

Энергия «третьего возраста»

16+

Сваты

Толока

На пенсии

№ 12 (39), декабрь 2017 г. **ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!**

**Целебное снадобье
от карпатского
знахаря**

стр. 6

**Печень трески:
выбираем
грамотно**

стр. 19

**Как у Нонны
Гришаевой
порох требовали**

стр. 27

С нами уютнее!

Подписные
индексы:

04092 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41598 «Пресса России»

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

ISSN 2313-5670

17012>



9 772313 567679

ПРАВИЛА Нового года

стр. 11

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

ОТ РЕДАКТОРА

Тапки долой!

Если вы относитесь к той категории людей, которые любят с трагическим видом заявить близким перед Новым годом: «Да какой уже мне Новый год, старая, спать лягу...», возьмите да и сделайте хоть раз наоборот!

В конце концов, вы уже выступали с этим заявлением, порауйте окружение чем-то новеньким, нестандартным. Попросите детей выбрать для вас самую красивую елку — ну



Любовь Сергеевна

и что, что вы не ставили ее уже три года подряд! Растратьтесь на светящуюся гирлянду — их сейчас полно, на любой вкус. Тут без поручений: на новогодний рынок с блестящими игрушками, медведями и коронами в «алмазах» идем сами, чтобы зарядиться соответствующей предстоящему празднику энергией. Через «не хочу»: аппетит приходит во время еды. Заранее приготовьте торжественный наряд: ну сколько уже можно встречать такой чудесный праздник в халате и тапках? Новый год-то перед вами

чем провинился? Он радовал вас столько лет подряд, порауйте и вы его. И прекратите зацикливаться на возрасте — в порядке исключения, хотя бы 31 декабря. Указ — в массы: в этот день всем нам по пять лет! Пусть дети, измученные вашим эгоизмом, наконец-то порадуются: мама-папа улыбаются, гирлянда сверкает, холодец сварен, мандарины горят золотом... Для них это так важно!



Михаил Михайлович

И, кстати, пусть подарят вам к Новому году большую стеклянную вазу. В нее вы свернете гирлянду после того, как уберете елку: включили в розетку — огоньки сверкают, радуют. Праздник закончился, но радость осталась...

С наступающим вас, дорогие читатели! Мы точно знаем: все будет хорошо.

Ирина ТОРПАЧЕВА, редактор

Проведем 2018-й вместе!

В холодную пору года особенно хочется дружеского тепла, душевного разговора. «Сваты на пенсии» — друг, который всегда рядом! И беседа поддержит, и совет хороший даст, и печаль развеет.

Не забудьте подписаться!

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



Я свою семью кормлю только «родными» яблочками. Ну их, эти импортные! Сильно красивые, подозрительно блестят. Не знаю, польза от них или только вред... И дорого! Стоит ли переплачивать?

Яблочко яблочку рознь

Переплачивать за импортные яблоки, на мой взгляд, и в самом деле не стоит. Витаминов в них гораздо меньше, чем в своих. Более того, блестящие импортные плоды могут оказаться опасными. У американцев, которые особенно любят эти красивые фрукты, в последнее время обнаружили признаки странной болезни, из-за которой ухудшается работа внутренних органов и общее самочувствие. Ученые объясняют этот факт тем, что для лучшего хранения яблоки покрывают тонким слоем парафина. А в нем содержатся разные примеси вредных для здоровья ароматических углеводов. Снять такой



слой с яблока непросто. Чтобы избавиться от парафиновой пленки, нужно мыть фрукты щеткой в горячей воде. Но даже тогда полностью удалить ее невозможно. Так что лучше выбирать, может, и не такие красивые, зато и не такие вредные отечественные яблоки.

Валентина СЕМАШКО, гастроэнтеролог, г. Брест

У меня на Новый год на столе всегда есть рыба. Селедка под шубой — раз. Заливной карп — два. И обязательно — бутерброды с красной рыбой. Без них и Новый год — не Новый год!



Горбуша превращается... в семгу

Мое фирменное блюдо на Новый год — малосольная «семга» из горбуши. Да-да, суховатая горбуша, если знать рецепт, легко превращается в нежную и сочную «семгу»! Го-



товится такая рыбка очень быстро, можно дегустировать уже через час. Филе горбуши (я даже не размораживаю, так ломтики получаются аккуратнее) режу на кусочки. И опускаю на 5-8 минут в насыщенный солевой раствор (на 1 л холодной кипяченой воды — 4-5 ст.л. соли). Затем рыбу следует вынуть, промыть, просушить салфеткой и положить слоями в кастрюльку. Полить растительным маслом без запаха и поставить на 30-40 минут в холодильник. Подавать с луком, лимоном, зеленью.

Наталья НЕСТЕРОВА, г. Бобруйск



Для здоровья!



Хорошая идея!



Экономно!



Как профессор Угаров в сказку попал

У нас в гостях самый настоящий Дед Мороз — якутский.

Каждую зиму профессор Гавриил Угаров достает из шкафа костюм Эхээ Дьыла — так называют в Якутии Деда Мороза, — созывает свою сказочную свиту и начинает разносить мешки с подарками. Карьеру главного Деда Мороза края Гавриил Спиридонович начал в 62 года — теперь ему почти 80. Говорит, что на такой поступок его подвигнул Евгений Евтушенко, написавший: «Я люблю чистоту и печальность чуть расплещенных лиц якутят, будто к окнам носами прижались и на елку чужую глядят...» Угарова это задело: как же так, выходит, якутяне на новогоднем празднике только гости? Ну уж нет! В голову пришла идея — «короновать» своего собственного Деда Мороза. Тогда и в Якутии будет свой праздник! И он тут же зашел за рассказ об Эхээ Дьыле и его внучке Хаарчаане. Книжка была напечатана и разослана по всем школам и детским садам республики. Первый Новый год XXI века народ саха встретил со своим Эхээ Дьылом! А Гавриил Спиридонович превратился в настоящего якутского Деда Мороза. У которого есть два главных подарка для земляков: Ымыы-Талисман, исполняющий 3 заветных желания, и волшебный огонь Тымтык, очищающий ауру человека и его жилище.

Кстати, знаете, когда в Якутии откупоривают новогоднее шампанское? Ну или кумыс, если заранее купить: дефицит! В 6 часов утра по местному времени — вместе с Москвой. На столе много национальных блюд — хаан, харта, чохоон, керчех... Сам Гавриил Спиридонович любит готовить фирменный «халагытыы»... из свежезамороженной жеребятины.

— Даю мясу слегка оттаять, нарезаю на кусочки (5 × 4 см, толщиной с палец). Солю, но — никаких приправ! Не отбиваю, а разминаю пальцами (жеребятина мягкая). Затем жарю 1-2 минуты на сильно разогретой сковороде, смазанной сливочным маслом. Получается очень нежное мясо с хрустящей корочкой и кровинкой внутри. Друзья от него в восторге.

Нагонять мороз Эхээ Дьылу не приходится: и так холодно, до -70. — Чувствую себя молодым, — улыбается Гавриил Спиридонович. — Ведь я всегда среди детей и взрослых. Где я — там и праздник. В одном из новогодних писем мальчик мне написал слова, которые растрогали до слез: «Дедушка Эхээ Дьыл! Никогда не умирай! Если ты умрешь, то у нас никогда не будет Нового года...» Когда получаешь такие письма, поневоле хочется быть молодым.

Надежда АНТОНОВА, г. Минск

СУХОСТЬ КОЖИ?

Ваша кожа страдает:

Зуд и шелушение,
Раздражение,
Микротрещины

РУ № Р N000330/01 На правах рекламы



WWW.RADEVIT.RU

- **СНИМАЕТ ЗУД** при взаимодействии с синтетикой
- Устраняет сухость и шелушение кожи в холодный период года
- Восстанавливает обветренную кожу
- Легко впитывается, не оставляет жирных следов

ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Настольная книжка травника

Улучшаем мозговое кровообращение

От кровоснабжения головного мозга зависят и наше самочувствие, и работоспособность, и настроение. Нормализовать его помогают лекарственные растения.

Настой боярышника

1 ст.л. сухих цветков боярышника заливаю стаканом кипящей воды, настаиваю 2 часа. Принимаю по 50 мл (четверть стакана) 4 раза в день до еды. Курс — 2 недели.

Настой барвинка

По 1 ч.л. листьев свежей травы барвинка (барвинок — вечнозеленое растение) и цветков боярышника заливаю 0,5 л кипятка и настаиваю 3 часа. Принимаю по 2 ст.л. трижды в день 3 недели.

Клюква с хреном

500 г клюквы, свежей или замороженной, смешиваю с 350 г меда и 150 г натертого на мелкой терке хрена. Взбиваю в миксере, разливаю по банкам, храню в холодиль-



нике. Съедаю по 2 ч.л. после каждого приема пищи. Курс — пока не закончится лекарство.

Чай из мелиссы

Мелисса славится успокоительным действием, способствует уменьшению головных болей, нервных спазмов, головокружений и устраня-

ет шум в ушах. Мелиссу принимаю в виде чая — 1 ст.л. сухой травы на стакан кипятка. Курс лечения может быть длительным, лично я пью такой чай постоянно.

Мумие

Растворяю 10 г мумие в 1,5-литровой банке темного стекла с кипяченой отстоянной водой. Храню раствор в холодильнике. Профилактически принимаю раз в день сразу после пробуждения. Потом надо немного полежать в постели, а завтракать я сажусь только через 2 часа. Раствор мумие принимаю по схеме: сначала по 1 ч.л. 10 дней, потом постепенно дозу увеличиваю до 1 ст.л. Курс — 30 дней. После 10 дней перерыва курс можно повторить.

Виктор ЧЕПУШТАНОВ, г. Лунинец



«Чай йогов» при простуде

Я очень уважаю этот напиток за его целебные свойства, поэтому все необходимые пряности покупаю заранее. Для «чая» требуется смешать: 14 ч.л. куркумы, 12 ч.л. порошка имбиря, 9 зерен кардамона, 7 горошин гвоздики и одну палочку корицы. Кипячу 1 л воды, засыпаю специи, держу на огне еще 5 минут, затем вливаю 1 стакан молока. Довожу до кипения, процеживаю и пью с медом в течение дня. «Чай йогов» борется с симптомами простуды, ускоряет процесс выздоровления, дает силы организму.

Наталья НЕСТЕРОВА, г. Бобруйск

Дорогие читатели!

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

Я такая метеочувствительная!



С трудом переношу резкую перемену погоды. Начинает болеть голова, нападает раздражительность, чувствую необъяснимую слабость во всем теле... Обращалась к врачу — сказал, что все у меня в организме в порядке, просто повышенная метеочувствительность. И как мне с этим бороться?

Елена ТУРКО, г. Калуга

Как себе помочь при повышенной метеочувствительности, рассказывает натуропат Анна КЛИМЕНКО, г. Мстиславль:

— Каждое утро натощак съедайте киви (или стакан смузи из этого фрукта). Он помогает избавиться от анемии, которая часто усугубляет состояние при резких погодных перепадах: под влиянием изменений атмосферного давления снижается уровень кислорода в крови, и органы начинают испытывать кислородное голодание. Киви улучшает кровообращение. Одно из лучших средств для избавления от метеозависимости — хрен. В нем содержатся витамины и микроэлементы, эфирные масла

и антиоксиданты, которые укрепляют стенки сосудов и улучшают кровоснабжение всех органов и систем.

Смешайте 2 тертые отварные свеклы, 150 г измельченного корня хрена, по 1 ст.л. уксуса и меда и добавьте 5 капель йода. Приготовленный соус ешьте по 1 ст.л. трижды в день во время приема пищи.



Зарядка вместо пилюли

Даосскую гимнастику практикую уже много лет — с тех пор, как начались возрастные проблемы со здоровьем.

Подходит она даже в том случае, если пожилой человек испытывает боли в коленях. Ведь часто это связано со слабостью мышц тела: мало двигаемся, друзья!

Никаких приспособлений не требуется. Я просто **передвигаюсь на коленках** — не спеша, без помощи рук. Вначале коленные суставы отвечали болью на нагрузку, пришлось учиться ходить по матрасу. Но постепенно мышцы натренировались, боль исчезла, и делать упражнение стало проще.

ВАЖНО: на коленях есть точки, стимуляция которых помогает при заболеваниях почек и печени.

Эта практика помогла мне улучшить и зрение! В коленной области есть соответствующие активные точки. Хожу на коленях по 15 минут в день, закрыв глаза, чтобы сосредоточиться.

Еще одно упражнение называется **«Петух Золотой, стоящий на одной ноге»**. Отлично восстанавливает гармонию во всем теле. Исходная позиция — ноги вместе, руки опущены вдоль тела и расслаблены, глаза закрыты. Приподнимаю одну ногу и стою так, пока не теряю равновесие. Продолжительность упражнения — от нескольких секунд до нескольких минут. Потом меняю ногу.

Считается, что чем старше наше тело, тем меньше возможно так простоять. Но я, например, в начале занятий, в 80 лет, мог простоять всего 4 секунды. Теперь мне 82, и, стоя на одной ноге с закрытыми глазами, равновесие я не теряю целую минуту.

ВАЖНО: во время этого упражнения идет воздействие на точки стопы, связанные с основными внутренними органами.

Виктор ЧЕПУШТАНОВ, травник,
г. Лунинец



Комментарий специалиста

Эта гимнастика действительно эффективна. 15 минут занятий в день приносят организму неоценимую пользу. А стояние на одной ноге с закрытыми глазами стимулирует работу вестибулярного аппарата и головного мозга.

Игорь ОРЛОВ, невролог, рефлексотерапевт, мануальный терапевт, г. Москва

Чтобы не загрипповать, стараюсь каждый день жевать кусочек корня хрена. Жую, пока во рту не станет горько. Помогает, проверил прошлой зимой.



НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

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

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

ВЫХОД ЕСТЬ!

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

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



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

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

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

www.cernilton.ru

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

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

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

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

Калина спешит на помощь

В прошлом номере «Сватов на пенсии» прочитала о целебных свойствах калины. Хочу поделиться своими, проверенными нашей семьей, «калиновыми» рецептами от повышенного давления.

Витаминный «коктейль»

Смешать равные объемы раздавленной калины, меда, измельченного любым способом лимона. Добавить натертый на терке небольшой корешок имбиря. Оставить настаиваться минимум на неделю в прохладном месте. Хранить в холодильнике в чистых баночках. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день перед едой.

