоровье, организму нужен витамин K_2 — именно он отвечает за транспортировку кальция к костям, очищает сосуды. А еще — женщины, внимание! — замедляет процессы старения кожи. Где же найти этот загадочный и еще не до конца изученный K_2 ? Труднее всего, к сожалению, приобрести его в виде медпрепарата. Зато немалая доля менахинона, как еще называют K_2 , содержится в сливочном масле, куриной и телячьей печени, говяжьей фарше и даже в квашеной капусте.

МЯСОЕДЫ ИЛИ ВЕГЕТАРИАНЦЫ?

Балуите себя время от времени вареным мясом.

В чем плюс	Что важно
Мясо — основной источник витаминов B_{12} и B_6 . Этих важных элементов практически нет в растительной пище, а значит, включая в меню мясо, мы продлеваем молодость мозга и отодвигаем раковые заболевания в старости. Недаром среди долгожителей крайне мало вегетарианцев.	Мясо следует именно варить, а не жарить. Употребление в пищу жареного мяса связано с повышенным риском сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.

ДОКТОР РУККОЛА И ДРУГИЕ

Хорошо бы употреблять каждый день немного рукколы или грамм 100 сырой капусты брокколи — просто добавляйте их в салаты. Вместо брокколи можно купить и цветную капусту. Да, и не забудьте про перец чили!

В чем плюс	Что важно
Руккола, брокколи и цветная капуста — первые враги рака желудка. А в перце чили содержится так называемый капсаицин, вызывающий гибель клеток опухолей. Очень хорошее средство для профилактики рака простаты.	Капсаицин содержится в тех или иных количествах в любой еде, обладающей ярко выраженным «жгучим» вкусом.

ВОЛШЕБНАЯ КУРКУМА

Эту индийскую приправу поставьте на видное место в кухне, чтобы не забывать добавлять ее в самые разные блюда. В ней содержится целебное вещество куркумин.

В чем плюс	Что важно
Да во всем! Посмотрите, какой замечательный со временем станет у вас цвет кожи, например. А еще куркумин — хороший антибиотик, убивает возбудителя язвы желудка, вызывает самоуничтожение раковых клеток.	Хорошие источники куркумина, кроме собственно куркумы, — карри и горчица.

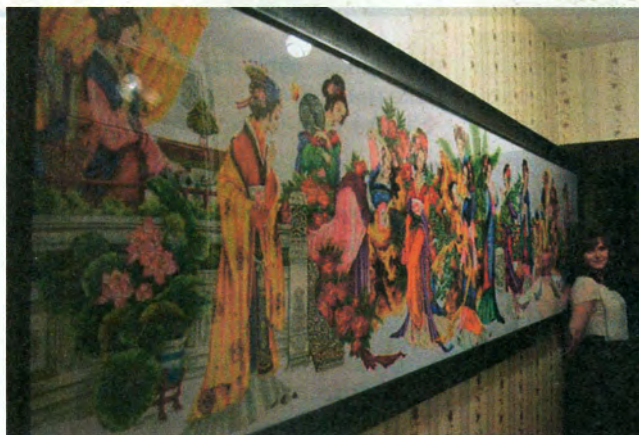
Что еще включить в меню здоровья и долголетия

- * Ромашковый чай — на ночь.
- * Репчатый лук — 2 луковицы в день.
- * Гранат — раз в неделю, лучше с салатом.
- * Какао (без сахара и молока) — лучше по утрам.
- * Болгарский красный перец (сырой) — раз в три дня.
- * Бобовые (горох, чечевица, нут) — раз в неделю.
- * Молотый кофе (без сахара и молока) — не более 2 чашек в день.
- * Кефир — 1 стакан в день.
- * Свежее соленое сало — 40 г в день.

Не забывайте, что некоторые продукты противопоказаны людям с хроническими заболеваниями. Советуйтесь с врачами!

Как китайская мама дом в Минске украсила

Три года минчанка Юлия Цинь со своей китайской свекровью вышивали 3,5-метровую картину!



— Это все заслуга моей китайской мамы, — утверждает Юля, — с утра до вечера все свободное время сидела с ниткой и иглой не покладая рук. А я вышила только двух девушек.



Ну, создать из малюсеньких крестиков двух девушек почти метрового роста — тоже не пустяк! На обеих, рассказала Юля, ушло почти четыре месяца.

Сюжет картины основан на популярном

классическом романе писателя XVIII века Цао Сюэциня «Сон в красном тереме». В центре произведения — две ветви аристократической семьи и двенадцать девушек-красавиц. Именно они и есть главные героини картины.

Вышивка — давнее хобби Юлиной свекрови Ли. Эту работу она задумала как подарок своей маленькой внучке Софии-Хаочи и начала делать первые стежки, когда малышка была совсем крохой. Сегодня в доме Юлии и Имина почти не осталось комнат, где не висели бы подарки китайской мамы в красивых рамках: три панды, семья медведей с медвежатами, пара лебедей...

В Китае вышивка — популярное занятие, особенно у женщин постарше. И если у нас канву продают только белого цвета, то там — разукрашенную. Вышивать по цветному рисунку удобнее.

Картину решили поместить в коридор, ни в одной комнате для нее не хватило места. Да и там она занимает всю стену!

Благодаря свекрови Юля тоже стала увлекаться вышивкой.

— Она успокаивает, поднимает настроение. Вышивание настолько затягивает, что не ощущаешь времени. Кажется, ну последний квадратик закончу, и все. Но оторваться невозможно!

Мария МАМИНА, г. Минск

Внимание, конкурс! «Бабушка рядышком с дедушкой»

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

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

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

❖ Магниты будут высланы до 31 января 2018 г.

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

❖ В теме письма укажите:

«Бабушка рядышком с дедушкой».

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

Наш адрес: 214000,

г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200,

«Сваты на пенсии».

E-mail: SnP@toloka.com



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

Бабушкин плед

К сожалению, моей любимой бабушки, Ладохиной Александры Семеновны, уже давно нет в живых. Умерла она, когда я была еще студенткой, занятой только собой и невнимательной к бабуле. Да, я ее очень любила, ведь первые годы жизни провела у нее, потом с удовольствием приезжала на каникулы в поселок. И воспоминания самые лучшие, детские, тоже оттуда. И вкус пертуссины, и первые прочитанные мной истории, и книжный магазин, и столовка с котлетами, и «булдырь», т.е. местное кафе, с вкусными пирожками — «картошками». А еще кудель и жужжание прялки...

Как из невесомой воздушной кудели получалась нитка, я не совсем понимала, но могла часами смотреть на это.

В старших классах из алых ниток, спряденных из синтетики, я связала себе костюм с косами и шпичками, а из шерстяных лиловых — пуловер.

Давно на смену самопрядым ниткам из времен дефицита пришла новая пряжа — ровная, тонкая, мягкая и пушистая. Но старые яркие клубочки мне были очень дороги — и как память о бабушке, и как память о моем детстве. Поэтому я связала плед. А так как он был практически весь из бабушкиных ниток, то и назвала я его «бабушкин плед».

Так приятно было достать нитки и отмотать время назад, когда деревья были большими, когда была жива бабушка, когда тяжелый плотный песок в песочнице лепился в замысловатые замки и так здорово жужжала прялка по вечерам.

Светлана БЕЛОУСОВА, Витебская обл.



Читайте в журнале «Садовод и огородник» № 22

- ❖ Как найти подход к персикам
- ❖ Клубника в мешке растет круглый год
- ❖ «Приручаем» капризную орхидею
- ❖ Выращиваем зелень к новогоднему столу



Уже
в продаже!

ЦЕЛЕБНЫЙ САДИК

Розмарин
лекарственный

Розмарин — растение, которое всегда растет в моем целебном садике. Зимой — на подоконнике в квартире, с весны по осень — на даче.

Розмарин для подоконника сею в любое время года. Сначала погружаю семена в воду для набухания на 3-4 часа, потом заглубляю во влажный песок или вермикулит на 3-4 мм и накрываю пленкой. Поверхность грунта регулярно увлажняю при помощи распылителя. Через 2 месяца появляются ростки. Это значит — пора снимать пленку и переносить посеы как можно ближе к свету (зимой может потребоваться досветка). Регулярно увлажняю грунт отстоянной нехолодной водой. Когда сеянцы достигнут 7 см в высоту, рассаживаю их в контейнеры или цветочные горшки диаметром 10-11 см. Лучше всего — в смесь лиственной, дерновой земли, песка и перегноя в пропорции 2:2:1:2. Раз в неделю такой горшок я поворачиваю на 180°, чтобы каждая сторона растения получала солнечный свет. Зимой лучше держать в прохладном месте.

★ Фитонциды, выделяемые этим растением, уничтожают микробы в квартире.

★ Розмарин обладает тонизирующим действием.

★ Рекомендован при низком давлении и истощении.

★ Применяется при заболеваниях печени и желчного пузыря, при климаксе.

Важно!

А вот в качестве пряности используются листья с растений старше 2 лет, свежие или сушеные. Это прекрасная приправа к мясным и овощным блюдам.

Александр ШКЛЯРОВ,

кандидат с/х наук, п. Самохваловичи.

Фото Татьяны САНЧУК

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

УДАЧНЫЙ СЕЗОН



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



«Заготовки без уксуса». А это 64 страницы рецептов самых вкусных,

полезных, богатых витаминами заготовок!

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

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

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

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии»

E-mail: SnP@toloka.com



Перец уродился на славу!

Наталья ДУЛИНОВА,
Днепропетровская обл.



В этом году на нашем участке был отличный урожай

и клубники, и томатов, и яблок.

