

# Газета ПЕРЕРЫВ

20-70

№ 1

2 октября 2017 | понедельник

[pereryv20-70.ru](http://pereryv20-70.ru)

16+

[changesellbuy.com](http://changesellbuy.com)

Здесь обменивают, предлагают  
и выбирают вещи, товары, услуги

## Выгодно и удобно «Желания с выгодой»

Цель раздела «желания с выгодой» — свести вместе продавца, давшего самую большую скидку на товар или услугу в своем городе, с его потенциальными розничными покупателями и сделать возможным покупку сегодня-завтра в городских магазинах.

с. 45

## Интересное чтение и цен низких получение

- Окно **8550** руб.
- Обои **120** руб.
- Стол школьный **1 533** руб.
- Шины **1 608** руб.



# Об издании

Несмотря на обширное информационное поле, формируемое Интернетом, телевидением и радио, людям, как оказалось, по-прежнему не хватает информации качественного содержания.

**В**озможно, недостаточно рассказов «от души», разговоров про важное, интересное, без подвоха, ожесточенных дебатов, троллинга и коммерческого умысла.

**«Перерыв 20-70» во многом необычное бумажное издание!**

В 37 рубриках освещаются различные стороны жизни людей и общества. Мы делимся самым интересным из того, что узнали сами или добыли из всевозможных источников. Актуальная информация, новости, явления, факты. Фотоматериалы, опросы, интервью. Действительно значимые новости в мире, стране и родном городе.

Газету вручаем даром в руки. Предполагаем, что она окажется полезной в том числе и остальным членам семьи, людям различных возрастов и интересов.

Рекламный раздел содержит предложения только тех рекламодателей, которые готовы продать свои товары

и услуги по существенно сниженным ценам.

Для того чтобы людям было интересно, удобно и выгодно делать покупки, мы предлагаем особенный сервис.

**«Стол заказов»** — это бесплатная услуга, с помощью которой возможно без затрат времени и денег добыть самые выгодные цены на интересующие вас товары и услуги.

**Сервис «Давайте меняться»** уже в тестовом режиме привлек людей, желающих обменяться вещами или товарами. Заходите на **changesellbuy.com**. Для людей разных возрастов и интересов. Вам наверняка понравится! Кто-то предлагает фотоаппарат, а взамен может принять то, что предложите вы. А кто-то ждет, что ему предложат пуховик в обмен на его соковыжималку или книгу в обмен на детское питание. Возможность не только приобрести что-то нужное, но и с интересом избавиться от вещей, оставшихся «не у дел».

Наши контакты:

**20-70pro@mail.ru**

Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
ПИ № ФС77-62492 от 27 июля 2015 года.

Тираж 50 000 экз. Распространяется бесплатно.

Отпечатано в типографии

Используемые шрифты:

ПТ Санс (PT Sans), ПТ Сериф (PT Serif)  
Копирайт: © 000 ПараТайп, 2009. Все права защищены.  
Свободная лицензия 1.2 от 23. 12. 2010

EXO2

Копирайт: © 2013, Natanael Gama  
Свободная и открытая лицензия 1.1 от 26.02. 2007

# Содержание

МИР • СТРАНА • ГОРОД  
**Новости** ..... 4

НАУКА • ТЕХНИКА • ОТКРЫТИЯ • ИЗОБРЕТЕНИЯ  
**Неодимовые магниты** ..... 7

КОМПЬЮТЕР • ИНТЕРНЕТ  
**Поисковые системы** ..... 8

ЭКОНОМИКА  
**Известные лекарства и их аналоги** ..... 10

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА  
**Трава-мурава** ..... 12

ЗДОРОВЬЕ • ТЕЛО • ПСИХОЛОГИЯ  
**Медитация — что это такое и для чего** ..... 14

ЗНАНИЕ — СИЛА  
**Как настроить настроение** ..... 16

КИНО — КАК МНОГО В ЭТОМ СЛОВЕ  
**Голый — не значит обнаженный** .. 19

ВСЕ ПРОСТО  
**Хитрости парковки** ..... 20

РАЗРУШИТЕЛИ ЛЕГЕНД  
**8 стаканов** ..... 21

ВАШЕ ПРАВО  
**Кто виноват и что делать** ..... 22

ОБРАЗОВАНИЕ • КУЛЬТУРА  
**Экономика сиюминутных наслаждений** ..... 24

АВТОМОБИЛИ • МОТОРЫ  
**Имя для автомобиля** ..... 26

СПОРТ  
**Рекорды в спорте** ..... 27

ЦЕНА ВОПРОСА  
**Преображение деревянного окна** ..... 28

ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ  
**Пришли и остались. История чипсов** ..... 29