Целебный сок

Выдавить сок калины при помощи соковыжималки или комбайна. Если таковых в хозяйстве нет, то можно растолочь ягоды калины и протереть через сито — получим сок с мякотью. Смешать сок с медом в пропорции 1:1. Обычно рекомендуют принимать такое лекарство по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

Напиток с имбирем

Кусочек свежего имбиря размером с сустав мизинца тонко нарезать, залить 200 мл кипятка. После остывания смешать с равным количеством сока калины, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/3 стакана в день. Такой напиток поможет не только снизить давле-

ние, но и будет полезен при гриппе или ОРЗ.

Пикантный морс

Растолочь 2 стакана ягод калины, залить 3 л теплой кипяченой воды, дать настояться 3-4 часа, процедить. Добавить мед по вкусу. Пить можно по стакану в день. Зимой при снижении иммунитета такой напиток будет служить еще и кладезем витаминов и микроэлементов, а легкая горчинка сделает питье пикантным на вкус.

Паста «Карпатская»

Размять 100 г ягод красной калины, смешать с равным количеством меда и 1 ст.л. с горкой свежего натертого хрена, хорошенько размешать и хранить в хорошо закрытой баночке в холодильнике, чтобы хрен не «выдыхался». Принимать по 1 ст.л. за 1 час до еды. Курс лечения — 1-1,5 месяца. Средство лучше готовить небольшими порциями, используя замороженные ягоды. Этот рецепт обожал мой свекор, а ему состав снадобья передал когда-то старый карпатский знахарь. Эта «злая смесь» аж слезу вышибала. Обязательное условие — использовать свежайший, только



что натертый хрен. И еще: вымачивать его перед приготовлением следует пару часов — чтобы легче было натереть.

Ягодно-медовая настойка

Протертую калину или просто раздавленные ягоды смешать с таким же количеством меда, добавить коньяк (он должен составлять не более четверти смеси: на 1 кг смеси калины и меда 250 мл коньяка), размешать. Принимать по 1 ст.л. до или во время еды 3 раза в день. Помните, что мы делаем не вкусный алкогольный напиток, а лекарство.

Противопоказания к употреблению калины с медом

- * Аллергия.
- * Гипотония (пониженное давление).
- * Тромбофлебит.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, Закарпатье

Не мерзнуть!

Актеры, чтобы не замерзнуть на съемках, приклеивают на плечи **горчичный пластырь**. Чувствуете, что можете замерзнуть, — попробуйте этот способ.

Ваши друзья в морозы — **имбирь, карри, корица и перец**. Согреют, да еще и настроение поднимут.

Имейте в виду: на ваших руках есть **точка тепла**. Она находится на подушечке верхней фаланги среднего пальца. Надавите на нее — и почувствуете, как по телу разливается вожделенное тепло. Да и тревога уходит прочь.



Научитесь **правильно дышать** — медленно. Если чувствуете, что совсем замерзаете, вдыхайте обеими ноздрями, а выдыхайте одной: вторую просто зажмите. Такой способ заодно успокоит и нервную систему. Воспользуйтесь **способом тибетских монахов**: чтобы не замерзнуть, они представляют, как в теле возникает огонь, — он разгорается и потихоньку заполняет все тело. Действует!

К холодам подготовилась Анна КУЛЕШОВА, Могилевская обл.



Не только приправа

От боли в суставах завариваю лавровый лист. Примерно 15 г помещаю в литр кипящей воды на 5 минут, потом час настаиваю в тепле. Пью по 1/4 стакана 3 раза в день до еды через соломинку. Спустя 3-4 дня резкие боли исчезают.

Олег МАЛЬЦЕВ, г. Тольятти

Слабительное? Слабилен!

10–12
часов



Слабилен помогает регулировать работу кишечника и способствует прогнозируемому освобождению утром после вечернего приема

veropharm

РУ № ЛП-002500 (таблетки). На правах рекламы. veropharm.ru/media/products/Manual_Slabilen.pdf
Полная информация представлена в инструкции по медицинскому применению от 20.10.2015 (таблетки)
АО «Верофарм» 107023 Россия, Москва, Барабанный пер., 3. Тел.: +7 (495) 792-53-30 VERSLA170828 от 01.11.17

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

ПРОСТО

Язва боится чаги

От язвы желудка в периоды обострения мне помогают мед и гриб чага. Покупаю молотую чагу в аптеке. стакан сырья высыпаю в 3-литровую банку и заливаю кипятком. Когда вода остынет примерно до 50 °С, доливаю 100 мл кипяченой холодной воды и добавляю стакан меда. Выдерживаю под крышкой 4 суток, потом процеживаю. Пью 3 раза в день за 20 минут до еды по трети стакана. Храню в холодильнике.

Денис ОВЦОВ,
д. Алешковичи Брянской обл.

Ксения ШЕНДИКОВА, терапевт, г. Минск:

— Препараты чаги издавна используются при лечении самых разных болезней. Березовый гриб положительно воздействует на работу нервной системы, помогает при повышенной возбудимости, нарушениях сна и депрессивных состояниях. После тяжелых болезней и перенесенных операций чага помогает пациентам быстрее восстановить силы. В начальном периоде развития язвы желудка настой чаги может сыграть решающую роль. Важно помнить, что при лечении чагой из-за ее вяжущих свойств показана молочно-растительная диета, отруби, много моркови и свеклы. Никаких копченостей и мяса. Консервы тоже лучше исключить. Равно как и антибиотики.

Розмариновый чай

Победить плохое настроение и другие симптомы климакса мне помогает розмариновый чай. Свежий розмарин (он растет у меня дома на подоконнике, но можно использовать и сухой), сухие листья Melissa лекарственной, зверобоя и черники смешиваю в равных пропорциях, 1 ст.л. сбора заливаю стаканом кипятка, настаиваю 20 минут, процеживаю и пью как чай дважды в день. Курс — 5 дней. Повторяю курс через полгода. Настой тонизирует, усиливает сердечные сокращения, поднимает настроение и придает силы.

Надежда ТЕРНОВСКАЯ,
г. Воронеж

На что способна сырая «бульба»

Моя жена после выхода на пенсию все время идет на какие-то эксперименты. Сейчас вот ест сырую картошку... Неужели это полезно?

Да, картофель и в самом деле предпочтительнее употреблять в сыром виде, но мало кто из нас ест его таким. Пюре, вареная, жареная, запеченная картошка, но уж никак не сырая! Хотя при приготовлении картофеля большинство витаминов разрушается, углеводы переходят в моно- и дисахариды, увеличивая гликемический индекс и тем самым снижая пользу.

Попробуйте добавить натертый картофель в овощной салат — и



Сергей Родионович, г. Осиповичи ошутите его интересный вкус в сыром виде. Хорошо, если это будет молодой картофель, он полезнее. А еще ученые установили, что в клубнях картофеля присутствуют вещества, называемые кокоамины. Они способны снижать артериальное давление. Вот только готовить картофель рекомендуется на пару, иначе эти вещества теряют силу.

Алла НИКОЛАЕВА, гастроэнтеролог,
г. Псков

Лепешки от бронхита

Картофельные лепешки для лечения бронхита — наш семейный рецепт. 4-5 средних картофелин отвариваю в мундире, быстро переминаю картофель вместе с кожурой, добавляю 1 ст.л. меда, 3 ст.л. водки, 1 ст.л. соды. Получившуюся смесь заворачиваю в чистую льняную ткань и кладу лепешку на об-

ласть груди. Укрываю фланелевой тканью, а потом — одеялом, лежу до полного остывания лепешки. Делаю такую процедуру перед сном 4-6 раз в неделю. Но метод подходит, только если бронхит протекает без температуры!

Ирина ПОЛИЩУК,
г. Белая Церковь Киевской обл.

Санчал вернет аппетит

Что такое черная соль?

Ирина КУЛАЧКОВА,
г. Красноярск

Наш эксперт — Бикаш НАХАР, выходец из Дели, знаток индийских пряностей, г. Санкт-Петербург:

— Черная соль (или санчал на хинди) пользуется большим спросом у моих земляков, она входит в домашнюю аптечку буквально каждой семьи. Вообще это минерал буровато-розового цвета, темнеющий при обработке, — отсюда и название. Имеет характерный запах, напоминающий запах отварного яйца. Черная соль полезна для здоровья, потому что обладает ценным свойством не откладываться в суставах. А еще по аюрведе — древней медицинской науке — такая соль содержит элементы воды и огня, способствует нормальному функционированию пи-



щеварительной системы и ясности интеллекта.

В основном эту приправу добавляют для придания характерного запаха свежим салатам, называемым в индийской кухне «чаат». А еще — в супы, гарниры, соусы. В сочетании с молотым черным перцем санчал употребляется при лечении запоров, а также при повышенном газообразовании и потере аппетита. Купить черную соль можно в индийских лавочках.

ВЫСОКОЕ И НИЗКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ – МАГНИЙ ИДЁТ НА ПОМОЩЬ!

Медицина всё чаще использует в своём активе препараты естественного происхождения. Один из таких примеров – магний, который применяется при лечении и профилактике *высокого* давления. Причём мало кто знает, что магний при долгосрочном приёме также способствует нормализации *низкого* давления, но дозировки его должны быть небольшими. Действенность магния обусловлена его принадлежностью к группе элементов, регулирующих электролитный баланс в организме (наряду с калием, натрием, кальцием). Важен именно баланс, поскольку при относительно низком количестве одного из этих элементов другие элементы автоматически оказываются в переизбытке. При нынешней экологии, пище и образе жизни современного человека можно с полной уверенностью утверждать, что элемент, которого хронически не хватает в нашем организме – это магний. Недостаток магния приводит к увеличению концентрации кальция и натрия, что приводит к повышению кровяного давления.

ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ МАГНИЯ

Не существует анализа, который бы точно определил уровень магния в тканях. В организме только один процент магния распределяется в крови, из-за чего анализ крови для этих целей весьма неточен.

Вот почему большинство врачей, которые полагаются на уровень магния в анализах крови, а не на признаки и симптомы дефицита магния, и не понимающие того, что у 80 процентов населения наблюдается его недостаток, пропускают этот важный диагноз – дефицит магния в организме.

Зная это, следите за некоторыми ранними признаками дефицита магния, например:

- Мышечные сокращения и судороги,
- Эмоциональные перепады,
- Усталость и слабость,
- Проблемы со сном.

Результатом продолжающегося дефицита магния могут быть:

- Аномальные сердечные ритмы,
- Скачки давления.

Некоторое количество этого минерала находится в зелени и листовых овощах. К другим превосходным продуктам с содержанием магния относятся: авокадо, миндаль, некоторые бобовые и горох. Также магний в легко усвояемой форме и в высокой концентрации находится в водорастворимом цитрате магния «НатуралМаг», о нём читайте ниже.

КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ, 4 СОВЕТА

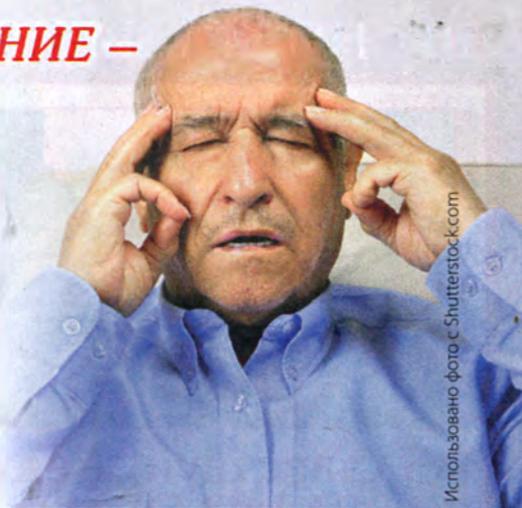
1. Упражнения: регулярная и эффективная программа, состоящая из аэробных упражнений, высокоинтенсивных интервальных тренировок, упражнений для мышц живота и спины, силовых тренировок – всё это имеет огромное значение для снижения уровня инсулина и артериального давления. Выберите себе то, что подходит вам, и занимайтесь спортом, не ленитесь.

2. Питайтесь, избегая продуктов, повышающих уровень инсулина, – это все сладкие продукты и зерновые. К ним относятся даже цельные, органические зерновые, поскольку они быстро расщепляются на сахара.

Итак, избегайте таких продуктов: хлеб, макаронные изделия, рис, крупы, картофель.

Отказавшись от этих повышающих уровень инсулина продуктов, уделите основное внимание в своём рационе здоровой пище. Один из продуктов, в частности, который может помочь снизить артериальное давление – это измельченный сырой чеснок. Его нужно совсем чуть-чуть, и его совсем нетрудно добавить в свой рацион.

3. Используйте методы управления стрессом. Давление может подняться даже из-за небольшого стресса. Молитва,



Использовано фото с Shutterstock.com

медитация, даже простая прогулка в парке прекрасно подойдут для управления своими эмоциями.

4. Регулярно принимайте магний. Сделайте НатуралМаг частью своего рациона.

Как видите, ни в одном из этих советов нет лекарств от давления. Это в ваших же интересах, ведь установлено, что бета-блокаторы (класс препаратов, которые часто назначаются для контроля высокого давления) снижают чувствительность к инсулину, и это может привести к развитию диабета 2 типа. А это только ухудшает проблему, которую вы пытаетесь решить.

При этом если вы уже принимаете лекарства от давления, ни в коем случае не совершайте резких перемен – любые изменения в вашем образе жизни, диете и принимаемых лекарствах и добавках, а также в их дозировках должны внедряться постепенно и осторожно, особенно если давление у вас очень высокое! В противном случае вы подвергаете себя серьезному риску инсульта.

Когда с помощью наших советов вы начнёте устранять основные причины повышения артериального давления и показатели начнут снижаться, тогда вы сможете постепенно отказаться и от приёма лекарств – но лучше это делать под наблюдением специалиста.

Как эффективно помочь человеку, у которого проблемы с высоким и низким давлением?

Какую роль в деятельности сердечно-сосудистой системы играет магний? В какой форме следует принимать магний?

Узнайте об этом из книги «Чудо-минерал». Вместе с книгой мы вышлем Вам пробник порошка НатуралМаг – источника натурального магния. Всё это совершенно бесплатно и без каких-либо обязательств.

Наша цель – помогать людям быть здоровыми естественным путём.

Прочитайте и попробуйте НатуралМаг. Информацию об аптеках где купить вы получите вместе с книжкой и пробником. Звоните нам с любыми вопросами.

8-800-250-2556 (звонок для Вас бесплатный) 8-495-780-2556 магний.рф



Реклама

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



«Здравствуй, Дедушка Мороз, борода из ваты!»

В частной коллекции витебчанки Нины Бондаревой около 2 тысяч елочных игрушек.