Внучка Катя «навитаминилась» до весны!
Валентина ГЛЕБОВА, пенсионерка, г. Брест

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

Время наводить порядок

Ноябрь — лучшее время для наведения порядка на дачном участке. А для того, чтобы организовать садовый инструмент, пригодятся и старые грабли, и деревянные поддоны. Я, например, закрепила при помощи гвоздей старые грабли (сначала убрав деревянную ручку), на двери сарая, и они превратились в вешалку для мел-

кого садового инструмента — тяпок и лопаток. А большие инструменты у меня в порядке благодаря деревянному поддону. Поставила такой поддон вертикально и прикрепила к стене сарая гвоздями. Получилась «держалка» для лопат и граблей.

Елена УСС, г. Молодогвардейск
Луганской обл.

Работы в саду. Декабрь

Метеорологи дружно обещают нам суровую зиму. Можно предположить, что снега будет много. А чем больше снега в саду, тем теплее корням деревьев, больше влаги.

Укутываем деревья

Штамбы и основания скелетных ветвей плодовых деревьев очень чувствительны к солнечным ожогам и морозобоинам. Чтобы защитить сад от этих неприятностей, после больших снегопадов деревья следует окучивать снегом. Некоторые садоводы допускают ошибку: сгребают снег к стволу — и в результате оголяют участок вокруг, что ведет за собой промерзание почвы. Важно помнить: слой снега вокруг дерева после сгребания должен быть не менее 15-20 см.

Во время больших снегопадов на деревьях накапливается много снега. Его необходимо стряхивать, иначе под тяжестью такой «шубы» ветви могут сломаться у основания. Особенно осторожно нужно убирать снег в кронах, где недавно была проведена прививка: у «применных детей» еще нет крепкой связи с подвойной веткой.

При потеплении, когда температура воздуха повышается до 0 градусов и выше, следует утаптывать мокрый снег вокруг штамбов деревьев, особенно молодых. Делают это для того, чтобы мыши через плотный слой снега не могли проникнуть к растению и повредить кору. Эту работу за зиму проводят несколько раз. Начинайте утаптывать снег на расстоянии 40-50 см от штамба, постепенно передвигаясь к дереву.



Пригибаем малину

Малина вымерзает очень редко, но подмерзание верхушек и почек наблюдается у нее довольно часто. Гибель почек и побегов вероятна как в суровые зимы под воздействием низких отрицательных температур, так и во время оттепелей, чередующихся с морозами.

Зимой может происходить и сильное высушивание тканей малины. Чтобы предохранить ее от таких повреждений, побеги рекомендуются пригибать к земле. Для этого их предварительно связывают парно. Снег укутает подготовленную таким образом к холодам ма-

лину и предохранит ее от подмерзания. Весной кусты развязывают и поднимают.

Очень важно провести подготовку к холодам правильно. Часто кусты подвязывают слишком высоко от земли. В результате основание и верхние ветви покрыты снегом, а самая главная часть — плодоносящая середина — остается незащищенной от мороза и ветров. Как итог — летом она не порадует вас урожаем.

Накрываем земляники соломой

Растения земляники не отличаются зимостойкостью. Они хорошо переносят холода лишь под снежным покровом. Снижение температуры в позднее осенний период до -10 градусов и в начале весны до -7 градусов при отсутствии снежного покрова вызывает подмерзание этих нежных растений, а при понижении до -15 градусов — и их гибель. Для хорошей зимовки земляники необходимо устраивать на ее посадках снегозадержание. Для этого можно использовать щиты или раскладывать на грядках еловый лапник, хворост. А в районах, где снежный покров бывает небольшим, садоводы-любители укрывают земляничные грядки сухим навозом-сыпцом или соломой.

Раиса МАТБЕЕВА,
кандидат биологических наук,
п. Самохваловичи Минской обл.

Зачем зеленка георгинам

Я заядлая дачница. Даже поздней осенью и зимой не могу усидеть в городе, всегда найду дела на даче. На днях осмотрела цветочные луковицы и корневища георгин. Бывает, их и подлечить срочно нужно. При обнаружении гнили я обрабатываю клубни розовым раствором марганцовки, вырезаю поврежденную часть и смазываю ранку зеленкой.

Юлия САЗАНОВЕЦ,
Волгоградская обл.

Укрываю гортензию на зиму

Крупнолистная гортензия цветет на прошлогодних побегах. И то, пышно ли будет она цвести, зависит от укрытия ее на зиму.

Примерно за 15 дней до наступления заморозков удаляю листья для одревеснения побегов, а соцветия не обрываю, они защитят верхушечную цветочную почку от холода. Перед самыми холодами связываю куст шпагатом, пригибаю к земле, укладывая на «подушку» из еловых лапок, и закрепляю. Куст выглядит как дуга между верхуш-

кой и корнями. Под эту дугу подкладываю бревнышко или туго скрученный лапник — так ветки зимой не сломаются. Засыпаю куст сухими листьями и еловой хвоей, укрываю пленкой и сверху выкладываю еловые или сосновые лапки — они удержат снег.

Татьяна КИНДЕЕВА, г. Брест



ПРОСТО

Да будет свет!

Вот такой симпатичный светильник можно соорудить на даче из обычных металлических терок.

Что нужно

- ❖ кухонные терки
- ❖ патроны
- ❖ лампочки
- ❖ электрический провод
- ❖ термонасадки
- ❖ доска с бортиками (или невысокий ящик из фанеры)



Как мастерить

1. В ручке терки, по центру, проделываем отверстие с помощью дрели.
 2. Вставляем внутрь терки патрон, а с внешней стороны прикрепляем провод.
 3. Фиксируем провод снаружи ручки терки гайкой.
 4. Второй конец электрошнура вытягиваем из патрона и грамотно прикрепляем (минус и плюс!) к реле, после чего опять закручиваем патрон внутрь.
 5. Можно вкручивать лампочку. Аналогично поступаем со всеми будущими «плафонами».
- Затем проделываем отверстия в доске-держателе. Расстояния между ними должны быть одинаковыми. Внутри отверстий выводим провода и соединяем их. Красиво, правда?

Дмитрий ЕРМАКОВ,
Московская обл.

Совет бывалого банщика

Парясь веником из бузины, старайтесь топить баню нежарко, иначе пропадет лечебный эффект. А ведь такой целебный веник может навсегда избавить вас от мигрени и простуды!

Ароматные веники (из веток смородины или вишни) не заваривают. Высока вероятность получить ожог: листья мгновенно сварятся, станут липкими и тяжелыми.

Ивовый веник — женский: хорошо действует на кожу, стимулирует регенерационные процессы, проверенное средство от простуды и ревматизма. Ивовый веник обязательно нужно использовать в течение года, иначе ива потеряет свою свежесть. Лично я предпочитаю в холода эвкалиптовый веничек. Поддавая эв-



калиптовый настой на каменку и вдыхая пары, вы получаете ингаляционное воздействие на гортань, трахею, бронхи. Кстати, он незаметным при ушибах и растяжениях. Но перед сном таким веником лучше не пользоваться — баня с ним действует возбуждающе, тонизирует. Чтобы «погасить» резкий запах эвкалипта, можно добавить в «банный букет» березовых, липовых или дубовых веточек. Это следует сделать еще и потому, что эвкалиптовые ветки слишком тонкие и тратится очень много сил на нагнетание пара.

Про самые популярные веники — березовые, липовые и дубовые — говорить не буду, об их полезных свойствах и так все хорошо знают.

Владимир АРИНИН,
Закарпатье

Хорошо попариться в своей баньке на даче! Мой любимый веник — из бузины. Чуть приболел — жар и бузина прогоняют все вирусы.

Дают силу
бутерброды

Мы с женой и в холодное время года часто бываем на даче. Готовим там часто горячие бутерброды с тыквой. Нарезаем ломтиками очищенную от кожуры тыкву, посыпаем солью, обмакиваем в сырое яйцо, затем в муку и панировочные сухари, обжариваем на растительном масле. Кладем такие тыквенные ломтики на хлеб, намазанный сливочным маслом. Впрочем, можно просто на хлеб или на гренки — кто как предпочитает.

Илья БОРИСОВ, Гродненская обл.

Ноябрь. Пора
сажать ревень

Ревень полезен, неприхотлив и не боится холода, болезней. Сажаю его каждую осень в середине ноября. Рассадку или покупаю на рынке, или делю трехлетний куст — у каждой части должны быть корни и хотя бы одна почка. Посадочная яма нужна 40 × 40 см, почку заглубляю в почву, сверху мульчирую посадки торфом слоем 3 см. Черешки можно срывать на второй год после посадки, весной и в начале лета — тогда они самые полезные. А первый год несколько раз подкармливаю ревень нитрофоской по инструкции.

Денис ОВЦОВ,
д. Алешковичи Брянской обл.

Сад для двоих

Сменив за 40 лет супружеской жизни около десятка съемных квартир, могилевчане Светлана и Михаил Тарасенко построили свой первый дом. И сразу взялись за украшение участка. Соорудили беседку, обставили ее изящными древесными вазонами. По периметру пустили тропинки, а на клумбах высадили диковинные растения.



На входе гостей встречает пруд с

цветущими лилиями, слева — дендрарий с редкими сортами деревьев, а чуть поодаль можно полюбоваться на каменную оранжерею.

Как признаются хозяева, для гармоничной и уютной атмосферы немного надо: хорошая фантазия и неординарное воображение. Их эти качества точно не подводят. В дендрарии растут голубая сосна, казацкий можжевельник, японская айва, корейская пихта, скумпия, лиственница... Супруги говорят, что лучшие для них условия — как можно меньше тревожить. Лишь иногда обновлять кору, которой посыпают грунт, да раз в год удобрить.

