



## ТАХТА ИЗ МАТРАЦА

В наше непростое время, когда в магазинах есть всё и нет только денег в кошельках, можно выйти из многих трудных положений со смекалкой, которая поможет приобрести нужные вещи почти даром.

То есть, если руководствоваться принципом «глаза смотрят, а руки делают», можно осчастливить свою семью, например, точно такой же удобной тахтой, которую Вы видите в соседнем мебельном магазине, но никак не можете «наскрестить по сусекам» необходимую сумму.

Для этого надо прийти домой, вооружиться пилой, шурупками, лобзиком и т.п. принадлежностями для столярных работ, сходить в гараж за досками и соорудить коробку под пружинный матрац, на покупку которого до этого деньги Вы уже накопили.

Понятно, что за последние 20 лет мы уже разучились работать руками и привыкли всё покупать в готовом виде, но что поделаешь – КРИЗИС заставит многих вспомнить, казалось бы, давно и крепко забытые умения и навыки. Ведь не так уж и давно каждый мужчина запросто мастерил табуретки и книжные полки! А сегодня в школах мальчишек, УВЫ, уже учат не плотничать, а управляться с компьютерами. Да и самих «уроков труда» нет и в помине...

Однако, когда речь заходит о значительной денежной экономии, к тому же ощутимо улучшающей наш быт и комфорт – мужские руки, умеющие работать дрелью, ценятся ГОРАЗДО дороже заурядного умения управлять мышкой компьютера!



### ИТАК:

Обычный пружинный матрац, купленный в магазине примерно за 500 гривен, легко превратить в кушетку-тахту.

Актуальная цена пружинного матраца 120 x 200 = ок. 415 грн



Стоимость тахты от производителя 120 x 200 = ок. 2275 грн.



Ножки для такой тахты делают из сосновых или еловых досок толщиной примерно 25 мм; они могут быть прямыми или фигурными. Ножки надо промазать столярным или казеиновым клеем и прикрепить к коробке под размер матраца шурупами. Высота выбирается по желанию, но удобнее, если тахта будет невысокой, значительно ниже кровати. Окрашивают ножки и коробку масляной или эмалевой краской в цвет остальной мебели.

Накрыть тахту тканевым покрывалом. Своей окраской оно должно гармонировать с цветом стен и штор. Покрывало из ткани делают с оборкой, которая должна почти доходить до пола. Постельные принадлежности – одеяло, простыни – закатывают на день аккуратным валиком и помещают в чехол из того же материала, что и покрывало. Валик кладут к стенке по всей длине кушетки. Подушки закладывают в чехлы из декоративной ткани и раскладывают вдоль валика.

**АРГУМЕНТ от «АКИ»:**  
Если обратить внимание на стоимость подобных кушеток в продаже, окажется, что экономия может достигнуть и 2000 гривен!



### Маска из картофельного пюре от морщин

Во время КРИЗИСА ФИНАНСОВ стоит обратить особое внимание на те продукты, которые мы принимаем ежедневно в пищу. Ведь о том, чтобы использовать их для других целей, мы и понятия не имеем. Например, если у Вас появились морщины на лице, то совсем не обязательно посещать дорогостоящего пластического хирурга. Вам поможет обыкновенный картофель – любимый всеми и незаменимый продукт, без которого считается бедным любой стол.

**РЕЦЕПТ МАСКИ:** очистить сваренный («в мундире») картофель (100 г), приготовить из него пюре, в которое добавить 2 столовые ложки молока и 1 чайную ложку глицерина. Полученную кашку нанести на лицо в теплом виде и держать в течение 20 минут. По окончании процедуры смыть маску теплой водой и протереть лицо настоем липового цвета. С помощью молодого картофеля вы сможете предупредить появление морщин на вашем лице, а если они уже имеют место быть, то и вылечить.

Результат не заставит себя долго ждать, и в этом вы убедитесь очень скоро!

СТОИМОСТЬ процедуры дома = ок. 5-ти гривен.  
Стоимость такой процедуры у косметолога – маска Botomax (миорелаксация, альтернатива инъекциям Botox) = ок. 1000 гривен

## «Домашние» решения проблемы экономии электроэнергии и тепла

Пока нам остается только мечтать об изысках вроде вырабатывающих энергию полимерах будущего поколения, которые можно будет наносить на что угодно; солнечных тепловых коллекторах или «умных» энергетических датчиках, приносящих прибыль своим владельцам за счет продажи излишков энергии.

Что же делать СЕГОДНЯ обладателю типового жилья? Что предлагают современные технологии и как экономить электроэнергию и тепло в доме? Мы не предлагаем таких радикальных шагов, как запастись печкой-буржуйкой или стать специалистом по термоядерному синтезу и создать маленькое Солнце. Решение очевидно – экономить.

Энергетическая проблема может коснуться всех и каждого в ближайшем будущем. А без исправно работающих компьютеров, телевизоров, стиральных машин, лампочек, радиаторов, мы представить свою жизнь давно уже не можем. Конечно, легкому избавлению от периодических трудностей, связанных с отсутствием света и тепла поможет покупка или аренда дизельного генератора (если вы живете в частном секторе) и полная автономизация от центральных источников. Для остальных же, лучшим решением будет пористая изоляция кровли. Она считается одним из наиболее распространенных и достаточно эффективных способов экономии энергии (а соответственно и уменьшения расходов на коммунальные платежи). Плюс данной технологии в достаточной дешевизне по сравнению с остальными, и, таким образом, реальной возможности использования в массовом порядке.