Первые из них появились на свет почти восемьдесят лет назад — в 30-е годы прошлого века. Мы полюбовались сокровищем, доставшимся хозяйке от бабушки, и вспомнили, какие замечательные бусы, чайнички и султаны украшали когда-то наши елки. А еще — серебряные петуш-

ки из картона, стеклянные космонавты на прищепках. — А ватные деды-морозы под елку, — рассказывает хозяйка сокровищ, — изготавливались вручную, хотя и на фабриках. На металлический каркас наматывалась вата до определенных размеров, придавалась форма. Когда вата высыхала, шубу Мороза покрывали приготовленным клейстером, в который всыпали ложечку «снежка» — мелко дробленной слюды. Игрушка высыхала, поверхность ее становилась жестковатой и поблескивала.

Наталья КРУПИЦА, г. Витебск.
Фото Нины ПИСАРЕНКО



Запах теста и салат оливье...

...всегда будут ассоциироваться у меня с бабушкой, с Новым годом, с ожиданием чуда и подарков от Деда Мороза.

Бабуля начинала печь, варить, готовить все для салата задолго до праздника. Отмечали всегда у бабули. У нее было три сестры, две дочери, куча внуков и племянников. Поэтому пирожков пеклось не меньше двухсот, а салат мешали в огромном тазу не ложками, а голыми по локоть руками, иначе — никак! Вот тесто уже один раз опустили, уже готовы на плите две разные начинки: для пирожков с мясом и для пирожков с капустой. Именно с этого момента я начинала активно «помогать»: есть прямо со сковороды начинку, таскать украдкой маленькие кусочки сырого теста. На кухне было жарко и душно, бабушка была уставшей и рассеянной, поэтому мне все сходило с рук. Наконец салат готов и разложен по банкам и кастрюлькам в холодильнике, пирожки поделены по количеству «ртов»... Верный признак того, что завтра — Новый год.

Ольга ОСТРОУМОВА,
г. Санкт-Петербург

Елка и картошка со шкварками

На этом фото мои родители за новогодним столом у своих друзей. Насколько помню по рассказам, встречаются 1946 год. Меня еще нет и в помине, я появлюсь на свет только через 12 лет. Но удивительная атмосфера таких новогодних застолий пройдет через все мое детство.

Салатов оливье тогда никто не готовил. На белой скатерти красовались: винегрет, зажаренная с лучком и шкварками картошка, тарелка с большими ломтями черного хлеба, маринованные огурцы, кислая капуста. Ни тортов, ни пирогов не пекли. Жили очень бедно. Но зато весело. Когда меня, еще маленькую, отводили домой спать, изо всех окон несло дружное: «Расцвела под окошком белоснежная вишня...» Новый год, а про вишню вот все равно пели!

Потом в магазинах, а жили мы тогда в Бресте, все полки заполнились банками с крабами,

представляете? Хлеб, картошка, а рядом — красные баночки с нежными крабами! До сих пор не знаю, каким ветром их занесло к нам в начале шестидесятых. Денег на них, конечно, не хватало. Но однажды мама с папой купили мне баночку! Яоткрыла ее, развернула белую пергаментную бумагу (да-да!), полюбовалась красными клешнями и... пошла кушать экзотику во двор. Тогда мы, дети, часто выбегали на улицу с

едой. Любимым лакомством считался черный хлеб, политый водой и посыпанный сахаром. Кто-то брал кусок белого хлеба со сметаной. А еще, выпросив у родителей копеек, мы бегали в соседний магазин за брикетами какао и кофе с молоком. Тогда они продавались как кисель в пачках, только раза в три меньше. Грызешь эти брикеты — и от счастья прижмуриваешься. С какао обходился в 7 копеек, с кофе — в 11.

Чуть позже на нашем новогоднем столе стали появляться самодельные пельмени: мама научилась их лепить у соседки-сибирячки. Сейчас трудно поверить, но мамин брат, приехав к нам в гости из деревни, попробовал парочку пельмешек, дико удивился, а потом спросил: «Рая, а как туда мясо засовывают?!»

Ирина ТАРАТУХИНА,
г. Могилев



Алтей и другие

Какие травы смягчат удар лучевой терапии



Мой муж проходит курс лучевой терапии. Какие травы могут помочь организму в этой ситуации?

Анна КОВАЛЕНКО, г. Воронеж

Пациентам, получающим парентерально (минуя ЖКТ) химиотерапию или проходящим курс лучевой терапии, рекомендуется утренний прием водного экстракта корня алтея.

Как приготовить

1,5 ст.л. измельченного корня алтея залить на ночь 250-300 мл холодной воды. Утром подогреть до 80-90 °С, периодически помешивая, но не кипятить. Настоять 5-20 минут, процедить и принять однократно.

В чем смысл

Водный экстракт алтея обволакивает воспаленные слизистые желудочно-кишечного тракта, которые страдают в первую очередь. Способствует восстановлению пораженных тканей. Связывает токсические вещества в желудке и кишечнике, предотвращая их всасывание и попадание в воротную вену и печень.

ВАЖНО: при энтеральном (через рот, под язык и в прямую кишку) введении химиопрепаратов водный настой корня алтея принимать нельзя.

Что еще полезно

В течение дня и на протяжении всего лечения рекомендуются сборы, положительно влияющие на функцию печени. А также препараты с репаративным (направленным на улучшение кровотока в тка-

нях, стимуляцию обменных процессов в них) действием, которые защитят клетки от разрушения и помогут вывести из организма токсические вещества.

1. Напиток чайный травяной печеночно-восстановительный «ПЕЧЕНОЧНЫЙ-1»: репешок обыкновенный, подмаренник настоящий, крапива двудомная, бессмертник песчаный, зверобой продырявленный. Приготовление: 2 ст.л. засыпать в термос, залить 450 мл кипятка. Принимать внутрь по 150 мл 3 раза в день перед едой в теплом виде. Курс — 12-15 дней.

2. Дополнительно назначается прием водного экстракта листьев подорожника. Это растение оказывает благоприятный эффект на организм, в том числе иммуномодулирующее действие. Губительно действует на гнилостные микробы в ЖКТ.

3. На протяжении всего лечения рекомендуется прием настойки цветков сирени по 15 капель в день (чередовать с отваром травы подорожника).

4. Хороший эффект в комплексном лечении онкологических больных наблюдается при использовании бальзама из почек черного тополя и почек березы, особенно при осложнениях лучевой терапии — лучевом стоматите, проктите. О том, как приготовить и использовать бальзам — в следующем номере.

Николай ОГРЕНИЧ, врач, фитотерапевт, г. Барановичи



ПРОСТО

Десятый салат — лишний



Конфеты, салаты с майонезом в большом количестве — стресс для организма. Желудку и кишечнику тяжело переварить такую еду. А мы в новогодние праздники совсем не контролируем объем потребляемой пищи. Едим, не разбирая, сладкое, жирное, соленое, острое, жареное — и обостряются сидящие в организме хронические заболевания. Поэтому главный наш друг под Новый год — умеренность. И — осторожность. Ведь некоторые блюда готовятся заранее, порой «ночуют» на столе, а потом в больницы поступает много пациентов с отравлениями.

Лимон против канцерогенов

Уровень канцерогена в жареном цыпленке можно снизить на 90%, если предварительно его замариновать. В качестве маринада следует использовать чеснок, сок лимона и оливковое масло.

Сок? Разбавить!

Покупные соки мы, гастроэнтерологи, советуем разводить обычной либо минеральной водой. Они ведь концентрированные, в них много сахара. А все чрезмерно сладкое чревато развитием сахарного диабета. Между прочим, это касается и ваших внуков: не закармливайте их конфетами, диабет может развиться в любом возрасте. Лучше купите ребенку сухофрукты. Либо зефир, мармелад — они полезны.

Елена ШУЛЕЙКО,
гастроэнтеролог,
Могилевская обл.

«Сваты» № 24

- На лице написано. Выгодно ли скрывать эмоции — подскажет психолог.
- Новый год и... панкреатит.
- Что делать, если скачет напряжение в электросети?
- «Холодное меню»: топ-рецепты закусок к празднику.



7 полезных рекомендаций от тех, кто знает, тем, кто не хочет стариться

1 Горячие бульоны и чай противопоказаны, так как обжигают и ранят слизистую оболочку.

Когда я учился в военно-медицинской академии, хирург продемонстрировал нам трех пациентов. Он задавал им один и тот же вопрос: какой они любят чай — горячий или не очень? Все трое признались, что употребляли исключительно горячий чай. Что и привело каждого к развитию рака желудка.

Хирург тогда убедил нас, что любовь к горячему чаю, равно как и любым горячим жидким блюдам, развивает опухоль желудка. Эту науку я усвоил на всю жизнь и не раз в ходе врачебной практики убеждался в правоте учителя. С тех самых пор я не пью горячего чая, только теплый. Такой же нормы придерживался академик Федор Углов, проживший здоровым и бодрым 104 года.

Владимир БАРАБАШ, профессор,
доктор медицинских наук,
г. Москва

2 Ежедневная чашка горячего шоколада способна омолодить клетки головного мозга.

Помимо шоколада, для мозга чрезвычайно полезны орехи и семечки: арахис, фундук, кешью, миндаль, грецкие орехи, семечки тыквенные и подсолнуха. Орехи и семена полны жирных кислот омега-6 и омега-3, а также фолиевой кислоты, богаты витаминами Е и В₆. В некоторых орехах и семенах к тому же много ти-



мина и магния, которые улучшают память и питание мозга.

Алексей ДАНИЛОВ,
доктор медицинских наук, профессор
МГМУ им. И.М. Сеченова, г. Москва

3 Качественное красное вино творит чудеса.

Я, как и мой легендарный отец, обожаю вино! Люблю сидеть с бокалом вина у себя на веранде, вдыхать его аромат и наслаждаться терпким вкусом. Возможно, в этом и кроется секрет нашего семейного долголетия, ведь известно, что благодаря ежедневному употреблению красного вина мы, французы, реже умираем от сердечно-сосудистых заболеваний, чем, скажем, американцы и русские. Как ученый, могу сказать: этот напиток (в умеренных количествах!) творит чудеса с кровью и сосудами, помогает избежать тромбообразования.

Жан-Мишель КУСТО,
ученый, дайвер, сын исследователя
морских глубин Жака-Ива Кусто,
Франция, 79 лет, до сих пор
занимается любимым делом

4 Между приемами пищи должно пройти не менее 4 часов.

Иначе мы обманываем организм: он принимается переваривать новую пищу, оставив прежнюю. Так возникает «несварение», образуются шлаки. Если захотелось перекусить, лучше выпейте чаю или воды, но не ешьте твердую пищу. Вообще сначала надо употреблять то, что переваривается быстрее, а затем — более тяжелую еду. То есть фрукты идеально есть за полчаса до плотной еды, иначе в желудке начнутся процессы гниения и будут образовываться газы и токсины.

Пунцог ВАНГМО,
доктор, Тибет

5 Никаких излишеств, всего понемногу.

Овощи, фрукты, йогурт, молоко, вино способны замедлить старение организма.

Самый действенный способ очищения и похудения: в 500 г натурального йогурта добавить 1 ст.л. меда, 1 ст.л. яблочного уксуса, 1 ч.л. корицы и 40 капель 30%-ной настойки прополиса. Десерт можно разнообразить полезными наполнителями — добавить в него чернику, голубику, грецкие орехи, бананы.

Если съесть по 2 ст.л. десерта каждые 2 часа в течение 20 дней, вы заметите, что талия стала более тонкой, волосы — блестящими, появилась бодрость и организм в целом оздоровился.

Христо МЕМЕРСКИ,
профессор, генетик и целитель,
Болгария

6 Утром полезно постучать нижними зубами по верхним 36 раз.

При упорной практике ваши зубы станут очень крепкими и не будут выпадать. Еще более хорошие результаты можно получить, ополаскивая рот теплым чаем после выполнения упражнения. Это удалит воздушно-капельную инфекцию и защитит зубы от разрушения.

Юнь ЛУН,
врач, специалист
по изучению Сунь-цзы, Китай

7 Среди долгожителей было много людей, которые ходили босиком.

Они это делали на подсознательном уровне. Уже потом медицина расшифровала, что таким образом, во-первых, с организма сбрасывается статическое электричество, которое непрерывно накапливается на нас. Во-вторых, происходит массаж биологически активных точек, расположенных на стопах, благодаря чему организм саморегулируется. В-третьих, возникает «закаливающий эффект».

Владимир НИЧИПОРУК,
врач высшей категории, президент
Ассоциации «Движение за здоровый
способ жизни», г. Киев



ВСЕ
ТОЛЬКО
НАЧИНАЕТСЯ!



Толока

Январь

пн 1 8 15 22 29
вт 2 9 16 23 30
ср 3 10 17 24 31
чт 4 11 18 25
пт 5 12 19 26
сб 6 13 20 27
вс 7 14 21 28

Февраль

пн 5 12 19 26
вт 6 13 20 27
ср 7 14 21 28
чт 1 8 15 22
пт 2 9 16 23
сб 3 10 17 24
вс 4 11 18 25

Март

пн 5 12 19 26
вт 6 13 20 27
ср 7 14 21 28
чт 1 8 15 22 29
пт 2 9 16 23 30
сб 3 10 17 24 31
вс 4 11 18 25

Апрель

пн 2 9 16 23 30
вт 3 10 17 24
ср 4 11 18 25
чт 5 12 19 26
пт 6 13 20 27
сб 7 14 21 28
вс 1 8 15 22 29

Май

пн 7 14 21 28
вт 1 8 15 22 29
ср 2 9 16 23 30
чт 3 10 17 24 31
пт 4 11 18 25
сб 5 12 19 26
вс 6 13 20 27

Июнь

пн 4 11 18 25
вт 5 12 19 26
ср 6 13 20 27
чт 7 14 21 28
пт 1 8 15 22 29
сб 2 9 16 23 30
вс 3 10 17 24

Июль

пн 2 9 16 23 30
вт 3 10 17 24 31
ср 4 11 18 25
чт 5 12 19 26
пт 6 13 20 27
сб 7 14 21 28
вс 1 8 15 22 29

Август

пн 6 13 20 27
вт 7 14 21 28
ср 1 8 15 22 29
чт 2 9 16 23 30
пт 3 10 17 24 31
сб 4 11 18 25
вс 5 12 19 26

Сентябрь

пн 3 10 17 24
вт 4 11 18 25
ср 5 12 19 26
чт 6 13 20 27
пт 7 14 21 28
сб 1 8 15 22 29
вс 2 9 16 23 30

Октябрь

пн 1 8 15 22 29
вт 2 9 16 23 30
ср 3 10 17 24 31
чт 4 11 18 25
пт 5 12 19 26
сб 6 13 20 27
вс 7 14 21 28

Ноябрь

пн 5 12 19 26
вт 6 13 20 27
ср 7 14 21 28
чт 1 8 15 22 29
пт 2 9 16 23 30
сб 3 10 17 24
вс 4 11 18 25

Декабрь

пн 3 10 17 24 31
вт 4 11 18 25
ср 5 12 19 26
чт 6 13 20 27
пт 7 14 21 28
сб 1 8 15 22 29
вс 2 9 16 23 30

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ:

1, 2, 3, 4, 5 и 8 января — Новогодние каникулы;
7 января — Рождество Христово;
23 февраля — День защитника Отечества;

8 марта — Международный женский день;
1 мая — Праздник Весны и Труда;
9 мая — День Победы;
12 июня — День России;
4 ноября — День народного единства.