Есть и альпийская горка, а на ней: лаванда, кизильник, верхушечная пахизандра, розовые ландыши, синие дельфинии, бересклет, оранжевая космея... Самые необычные — «каменные розы» (молодила). В Западной Европе эти кровельные растения высаживают на крышах для утепления.

Даже плодовые здесь не такие, как у других садоводов. Карликовая вишня в высоту чуть выше колена, а плодами усыпана, как большое дерево. Щедро на урожай и ежелина — гибрид ежевики и клубники.

Но самая большая гордость — суккуленты. Их у Светланы и Михаила 450 видов!

— Шикарные растения, — улыбается Светлана Федоровна, — выносливые, неприхотливые и забавные по внешнему виду. Если бы мой дед, тоже биолог, побывал сегодня на нашем участке, не поверил бы своим глазам. Сам он разводил грибки, подосиновники, рыжики, опята... Виктория СИДЕЛЬНИКОВА, г. Могилев.

Фото автора

перцовый пластырь **Доктор Перец** veropharm

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

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



Доктор Перец обладает разогревающим действием, улучшает кровообращение, снимает воспаление

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

* Информация по применению

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

АО «ВЕРОФАРМ», г. Воронеж, ул. Кольцовская, д. 80. Тел./факс: (473) 277-94-90
E-mail: info@veropharm.ru, Per. Ns. ФСР 2010/08709
На правах рекламы: VEROPC170126 от 09.02.17

Хрустите и не грустите!



Когда в кошельке «не густо», на улице стыло и в магазин идти неохота, когда на пороге неожиданные гости или просто захотелось чего-нибудь вкусенького, меня выручает уникальный рецепт теста, много лет назад открытый соседкой по общежитию. С ней, в свою очередь, им поделилась жившая там до нас женщина с Кавказа.

Рецепт настолько понравился мне, родным и знакомым, что для приготовления пирожков, чебуреков, пельменей не пользуюсь никакими другими. Готовится тесто за пару минут, не липнет к рукам, а состав дан с аптекарской точностью.

Берем глубокую посуду, всыпаем туда 3 стакана муки. Без горок, без ямок — 3 полных, ровных стакана муки. Добавляем по вкусу соль и 3 ст.л. растительного масла.

Вливаем 1 стакан (обязательно такой же по объему, как тот, которым

на сковороде в раскаленном растительном масле.

Начинять можно всем чем угодно — фаршем, грибами, тушеной капустой... Когда нет ничего, а вкусенького хочется, можно сделать пирожки «с пустой», как говорят мои дети. У них это любимая начинка.

Всыпаете на каждый круг из теста по 0,5 ч.л. сахара, можно с корицей. Защипываете края. Обжариваете. Готово! Сахарный сироп «обволакивает» стенки пирожков, получаются они воздушными и хру-



★ Неплохие пирожки «для взрослых» (детям такое, как правило, не нравится) можно сделать и с использованием консервированных салатов с добавлением риса, с болгарским перцем, грибной солянкой.

★ Если у вас вообще ничего нет, раскатанное тесто нарежьте хворостом, обжарьте, слегка присолите, если блюдо к пиву. Или посыпьте сахарной пудрой, если к чаю. Хрустите и не грустите!

★ Неиспользованное сразу тесто можно сутки хранить в закрытом полиэтиленовом пакете на нижней полке холодильника. Приготовленные из него полуфабрикаты — в морозилке. Не размораживая, полуфабрикаты можно обжарить и получить такие же, как и из только что сделанного теста, воздушные и хрустящие пирожки.

★ Не жарьте пирожки впрок. С пылу с жару они гораздо вкуснее!

Светлана БЕЛОУСОВА,
домохозяйка, Витебская обл.

КОГДА НЕТ НИЧЕГО, А ВКУСНЬЕГО ХОЧЕТСЯ, МОЖНО СДЕЛАТЬ ПИРОЖКИ «С ПУСТОЙ».

насыпали муку) крутого кипятка. Перемешиваем сначала ложкой, чтобы кипяток равномерно распределился (за это время он немного остывает), затем быстро вымешиваем руками. Если пропорции соблюдены, тесто получается эластичным и мягким.

Для пирожков и чебуреков раскатываем его как можно тоньше. Вырезаем блюдцем круги, кладем начинку, защипываем края и обжариваем

с мясими. Правда, есть такие пирожки следует с осторожностью — горячий сироп может капнуть куда угодно.

Так же осторожно следует обходиться и с чебуреками — ведь в фарш хорошо бы добавить воды, чтобы он стал пожиже, а готовые изделия — посочнее.

★ Если в качестве начинки положить тонкие пластинки твердого сыра, получаются пустые сырные «дутики».

Чтобы мясо было нежным

С возрастом жесткое мясо становится пенсионерам «не по зубам». Сделать запеченное, жареное, тушеное мясо нежнее мне помогают маринады-размягчители.

❖ Сок — не только лимонный, но и гранатовый, и ананасовый. В таком маринаде выдерживаю свинину или курицу от 15 до 30 минут. Потом солю, натираю специями и отправляю на сковородку.

❖ Рассол — и капустный, и огуречный — подходит для маринова-

вания любого мяса. И солить его уже не надо.

❖ Минеральная вода — известный всем поварам способ размягчить жесткое мясо. Минералку выбираю сильно газированную и мариную мясо всю ночь.

❖ Кефир — еще одно прекрасное средство. Смешиваю кефир с пряностями и солью и заливаю мясо на 3-4 часа.

Ирина НОВОСЕЛОВА,
г. Долгопрудный Московской обл.



Посуду вымывает мука

Если нужно вымыть посуду, а моющее средство закончилось, меня всегда выручает мука. В 1 стакан воды всыпаю горсть муки, размешиваю и мою этой жидкостью посуду! Мучная вода отмывает даже жирные сковородки без всякой химии!

Екатерина ХАРЧЕВКИНА,
Брянская обл.

АКЦИЯ «ГОРОСКОП В ПОДАРОК»

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

- С нами вы никогда не останетесь наедине со своими проблемами!
 - Мы поможем в дачных хлопотах.
 - Подставим плечо, если беспокоит здоровье.
 - Дадим дельный совет в сложной психологической ситуации.
 - Пригласим на консультацию юристов и социальные службы.
 - Познакомим с интересными людьми.
 - Найдем для вас занятие по душе.
 - Подберем вторую половинку для счастья.
- А какие рецепты подарим!**

Тех, кто подпишется на первые шесть месяцев 2018 года на журналы «Сваты на пенсии» и «Психология и Я» и пришлет копию квитанций в адрес редакции и маркированный конверт с обратным адресом, **ждет подарок — Личный гороскоп на год от астролога Аллы Устиновой, г. Могилев.** Между прочим, на прием к ней со своими проблемами приезжают люди даже из других стран! Вы узнаете, что **лично вам** готовят звезды в 2018-м.

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

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

«Сваты на пенсии» — всегда подставят плечо!

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

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

Адрес для писем: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии».
E-mail: SnP@toloka.com

Организатор — ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4в. ОГРН 1026701445210, ИНН 8730043329).
Телефон для справок: (8-4812) 64-75-65.



Караул, серебро почернело!



У меня быстро чернеет серебряная цепочка с крестиком. Подруга сказала, что это порча. Неужели и правда?

Татьяна С., г. Бобруйск

Причин почернения может быть много. Например, плохое качество серебра. Цепочки темнеют от пота — особенно во время гормональных изменений в организме. От косметических и гигиенических средств, применяемых вами. Изменение цвета серебра могут вызвать лекарственные препараты, которые вы принимаете. Что касается порчи, то это такой, скажем, народный вымысел... Хотя серебро и в самом деле хорошо накапливает негатив. Интересно, что серебро не только темнеет на теле, но и светлеет. Что означает: в вашем организме избыток азотосодержащих веществ.

Ирина ГОРКУНОВА,
литотерапевт, г. Воронеж

Замыкая круг, мы запор получим вдруг

Немногие знают, но еще советские ученые изобрели лекарство, после которого походы в туалет по-большому перестают быть событием, а входят в обиход. Даже если вы совсем «убили» кишечник разрекламированными каплями и таблетками.

Почему мы заостряем внимание на проблеме «посаженных» кишечников? Потому что с этим сталкивается чуть ли не каждый, кто лечит запор слабитель-

ными. Аптеки ломятся. Почему бы не попробовать всё подряд — что-то да поможет. А к врачу идти — там регистратура, очередь, прием с опозданием на час и врач, который «все равно ничего полезного не скажет». Так ведь?

Тут можно бы вступить за врачей, получающих копейки, но факт остается фактом: большинству проще спросить «что-то от запора» в аптеке. Отсюда

Агрессивные слабительные поначалу справляются, за что их и любят. Но потом кишечник к ним привыкает и больше не реагирует.

безумная любовь к агрессивным слабительным с бисакодиллом и пикосульфатом натрия, сенной и крушиной. Последние два компонента вообще безобидная с виду «травка».

Агрессивные слабительные поначалу справляются, за что их и любят. Но потом кишечник к ним привыкает и больше не реагирует. Вот тут и вспомнился РектАктив® — слабительные свечи, которые разработали ученые

Союза, а сейчас возродили из забытых светлые умы России.

Если вы «посадили» кишечник агрессивными пилюлями, после курса РектАктива® он заработает как по расписанию. И уже с первого раза порадует скоростью ракеты, выходящей в космос — позыв начнется через 5-15 минут.

Чтобы сутками не ждать стула и не травить кишечник гадостью, спрашивайте в аптеках защищенный патентом, основанный на советских достижениях лекарственный препарат РектАктив®!

Реклама.

ЧТО БЫСТРЕЕ?