СТРАНЫ • ГОРОДА • ЛЮДИ  
**Здравствуй, Китай** ..... 30

НАРОЧНО НЕ ПРИДУМАЕШЬ  
**Слова, слова** ..... 32

ЭТО ИНТЕРЕСНО  
**Требуйте в магазинах города! Одежда из флиса** ..... 33

СВОИМИ РУКАМИ  
**История одного шкафа** ..... 34

НОВОСТИ WWW  
**Как создать сайт за полчаса бесплатно? Nethouse!** ..... 36

ПРАВО • ЗАКОНЫ • ВЛАСТЬ  
**Кто такой депутат?** ..... 38

БОЛЬШОЙ БИЗНЕС — БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ  
**Мы будем откусывать ваши пальцы** ..... 40

ПОЛЕЗНОСТИ  
**Интернет-приложение к печатному изданию «Перерыв 20-70» changesellbuy.com** ..... 42

**QR-код — это удобно** ..... 44

**Выгодно и удобно «Желания с выгодой»** ..... 45

# Новости

В Мире

## Крупнейший в истории контракт на поставку газа

21 мая 2015 года российский «Газпром» и китайская корпорация CNPC заключили тридцатилетний договор на поставку газа. Контракт предусматривает поставку до 38 млрд кубометров газа в год, цена при этом превышает \$350 за тысячу кубометров. Об этом сообщает ТАСС со ссылкой на официального представителя «Газпрома» Сергея Куприянова.

### Поставки Российского газа в Китай



## Неудача в борьбе с наркобизнесом

В 2013 г. штаты Вашингтон и Колорадо, а в 2014 г. Аляска и Орегон стали открыто продавать марихуану. Однако к началу 2015 года стало понятно, количество несовершеннолетних потребителей зелья резко подскочило, а наркодилеры не пострадали. Дело в том, что в аптеках марихуана облагается достаточно высоким налогом в 30-40%. Нелегальные сети расторопно снизили цену и за счет увеличившегося объема потребителей продолжили свой весьма выгодный бизнес.



В России

## В Якутии

Установили автоматы по продаже разливного молока. Аппарат обрабатывает молоко под специальными лампами. Полезный продукт разливается в стаканчики. Молоко можно пить без предварительного кипячения. Свежее молоко в ёмкость объёмом 200 литров заливают ежедневно. За 14 рублей можно наполнить питательным напитком стаканчик объёмом 0,2 л.



## Артек

В 2015 году в Международном детском центре в Крыму отдохнуло около 20 тысяч школьников со всей России. Путёвка в «Артек» давалась бесплатно в качестве поощрения тем, кто лучшим образом проявил себя в учёбе, спорте и общественной жизни. Стоимость путёвки для желающих отправиться в лагерь за собственные средства составляла по непроверенным данным около 60 тысяч рублей.

## Учёные из Томска ищут морозоустойчивый ген

Исследователи планируют выяснить, какие именно участки цепочки ДНК ответственны за формирование у людей устойчивой способности переносить низкие температуры. Результаты исследований помогут также упростить выявление людей, не боящихся холода.



## Почта России

В ближайшей перспективе в процессе борьбы с очередями «Почта России» помимо открытия круглосуточных отделений планирует использовать реверсивный режим работы некоторых окон в периоды пика посещаемости — в дни выдачи пенсий и интенсивной оплаты услуг ЖКХ.



## Наши «хрущёвки» не подведут

Специалисты из сибирского филиала РАН выяснили, что на данный момент дома, построенные более полувека назад (с 1959 по 1985 годы) оказались изношены на 25-30%, в то время как ожидаемый износ должен бы был составлять до 80%. Так что «хрущёвки» спокойно простоят ещё полвека, а то и больше.

## В Тольятти

### В Тольятти

Принято решение о строительстве участка продолжения улицы Фрунзе за Московский проспект. Это позволит разгрузить дорогу ведущую в п. Приморский, с. Подстепки, и с. Степана Разина и сделает более удобным и безопасным проезжий путь людям, имеющим недвижимость в частном секторе в указанных населенных пунктах.



# Неодимовые магниты

Неодим — материал, обладающий ярко выраженными магнитными свойствами. Его используют в виде особых соединений, которые позволяют повысить магнитные свойства образца.