ЦЕЛЕБНЫЙ САДИК

Базилик благородный

Базилик благородный (душистый) — излюбленная пряность многих народов, прекрасная приправа к супам, салатам, овощным и мясным блюдам. В Англии базилик добавляют в сыры, печеночные паштеты, тушеное мясо, помидоры. Итальянцы сухим порошком из базилика посыпают макароны, отварную и заливную рыбу. Известны и целебные свойства базилика. Он обладает бактерицидным действием, улучшает пищеварение, помогает при хронических заболеваниях желудка, мочевого пузыря, а также препятствует преждевременному старению и считается символом долголетия.



Эту культуру можно успешно выращивать в комнатных условиях во внесезонный период. Единственная сложность, если вы посеяли базилик в горшке на подоконнике зимой, — досвечивание. Фитолампы для растений зимой включают на 4-6 часов. Грунт для посева должен быть легким и плодородным. Семена высевают на глубину 0,5 см в хорошо увлажненную почву. До появления всходов следят за тем, чтобы влажность резко не изменялась. Оптимальной для роста и развития температурой является 25 °С. Зелень срывают по мере необходимости, но наиболее выраженными целебными свойствами базилик обладает в фазе бутонизации.

Коктейль «Поддержим иммунитет»

100 г свежего базилика измельчаю, смешиваю с соком одного лимона, заливаю 2 л горячей кипяченой воды (но не кипятком), настаиваю 15 минут в керамическом заварочном чайнике. Процеживаю, охлаждаю, добавляю мед по вкусу. Выпиваю в течение дня.

Александр ШКЛЯРОВ,

кандидат с/х наук,
п. Самохваловичи Минской обл.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!



УДАЧНЫЙ СЕЗОН

Дорогие читатели, вот и подошел к финалу наш конкурс, благодаря которому мы познакомились с любителями сада и огорода из разных уголков СНГ. Участники были азартны, «урожайные» снимки радовали веселыми лицами и лихими сюжетами. Мы выполняем свое обещание: **всем участникам «Удачного сезона» до 1 января**

2018 года будет отправлен фирменный календарик «Сватов на пенсии».

Что дальше? А дальше — **новый увлекательный конкурс**, условия которого мы объявим в первом номере 2018 года. Встречаемся в январе!

Со «Сватами на пенсии» не соскучишься!

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

А у нас растет пепино

Я огородник-испытатель, люблю выращивать что-нибудь новенькое кроме обычных огурцов-помидоров. Например, пепино. Эту культуру называют еще «дынная груша». Семена когда-то купила по интернету, а сейчас использую свои. Формой плоды похожи на грушу, вкусом — на дыню. Их можно есть свежими, можно сушить, я делаю из них варенье и добавляю в овощные супы. А чтобы получить сильную рассаду к маю, семена сею в декабре. На дно мелкой тарелки кладу влажные ватные диски, на них — семена, закрываю другой тарелкой, заматываю полиэтиленом и ставлю на батарею. Проращиваю 15 дней при 25-28 °С, время от времени увлажняю и проветриваю. Появятся корешки — переса-



живаю в ящик. Единственная сложность — в январе рассаду досвечиваю лампой с девяти утра до девяти вечера, в феврале время досвечивания сокращаю, а в марте света рассада будет хватать и без ламп. Когда появятся 2 настоящих листика, пикирую рассаду в стаканчики. В конце мая сажаю в теплицу.

Валентина КАРАБАНОВА, г. Киев

Как елка на дачу переехала

В канун 2017-го дочка принесла домой живую елку в горшке. Внуки были счастливы. Поселили мы колючую красавицу на застекленном балконе. В комнату занесли только на 31 декабря и 1 января. Ведь в доме ей жарко. А кроме того, нужна высокая влажность. Поэтому, пока растение жило у нас в квартире, я время от времени опрыскивала его из пульверизатора. Внуки просили оставить елку в комнате, но она вдруг тронулась в рост, а это могло ослабить корне-

вую систему. Посадила я ее на даче в середине января, во время оттепели, когда землю можно было расковырять лопатой. Место выбрала, чтобы весной солнышко не тревожило. И деревце прижилось! В этом году дочка опять пообещала купить ель в контейнере. Через несколько лет, если так дальше пойдет, у нас на дачном участке будет хвойная живая изгородь! Да, называется наша елочка «коника» — это канадский сорт.



Мария СУХАРЧУК,
г. Новогрудок

Тюльпаны к 8 Марта

Конечно, правильнее было бы подумать об этих прекрасных цветах в начале октября. Это лучший срок для высадки тюльпанов, нарциссов и гиацинтов. Но и сейчас есть возможность исправить свою забывчивость.

Если вы хорошо ориентируетесь в своих посадках, они у вас утеплены слоем торфа или листвы, а на улице не очень морозно, то лопату в руки — и на участок.

Не повредите корни

Разгребаете снег и аккуратно выкапываете необходимое количество луковиц. Действовать надо предельно осторожно, так как у них уже отросли корни и повредить их нельзя. Приехав домой, аккуратно высаживаете луковицы. Если собираетесь дарить срезанные цветы, то это может быть любая удобная емкость высотой не менее 15-20 см. Или сразу сажаем в красивый горшок, в котором и подарим.

Следите за влажностью

В качестве субстрата можно использовать крупный песок, торф, перлит и даже опилки. Луковицы должны быть немного прикрыты слоем почвы. Хорошо увлажняем — и в темное место с температурой 8-10 °С. Подойдет овощная полка холодильника. Следим, чтобы субстрат был всегда влажный.

Обеспечьте подсветку

Примерно за 20-25 дней до намеченного срока (7-12 февраля) — в это время уже должны быть ростки 5-8 см — достаём посадки и выставляем на самый светлый подоконник, а если есть возможность, дела-



ем дополнительную подсветку. В идеале температура нужна 16-18 °С. Если видите, что цветение наступает немного раньше, не беда. Срезаем цветы в стадии окрашенных бутонов (до роспуска), плотно заворачиваем в бумагу — и в холодильник. Но хранить лучше вертикально, чтобы продолжающие рост стебли не искривились.

Не все сорта хороши

Легко поддаются выгонке далеко не все сорта. У тюльпанов лучше использовать сорта садовых групп Дарвиновы гибриды и Триумф (Oxford, London, Apeldoorn, Golden Apeldoorn, Frankfurt), нарциссы — из групп Трубочатые и Крупнокорончатые. У гиацинтов легко выгоняются все сорта. Их можно выгонять даже в воде. Луковицу ставим в сосуд с узким горлышком (в цветочных магазинах продаются специальные стеклянные вазочки) так, чтобы донце луковицы касалось воды. Останется только следить за уровнем воды и вовремя подливать ее.

Александр ЦЫМБАЛ,
г. Тольятти. Фото автора



АКУЛЬЯ СИЛА®

Акулий жир — для здоровья эликсир!

ЧТОБ СУСТАВЫ НЕ СТРАДАЛИ —

Гель чудесный мы создали:

«Акулий жир. Глюкозамин с коллагеном и хондроитином».

ЕСЛИ ЛОМИТ ПОЯСНИЦУ И БОЛИТ СПИНА —

Это значит очень срочно, помощь Вам нужна!

Гель «Акулий жир. Перец стручковый

с имбирем и пчелиным ядом» —

Мышцы расслабит, боль уберет и свободу движения быстро вернет!

МЫШЦЫ СКРУТИЛО, НОГУ СВЕЛО, РУКА ОНЕМЕЛА?

Гель «Акулий жир. Живокост

с муравьиной кислотой и хондроитином» —

Справится с этим быстро и смело!

Любую боль и неудобство,

Уберет гель очень просто!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ЕАЭС № RU Д-РУ.ПК08.В.06376 Реклама

Тел.: 8-800-200-40-13

Сайт: www.luchiks.ru

ПРОСТО

**Хвойные,
в строй!**

Живая изгородь из хвойных — отличная защита от непрошенных гостей летом и зимой. Плотная изгородь получается, если высадить хвойные в два ряда в шахматном порядке. Лично я высадил можжевельник скальный и туи западные — «смарагд» и «брабант». А укореняю черенки растений в начале декабря, пока не стало по-настоящему холодно. Получаю к весне пару десятков саженцев хвойных культур. В апреле-мае уже высаживаю их на доращивание в сад.



1. На черенки беру боковые веточки, оторванные, а не срезаемые, с небольшой «пяточкой» прошлогодней коричневой древесины (молодая древесина зеленая).
 2. Если кусок коры слишком большой, подрезаю ножницами, чтобы черенок не подгнил.
 3. Замачиваю черенки на 12 часов в *Эпине* (по инструкции) и высаживаю на застекленной веранде, где температура не опускается ниже +5 °С, в большие контейнеры, которые наполняю огородной землей пополам с крупным речным песком.
 4. Предварительно землю поливаю кипятком, а потом — крепкой марганцовкой.
 5. Основание черенка обмакиваю в *Корневин* и сажаю в грунт под углом 45°. Даже пленкой их не накрываю. Важно только, чтобы почва всегда была влажной, но не слишком — туи можно «залить».
- И к весне у черенков будут свои корешки.

Денис ОВЦОВ,
д. Алешковичи Брянской обл.

Работы в саду. Январь**Задерживаем снег**

В январе надо позаботиться о проведении снегозадержания. Снег — хорошая защита от подмерзания деревьев и важное условие для накопления весенней влаги в почве. И не только в саду, но и на ягодниках, в первую очередь — на землянике. Для задержания снега разбросайте на участке хворост и ветки.

**Снимаем «шубу» с деревьев**

Но снег может принести и вред садовым насаждениям. Под его тяжестью во время оттепели ветви отламываются, расщепляются, поэтому после обильных снегопадов стряхивайте «белую шубу» с крон деревянными жердями. Проверьте, надежно ли защищены от грызунов штамбы молодых деревьев, и, если обнаружите, что обвязка на них нарушена, исправьте это.

Проведываем черенки

Оцените состояние заготовленных с осени и хранящихся в подвалах черенков плодовых деревьев для прививки и черенков ягодников для посадки. Не допускайте повышения температуры в помещении, это может вызвать прорастание почек и появление плесени на вашем привойном материале. Увлажните песок, в котором хранятся черенки, если он высох. Нельзя провести вентиляцию и снизить температуру? Вынесите ваши заготовки из подвала и закопайте в снег, предварительно обернув пучки еловыми лапками для предохранения от мышей.

Стратифицируем семена

В первой половине месяца (не позднее) приступайте к стратификации семян лесной и культурной яблони и груши. Одну часть семян перемешайте с 3-4 частями хорошо промытого крупнозернистого песка, смесь насыпьте в цветочные горшки, ящики, полейте водой и поставьте на хранение до весеннего посева в подвал с температурой 3-5 °С или закопайте в снег. Во избежание нападения мышей ящики и горшки накройте листами стекла или металлической сеткой, разложите отравленные приманки.

Омолаживаем кустарники

Если зима малоснежная, в оттепель или слабые морозы продолжите начатую в ноябре-декабре обрезку ягодных кустарников. Растения, заметно снизившие продуктивность, омолаживайте. Вырезайте все слабые, больные, поломанные, загущающие, неправильно расположенные в пространстве прикорневые побеги.

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

Капустный «Наполеон»

Этот овощной торт из разряда «проще простого». Вилком капусты разобрать на листья, как для голубцов. Листья отварить 5 минут. Срезать утолщения, расправить, обмакнуть в кляр. Можно приго-



товить кляр из яйца с майонезом, либо — из яйца, кефира с зеленью и кетчупа. Можно ограничиться только взбитым яйцом, все равно получится вкусно.

Обжариваем листья в кляре на растительном масле до подрумянивания. Выкладываем на блюдо слоями, перемежая тертым сыром с чесноком и майонезом или сметаной с орехами, жареным луком с морковкой — кто что любит. Дайте тортике настояться и пропитаться. Моих домашних от него за уши не оттянуть!

Наталья ШТЕЙНЕР, Минская обл.

Пусть будет красиво!

Зажигаем фонарики

Новый год мы встречаем на даче. И здесь не обойтись без свечей — их теплый свет создает атмосферу зимнего праздника. Подсвечники я всегда делаю сам — из консервных банок.

Банки мою и удаляю этикетки, наливаю в них воду и ставлю в морозилку. Когда вода застывает, приступаю к декорированию, используя молоток и гвоздь. Хитрость в том, что выбивать узор на банке, заполненной льдом, намного легче, чем на пустой. Узор получится точнее, вероятность смять жестяную банку мала. Выбивать можно что угодно — цветочки, сердечки, орнамент. Когда внутри загорается свеча, узор смотрится совершенно магически! Закончив узор, извлекаю подтаявший лед, сушу банку и приступаю к окрашиванию при помощи аэрозольного баллончика или обычной эмали. Можно вовлечь в процесс внуков — моим это занятие очень нравится! Ночью в новогоднем саду такие фонарики выглядят волшебно.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск



Украшаем дверь

Прекрасный символ новогоднего праздника можно легко сделать своими руками! Обычно такой оберег вешают на входные двери или на стену либо ставят на праздничный стол, помещая внутрь свечи.



Понадобится: проволока, ножницы или секатор, клей, кисти и краски, серебристый или золотистый спрей, искусственный снежок, лента, украшения для венка на ваш вкус (шишки, сухоцветы, елочные игрушки и т.д.).

Главное — это основа, база, которая будет удерживать украшение от рассыпания. В качестве основы я использовала толстую проволоку, сложенную пополам. Хвойные ветки обрезаю до нужного размера и наматываю на основу, укладывая по часовой стрелке. Кончик предыдущей ветки прикрываю пышной частью следующей. Второй слой вплетаю уже в противоположном направлении, чтобы придать венку объем. Скрепляю ветки между собой проволокой зеленого цвета.

Оплетаю еловую заготовку атласной лентой и декорирую венок выбранными материалами при помощи клея. В завершение можно использовать спрей серебристого или золотого цвета.