РАКЕТА ВЫХОДИТ НА ОРБИТУ

РЕКТАКТИВ® ОЧИЩАЕТ КИШЕЧНИК



● БЫСТРЫЙ
СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ
В ТЕЧЕНИЕ 5-15 МИНУТ

● НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ИЗ КОНСКОГО КАШТАНА

● ВОССТАНОВЛЕНИЕ
РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Как у мамы: семейные блюда наших читателей

У каждого из нас есть блюда, с которыми ассоциируются дом, семейный уют, воспоминания о детстве. Вспоминаем — и делимся!

Гульчехра

- ♦ Курица (тушка примерно на 1 кг),
- ♦ 10 ст.л. жирной сметаны,
- ♦ 4 луковицы,
- ♦ 200 мл молока,
- ♦ 1 ст.л. муки,
- ♦ 1 ч.л. смеси пряных трав по вкусу,
- ♦ 10 зубчиков чеснока,
- ♦ 1 ч.л. сахара,
- ♦ соль по вкусу,
- ♦ свежая зелень,

♦ растительное масло для жарки. Когда я была маленькой, наша семья жила в Ташкенте. До сих пор готовлю любимое узбекское блюдо — гульчехру с курицей.

Лук режу колечками и обжариваю до золотистого цвета. Курицу делю на крупные куски, солю и обжариваю на большом огне до золотистой корочки, затем тушу с луком на маленьком огне 5-8 минут.

Муку смешиваю с молоком, добавляю сметану, пряности, сахар и соль, натертый на мелкой терке чеснок. Перемешиваю, добавляю воду, чтобы полностью покрыть курицу. Готовлю блюдо на малом огне 20 минут, помешивая.

Перед подачей посыпаю измельченной свежей зеленью.

Любовь ГРИБОВА, г. Калининград



Пирог на кефире

Простой рецепт вкуснейшего пирога, который любят в нашей семье.

- ♦ 250 г муки,
- ♦ 2 яйца,
- ♦ 1 стакан кефира,
- ♦ 100 г масла,
- ♦ 1 ч.л. разрыхлителя,
- ♦ 100 г сахара,
- ♦ 0,5 ч.л. соли,
- ♦ ванилин на кончике ножа.

Для начинки:

- ♦ 400 г замороженной вишни,
- ♦ сахар.

Взбиваю венчиком подтаявшее масло с сахаром, добавляю кефир, яйца, просеянную муку, ванилин и разрыхлитель (можно 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом). Форму смазываю маслом и выливаю тесто. Сверху выкладываю ягоды, не размораживая. Посыпаю сахаром. Выпекаю при 180 °С 40 минут.

Вероника НИКИТИНА, г. Орша

Сырники в формочках

- ♦ 200 г творога,
- ♦ 2 яйца,
- ♦ 3 ст.л. сахарного песка,
- ♦ 5 ст.л. сметаны,
- ♦ 2 ст.л. манки,
- ♦ 2 ст.л. растопленного сливочного масла,
- ♦ 1 ч.л. разрыхлителя,
- ♦ корица по вкусу,
- ♦ сухофрукты по желанию.

Творог растираю с сахаром, яйцами, корицей и разрыхлите-

лем. Добавляю сметану, сливочное масло и манку (сухофрукты при желании). Тщательно перемешиваю и наполняю массой силиконовые формочки для кексов. Выпекаю в разогретой до 180 °С духовке до появления золотистой корочки.

Остужаю, достаю из формочек, подаю со сметаной.

Надежда ТЕРНОВСКАЯ, г. Воронеж



Акция «Больше — лучше!»

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

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

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

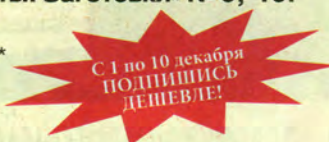
«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»: 11423*, 71234**, П1214***

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

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

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

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



ИЛИ



Рождественский пост

4 совета от тех, кто знает, тем, кому это важно.

Готовьте вкусно и сытно

Семью нетрудно вкусно накормить и постными продуктами. Кальмары можно подавать к столу даже в те дни, когда запрещена рыба. Натерли морковки, мороженых помидорок нарезали... Любите лук? Значит, и его нарезать — кольцами. Все присыпать мукой — и на сковородку. Затем ошпарить кипятком тушку кальмара, нарезать на кусочки — и туда же. Приправили, потушили, подали с картошкой — очень сытно. А детям к чаю советую испечь очень вкусное печенье. Всего-то и нужно смешать



мякоть бананов с мукой, растительным маслом, содой и сахаром. Ложкой выложить на горячий противень — и в духовку.

Мария КОТОВА, матушка, г. Могилев

Ешьте только с аппетитом

Есть люди, которым пост абсолютно противопоказан с медицинской точки зрения. К этой категории относятся все больные с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, панкреатитами, холециститами, диабетом. Очень осторожными в отношении поста должны быть те, кто недавно перенес сильную психическую травму, горе.

Если вы все же решили пройти это серьезное испытание, придерживайтесь наших рекомендаций.

1. Питайтесь 4-5 раз в сутки: растительная пища менее кало-



рийна, и к авитаминозу может добавиться еще и банальная слабость, даже начаться истощение организма.

2. Не употребляйте продукты, к которым испытываете неприязнь.

Даже самые полезные блюда, если их есть через силу, полноценно не переварятся. В результате — брожение и гниение, перегрузка организма токсинами.

3. Тщательно пережевывайте всю пищу

— содержащий в слюне лизоцим не даст шансов выжить вредным бактериям.

Людмила ДЕНИСЕНКО, диетолог, г. Донецк

Думайте о жизни

Что обсуждают перед религиозными постами все вокруг? Что есть, а что не есть. Да, существуют определенные правила питания в этот период. Например, среда и пятница — дни, когда православным запрещено даже растительное масло. Но эти правила приняты столетия назад, когда детям не нужно было отсиживать в школе по 8 уроков, а дальнбойщикам крутить баранку до ночи, сохраняя ясность ума и силу рук. Да и приняты они были поначалу лишь для монахов. А как лишить малышей молока, которое им необходимо для здоровья? Поэтому к ограничениям в питании нужно подходить разумно, учитывать возраст и болезни.

Самое важное в пост — остановиться в окружающей нас суете. И подумать — о своей жизни, о вечности, о том, каким путем идешь и в ту ли сторону. И особенно — о гордыне. Если будете до конца искренни, почувствуете, как в сердце сойдет благодать.

Владимир КОТОВ, священник, г. Могилев

Держитесь проще и веселее

Пост — это аскетический подвиг, который нужен прежде всего самому христианину, а не Богу. Многие начинают поститься «по Уставу», не понимая, что в монастыре и в миру пост переносится по-разному. В результате — срываются и потом долгое время вообще не могут поститься, не хватает душевных сил. В миру должен быть другой пост. В смысле еды — поститься в меру, не перегибая палку. Для детей, беременных женщин, больных людей пост может быть ослаблен, а

в ряде случаев и отменен. Пост — орудие для усмирения плоти, а если плоть уже усмирена, к примеру, болезнью, он не имеет особого смысла и может навредить. Особенно это касается людей с нарушениями обмена веществ. Еще одно искушение — покупать дорогостоящие, зато постные продукты: «Ох, поститься выходит дороже!» Но ведь это выворачивание наизнанку смысла и духа поста. Пост — упражнение в терпении, любви и милосердии. А еще

можно научиться преодолению искушений в виде телевизора, интернета, многословия, участия в пустых разговорах.

Хочется вспомнить совет отца Александра Ельчанинова: «Держись проще и веселее. Христианин вовсе не должен представлять собой какую-то мрачную фигуру, изможденную аскетическими подвигами и служащую укором для других».

Монахиня ЕКАТЕРИНА, Греция, студентка мединститута

Отбивная с фуксином

Где купить хорошее мясо к празднику? Конечно же на рынке! Туда устремляются многие из нас, желая порадовать близких вкусными отбивными или поджаркой. И нередко наталкиваются на свинину или говядину «с обманом».

Немного яду для свежести

«Улучшая» вкус мяса, продавцы вкалывают в него так называемый «рассол» — раствор каррагинана, удерживающий влагу. В «рассол» входят и другие малополезные компоненты — фосфаты, нитриты и нитраты натрия и др. Они не только делают мясо опять нежным и упругим, но и увеличивают его вес — в среднем на 20-30%.

Выяснить, делали ли уколы куску мяса, который вы собираетесь покупать, практически невозможно. За счет каррагинана раствор не выделяется из мяса при нажатии. А отверстия от игл незаметны: после инъекций мясо «массируют».

Часто начинающие портиться куски обрезают, обтирают марганцовкой, иногда выдерживают во льду или же попросту окуривают угарным га-

зом — и кусок может пролежать на витрине еще 10 суток. Марганцовка не оставляет запаха, но жир приобретает розоватый цвет, что и выдаст обман.

Для самых «запущенных» случаев применяется фуксин — канцероген, яд. Фуксин используется в текстильной промышленности, в производстве паст для шариковых ручек, чернил, а также как противогрибковое средство. Мясо после обработки фуксином выглядит свежим, словно в нем только что образовались красные кровяные тельца, без неприятного запаха, необветрившимся.

Как обнаружить обман

Возьмите с собой на рынок бумажную салфетку. Приложите ее к мясу и подержите несколько секунд. Если мясо прошло соответствующую



щую обработку, вы сразу же увидите на салфетке ярко-розовый след. Хорошее мясо должно быть обескровленным, оно не оставит сильных следов.

Если вы не смогли проверить мясо на рынке, дома положите его в холодную воду. Вода приобрела ярко-розовый цвет? Мясо наверняка обрабатывали фуксином.