Купите новые светодиодные лампы, поменяйте бытовую технику (новые модели, как правило, требуют меньше энергии). Устраните сквозняки в доме – это сократит ваши расходы не менее, чем на 30%. Замените старые деревянные рамы пластиковыми окнами, установите автономную систему отопления – это будут реальные шаги по решению ВАШИХ энергетической и коммунальной проблем...



### Диета или экономия ?

27 апреля 2010г. *Новый Регион:* В условиях кризиса украинцы руководствуются иррациональным подходом в выборе пищи. К такому выводу пришли украинские диетологи, которые разработали ряд норм для граждан, позволяющих безболезненно для здоровья пережить КРИЗИС.

«Украинцы при выборе еды руководствуются такими принципами: покупать то, что экономически выгодно или то, что советует реклама, которая не всегда советует качественный выбор», – сказал в Киеве во время пресс-конференции директор Украинского НИИ питания, главный внештатный диетолог Министерства охраны здоровья Олег Швец. По его словам, в отличие от России, расчет нормы физиологических потребностей человеческого организма не пересматривался в Украине последние 10 лет.

«Нас привыкли сравнивать с Россией, где последние 5 лет действует программа здорового питания. Но россияне в вузах, школах, детских садах получают знания о том, как правильно питаться и выбирать продукты питания». А Украина – одна из немногих стран Европы, не принявшая Национальной программы здорового питания и игнорировавшая рекомендации ВОЗ.

«Мы считаем, что из-за недостаточности знаний о принципах здорового питания, значительная часть населения республики начала ограничивать употребление биологически необходимой пищи». Журналистам были предоставлены несколько графиков диетического питания, полезных для здоровья, экономически выгодных в условиях кризиса, и ограничивающих употребление жиров.

В дневной норме для правильного питания можно найти кашу перловую, 1 яйцо, салат из капусты, компот из сухофруктов, баночку йогурта, стакан чая, дольку лимона, суп грибной и пару кусочков хлеба.

### Украинская национальная валюта. Натур-продукт... САЛО !

В последнее время многие диетологи советуют отказаться от сала, ссылаясь на то, что из-за высокого содержания жиров оно способствует развитию атеросклероза. Однако, в мире жиров все не так просто. Обходиться без них организм не может. Для того чтобы решить, каким жирам отдать предпочтение, надо учитывать некоторые их свойства. Прежде всего – содержание в продукте жирных ненасыщенных кислот.

Свиное сало содержит арахидоновую кислоту, которая относится к ненасыщенным жирам и является одной из незаменимых жирных кислот. Она входит в состав клеточных мембран, является частью фермента сердечной мышцы, а также участвует в холестеринном обмене. В салe есть до 10% других ценных незаменимых жирных кислот. Причем, по их содержанию, сало опережает сливочное масло. Именно поэтому биологическая активность сала в 5 раз выше, чем у сливочного масла и говяжьего жира. Что касается насыщенных жиров, которых в салe немало, то опасаться нарушения холестеринного обмена нужно лишь в том случае, если вы этим продуктом злоупотребляете. Если же потреблять свиное сало в разумных количествах, то атеросклероза можно не опасаться. Особенно если есть его с салатом из сырых овощей, заправленных нерафинированным подсолнечным маслом и натуральным уксусом (яблочным или виноградным), который является сильным антиоксидантом.

Свиное сало так же широко применяется в народной медицине. Как наружное средство оно нередко оказывается более эффективным, чем различные патентованные мази. Его применяют при болях в суставах, нарушении подвижности суставов



после травмы, при мастите, мокнущей экземе, зубной боли, пяточной шпоре и других недугах.

### Не только от вампиров...

Ученые выяснили, что у чеснока, помимо его противовирусных качеств, имеются анти-холестериновые свойства и противоопухолевый эффект. Чеснок действует на «плохой» холестерин, который закупоривает сосуды. Регулярное употребление его в пищу способствует разжижению крови, что препятствует образованию тромбов и снижает вероятность «сворачивания крови». Чеснок благотворно воздействует на сосуды головного мозга, очищая их от холестериновых бляшек и тромбов, что улучшает функционирование мозга. Чеснок используют для профилактики и лечения старческого слабоумия и болезни Альцгеймера. Препараты чеснока в среднем уменьшают содержание холестерина в организме на 12%.

Ваша реклама на страницах нашей газеты - в течение 30-ти календарных дней !

### ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

- \*Продам немецкий раритетный телевизор «Telefunken» за 500 грн., тел.: 0938031606
- \*Продам б/у стиральную машину «Малютка» за 300 грн, тел.: 0938031606
- \*Продам б/у центрифугу за 150 грн., тел.: 0938031606

\* ЗДЕСЬ может быть Ваше объявление !



Если хочешь разместить ЗДЕСЬ своё объявление – ОПЛАТИ УСЛУГУ – вышлите нам

вторую часть квитанции о подписке на нашу газету периодом на 3 месяца = 5<sup>97</sup> грн (подробности на стр. 8)