Мария ВОЛКОВА, г. Минск

Гель «АКТИВИСТ»

для ухода за кожей в области суставов

- Обладает охлаждающе-разогревающим эффектом
- Снимает напряжение и усталость мышц
- Улучшает микроциркуляцию крови
- Оказывает противовоспалительное действие
- Ускоряет рассасывание гематом и отеков
- Улучшает эластичность стенок сосудов



Гель «Активист» содержит уникальный фитокомплекс. Экстракт конского каштана улучшает эластичность сосудов, ускоряет рассасывание гематом и отеков. Экстракты полыни и пихты оказывают бактерицидное, противовоспалительное, успокаивающее действие.

Экстракт красного перца введен в гель в качестве разогревающего и болеутоляющего средства. Камфора также оказывает разогревающее, болеутоляющее и антисептическое действие.

Сразу после нанесения начинается охлаждающее действие благодаря эфирному маслу эвкалипта и ментолу. Эти компоненты глубоко проникают в ткани, активизируют защитные силы организма, обладают болеутоляющим, противовоспалительным действием. А эфирное масло мяты быстро облегчает мышечные боли, укрепляет и защищает стенки капилляров, снимает отеки. Затем начинается согревающее и расслабляющее действие.

Гель «Активист» — первый шаг к здоровью мышц и суставов!

ПОКУПАЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ!

На правах рекламы

Внимание, завершаем конкурс «Бабушка рядышком с дедушкой»! Еще две истории о любви



Как любовь превратилась в бриллиант

Недавно отметили бриллиантовую свадьбу — 60 лет совместной жизни. Пришлось пройти немало испытаний и трудностей, но — всегда рука об руку, всегда гранили отношения, как бриллиант, и со временем он стал сверкать только сильнее! У нас необыкновенно теплые отношения, скрепленные любовью и взаимным уважением.

Наше знакомство состоялось на работе. Я была проф-оргом на стройке, а Сашка только демобилизовался и устроился трудиться к нам. Он был такой скромный, хороший, постоянно задерживался после работы, чтобы больше времени провести со мной. Мы ходили на танцы в клуб, а через несколько месяцев подали заявление в сельсовет для регистрации брака. Начальник, Юрий Дмитриевич Гусев, отпустил нас на три дня, и мы поехали в Парфеньево — к родственникам мужа. Бабушка супруга настояла, чтобы мы обвенчались, хотя это было и не принято в то время. Но мы не сопротивлялись. Через несколько дней после венчания расписались и стали жить-поживать... Сначала у свекрови ютились, потом мой отец отдал нам полдома, пошли детки... Сашка всегда был работящим, заботливым, «золотые руки»! Сам делал диваны, столы, стулья, качели, даже коляску смастерил! Помню, ходил меня встречать с работы почти каждый день, ездил с тележкой на другой конец города к кринице, чтобы семья пила чистую воду... И в болезни, и в здравии, и в счастье, и в горе мы всегда были вместе. Я уверена, что счастье — не совпадение и не случайность, а результат постоянной работы над собой и отношениями. Если любить своих близких и заботиться о них, проявлять мудрость, терпение и уважение, то, невзирая на все трудности, оно прилетит в каждую семью. Будьте счастливы!

Людмила БЛАГОДАРЕВА, Костромская обл.

С первого взгляда

Здравствуйте, дорогая редакция! Журнал выписываю не первый год, и он мне очень нравится — всегда читаю от корки до корки. Вот решила участвовать в конкурсе.

На этом снимке я с мужем Василием и внучкой Катериной. С Васей мы вместе уже больше 37 лет, а познакомились в городе Северодвинске, который стоит на берегу Белого моря.

Перед Новым годом знакомые ребята пригласили нас на «Голубой огонек». Его устраивали недалеко от общежития, и мы с девчонками согласились. В этот вечер, 27 декабря 1980 года, я и познакомилась с Василием — он стоял, такой красивый в голубой рубашке, встречал гостей. До сих пор помню, как мое сердце стало учащенно биться, и я сказала подруге: «Хочу познакомиться с этим парнем!»

Случайно мой будущий муж оказался вместе с нами — стол был рассчитан на четыре персоны: две девушки и два парня. Завязался разговор, и оказалось, что у Василия 11 января день рождения, мы с подружкой приглашены.

С этого момента мы больше не расставались с Васенькой. Свадьбу сыграли 11 июля того же года и дальше шли по жизни вместе. У нас двое прекрасных детей: сын Олег и дочь Анна. И — трое замечательных внуков.



Спасибо судьбе за главный подарок в моей жизни. А еще говорят, будто любви с первого взгляда не бывает...

Маргарита ГОРБАНЕВА, Воронежская обл.

Огурцы и помидоры:
от посадки до закатки



Уже
в продаже!

«УСАДЬБА» № 1 «ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ: ОТ ПОСАДКИ ДО ЗАКАТКИ»

Сложно найти огородника, который бы ни разу не попытался вырастить на своем участке огурцы и томаты. Да и разве можно представить себе лето без ярких ароматных салатов, а зиму — без хрустящих огурчиков и нежных помидорчиков из банки? Выпуск будет полезен каждому, кто выращивает эти овощи уже

не один год или собирается сделать это впервые. Наши авторы расскажут о том, как правильно выбрать семена, когда и как их посеять, как и куда высадить рассаду, чем кормить и как ухаживать за растениями, чтобы получить отличный урожай. Эксперты проанализируют основные ошибки огородников и подскажут, как исправить ситуацию, а опытные хозяйки поделятся рецептами закаток.

Ореховые трюфели

В связи с приближающимися праздниками хочу поделиться рецептом натуральных конфеток, очень вкусных и нежных. Уверена, они станут вашими любимыми!

Купите для них все заранее: натуральный темный шоколад (без добавок) — 400 г, сливки — 185 мл, сливочное масло — 60 г, ликер (на ваш вкус) — 2 ст.л., орехи (я брала грецкие, можно любые) — для обсыпки. И закасываем рукава!

1. Растапливаем шоколад.
2. Добавляем в него сливки и перемешиваем до однородного состояния.
3. Охлаждаем, помешивая: температура шоколадной массы должна быть чуть выше комнатной.
4. Добавляем кусочек сливочного масла. Перемешиваем до однородного состояния — и пусть немного остынет.
5. Вливаем ликер и опять перемешиваем.
6. Ставим в холодильник на 40 минут для застывания.
7. Готовим обсыпку. Измельчаем орехи — в блендере или ножом.
8. Достаем шоколадную смесь из холодильника. Формируем шарики и обваливаем их в орехах.
9. Убираем в холодильник готовые шарики на 1 час для закрепления формы.

Хранить ореховые трюфели в холодильнике можно 15-20 дней. Но я еще не встречала людей, кото-

рые бы хранили эту вкуснятину столь долго: конфеты получаются очень вкусными!

Виктория
САМОЙЛОВА,
Израиль



Пока бабушка была жива, ножки стола на Новый год, за которым по традиции собирается наша семья, она крепко связывала между собой веревками. Считалось, что это поможет сохранить нас в полном составе в течение следующего года — никто не уйдет из дома, не разобьет семью горе и печаль.



Узелок на память

- ❖ Тесто быстрее подходит, когда я втыкаю в него несколько палочек трубчатых макарон.
- ❖ Салат с майонезом и винегрет приобретают особенно приятный вкус, если перед подачей на стол положить в них ненадолго лимонную корочку.
- ❖ Чтобы отбивные вышли нежными и мягкими, за час до жарки я смазываю их смесью уксуса и подсолнечного масла (1:1).
- ❖ Рыба сохраняет форму и приобретает золотистую корочку, когда за 10 минут до жарки я вытираю ее бумажным полотенцем насухо, а потом солю.

Мария СУХАРЧУК, г. Новогрудок

Печень трески: выбираем грамотно



Знаю, что печень трески очень полезна в пожилом возрасте. Как правильно выбирать эти консервы?

Степан Аркадьевич, г. Могилев

Современные диетологи разрешают употреблять этот продукт в умеренных количествах. Все дело в высокой калорийности: в 100 г тресковой печени содержится 613 ккал. Для сравнения: в таком же количестве жирного домашнего творога — 230 ккал. В составе печени трески много легкоусвояемых белков и незаменимых аминокислот (метионина, лизина и триптофана), жизненно необходимых для организма. Есть там и рыбий жир, причем в аппетитном виде. А еще — витамины А, С, D, E и группы В (в том числе фолиевая кислота), калий, кальций, фосфор, натрий и медь. Этот продукт рекомендуется принимать при переломах и заболеваниях суставов: сочетание кальция и витамина D благотворно влияет на рост костей.

На что обратить внимание при покупке?

Прежде всего на состав, указанный на этикетке. В идеале там должна быть только сама печень, натуральный жир, соль и специи (лавровый лист и черный перец). Лучшая печень трески — приготовленная сразу после вылова в собственном жиру. Но многие производители готовят консервы из предварительно замороженной рыбы. Запечатанный в «жестянки» свежий продукт, как правило, стоит дороже, но зато в нем сохранены почти все полезные свойства.

Людмила РОМАШКА, эксперт, г. Киев

Строго говоря...

...полезна не столько сама печень трески, сколько ее жир, который целиком состоит из ценных ненасыщенных жирных кислот. Их краткое название — омега-3. Они защищают сосуды от атеросклероза, и зимой, когда наше питание становится более жирным и калорийным, это очень важно. Любопытно, что жир из печени трески — единственный богатый источник полезных форм омега-3. По этой причине врачи советуют завести привычку принимать простой рыбий жир из аптеки: он будет насыщать организм полезными омега-3 и витамином D вне зависимости от вашего рациона. К тому же жир в капсулах не контактирует с воздухом и не теряет своей пользы из-за окисления. Старайтесь приобретать рыбий жир, на упаковке которого указана страна вылова рыбы. Хорошо, если это Исландия, как у марки «Янтарная Капля». Берега Исландии — наиболее экологически чистое место, где рыба не накапливает в себе токсины.

ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ

- * 100% рыбий жир (регион добычи — Исландия)
- * выпускается в капсулах и жидкой форме
- * около 200 рублей в аптеках и на Apteka.ru



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Новогодние рецепты от наших читателей

Курица «Праздничная»

- ♦ 1 курица,
- ♦ 1 луковица,
- ♦ 2 зубчика чеснока,
- ♦ 1 лимон,
- ♦ оливковое масло,
- ♦ 1 ст.л. меда,
- ♦ соль и перец по вкусу.



Курицу натираю солью и перцем внутри и снаружи. Лук и чеснок крупно режу. Сок 1 лимона смешиваю с 3 ст.л. оливкового масла. При желании можно добавить немного соевого соуса. Курицу начиняю луком и чесноком, скрепляю брюшко зубочисткой, поливаю соусом и отправляю в духовку, разогреваю до 200 °С, на час. Смазываю курицу медом и держу в духовке еще 5 минут.

Евгения НИЧИПОРОВИЧ,
д. Волосовка Гродненской обл.



Салат «Корзинка»

- ♦ 300 г копченой курицы,
- ♦ 4 небольшие луковицы,
- ♦ 5 яиц,
- ♦ петрушка,
- ♦ майонез,
- ♦ подсолнечное масло.

Лук нарезаю колечками и обжариваю до золотистой корочки. Курицу режу мелкой соломкой. Яйца по одному взбиваю вилкой и жарю каждое на сковороде до румяного цвета с обеих сторон. 4 таких яичных блинчика измельчаю в соломку, смешиваю с луком, курицей, добавляю мелко нарезанную петрушку. Заправляю майонезом. Оставшийся блинчик нарезаю соломкой и выкладываю на салат так, чтобы получилась корзинка.

Людмила КУЛИНКА,
д. Новые Пески Брестской обл.

Салат «Морской»

- ♦ 1 банка печени трески,
- ♦ 1 сырая морковь,
- ♦ 2 вареных вкрутую яйца,
- ♦ 100 г сыра,
- ♦ 1 небольшая луковица,
- ♦ половина пачки майонеза.

Печень разминаю вилкой прямо в банке, яйца чищу, лук мелко режу, морковь натираю на крупной терке. Салат выкладываю слоями: морковь, яйца, печень, лук, сыр. Заливаю салат майонезом и ставлю в холодильник на 2 часа. Украсить такой салат можно зеленью или зернышками граната.

Ксения РАЗУМИХИНА,
г. Санкт-Петербург



Закуска «Грибная полянка»

- ♦ 300 г маринованных шампиньонов,
 - ♦ 300 г свежих огурцов,
 - ♦ 100 г сыра,
 - ♦ 3 вареных яйца,
 - ♦ 3 ст.л. майонеза,
 - ♦ 10 оливок,
 - ♦ соль, перец по вкусу.
- Тру на крупной терке яйца и сыр, смешиваю, за-



правляю майонезом, добавляю специи. Нарезаю огурец кружочками толщиной по 3-4 мм. Намазываю сырную массу на кружочек огурца, протыкаю каждый кружочек шпажкой, сперва нанизав на нее грибочек и оливку. Приятного аппетита!

Вероника НИКИТИНА, г. Орша

Теплые бутерброды

- ♦ Батон,
- ♦ 100 г крабовых палочек,
- ♦ 1 свежий огурец,
- ♦ 1 плавленый сырок,
- ♦ несколько веточек укропа,
- ♦ 10 г сливочного масла,
- ♦ 3 ст.л. майонеза,
- ♦ соль и специи.

Огурец и крабовые палочки мелко режу, плавленый сырок натираю на терке, мелко рублю укроп, смешиваю, заправляю майонезом, добавляю специи. Батон нарезаю ломтиками и подсушиваю на сковороде, смазанной сливочным маслом. Намазываю сырно-крабовую смесь на поджаренный батон. Очень вкусно!

Надежда
ТЕРНОВСКАЯ,
г. Воронеж



УГОЩАЮТ «СВАТЫ НА КУХНЕ» № 12

- ♦ Советы астролога: как встретить год Желтой Собаки.
- ♦ Топ-10 новогодних блюд: от закусок до десертов.
- ♦ Удивить гостей: торт из сала и мясных продуктов, «одежда» для бутылки шампанского и утка с хрустящей золотистой корочкой.

УЖЕ
В
ПРОДАЖЕ!





Заливной карп вместо холодца

Вместо холодца для новогоднего стола уже несколько лет готовлю заливного карпа.

♦ Карп на 200-250 г (таких рыбок должно быть несколько).

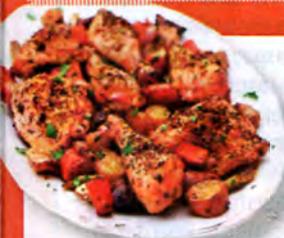
На одного карпа:

- ♦ 30 г сладкого перца,
- ♦ 1-2 помидора,
- ♦ 2 г желатина,
- ♦ пол-яйца,
- ♦ половина небольшой луковицы,
- ♦ соль, специи.