Надавите на кусок свинины или говядины пальцем. Если вмятина останется — это признак того, что мясо не первой свежести. На свежем мясе от углубления не остается ни следа.

Мясо легко отделяется от кости и расслаивается? Верный признак того, что вам достался протухший кусок. И никакой химией это не скроешь.

Людмила РОМАШКА,
г. Киев

«Позолоти ручку, всю правду скажу!»

У нас в городе на автовокзале часто промышленляют гаданием цыганки. Я живу рядом и уже изучила все их любимые приемы.

Заметила, что они хорошие психологи и останавливают либо совсем зеленых студенточек, либо пожилых доверчивых дам, у которых на лице написано «я добрая и отзывчивая». Сама раз попала на их удочку. Красотка в яркой шали бросила громко: «Болезнь вижу, могу рассказать, что делать». Как тут остаться равнодушной? Доверилась, «позолотила ручку» — и услышала, что меня ждут страшные проблемы с желчным пузырем. Который я вырезала еще пять лет назад. Потеряла я тогда 10 долларов, которые только что купила в банке. Теперь на все приставания гадалок отвечаю твердым «Нет!».

Как еще противостоять барышням, которые сверлят тебя гипнотическим взглядом и требуют позолотить ручку?



1. Не разговаривайте с назойливой гадалкой. Не отвечайте на вопросы, не поддерживайте беседу. По возможности — не смотрите на нее: никакого колдовства, просто так вам будет легче ее «игнорировать». Зачастую в такой ситуации цыганки уходят искать более доверчивого «лоха».

2. Помните о своих целях. Ведь вы наверняка шли по своим делам, о чем-то думали до того, как вам предложили предсказать будущее. Ну вот и не останавливайтесь: вряд ли гадалка будет бежать за вами по пятам.

3. Не позволяйте приставучей цыганке дотрагиваться до вас, брать за ладонь, за запястье, под локоть, класть вам руку на плечо. Таким приемом они как бы протягивают между вами ниточку доверия. А оно вам нужно?

4. Чтобы эффективно отогнать от себя цыганку, сами напоройтесь ей, к примеру, разборки с мужем из-за денег. Они этого ужасно боятся. Моя соседка так сделала — и приставала как ветром сдуло.

Татьяна МИХАЙЛОВА, г. Брест

Перевод пенсии в Израиль



Переехали к детям на ПМЖ в Израиль. Подскажите, как перевести пенсию в другую страну?

София КАЦЕР, г. Воронеж

Если российский пенсионер получал социальную пенсию, когда проживал в России, то при переезде на ПМЖ в Израиль эта выплата прекращается. Гражданам, проживающим на территории Государства Израиль, страховая пенсия устанавливается без учета фиксированной выплаты, а также валоризации (переоценки) пенсионных прав в денежном выражении.

Граждане, проживающие на территории Израиля, подают заявление о назначении пенсии в Институт национального страхования Государства Израиль. К заявлению должны быть приложены документы, необходимые для назначения пенсии: паспорт, документы, подтверждающие наличие страхового (трудового) стажа (трудовая книжка, справки о работе и

т.д.), справка о заработке до 1 января 2002 года. Дополнительные документы, необходимые для назначения пенсии, определяются в каждом конкретном случае индивидуально (свидетельство о браке, свидетельства о рождении детей и др.).

Перевод сумм российской пенсии в Израиль Пенсионный фонд осуществляет ежеквартально до 15 числа первого месяца каждого квартала за предшествующий квартал на счет Института национального страхования Государства Израиль, которое в свою очередь обеспечивает доставку россий-

ской пенсии на банковский счет пенсионера.

Для этого получателю необходимо представить в указанный компетентный орган Израиля свои банковские реквизиты. Перевод сумм российской пенсии производится в долларах США по курсам валют, официально опубликованным Центральным Банком России и Банком Израиля и действующим на день совершения операции. Связанные с этим расходы несет Пенсионный фонд России.

Кроме того, в «Личном кабинете» гражданина на сайте Пенсионного фонда России открыт раздел для граждан, проживающих за границей, выплату пенсии которым Пенсионный фонд осуществляет по месту их жительства за рубежом. В этом разделе можно заказать справку о размере назначенной пенсии и справку о фактически произведенных выплатах.

Пресс-служба
Пенсионного фонда России



Пенсии: чего ждать?

Январь, 2018 год

Первая индексация пенсий состоится 1 января 2018 года. Размер повышения составит 3,7%. Эта мера затронет неработающих пенсионеров, у которых рост в среднем составит 400 рублей. При этом в 2019 и 2020 годах выплаты будут проиндексированы в соответствии с фактической инфляцией за предыдущий год.

Апрель, 2018 год

Следующая индексация пенсий неработающих пенсионеров в 2018 году в России намечена на апрель 2018 года, когда произойдет увеличение социальных пенсий.

2030 год

В Министерстве труда разработали пенсионную стратегию, согласно которой страховые выплаты должны вырасти к 2030 году. В документе отмечается, что к этому времени размер пенсий должен в несколько раз превышать уровень прожиточного минимума.

Дорогие читатели! Вы можете задать волнующие вас вопросы нашему юристу.

Пишите нам на адрес редакции:
214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200,

«Сваты на пенсии».

E-mail: SnP@toloka.com

ТОЛЬКО В АПТЕКАХ!



Татьяна Кравченко
Актриса театра и кино

„Ну шо, родненькие, умотались?

Объясняю популярно:
Кардиовален, он тебе
и от сердца,
и от нервов,
и от давления!”

Сердечные капли,
которые всегда
под рукой

Валюхины
Советы

КАРДИОВАЛЕН — ЭТО ПОМОЩЬ ПРИ ДАВЛЕНИИ И ВЫСОКОМ ПУЛЬСЕ. ПРЕПАРАТ ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ КАРДИОТОНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ. БЛАГОДАРИ СВОЕМУ СОСТАВУ, КАРДИОВАЛЕН ОКАЗЫВАЕТ УСПОКАИВАЮЩЕЕ И КАРДИОТОНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ.

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КАРДИОВАЛЕНА:

8 800 222-42-72



WWW.KARDIOVALEN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

По себе знаю: как только свяжу что-нибудь внуку или мужу, тут же поднимается настроение! А еще по своему опыту могу сказать, что любое рукоделие нормализует давление, снимает накопившуюся усталость и даже может излечить от головных болей.



Кофейная собачка на счастье

2018 год по китайскому календарю пройдет под покровительством Земляной Собаки.

Предлагаю сделать к праздникам символ этого года, который можно подарить родным и близким.



Понадобится:

кусочек белой бязи 50 × 50 см, наполнитель, растворимый кофе, клей ПВА, акриловые краски (белая, черная и коричневая), кисти, нитки, игла.

1. Делаю выкройку по образцу, переношу на ткань, прострачиваю, не забывая оставлять отверстия для выворачивания.



2. Рассекаю швы в уголках. Если ткань сильно сыпучая, советую промазать клеем ПВА припуски на швах в местах рассечек.

3. Аккуратно выворачиваю все детали, плотно набиваю заготовку наполнителем, а отверстия зашиваю потайным швом. Ушки набиваю неплотно, примерно на 2/3, и пришиваю к основной заготовке.

4. Развожу кофейную смесь для окрашивания — 1 ст.л. без горки

растворимого кофе на 3 ст.л. кипятка. После остывания раствора добавляю 1 ст.л. ПВА и щепотку кристаллического ванилина.

5. Аккуратно окрашиваю игрушку. Чтобы убрать излишки краски, промакиваю заготовку бумажным полотенцем.

6. Сушка. Для ускорения процесса можно использовать фен, но я выдерживаю заготовки 10 минут в духовке при температуре 75 °C.

7. Чтобы нарисовать пятнышки у собачки, добавляю пол чайной



ложки коричневой акриловой краски в оставшийся раствор. Снова сушу заготовку и прорисовываю глазки, носик и ротик. После высыхания покрываю акриловым лаком глазки и носик.



Прекрасная собачка кофейного цвета готова. Всем приятного творчества!

Виктория САВИНЦЕВА,
г. Новосибирск



Вышейте ангелочков

У рукодельниц свои приметы. Вышить домик — к решению жилищного вопроса, ангелочков — к рождению ребенка или к долгожданной беременности, пару голубков — к любви и свадьбе.

Наши предки верили в приметы и дарили новобрачным рушники с вышитыми голубками и павлинами, украшали мужские сорочки орнаментом в виде крестов (символ мужества и удачи), а женскую одежду — вышитыми цветами (символ красоты и процветания).

Важно: оберег нельзя делать для себя, а только для любимого вами человека. Так, наши бабушки вышивали кисеты воинам, чтобы те вернулись домой живыми и невредимыми. Вот несколько самых простых символов.

КВАДРАТ. Для достатка вышите его на небольшом кусочке ткани бежевыми или коричневыми нитками и подшейте с внутренней стороны кошелька.

ТРЕУГОЛЬНИК. Начинание будет успешным, если вышить знак красными нитками на платочке и носить его с собой.

КРУГ. Символ благосостояния. Вышейте его голубыми нитками на дорожке с внутренней стороны и постелите ее в коридоре.

БУКВА «Ж». Символизирует союз: брачный, деловой — все зависит от цвета. Деловой — оранжевый, брачный — фиолетовый или синий. Можно вышить на покрывале.

Лично мне с вышивкой символа богатства клад на голову не свалился, но муж нашел достойную работу. А рукоделие «Здоровье» помогло быстрее вылечиться.