Чищу рыбу и оставляю филе с кожей без костей. Из костей и голов

варю крепкий бульон, добавив лук, соль и специи. Процеживаю. Варю в процеженном бульоне филе карпа до готовности. Достая рыбу шумовкой. В бульон добавляю желатин. Выкладываю кусочки филе на блюдо вперемешку с нарезанными кружочками вареными яйцами, заливаю желе и даю застыть. Перед подачей украшаю блюдо зеленым перцем и помидорами.

Денис ОВЦОВ,
д. Алешковичи Брянской обл.



«На здоровье!»

Курица + морковь + чеснок = крепкий иммунитет! Морковь богата витамином А, не-

обходимым организму для борьбы с инфекциями. Однако без цинка, содержащегося в курятине, организму трудно извлечь его. Органосульфиды, содержащиеся в чесноке, стимулируют выработку иммунных клеток.

- ♦ 1 кг куриных бедрышек,
- ♦ 500 г болгарского перца,
- ♦ 300 г моркови,
- ♦ 400 г помидоров,

- ♦ 250 г лука,
- ♦ 4 зубчика чеснока,
- ♦ соль, перец, зелень и специи по вкусу.

Бедра солю и перчу, добавляю специи и оставляю на 20 минут. Лук нарезаю полукольцами, чеснок — пластинками. Морковь — кубиками, помидоры — дольками, перец — соломкой. В фольгу кладу бедрышко, на него — овощи. Солю, заворачиваю, выкладываю на противень и тушу при 180-200 °С час. При подаче посыпаю зеленью.

Людмила ДЕНИСЕНКО,
г. Донецк

Изюм: темный или светлый?

Отдавайте предпочтение темным сортам. Светлый изюм без косточек менее полезен. Кроме того, по технологии белые сорта изюма иногда для сохранения цвета обрабатывают сернистым ангидридом. Высушенный натуральным образом изюм из светлых сортов винограда имеет светло-коричневый цвет. Лучше всего выбирать изюм

с плодоножками. Это признак щадящей промышленной обработки. Для детей изюм рекомендую замачивать в молоке минут на 15: так нейтрализуются химические вещества, применявшиеся при обработке. Потом промойте его под проточной водой и высушите.

Рената РАВИЧ, натуропат, г. Москва



Чем заправить оливье

Майонез — калорийный продукт, который создает дополнительную нагрузку на печень и сосуды. Я заменяю его на полезные и не менее вкусные заправки.

♦ Кисломолочные продукты и смеси на их основе. Например, греческий йогурт — кисловатый, с плотной, густой консистенцией. В столовой ложке такого йогурта всего 8 ккал. Он неплохо подходит для заправки салатов из зелени, овощей, картофельного салата, салата из курицы с вареным яйцом.

♦ Отличная заправка для оливье — сметана с низким процентом жирности. В нее можно добавить горчицу, соевый соус или лимонный сок.

♦ В меру соленый обезжиренный творог смешиваю с молотым черным перцем, лимонным соком и зеленью до однородной консистенции и использую как заправку для любых салатов.

♦ Отлично подходит для заправки соус песто, который делается на основе оливкового масла с добавлением базилика и чеснока.

Анна ЮРКЕВИЧ, г. Минск

Яблочный «лимон»

Я готовлю его внукам вместо кока-колы.

- ♦ 0,5 кг спелых яблок,
- ♦ 1 лимон,
- ♦ сухая цедра апельсина,
- ♦ 0,5 палочки гвоздики,
- ♦ немного корицы,
- ♦ 1 пакетик ванилина,
- ♦ 3 л воды,
- ♦ мед по вкусу.

В холодную воду добавляю нарезанные яблоки и все остальные ингредиенты, кроме лимона и меда, и нагреваю до кипения. Варю 10 минут, даю настояться час, охлаждаю до комнатной температуры, добавляю сок лимона и мед, процеживаю.

Галина
МАКАРЧУК,
г.п. Богушевск
Витебской
обл.



«Получите наследство!»

Как ловят жертв в интернете

Геннадий Петрович всегда интересовался последними новинками техники, быстро освоил компьютер и вышел на просторы интернета. Внучка помогла зарегистрироваться в социальных сетях, создать электронную почту. Общаться с сослуживцами и одноклассниками, которых жизнь раскидала по разным странам, стало проще. По утрам Геннадий Петрович с нетерпением проверял электронный ящик: а вдруг еще одна весточка от дорогого друга? Но в это утро на почту пришло странное сообщение: говорилось о том, что в Казахстане умер один из давних друзей, оставив в наследство Геннадию Петровичу приличную сумму. Чтобы получить деньги, следовало перейти по ссылке и ввести данные пенсионной банковской карты. Обескураженный Петрович тут же позвонил «покойнику», который оказался в полном здравии и был крайне удивлен своей «кончиной». Так пожилой человек едва не стал жертвой кибермошенников.

Фишинг (от англ. fishing — рыбная ловля, выуживание) — вид интернет-мошенничества с целью получения доступа к конфиденциальной информации пользователей — логинам, паролям, данным банковской карты и др.

Как действуют мошенники

Один из видов фишинга — массовая рассылка от имени какого-

либо банка или сервиса с просьбой отправить в ответ ваши данные, так как это необходимо, например, для проверки безопасности или получения приза (в основном такие запросы очень правдоподобны, и доверчивые пользователи отправляют свои данные не задумываясь).



Другой вид — подделка сайта оригинала. Обычно фишинг-мошенниками подделывается единственная страница — ввода логина и пароля. В данном случае определить то, что вы подверглись фишинг-атаке, можно по тому, что после ввода вами логина и пароля выдается сообщение о том, что ввод неверен. При подделке сайтов для привлечения на них жертв часто используется массовая рассылка писем с просьбой перейти на сайт по ссылке.

Как защититься

1. Первое, что надо помнить всегда: ваш **пароль — только ваш**, ни одна организация не будет требовать от вас ввода пароля от вашей банковской карточки.

2. Будьте внимательны при получении почтовых сообщений от неизвестных отправителей и не переходите по ссылкам в таких письмах.

3. Если письмо вызывает у вас подозрение, свяжитесь с человеком, отправившим письмо, через другой канал связи. Если электронное письмо предположительно было отправлено вашим банком, позвоните в банк или откройте браузер и введите адрес веб-сайта вашего банка, вместо того чтобы открывать содержимое ссылки. Аналогично, вместо того чтобы открывать вложение «дяди Бориса», вы можете позвонить ему по телефону и спросить, действительно ли он отправил вам фотографии своих детей.

4. Всегда проверяйте через адресную строку, на том ли сайте вы вводите свой пароль (обычно подделывается и домен, то есть он очень похож на оригинал. Различие может быть всего лишь в одной букве, например microsoft.com может превратиться в maicrosoft.com).

5. Пользуйтесь последними версиями браузеров и лицензионного антивирусного ПО.

6. Следите за тем, чтобы при входе на сайты банков было установлено защищенное соединение https.

Михаил ГОЛЬЦ, программист



3 правила для супермаркета

1. Приседайте и вставайте на цыпочки.

И гимнастику сделаете, и деньги сэкономите. На уровне ваших глаз всегда стоит самый дорогой, брендовый товар.

2. Оставьте внуков дома.

Рекламщики знают, куда поставить яркие детские игрушки — на нижнюю полку. Вы не успеете опомниться, как дорогая машинка или мячик будут в руках ребенка, а как отказать любимому малышу?!

3. Берите то, к чему привыкли.

Не нужно вестись на сметенные полупустые полки. Это не значит, что именно эту зубную пасту «все берут». Это лишь значит, что продавец хочет, чтобы вы так думали.

Наталья КОШЕЛЕВА, г. Минск

А «добавка» будет?



Я работающий пенсионер. Пенсионный стаж заработал в одном из районов Крайнего Севера. Имею ли я право на увеличение фиксированной выплаты к страховой пенсии? В Пенсионном фонде сказали, что у меня и так пенсия с повышенным коэффициентом Крайнего Севера и мне больше ничего не положено. Правда ли это?

Анатолий БОГДАНОВ, Тульская обл. Как только вы закончите трудовую деятельность, причем неважно, какая у вас пенсия — «северная» или обычная, пенсионные выплаты подлежат неперменной индексации — п. 6 ст. 16 Федерального закона от 28.12.2013 № 400-ФЗ «О страховых пенсиях».

По общему правилу ежемесячная выплата страховой пенсии состоит из двух частей: размера страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней. Индексация фиксированной выплаты к пенсии и стоимости одного пенсионного коэффициента не производится в отношении работающих пенсионеров — Закон от 15.12.2001 № 167-ФЗ «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации».

Уважаемые читатели!

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

Консультирует юрист Оксана НАБИУЛЛИНА, г. Москва



Льготы на лекарства



Мне 81 год, я инвалид II группы. Страдаю гипертонией, остеопорозом. После перелома шейки бедра лежу третий год. За лекарства плачу около 6-7 тыс. рублей в месяц. Обратилась к лечащему врачу, чтобы выписал рецепт на покупку льготных лекарств, но в ответ получила категорический отказ. Как на самом деле обстоят дела с льготами на лекарства? Положена ли мне скидка?

Тамара ДАНИЛОВА, г. Песчано-Коледино Курганской обл. Уважаемая Тамара, в вашем случае важно учесть следующее.

1. В перечень групп населения, которым при амбулаторном лечении лекарственные средства отпускаются по рецептам врачей со скидкой 50% от свободных цен, включены люди, получающие пенсию по старости, инвалидности или по случаю потери кормильца в минимальных размерах.

Основание:

Приложение № 1 к Постановлению Правительства РФ от 30.07.1994 № 890 «О государственной поддержке развития медицинской промышленности и улучшения обеспечения населения и учреждений здравоохранения лекарственными средствами и изделиями медицинского назначения» (со всеми принятыми впоследствии изменениями и дополнениями).

2. Следует помнить, что вид социальной помощи, о котором мы упоминали выше, распространяется не на все подряд лекарственные препараты, а только на определенные их виды.

3. Конкретный перечень лекарств, утвержденный для Курганской об-

ласти, можно найти в специальном документе. Он называется длинно — Территориальная программа государственных гарантий бесплатного оказания гражданам на территории Курганской области медицинской помощи на 2017 год и на плановый период 2018 и 2019 годов. То, что вас, уважаемая Тамара, интересует, ищите в разделе II Приложения 2 к этой Программе.

Важно:

* На 2018-2019 годы приведенный перечень ориентировочный. То есть его могут изменить (дополнить либо сократить).

* Территориальная Программа утверждена Постановлением Правительства Курганской области от 30.12.2016 № 451 (с изменениями от 16.05.2017).

Вывод

Если лекарственные средства, которые вам выписывает врач, входят в перечень медикаментов Программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, вам положены льготы.

Консультирует юрист Ольга МОИСЕЕВА, г. Смоленск



Деньги тоже «переедут»



Я пенсионер, живу в Ижевске, но хочу переехать к сыну в Новосибирск. Как перевести выплату пенсии в другой город?

Если пенсионер переехал в другое место, но остался жить в России, ему необходимо прийти в территориальный орган ПФР по новому адресу с заявлением о постановке на учет. Его пенсионное дело снимут с регистрационного учета

по прежнему месту жительства и «определят» по новому адресу, и выплата пенсии будет продолжена.

Если человек переезжает в страну, у которой с Россией заключено соглашение о сотрудничестве по вопросам пенсионного обеспечения

Виталий АВДЕЕВ, г. Ижевск (большинство бывших республик Советского Союза), то выплата пенсии по прежнему адресу прекращается и назначается вновь по новому месту жительства по законодательству выбранного для проживания государства.

Вышивка как лекарство

Когда заболел муж, очень переживала и не могла найти себе места. На нервной почве заболели пальцы, и врачи поставили диагноз — полиартрит. Предупредили, что, если не буду разрабатывать руки, все может закончиться плохо. Так незаметно для себя



я и «подседа» на вышивку. Тогда, в состоянии стресса, она успокаивала, теперь — втянулась и хотя бы полчаса в день отдаю увлечению. Вышиваю все: от простейших птичек до икон и картин с соборами. Лучшие работы дарю детям, старшей внучке.

В местной библиотеке устраивали выставку моей вышивки. А главное, благодаря ежедневной скрупулезной работе с иглой и ниткой болезнь рук перестала прогрессировать.

Мария МАЛЕНКОВА, г.п. Сураж.
Фото Нины ПИСАРЕНКО

А вот и сюрприз!

Ароматные имбирные пряники с глазурью украсят и праздничный стол, и новогоднюю елку.

Понадобится: пшеничная мука (или смесь ржаной и пшеничной) — 500-550 г, пачка сливочного масла — 180 г, сахарная пудра или сахар — 100 г, яичный желток — 4 шт., разрыхлитель — 1 ч.л., мед — 150 г, ванильный сахар — 0,5 ч.л., корица, имбирь молотый — по 1 ч.л., мускатный орех и гвоздика — по 1/3 ч.л., цедра апельсина — 2 ч.л., по желанию коньяк — 1 ч.л. и сметана — 1-2 ст.л.

Сливочное масло, мед, сахар, ваниль и пряности растапливаю на небольшом огне и, не доводя до кипения, добавляю желтки, коньяк, сметану, цедру, разрыхлитель и муку. Тесто должно быть нежным, мягким, но не сильно липнуть к рукам. Помещаю его в пакет и оставляю на сутки или более «поспевать» в холодильнике.

Готовую массу раскатываю до 3-5 мм и вырезаю из нее фигурки, которые отправляю в духовку на 10-15 минут при температуре 180 °С.

Важно: имбирные пряники получаются



довольно твердыми, поэтому, чтобы немного смягчить «упрямцев», помещаю их на 1-2 часа в закрытую емкость с кусочком яблока или хлеба.

За это время готовлю айсинг — сахарно-белковую массу для украшения. 30 г белка смешиваю со 150 г просеянной сахарной пудры и 2-3 каплями лимонного сока. Массу взбиваю миксером 5 минут на средней скорости и настаиваю час в емкости, закрытой пищевой пленкой. Полученную смесь заливаю в zip-пакет с застежкой, в котором проделываю небольшое отверстие для рисования. Если рисунок получается не таким, как задумано изначально, даю помадке сначала хорошенько высохнуть и только затем отковыриваю неудавшуюся «пробу пера».

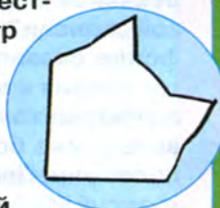
Хранятся имбирные пряники не менее трех месяцев.

Мария ХЛЫСТОВА,
г. Могилев. Фото автора



Закладка «Лисичка»

Понадобится: жесткий тонкий фетр оранжевого, белого и черного цветов, нитки мулине, иголка, ножницы, горячий клей, шаблон.



По шаблону выкраиваю из оранжевого фетра две заготовки будущей закладки, из белого фетра — мордочку лисички, из черного — носик и ушки. Приклеиваю горячим клеем на мордочку носик, а на одну из заготовок — ушки. Затем вышиваю глазки и реснички. Складываю вместе все детали и сшиваю петельным швом от уголка (носки) до ушек с каждой стороны.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора

«Саша и Маша: 1000 приключений» № 12

Лабиринты и загадки, кроссворды и головоломки, анекдоты и комиксы, веселая настольная игра «Ёлочка, гори!», 3D-игрушка на елку, большой новогодний календарь — все это в свежем номере увлекательного издания!



Не пропустите!

Подарите детям радость!

Женщины, которые вдохновляют

МЕРИЛ СТРИП (68 лет) — «Матта Миа», «Дьявол носит Prada».

Предпочитает обходиться без пластических хирургов, несмотря на возраст. Чтобы выглядеть хорошо, актриса тщательно предохраняет кожу от палящего солнца и старается избегать алкоголя. Не любит фитнес, зато отдает предпочтение плаванию. Признается, что проплывает несколько миль каждый день. А еще — «научилась жить медленнее»: все, что делает, делает не спеша. От стресса и полученных за день эмоций Мерил освобождается просто: «Прихожу домой и готовлю ужин. Любовь, секс и еда — вот то, что делает нас по-настоящему счастливыми».

По словам актрисы, в день своего сорокалетия она спросила мужа: «Ну и что мне теперь делать? Ты же понимаешь — все кончено». И — с головой окунулась в работу, сыграв свои лучшие роли!

ДЖЕЙН ФОНДА (79 лет) — «Если свекровь — монстр».

Изобретательница аэробики Джейн Фонда хороша до сих пор! Правда, не скрывает,



Мерил Стрип



Джейн Фонда

что все-таки делала пластические операции. Объясняет это тем, что когда-то устала выглядеть не так, как она себя чувствует. Но со временем изменила взгляд на старение. «Смотрите на возраст, — советует она, — как на восхождение по лестнице: вы получаете благосостояние, мудрость, способность любить по-настоящему и жить с интересом».

Конечно, проблемы со здоровьем есть и у этой великолепной женщины. Актриса перенесла операции на позвоночнике, бедре и колене. С активными нагрузками пришлось распрощаться. Теперь Джейн занимается йогой. «Я знала, что йога поможет мне стать гибкой, но я представить не могла, что эти занятия сделают меня сильной!» — признается она. Упражнения не требуют чрезмерной нагрузки, но помогают сохранять мышечную силу и поддерживать тонус.

Недавно Фонда снялась в фильме про любовь, в котором уверяет: настоящие чувства можно переживать в любом возрасте!

Подготовила Ирина БЕРЕЦОВА

С Новым годом и Рождеством!

Скидка **9%** - на второй товар!
Скидка **18%** - на третий и последующие товары!



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

Домашний «Спиртзавод»

Домашний ~~3990 руб.~~ **1990 руб.**
спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.



Пленочный обогреватель

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

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



Сапоги «Сноу Бут» (ЗВА)

	без меха	с мехом
мужские (размеры: 40-47)	1390 руб. 1090 руб.	1990 руб. 1590 руб.
женские (размеры: 36-41)	1290 руб. 990 руб.	1790 руб. 1390 руб.

- Для дачников, рыбаков, любителей активного отдыха; • в 4 раза легче резины;
- от +20 до -30 °C; • подошва не скользит.



Пуховый платок

Шарф (120x40; пух-50%)	1980 руб. 1390 руб.
Платок (140x140; пух-78%)	3690 руб. 2390 руб.
Платок (100x100; пух-75%)	3290 руб. 2190 руб.
Палантин (160x70; пух-78%)	3340 руб. 2240 руб.

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



Домашняя коптильня **2740 руб.**

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



Технология копчения (ч/б) в ПОДАРОК!

Чудо-печь **2840 руб.**

Работает на **1,8 кВт** (на 40 м³) **2840 руб.**
дизеле и керосине **3380 руб.**
(расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Антенна цифровая **1690 руб.**

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



Ледоступы **790 руб.**

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



Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./шт.

Чудо-дорога **1590 руб.**

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! **Гоночная машинка светится в темноте**
Дополнительная машинка = 230 руб./шт.



Пояс «Вулкан» **890 руб.**

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



Усилитель звука заушный **1990 руб.**

Поможет: ~~2540 руб.~~ **1990 руб.**
• услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши 3х размеров. КНР (фабрика).



Нательная икона **1100 руб.**

«Матрона Московская»
Ощутите присутствие и безмолвную поддержку святой старицы. Сделайте подарок, наполненный духовным смыслом. Каждая икона: • выполнена с любовью и почтением к святой; • из серебра 925 пробы; • украшена фианитами. Изделие не освящено.



Доставка по всей России и Казахстану

www.mir-c.ru

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 86.**

Предложение действительно до 31 января 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

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

реклама



Моя роскошная седина

Топ-модели зрелого возраста наглядно демонстрируют: с седыми волосами можно выглядеть модно и привлекательно. Но — при грамотном макияже.

Что нас меняет с годами

Возрастные изменения — это прежде всего потеря «яркости контраста»: тон кожи становится темнее, а брови, губы, глаза и волосы теряют цвет. Чтобы создать правильный контраст, определите тон своей кожи. Естественный подтон кожи может быть теплым (желтоватым) или холодным (голубоватым).

Если у вас подтон: холодный

★Тени выбирайте серые или серовато-коричневые, а также розовато-лиловые.

★Яркие карандаши и подводки для глаз вам не подойдут.

★Румяна лучше использовать чистых розовых или сливовых тонов.

★Для губ выбирайте помады от нежно-розовых до темно-красных тонов. А вот коричневые придадут лицу усталый вид.

ТЕПЛЫЙ

★Седые волосы имеют холодный цвет, а значит, вам их лучше тонировать карамельными оттеночными шампунями.

★Тени — зеленоватые, коричнево-кофейные.

★Вместо черной подводки лучше выбрать темно-коричневую.

★Румяна — в коралловой гамме, губная помада — от палитры «нюд» до кораллово-розовых и оранжево-коричневых тонов. Хорошо будет смотреться и красная с оранжевым подтоном. А вот ягодные оттенки уберите подальше в комод.

Ирина РАДИМИНСКАЯ, стилист, г. Минск

Маска «Перед праздником»

Рекомендую под Новый год воспользоваться бананово-имбирной маской для лица. Для нее понадобится треть спелого (без коричневых пятен!) банана, 1 ч.л. сухого имбирного порошка, 2 ч.л. оливкового масла и взбитый в крутую пену яичный белок. Разомните банан в кашу, добавьте имбирь и оливковое масло. Разведите маску яичным белком до состояния жидкого крема. Нанесите тонким слоем на кожу лица (шеи,

зону декольте), дайте слегка подсохнуть и нанесите еще 2-3 слоя. Последний слой держите 10-15 минут. Размочите маску прохладной водой и смойте почти холодной. Нанесите на кожу легкий нежирный крем. Эффект от этой маски для лица моментальный. Она оказывает потрясающий тонизирующий и лифтинг-эффект.

Валентина ГЛЕБОВА, косметик, г. Минск

4 вопроса про брови

Наш эксперт — визажист-бровист Марина Каминская, г. Москва.

1. В последнее время популярно окрашивание бровей хной. В чем ее «козырь»?

— Хна накапливается в волоске и утолщает его, что со временем дает густоту, благодаря чему можно восстановить испорченную форму бровей. Единственное, что надо учесть, — она подсушивает волос. Следовательно, после окрашивания хной нужно периодически увлажнять брови маслом.

2. Как восстановить форму бровей после неудачного выщипывания или татуажа?

— Прокрашивать брови хной по нужной форме в течение 3-6 месяцев. Ну и использовать периодически специальные масла для роста бровей.

3. Что влияет на форму и рост наших бровей?

— В первую очередь окружающая среда, экология, питание, солнце или холод. Даже подушка и положение во сне.

4. Как правильно подобрать форму и цвет бровей?

— В моде широкие, густые, прямые и натуральные брови, которые даже

могут выглядеть немного по-мужски! Природа такими не наградила? Не страшно. Ведь идеальные брови для любой женщины — это ее собственные, слегка подправленные.

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ!

❖ Делать кончики бровей более тонкими. Это старит.

❖ Выдергивать за раз больше одного волоска. Захватывая сразу несколько волосков, легко ошибиться и сделать некрасивую линию.

❖ «Ровнять» брови ножницами. Это самая частая и грубая ошибка.

❖ Пользоваться увеличивающим зеркалом. Когда выщипываете брови, смотрите только в обычное зеркало. В противном случае рискуете удалить лишние волоски.

❖ Выщипывать брови каждый день. Лучше провести всю процедуру за раз, тогда волоски будут отрастать одновременно.

Подготовила Марина КОМАРОВА г. Минск

Еще больше толковых советов, как создать неповторимый образ в новогодний вечер, — в журнале «Счастливая и красивая» №12. Уже в продаже!



Нонна Гришаева:

«Я абсолютный трудоголик!»

У нас в гостях блистательная актриса и ведущая развлекательных программ.

— Нонна, вы уже несколько лет работаете художником Московского областного ТЮЗа. Насколько я понимаю, у художника должны быть «ежовые рукавицы», а вы такая...

— ...веселая и добродушная? Впервые, человек я гиперответственный. И, между прочим, достаточно жесткий руководитель. Да-да! Но — отходчивый.

— Прямо как Мэри Поппинс! Это ведь о ней вы поставили в театре первый спектакль и сыграли главную роль?

— Да, мы начали с «Леди Совершенство». Волшебный спектакль! Кстати, с ним связана одна смешная история. В начале есть сценка, где дети рассказывают родителям, как они сделали порох и взорвали трубу в камине. И вот финал, поем на бис «33 коровы», к сцене подбегают дети, протягивают цветы... И тут я краем глаза вижу мальчика, который тянет ко мне руку с бумажкой. Ну, думаю, автограф просит! А он вручает мне листочек и громко требует: «Рецепт пороха! Пороха рецепт напишите!» Мы так смеялись!

О том, как дожить до финала

— В детстве вы мечтали стать актрисой?

— Не мечтала — знала, что буду актрисой, без вариантов!

— Артисты суеверны и опасаются играть героев с трагической судьбой. А вы не боитесь?

— Не боюсь. Самая моя любимая роль — в фильме «Непридуманная жизнь». В ней потрясающий диапазон — от звездной актрисы до опустившейся алкоголички, умирающей от цирроза печени. Я жду таких ролей, очень жду! И не боюсь умирать на сцене. В мюзикле «Зорро» я умирала каждый день... Но перед началом спектакля

всегда думала: доживу на этот раз до финала или нет? Потому что история эта для меня очень тяжелая, затратная и физически, и эмоционально...

— У вас есть любимый режиссер? По-настоящему ваш?

— Мой режиссер, к сожалению, ушел из жизни... Абсолютным подарком для меня стала встреча с Петром Фоменко. И хотя речь идет лишь о вводах на роли в спектакли «Пиковая дама» и «Без вины виноватые», все равно это было счастье. Я приезжала к Петру Наумовичу в театр, мы садились один на один с ним в его кабинете, и то, что он говорил, как работал со мной, было абсолютным потрясением!

О том, зачем актрисе поклоны

Повезло работать с Виктюком в постановке «Я тебя больше не знаю, милый». Нужно отдать должное Роману Григорьевичу, который не побоялся за две недели до премьеры взять молодую и неопытную артистку взамен своей, сломавшей ногу. Тут же переделал роль, придумал для нас с Гришей Сиятвиндой этакий сексуальный танец на стуле... А потом начал выстраивать поклоны. Я осмелилась спросить: «Роман Григорьевич, почему вы поклоны ставите как отдельный спектакль?» А он: «Детка, ты три часа отдавала залу энергию — забирай обратно!» Я запомнила это на всю жизнь.

— Мы вас часто видим в развлекательных программах. А в обычной жизни вы любите разыгрывать друзей?

— Вне театра я никогда никого не разыгрываю, это глупо и никому не нужно. Мы настолько устаем, работая, что в обычной жизни стараемся как-то «выдыхать». А что касается развлекательных программ... Как



однажды очень точно сказал мой друг Саша Олешко, зритель зачастую приходит посмотреть на «пултового» персонажа, которого он привык видеть на ТВ. Поэтому серьезные роли — попытка побороть телевизионное клише. И для меня самое ценное — когда люди после спектакля пишут: «Мы даже представить не могли, что вы такая драматическая актриса!»

О том, как важно писать книги

— Несколько лет назад вышла ваша книга «Советы дочкам». Кто вдохновил на ее создание?

— Дочь Настя, которой было тогда 14 лет — сложный возраст. Издательство обратилось ко мне с идеей, и я подумала: а ведь мне есть что сказать, и это может быть кому-то нужно. Как-то мы были не помню уже в каком городе, сидели подписывали открытки... И вдруг подошла девочка с этой книжкой и сказала: «Нонна, спасибо вам! У меня мамы нет, вы мне очень помогли...»

— Как вы все успеваете, что вами движет?

— Не знаю! Просто я абсолютный трудоголик.

Беседовала Ирина БАРЫШЕВА,
г. Москва

Пожелайте недругу любви

Что делать, если человек откровенно желает тебе зла? Даже действия какие-то предпринимает — ставит свечки за упокой в церкви, хотя ты жив и здоров. И все как будто по-прежнему, а настроение портится, и жизненная энергия ускользает...

Экстрасенс Фатима Хадиева утверждает:

— Ничего просто так не бывает. Значит, вы чем-то вызвали интерес у этого товарища, спровоцировали его. И он болен — заражен ненавистью, гневом, обуреваем завистью. Если вы поселите в себе страх, энергетический удар обязательно дойдет до вас. Не напрягайтесь! Физику учили в школе? Ну вот, напряжение возможно до определенной точки — дальше материал рвется. Отнеситесь к ситуации проще. И такой человек должен жить во Вселенной. Подарите ему немножко любви. Ручку себе на сердце вот так положите: я желаю ему любви. И пусть живет своей жизнью. Ну а если ситуация зашла далеко, стоит обратиться к специалистам и попросить защиты у них.

Как распознать знаки судьбы



Существуют ли знаки судьбы?