Алла МИРОНОВА, г. Псков



Сюзан Сарандон



Шарлотта Рэмплинг

Женщины, которые вдохновляют

ШАРЛОТТА РЭМПЛИНГ (71 год) — «Большая маленькая ложь», «Декстер»

Помните это красивое лицо, усыпанное морщинами? Хороша! И, между прочим, сама себя считает красоткой. До сих пор, со всеми своими годами и морщинами. На этот счет у нее есть мнение: человек в 70 не может быть таким же, как в 19. Но в 19 — своя красота, а в 70 — своя. Гордитесь тем, что дали вам годы.

Актриса никогда не делала пластических операций и утверждает, что ей жаль тех глупеньких актрис, которые готовы на все, лишь бы выглядеть вечно молодыми и красивыми. «В жизни так много интересного!» — говорит звезда, глаза которой всегда искрятся. Видимо, просто от счастья жить.

СЮЗАН САРАНДОН (72 года) — «Мачеха», «Иствикские ведьмы»

Красотка, за которой до сих пор бегают стаи влюбленных мужчин. Произвела эффект своей неотразимой внешностью на последнем фестивале в Каннах. Причем, заметьте, никакой пластики! Сюзан отрицает ее напрочь: «У актрисы не может быть неподвижным лицо!»

А какая фигурка! И это при том, что Сарандон вообще не занималась спортом до сорока лет. А после сорока увлеклась... боксом. Уверяет, что это прекрасная эмоциональная разгрузка для тех, кто хочет отпустить все внутренние разочарования. Сейчас с удовольствием занимается пинг-понгом, считая это замечательным способом развлечься.

Впрочем, у нее есть и другие способы быть счастливой и молодой. «Гуляйте пешком по городу — это интересно и нет ощущения, что вы занимаетесь спортом, — советует Сюзан. — Ходите на концерты и на танцы. В конце концов, просто танцуйте на кухне!»

Подготовила Ирина БЕРЕСТОВА

СЕКРЕТ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

Существует мнение, что скелет человека есть нечто застывшее «на века». Однако это не так. **Каждые 10 лет он полностью обновляется!** За что, собственно, и отвечают костные клетки: остеобласты и остеокласты. Остеокласты постоянно разрушают костную ткань, остеобласты неустанно отстраивают ее заново.

С возрастом деятельность клеток-«разрушителей» в организме человека резко активизируется, и угнаться за ними клетки-«строители» уже не в силах. Кости становятся хрупкими, как будто «стеклянными». А это очень опасно. Любое падение, неловкое движение может привести к беде.

Чтобы кости не преподнесли вам неприятный сюрприз, надо постоянно пополнять запасы кальция в организме. И делать это можно, например, с помощью кальцийсодержащих средств.

Но тут же возникает резонный вопрос: а какое средство из всего разнообразия лучше выбрать?

1 Во-первых, **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОЛЬ КАЛЬЦИЯ**. На сегодняшний день, согласно мнению ученых, цитрат кальция является лучшим источником кальция по степени усвоения и отсутствию побочных реакций со стороны сосудов и почек.

2 Во-вторых, кальциевое средство должно содержать **НЕОБХОДИМУЮ СУТОЧНУЮ ДОЗИРОВКУ ВИТАМИНА D₃**, благодаря которому кальций будет всасываться в кишечнике, и усваиваться костной тканью.

«Кальций-Актив Цитрат» — яркий пример правильного кальция, принимая который можно решить проблему дефицита этого макроэлемента и не опасаться неприятных сюрпризов.



www.umelement.ru

Спрашивайте «Кальций-Актив Цитрат» в аптеках вашего города!

8-800-505-20-02 (по России звонок бесплатный)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Какой «колор», мадам?

5 главных ошибок, которые допускают при окрашивании волос дамы после 50 лет.

1. Однотонное окрашивание.

Что не так? Получается «плоский» цвет без переходов и переливов, который утяжеляет образ и, естественно, старит. Обычно эту ошибку совершают женщины, предпочитающие домашнее окрашивание. Особенно если выбран цвет более чем на два тона темнее прежнего.

Как быть? Обращаться к профессионалам, чтобы покрасить отдельные прядки более светлым тоном, что добавит цвету глубины, волосам — объема, образу — легкости и непринужденности.

2. Выбор оттенка, максимально приближенного к естественному цвету волос, который был в молодости.

Что не так? С возрастом пигмент уходит не только из волос, но и из кожи — она, как и пряди, становится более бледной и бесцветной.

Как быть? Лишь только заметите седые волосы и решите краситься, выбирайте краску чуть светлее привычного цвета волос — так будет естественно.

3. Отказ закрашивать седину.

Что не так? Да, серебристые волосы в тренде, но этот модный от-

тенок не имеет ничего общего с сединой. Он объемный и сложный, богатый пигментами, седина же — плоская и блеклая.

Как быть? Если вы все-таки хотите оставить седину, добавьте своему цвету немного теплых ноток.

Именно теплых, а не пепельных, как хочется.

4. Пренебрежение уходом для окрашенных седых волос.

Что не так? Седые волосы сами по себе грубые и сухие, а окрашивание, особенно дешевыми агрессивными красками, еще больше их повреждает.

Как быть? Выбирайте качественные краски (лучше — профессиональные) и обеспечьте волосам интенсивный уход (маски обязательны).

5. Слишком темные волосы вокруг лица.

Что не так? Это делает лицо очень уставшим и добавляет возраста.

Как быть? Старайтесь окрашивать пряди таким образом, чтобы возле лица они были светлыми, а цвет — глубоким и объемным, с переливами.

Виктория САМОЙЛОВА, стилист, Израиль



Главный секрет Клеопатры

Все знают: царица была красоткой! А все потому, что пользовалась льняным маслом. Для того чтобы и ваша кожа имела здоровый вид, принимайте льняное масло внутрь перед завтраком и обедом. Три дня — по чайной ложке, а затем переходите на десертную. И так всю жизнь.

Алеся КУХАРЕВА, косметолог, г. Минск



Уже в продаже!

Читайте в журнале «Сваты» № 22

❖ Рискните! Как быть, если «заели» будни?

❖ Не зуди. Избавляемся от грибка.

❖ Стыдитесь на здоровье!

❖ Домашний хлеб: аромат уюта

❖ Почему иногда полезно краснеть

БЕСПЛАТНЫЙ БОНУС: мастер-классы с выкройками, аппликациями, вышивками, схемами вязания, поделками.

Верните нежность рукам

Картофельно-молочная маска — проверенный рецепт нашей семьи.

Варю 2 небольшие картофелины, делаю из них пюре, добавляю стакан молока и 5-6 капель глицерина. Наношу на руки толстый слой смеси (они оказываются как будто в перчатках). Держу маску 5 минут и смываю прохладной водой. Кожа рук становится нежнее.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА, Херсонская обл.

Маска из желатина с бананом

На себе проверила эту омолаживающую маску. Все просто: 1 ч.л. желатина залить 2 ст.л. кипяченой воды и оставить для набухания. Добавить 2 ч.л. бананового пюре и хоро-

шенько размешать. Нанести на очищенную кожу лица на 20 минут. Смыть теплой водой.

Людмила КОЛЕСНИЧЕНКО, г. Кимовск Тульской обл.

..... Комментарий специалиста

Желатиновые маски, действительно, обладают мощными регенерирующими свойствами, улучшают кровообращение, обменные процессы в коже лица и, соответственно, цвет лица. Банан, входящий в состав маски, питает кожу, делая ее более эластичной и мягкой, замедляет процессы старения.

Татьяна ЛЕМЗАКОВА, эксперт по омоложению и альтернативной косметологии, г. Калуга



Наталья Селезнева:

«Никогда не считала себя красивой»

Лицо народной артистки России Натальи Селезневой почти не изменилось с тех пор, как она прятала хрустальную вазочку за занавеску в «Приключениях Шурика». Говорят, такое случается только с хорошими людьми.

— **Наталья Игоревна, в шесть лет вы уже играли главную роль в театре, а в восемь снялись в кино... Задавались перед одноклассниками?**

— Смушалась. В те годы не принято было выделяться. Помню, когда мама купила через спекулянтку красивое малиновое пальто, вместо того, чтобы обрадоваться, расстроилась: оно бы слишком бросалось в глаза. Как мама ни уговаривала, я так ни разу его и не надела. Просила купить обычное, серое, с искусственным воротничком.



— **Правда, что в школе вы учились плохо?**

— Очень плохо. Маму часто вызывали в школу, предлагали оставить меня на второй год. Учительница говорила: «Ваша дочь очень рассеянная, смотрит в окно и не слушает урок. Однажды дождалась: Наташа подняла руку. Я обрадовалась — хочет ответить, а она спрашивает: «Когда уже закончится урок?»»

Мама была мне подружкой, поощряла мою игру в театре, в кино, но, когда я не хотела делать уроки, злилась и могла шлепнуть меня.

— **Вы красивая женщина. Это правда, что в юности вы стыдились своего роста?**

— Никогда не считала себя красивой. Самая высокая в классе — 175 см! На физкультуре в строю всегда стояла первой. Это так угнетало! Однажды маме сказала, что, если еще подрасту хотя бы на сантиметр, умру. Из-за высокого роста сутулилась, даже туф-

ли на малюсенькой танкетке носила в мастерскую, чтобы и ее убрать: комплекс девочки-калани с ненормальной худобой. В театре получила кличку Жердочка. У коллег создавалось впечатление, будто я вот-вот переломлюсь.

— **Зато вы стали любимой актрисой Леонида Гайдая!**

— Гайдай любил имя Наташа. А так как он был человек суеверный, то всегда хотел, чтобы в его фильмах играли актрисы с этим именем. Жена режиссера Нина Гребешкова меня предупредила: «Учти, Наташа, кого Гайдай любит, к тому предъявляет повышенные требования. Пожалуйста, не обижайся на него». Я и не обижалась, хотя иногда Гайдай был жестоким. Но мы чувствовали, что имеем дело с незаурядным человеком, он создавал вокруг себя удивительную творческую атмосферу. Причем знал, когда именно зритель будет смеяться. Помню, разводил мизансцену и говорил: «Здесь в зале будет смех». Позже мы убеждались — правда!

— **Вы снялись в фильме «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» еще студенткой...**

— На пробы прибежала прямо с пляжа. Под платьем — непросохший купальник. А на роль попала благодаря страсти режиссера к розыгрышам. Как только Гайдай меня увидел, предупредил, что роль с раздеванием. И хмуро буркнул: «Только, кажется, фигурка у вас не очень». Меня это так разозлило, что я одним махом скинула платье. А режиссер и хотел, чтобы героиня



легко и непринужденно могла раздеться на съемочной площадке.

— **Вы в браке с народным артистом СССР Владимиром Андреевым уже полвека. А как познакомились?**



— На съемках фильма «Калиф-аист». Андреев мне сразу понравился, я позавидовала женщине, которой достался такой муж. Встречаться с женатым — большой грех, но меня вели судьба и очень сильное чувство. Одно успокаивало — его брак тогда уже был исчерпан. С мужем мы совершенно разные. Он любит отдыхать на даче, я — с коллегами по театру. Он вегетарианец, я мясоед. Когда родился сын, поняла, что Андреев не сядет за руль, чтобы возить ребенка на дачу. И сама пошла в автошколу.

— **У вас есть увлечения?**

— Люблю футбол, причем муж болеет за «Спартак», а я с сыном — за ЦСКА. У нас в семье страсти настолько накалялись, что я разводила сына с отцом, чтобы они не смотрели футбол вместе. На стадионе сижу тихо, чтобы на меня не обращали внимание, надеваю очки, поднимаю воротничок. А после матча всегда захожу в раздевалку, чтобы пообщаться с ребятами.

Артур МЕХТИЕВ, г. Минск

КОНКУРС «БЫТЬ НЕ МОЖЕТ!»



А с вами случались невероятные истории?

Расскажите о них в нашем журнале.

Каждый автор, чья история будет опубликована, получит денежное вознаграждение от «Сватов на пенсии».

Самых интересных рассказчиков мы поощрим призами — бестселлерами о здоровье, психологии и загадках нашего мира от крупнейшего российского издательства «АСТ». Сегодня издательство «АСТ» — это каждая пятая книга России!

Возможно, именно вам достанется одна из самых читаемых сегодня книг «НЕКТАР ДЛЯ ДУШИ» Валерии и Владимира Дубковских.



В ней ответы на интригующие вопросы:

- Кто и как планирует нашу земную жизнь?
- В чем смысл человеческой жизни?
- Что происходит

на нашей планете в настоящее время? В чем причина катаклизмов и кризисов? Когда они закончатся?

• Почему в мире так много несправедливости и страданий и как их преодолеть?

• Почему не исполняются молитвы верующих и как правильно молиться?

• Насколько велика сила нашего сознания?

Давайте писать хронику самых загадочных и невероятных историй вместе!

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

E-mail: SnP@toloka.com

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

КОЛОКОЛ В НОЧИ

Эту историю мне рассказала бабушка. Родилась она в 1933 году в Челябинской области. Ее мать (мою прабабуку) в 30-е годы посадили в тюрьму из-за того, что она ходила в церковь и пела на клиросе, а освободили уже после войны. Бабушку вместе со старшим братом забрала к себе их тетя. И так до конца войны они жили вместе. Далее со слов бабушки:

— Жили мы в деревне, все друг друга знали, все со всеми здоровались, в гости ходили. Я была еще маленькая и не понимала до конца всех ужасов, которые творились в стране: сталинские репрессии, расстрелы, публичные судебные процессы. Да и не касалось нас это, слава Богу, мы жили в глуши, возможно, это и спасло.

Совсем крохой тетя водила меня на службы в чудом уцелевшую действующую церковь. Особенно мне запомнились вечера Чистого четверга, когда вся деревня шла домой с огоньками. Когда я пошла уже в школу, церковь все-таки закрыли — приехали сотрудники НКВД, устроили погром, батюшку арестовали, колокола посбивали, иконы порубили, даже фрески на стенах — и те отскребли.

Тяжело было на это смотреть — сердце кровью обливалось, но никто ничего не сказал — жизнь и сво-



бода были дороже. Примерно через год произошла странная история.

Среди ночи я проснулась от сильного холода, хотя погода стояла жаркая. Ветер выл так, будто на дворе октябрь — пришлось встать, чтобы взять из шкафа одеяло. В этот момент я отчетливо услышала колокольный звон. Сначала благовест (один колокол), затем перезвон (все колокола). Но откуда шли эти звуки?! Ведь все колокола деревенской церкви казнили (вынули язык и закопали) еще в прошлом году.

В ту ночь перезвон разбудил всех домашних: и тетю, и брата. Мы втроем отчетливо слышали, что звуки шли из полуразрушенной церкви, которая хорошо была видна в наше окно, хотя ни колоколов, ни колокольни давно не было...

Через неделю мы узнали, что началась война... Шел июнь 1941 года.

Виктория АНИСИМОВА,
г. Челябинск

Ангел с алюминиевой кружкой

Я забеременела очень рано, в 19 лет. И — страшно испугалась. Серьезный вуз, строгий отец, своего дохода нет... Правда, молодой человек был моим другом сердца со школьной семьи. Подумав, я решила: нет, все-таки не время! И получила направление на аборт.

Пришла, как велели, к 7 утра, ждала в пустынном коридоре, пока позвучат. Наконец вышла медсестра и отправила переодеваться. И вот топчусь я на месте, везде никель, плитка, холодно... Вдруг меня кто-то трогает за плечо. Оборачиваюсь —

старенькая санитарка с алюминиевой кружкой и кипятильником. Смотрит на меня и вдруг говорит: «Деточка, ступай отсюда.

У тебя девочка будет, ты ей бантики станешь завязывать...» Я посмотрела на нее, оделась и ушла. Родилась у меня, как говорила та старушечка, девочка.

Сейчас она взрослая, у самой уже дети. И я так счастлива, что Ангел, которого я встретила в том холодном больничном кабинете, не дал мне совершить самую страшную ошибку в моей жизни...

Татьяна Б., г. Минск



Лунный календарь повседневных дел в декабре

(время московское)

С 00:00 1 декабря до 00:00

3-го

♦ **Благоприятно:** оформление финансовых документов; начало строительства; покупка квартиры; бракосочетание и другие семейные торжества.

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

С 0:00 3-го до 0:00 5-го

♦ **Благоприятно:** поступление на работу; сбор справок и документов.

♦ **Неблагоприятно:** начало долгосрочных работ; дальние поездки; покупка вещей длительного пользования; бракосочетание.

С 0:00 5-го до 0:00 7-го

♦ **Благоприятно:** решение семейных проблем; покупка домашних животных.

♦ **Неблагоприятно:** начало строительства; решение квартирных вопросов; бракосочетание.

С 0:00 7-го до 2:00 9-го

♦ **Благоприятно:** переход на новую работу; стрижка волос.

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

С 2:00 9-го до 8:00 11-го

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

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

С 8:00 11-го до 17:00 13-го

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

♦ **Неблагоприятно:** торговля имуществом; кастрация животных.

С 17:00 13-го до 4:00 16-го

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

♦ **Неблагоприятно:** заем денег; решение квартирных вопросов; бракосочетание; любые поездки.

С 4:00 16-го до 17:00 18-го

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

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

Важно: 18 декабря — новолуние.

В этот период благоприятно проводить лечебные процедуры. А еще — мечтать: молодая Луна отлично исполняет желания.

Чего не стоит делать: одалживать деньги, принимать важные решения, вмешиваться в конфликтные ситуации.

С 17:00 18-го до 5:00 21-го

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

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

С 5:00 21-го до 18:00 23-го

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

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

С 18:00 23-го до 3:00 26-го

♦ **Благоприятно:** решение юридических вопросов; бракосочетание.

♦ **Неблагоприятно:** начало длительной работы; стрижка волос.

С 3:00 26-го до 9:00 28-го

♦ **Благоприятно:** любая краткосрочная работа; покупка автомобиля.

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

С 9:00 28-го до 12:00 30-го

♦ **Благоприятно:** оформление финансовых документов; начало строительства; покупка квартиры, домашних животных, бракосочетание.

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

С 12:00 30-го до 11:00 1 декабря

♦ **Благоприятно:** поступление на работу.

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

ЗДОРОВЬЕ

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

♦ **Лечение и протезирование зубов.**

Лучшие дни: 6, 11, 12; неблагоприятные дни: 19, 20, 26, 27, 28.

♦ **Визит к гинекологу.**

Лучшие дни: 1, 28; неблагоприятные дни: 14, 15.

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

♦ **Мозговая активность:** 28, 29.

♦ **Болезни сердца:** 7, 8.

♦ **Работа мочеполовой системы:** 15, 16.

♦ **Болезни желудка:** 5, 6.

♦ **Простудные заболевания:** 1, 2, 29.

♦ **Почки, диабет:** 11, 12, 13.

♦ **Печень:** 16, 17, 18.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма:** 3, 4, 30.

♦ **Пищеварительная система:** 9, 10.

♦ **Невралгия:** 21, 22, 23.

♦ **Кожные болезни:** 19, 20.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 24, 25.

♦ **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 21, 22.

♦ **Массаж:** 11, 12.

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



Будьте особенно внимательны 26 декабря, 1, 10 и 16 января — это так называемые «сатанинские» дни.



ПОЗНАКОМИМСЯ!