Ирина Л., г. Смоленск
Да, существуют. Это может быть даже обычный телефонный разговор, который вы случайно уловили в толпе. Спешили на работу и услышали, как молодой человек кому-то кричит в трубку: «Нет, нет, ни в коем случае этого делать нельзя!» И вам стоит задуматься. То есть надо ловить моменты, которые буквально вписываются в память, как иголки, — это может послужить информацией для вас.

Или другая ситуация. Допустим, заходите вы в автобус, а вам уступают место и улыбаются. Все абоненты сразу же отзываются на звонки, двери вагона метро открываются прямо перед вами. Вполне возможно, у вас началась хорошая полоса в жизни.

Александр ЛИТВИН, победитель «Битвы экстрасенсов», г. Москва

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 домашних 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 «Толоска» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевский, д. 4а, ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329). Телефон для справок: (8-4812) 64-75-65.



Рождественское гадание

Эта удивительная история случилась 16 лет назад — как раз в ночь перед Рождеством. Нужно сказать, что прежде в гадания и магию я не верила.

Так уж вышло, что мы с мужем расстались за месяц до праздников. У нас все было не очень гладко, к тому же три года не получалось завести ребенка. А тут он приехал 6 января за вещами и остался со мной. Мы уснули, а позже нас разбудил звонок в дверь. Была глубокая ночь. Звонила соседка с третьего этажа. Она давно увлекалась разными гаданиями и верила в магию, поэтому позвала меня погадать — все-таки ночь мистическая. Спиритический сеанс проводили на маленькой кухне вчетвером: кроме меня пришли еще две любопытные соседки, а наша общая знакомая выступала в роли медиума. Конечно, мы с девочками постоянно смеялись, думали, что это она двигает блюдце, но блюдце действительно двигалось, когда ему задавали вопросы! Ука-

зывало на буквы и цифры, нарисованные на столе.

Я стала намного серьезнее, когда спросила у духа, буду ли я беременна — блюдце поползло на «да». Тогда я спросила: «Когда?» Блюдце медленно поползло на дату, указав на 5 октября 2002 года. Надо сказать, что как раз наступил 2002 год. У меня вырвалось: «Да ладно! Так я уже беременна?», и блюдце опять задвигалось, указав на «да». Через две недели я узнала, что беременна. 4 октября 2002 года я родила ребенка. С тех пор очень трепетно относиться к гаданиям, считаю, что какая-то высшая сила все-таки есть. С му-

жем отношения у нас наладились, а наш ребенок — настоящее чудо. Вот уже 16 лет он живое доказательство тому, что магия действительно существует!

Марина АНИСИМОВА,
г. Минск



Лунный календарь

повседневных дел в январе

(время московское)

С 11:00 1 января до 10:00 3-го

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

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

С 10:00 3-го до 11:00 5-го

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

♦ **Неблагоприятно:** коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов.

С 11:00 5-го до 14:00 7-го

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

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

С 15:00 7-го до 23:00 9-го

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

♦ **Неблагоприятно:** покупка и продажа имущества; кастрация животных.

С 23:00 9-го до 10:00 12-го

♦ **Благоприятно:** поиск пропавших вещей, обращения в официальные структуры.

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

С 10:00 12-го до 23:00 14-го

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

♦ **Неблагоприятно:** начало долгосрочного строительства; много обещать — не выполните обещаний.

С 23:00 14-го до 5:00 16-го

♦ **Благоприятно:** заключение сделок; покупка дома; востребование долга.

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

Новолуние 17 января в 5:18.

За сутки до и после новолуния новых дел начинать не рекомендуется.

С 5:00 18-го до 23:00 19-го

♦ **Благоприятно:** заем денег в долг; публикация рекламы и объявлений, стрижка волос.

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

С 23:00 19-го до 9:00 22-го

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

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

С 9:00 22-го до 17:00 24-го

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

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

С 17:00 24-го до 21:00 26-го

♦ **Благоприятно:** заключение договоров и оформление финансовых документов; начало долгосрочного строительства; покупка, обмен квартиры; новоселье; бракосочетание.

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

С 21:00 26-го до 22:00 28-го

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

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

С 22:00 28-го до 22:00 30-го

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

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

С 22:00 30-го до 22:00 1 февраля

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

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

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: 1, 2, 8, 9; неблагоприятные дни: 10, 11, 15, 16, 22, 23, 24.

* **Визит к гинекологу.** Лучшие дни: 25, 26; неблагоприятные дни: 10, 11, 12.

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

♦ **Мозговая активность:** 22, 23, 24.

♦ **Болезни сердца:** 3, 4, 31.

♦ **Работа мочеполовой системы:** 10, 11.

♦ **Болезни желудка:** 1, 2, 29, 30.

♦ **Простудные заболевания:** 25, 26.

♦ **Почки, диабет:** 8, 9.

♦ **Печень:** 12, 13, 14.

♦ **Радикулит, болезни легких, астма:** 27, 28.

♦ **Пищеварительная система:** 5, 6, 7.

♦ **Невралгия:** 17, 18, 19.

♦ **Кожные болезни:** 15, 16.

♦ **Не принимать химических лекарств:** 20, 21

* **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 17, 18, 19.

* **Массаж:** 8, 9.

* **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 17.



Будьте особенно внимательны 2, 11, 17, 25, 31 января — это так называемые «сатанинские» дни.



ПОЗНАКОМИМСЯ!

Военный пенсионер, 62/175, вдовец, имею жилье, дачу, авто, высшее образование, без вредных привычек. Ищу верную и добрую спутницу жизни в возрасте до 67 лет, без в/п, с юга России, Урала, Сибири.

Тел.: 8-950-246-45-53.

Мужчина-инвалид, 70 лет, вдовец, не судимый, без в/п, имеющий свой дом с удобствами в городе, сад, приглашает одиноких женщин, мужчину или семейную пару, не имеющих своего жилья, не пьющих и не курящих, для помощи. Согласен на переезд.

Тел.: 8-918-978-85-19.

Женщина, 63/164/75, приятной внешности, чистоплотная, простая, добрая, домашняя, без в/п, небогатая. Для серьезных отношений познакомлюсь с высоким мужчиной 60-65 лет, с автомобилем, согласным на переезд ко мне в курортную зону.

Тел.: 8-988-52-42-096.

Виктор, познакомлюсь для создания семьи с пышнотелой одинокой женщиной без жилищных и семейных проблем, вдовой от 50 лет и старше. Мне 63 года, полноват, по гороскопу Рак. Согласен на переезд. Живу в Подмоскowie. Жду звонка.

Тел.: 8-916-185-92-20.

Вдова, 63/150/63, небогата, без в/п, жительница сельской местности. Познакомлюсь с мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 8-937-722-11-13.

Женщина, 59 лет. Порядочная, общительная, работающий педагог. Ищу спутника жизни без в/п, не судимого. Живу в станице, в Красно-

дарском крае. Жильем обеспечена, но готова и на переезд.

Тел.: 8-900-243-48-73.

Мужчина, военный пенсионер, 67/172/80. Проживаю в солнечной Татарии, в городе Набережные Челны. Желая встретить вторую половинку в возрасте от 62 до 70 лет. Родился в год Тигра, по гороскопу Весы. Спортивного телосложения, без вредных привычек. Хочу любить и быть любимым на всю оставшуюся жизнь. По гороскопу подходят: Коза, Кролик, Свинья, Петух.

Тел.: 8-919-624-37-72.

Женщина, 65/160/70, спокойная, скромная, люблю готовить. Для создания семьи познакомлюсь с добрым, надежным, порядочным мужчиной.

Тел.: 8-915-624-66-73.

Надежда, вдова, 60/157/56, буду рада знакомству для серьезных отношений с надежным, добрым, порядочным вдовцом без судимостей. Согласна на переезд.

Тел.: 8-912-372-02-44.

Вдова, 62/166/75. По характеру спокойная, выгляжу моложе своих лет. Живу в Удмуртии, жильем обеспечена, но готова и к переезду. Люблю собирать ягоды и грибы. Познакомлюсь с мужчиной для серьезных отношений. Можно — с автомобилем. В/п допускаю в меру. Судимых прошу не беспокоить.

Тел.: 8-912-761-84-68.

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

По вопросам рекламы обращаться по тел.: (8-499) 253-44-28, (8-903) 615-56-07.

E-mail: reklama_ru@toloka.com
 Распространитель: ООО «Толока в России», тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку по индексам: 04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки». В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.



Снег кружится

Стихи Лидии Козловой
Музыка Сергея Березина

Такого снегопада, такого
снегопада
Давно не помнят здешние
места.

А снег не знал и падал,
А снег не знал и падал,
Земля была прекрасна,
Прекрасна и чиста!

Припев:

Снег кружится, летает, летает,
И, поземкою клуба,
Заметает зима, заметает
Все, что было до тебя...

На выпавший на белый,
На выпавший на белый,
На этот чистый невесомый снег
Ложится самый первый,
Ложится самый первый,
И робкий, и несмелый,
На твой похожий след...

Припев.

Раскинутся просторы,
Раскинутся просторы
До самой дальней утренней
звезды —

И верю я, что скоро,
И верю я, что скоро
По снегу доберутся
Ко мне твои следы!

Припев.

Журнал «Сваты на пенсии» № 12 (39), декабрь 2017 г.

Издается с октября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК
E-mail: ru@toloka.com

Редактор Ирина Анатольевна ТОРПАЧЕВА
 Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»»
 Свидетельство о регистрации
 ПИ № ФС77-58832 от 28.07.2014 г.

Юридический адрес: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс).

Номер подписан в печать 06.12.2017 в 15.00
 Тираж 191 800 экз. отпечатан в ООО «Возрождение»,
 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской Революции, 38-54.
АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт,
 а/я 200. E-mail: SnP@toloka.com

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
 Используются фото Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru
 Зак. №04087

Ответы на сканворд



Слова песни				Грозовая ...	Смотри фото № 1				
Ловец морских мин	Шерстяная ткань	Подземный приз							
Крупный попугай		Имя актера Кал-нынша	... не пошел впрок		Авто "..." Ройс				
Смотри фото № 2	Боец на арене Колизея	Враг культуры	"Самовар" в вагоне						
			Коробка для товара	Школьное рисование	Тибетская собака	Футбольный комментатор	Речной залив		
Плодовое дерево				Кость плечевого пояса					
Писал про Тимура	Оленья повозка	Белое марочное вино			На ней пишут мелом	Велик с моторчиком	Полный комплект		
			Сорт яблок	Крестил Христа					
Турнир лихачей	Круглая сардинелла			На-стольная игра	Сын Иуды				
		Так на-рекли Ньютона	Ящик на мельнице			Воин-личной охраны хана	Актер по имени Лоренцо		
Влетит по первое ...	Самая знаменитая колли			Замужество	Виниловый спирт				
		Автор "Алых парусов"	Некрасивый человек						
Японские мультики	Состояние скорби			Инструмент кобзаря	Пес самогонщиков	Воинское звание Швейка	Пластина от комаров		
		Житель Иордании			Головка спички				
					Роман Жорж Санд				
		... кола	Вал в механизме			Обезьянка Аладдина	Старший в роде (тюрк.)		
					Время события				
		Святое сияние	Он же подбрезовик						
		Монета при Цезаре			Башня сбоку от ферзя				

Составил Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

- СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:**
- «Народный доктор»
 - «Толока. Делаем сами»
 - «Счастливая и красивая»
 - «Домашний»
 - «Суперсовет»
 - «Цветок»
 - «Саша и Маша: 1000 приключений»
 - «Золотые рецепты наших читателей»
 - «Садовод и огородник»
 - «Волшебный»
 - «Сваты»
 - «Сваты на кухне»
 - «Сваты на даче»
 - «Дневник волшебницы»



Следующий номер выйдет 23 января

Цитату рассыпали

Из рассыпанных ниже слов соберите цитату из романа Эриха Марии Ремарка «Триумфальная арка».

скажем	оторвалась	ты можешь	шута	устроено	преступника
до чего же	глупо	пуговица	превратиться	и никто этого	устроено
все на свете	и это заметит	в архангела	каждый	но вот у тебя	не заметит

СОБРАЖАЙТЕ!



Ответ: Ты можешь превратиться в архангела, шута, преступника и никто этого не заметит. Но вот у тебя оторвалась, скажем, пуговица, и это заметит каждый, и это заметит каждый, и это заметит каждый, и это заметит каждый.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 67 руб.

ДОМАШНЯЯ ЗДОРОВЬЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения

Аптекарский огород

Женские болезни

12 месяцев. Ваш малыш: день за днем

Детские болезни в вопросах и ответах

Жизнь без аллергии

Домашний невропатолог

Секс после 40-ка

Исцеляющая сила семян

Святые, которые лечат

100 рецептов красоты

Ключ к молодости

САМОБРАНКА

Энциклопедия современной хозяйки

Православная кухня

Рыба — царица стола

Походная кухня

Худеем со смыслом

Свадебный переполох

Мясной стол

Подсказочки для мамочки

Приручаем тесто

Хиты заготовок

Сладкие заготовки

Волшебные блюда из духовки

УСАДЬБА

Школа огородника: 100 типичных ошибок в вопросах и ответах

Огород по Курдюмову

Цитрусовый рай

Народно-обрядовый календарь

Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая

Мед от болезней спасет

Секреты вкусной ягоды

Энциклопедия грибника

Огород без химии

Экзоты на грядке

Картофель: секреты урожая

Азбука садовода: от посадки до консервирования

МАСТЕРСКАЯ на дому

Квартирный вопрос, или 100 подсказок домашнему мастеру

Айда на рыбалку!

Уютный дворик

Самodelки для дачи

Уютный дом: интерьер своими руками

Вышиваем крестиком

Мангал, коптильня, барбекю

Вяжем для детей

Вяжем на зиму обновки

Реставрируем мебель

30 идей экономного ремонта

Мебель своими руками



Энциклопедия цветовода, или 100 секретов по уходу за растениями

Ее величество роза

Душистый палисадник

Декоративные злаки

Размножаем кустарники

Нимфея и ее свита

Флоксы в саду

Георгины в саду

Водоем — украшение сада

Дачные экзоты

100 секретов размножения садовых растений

Чудо-цветник: уроки прививки



Энциклопедия комнатного цветоводства, или 100 секретов по уходу за растениями

Цветущие комнатные растения

Целебная сила комнатных растений

Монстера, антуриум и другие ароидные

Крошки на окошке

Любимые суккуленты

Тропические растения в доме

Домашние цветы в вопросах и ответах

100 секретов размножения комнатных растений

Любимые колючки

Мандарин, инжир, ананас и другие плодовые: от посадки до сбора урожая

Азбука комнатного цветовода

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

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



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

Тел. для справок:
8-4812-64-75-65