Анна, вдова, 70 лет (165/80), жительница Крыма. Свой дом со всеми удобствами. Познакомлюсь с мужчиной от 70 до 80 лет без вредных привычек для серьезных отношений. Буду верной спутницей, хочется остаток лет прожить рядом с надежным человеком.

Тел.: +7-978-032-94-84.

Ищу мудрого и уравновешенного мужчину славянской внешности 65-69 лет с добрым сердцем и умелыми руками. Без вредных привычек. Предпочтение отдаю вдовцам, бывшим военным со своим жильем и автомобилем. Буду верной спутницей и помощницей во всех твоих делах, окружу теплом и вниманием. О себе: скромная, симпатичная, невысокая брюнетка с серыми глазами, средней полноты, спокойная, неконфликтная, домашняя.

Тел.: 8-920-544-23-17.

Женщина, 57/157/80, познакомлюсь с одиноким порядочным мужчиной до 65 лет, добрым, хозяйственным, вредные привычки — в меру. Будем друг другу надежной опорой!

Тел.: 8-902-630-42-73.

Вдовец, 68 лет, проживающий в Подмоскowie, познакомится с православной, глубоко верующей

Один пенсионер говорит другому:

— Записывайся в наш хор. Мы там в шахматы играем, анекдоты рассказываем, выпиваем...
— А когда же вы поете?

— Когда домой возвращаемся.

Прислала
Валентина БОЧКАРЕВА,
г. Бобруйск

женщиной. Возраст и внешность не имеют никакого значения.

Тел.: 8-904-657-69-42.

Вдова, 60/157/56, буду очень рада знакомству для серьезных отношений с надежным, добрым, порядочным вдовцом, в/п в меру, без судимостей. Согласна на переезд.

Адрес: 613611, Кировская обл., Юрьянский р-н, д. Подгорцы, ул. Кольцевая, д. 5, кв. 4, Ивановой Надежде.

Нина, 65/160/70, спокойная, скромная, без в/п, люблю готовить, познакомлюсь с добрым, надежным, порядочным мужчиной для создания семьи. Возраст — в пределах разумного относительно моего возраста, без в/п. Гулящих, занудных, ленивых, а также судимых прошу не беспокоить.

Тел.: 8-915-624-66-73.

Ирина, 46 лет, Овен, инвалид II группы. Хочу встретить мужчину 46-65 лет, ростом от 170 см. Не альфонса, не скрягу, не хама, а того, кто полюбит меня. Если проживаете в Иркутской обл., не дружите с алкоголем и желаете переехать в село, звоните.

Тел.: 8-904-114-94-20.

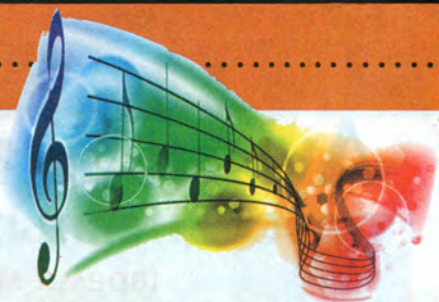
Дорогие читатели!

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

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

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

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



Это здорово

Слова И. Брусенцева
Музыка Н. Носкова

В этом мире я —

гость непрошенный,

Отовсюду здесь веет холодом.

Непотерянный, нозаброшенный,
Я один на один с городом.

Среди подлости

и предательства

И суда, на расправу скорого,

Есть приятное обстоятельство:

Я люблю тебя — это здорово...

Это здорово...

Это здорово...

Я навеки останусь, видимо,

В этих списках пропавших

без вести

На фронтах той войны

невидимой

Одаренности с бесполезностью.

Всюду принципы

невмешательства,

Вместо золота плавят олово,

Но есть приятное

обстоятельство:

Я люблю тебя — это здорово...

Это здорово...

Это здорово...

В царстве глупости

и стяжательства,

Среди гор баракла казенного

Есть приятное обстоятельство:

Я люблю тебя!

Я навеки даю обязательство,

Что не стану добычей ворона.

Есть особое обстоятельство:

Я люблю тебя!

Я люблю тебя — это здорово...

Это здорово...

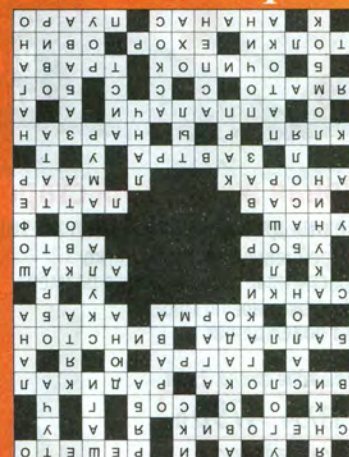
Это здорово...

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

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

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

Отвѣты на сканворд



СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Народный доктор»
«Толока. Делаем сами»
«Счастливая и красивая»
«Домашний»
«Суперсовет»
«Цветок»
«Саша и Маша: 1000 приключений»
«Золотые рецепты наших читателей»
«Садовод и огородник»
«Волшебный»
«Сваты»
«Сваты на кухне»
«Сваты на даче»
«Целительные мандалы для тела и души»
«Астры — звезды цветника»

**Следующий
номер
выйдет
19 декабря**

Кому принадлежит зебра?

Пять человек пяти разных национальностей живут по соседству в пяти домах разного цвета. У каждого из пяти людей свое любимое животное, любимый напиток и своя манера курить. Собака есть у испанца. В красном доме живет англичанин. Чай любит француз. Кофе любят в зеленом доме, который находится рядом с белым домом и справа от него. В желтом доме курят маленькие сигары. Кто лю-

бит большие сигары, у того есть попугай. В крайнем доме слева живет швед. В среднем доме любят молоко. Рядом с владельцем кошки живет тот, кто курит маленькие сигареты. По соседству с домом, где держат обезьяну, живет тот, кто любит сигареты. Кто любит апельсиновый сок, тот курит трубку. Рядом с голубым домом живет швед. Не курит совсем итальянец. Как вы думаете, кому же принадлежит зебра?

СООБРАЖАЙТЕ!



Отвѣт: зебра принадлежит итальянцу.



Акция «Счастливый шанс»

100 000 рублей уже ищут
своих владельцев!

Оформить заказ по тел:

8(800) 500-6800

и ВЫИГРАЙ!

LEOMAX

Реклама

Новая жизнь для старой мебели

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

- Стрейчевый материал легко растягивается до нужного размера
- Бережет новую мебель от повреждений

Чехол для кресла, 2 шт.

13754 ~~4790~~ р.

Чехол для дивана

13755 ~~4490~~ р.

Материал: 100% ПЭ.

Бежевый

Коричневый



Украшение вашего стола

Сервиз на 6 персон «Русские традиции», 19 предметов

- Уникальный дизайнерский сервиз
- Высококачественное ударопрочное стекло
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине

Материал: стекло.

22287 ~~4990~~ р.



В комплекте 19 предметов: 6 плоских тарелок Ø23 см, 6 плоских тарелок Ø18 см, 6 суповых тарелок Ø18 см, 1 сервировочная тарелка Ø22 см.

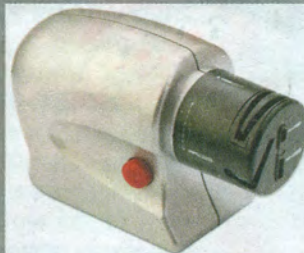
С пылу, с жару, от души!

Блинница Leomax Provance (Прованс)

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

Материал: металл, антипригарное покрытие, пластик.
Мощность: 650 Вт.

21725-01 ~~2490~~ 1790 р.



Точите ножи правильно Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани»

- Возможность заточки ножиц и других инструментов
- Лоток для сбора металлической стружки
- Подходит для заточки ножей с зубчатым лезвием
- Фиксированный угол заточки

Напряжение 220 В. Мощность: 20 Вт. Размер: 6х8,5х14 см.

21703 ~~1490~~ 990 р.



Безопасное тепло

Согревающие панно «Доброе тепло»

- Абсолютно безопасно
- Компактно хранится
- Работает от сети

Материал: полимерная пленка, дерево.
Потребляемая мощность: не более 500 Вт.
Размер: 105х60х0,1 см. В свернутом виде: 60х8 см. Напряжение: 220 В. Температура поверхности: 65 °С. Для помещений площадью 15 кв.м. Длина шнура: 110 см



15001-04 ~~2990~~ 1990 р.

Волшебная игра света

Ночник «Мечта»

- Разноцветное свечение
- 16 режимов работы
- иллюзия ночного неба на потолке
- простое управление

Работает от сети 230В, USB или 3 батареек AA (в комплект не входят).
Размер: 12х12х14 см.

15718 ~~999~~ р.



Материал: ПВХ, резина. Размеры: 40х12см (опора), 17х12см (ручка). Длина жгута: 72 см (в сжатом виде).

Будь в форме!

Тренажер Топ-Фит

- Поможет укрепить мышцы и сбросить лишний вес
- 6 уровней сопротивления
- Для людей с разным уровнем подготовки
- Суперкомпактный

40500 ~~1490~~ 990 р.

Как в старые добрые времена

Часы «Поющий сад»

- Птицы весело щебечут, машут крыльями и хвостиками
- Кварцевый часовой механизм



Материал: пластик, металл.
Размер: 31х38х13 см.
Работают от 4 батареек AA.

12740 ~~1890~~ 1490 р.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Получите наш бесплатный каталог, позвонив по тел. 8 (800) 500-6800 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. Полные правила смотрите на нашем сайте www.leomax.ru

Срок проведения акции с 21 ноября 2017 г. по 21 февраля 2018 г. Максимальное количество денежных призов 25 по 4 000 руб. Получение призов до 31.05.2018 переводом через Почту России. ООО «Леомакс». ОГРН: 1167746187388, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, дом 13, строение 62.