**Н**еодим был открыт в 1885 году австрийским химиком Карлом Ауэром фон Вельсбахом. Но получить неодим в чистом виде, практически свободном от примесей празеодима, удалось лишь в 1925 году.

Неодимовые магниты прежде всего состоят из неодима, железа, и бора. Это соединение настолько эффективно, что суммарные потери магнитных свойств на 1% могут произойти лишь через 10-12 лет после начала эксплуатации образца.

Редкоземельные магниты, к которым относится магнит из неодима NdFeB и самариевые магниты SmCo, чрезвычайно сильны и могут с огромной скоростью притягиваться друг к другу или к магнитовосприимчивым материалам.

Неодим входит в состав лантаноидов, месторождения которых находятся в России, США, Казахстане, Украине, Австралии, Бразилии, Индии, Скандинавии. Но основным производителем, а также экспортером неодима является Китай. Если общая сырьевая база редкоземельных элементов в мире составляет примерно 100 млн тонн, то на долю КНР приходится до 52 млн тонн. Китай поставляет 92-94% мировых объемов редкоземельных элементов.

Сферы использования магнитных свойств неодима постоянно расширяются. Жесткие диски компьютеров, игрушки, датчики, фиксирующие приспособления, узлы крепления, двигатели и генераторы, технологии омагничивания топлива, радиотехника, ядерная физика, легирующие добавки — и это лишь наиболее распространенные сферы, и области применения редкоземельных магнитов.

Сегодня цена неодима 99% чистоты составляет примерно 70 долларов США за 1 кг. Ежегодный оборот в отрасли производства этих магнитов составляет несколько десятков миллиардов долларов.

Химические, физические и токсикологические свойства неодима не были полностью исследованы и зарегистрированы, поэтому крайне нежелательно контактирование редкоземельных магнитов с пищей и питьевыми жидкостями. Следует избегать постоянного непосредственного контакта неодимовых магнитов с кожей. Если вы все же стали обладателем вышеописанного предмета, пожалуйста, помните, что, к сожалению, не редки случаи травматизма. Прищемить палец, привести в негодность телефон, примагнититься через одежду к металлу — это то, чего стоит действительно опасаться. Будьте осторожны! ■



# Поисковые системы



Первоначально поисковые алгоритмы создавались с целью упрощения поиска и систематизации информации на серверах пользователей крупных ресурсов: военно-промышленных комплексов, телекоммуникаций, заводов, промышленных компаний.

На первый взгляд для нормального человека вполне сгодились бы одна-две поисковые системы. Но как вы понимаете, работа поисковика не строится на принципах альтруизма, а оплачивается, и нередко весьма щедро, и желающих приобщиться к прибыльному бизнесу не уменьшается с годами. Постоянно увеличивающийся поток товарно-денежного оборота всё более перемещается в сферу электронных продаж и платежей. Поисковые автоматы в этой цепочке захватили и удерживают своё «тёплое» место. В 2007 г. прибыль Рамблер составила 5,7 млн долларов, а сумма в 38,8 млн «зеленых» — это доход, который принесла в том же году своим владельцам Яндекс. Заглядывая вперед, можно сделать несколько прогнозов. Учитывая первоначальную посредническую концепцию существования в условиях конкуренции, можно с уверенностью предполагать мутации методов, способов и принципов выживания компаний, занимающихся бизнесом, основанном на сборе и предоставлении за деньги информации, касающейся не только товаров и услуг, но и потребностей предполагаемых потребителей. В условиях главенствующего прин-

**П**отребности в создании поисковых компьютерных систем были вызваны необходимостью автоматизации процессов набора, поиска, обработки и хранения данных различного рода. Девяностые годы были тем периодом, когда началась и развивалась революция поисковых машин.

Всего за 20 лет ситуация изменилась до неузнаваемости. Сегодня, не прерывая ни на секунду, информационные поля WWW (всемирная сеть) сканирует множество поисковиков. Кроме таких гигантов как Google, Yahoo, Soso, Яндекс в интерактивном режиме работают десятки менее известных и популярных среди широких и не очень слоёв населения планеты поисковых роботов.

ципа «кто не заплатит - тот не продаст» на первое место выходят проблемы образования монополий и уничтожения права на успех в частном мелком и среднем предпринимательстве. Ранее, в доинтернетовские времена, в рамках конкурентного противостояния у продавцов сохранялась возможность переориентировать товарный поток на регион, не занятый рекламой и торговой сетью конкурента. Теперь же, при наличии вездесущих гигантов осведомления, меньшему (хотя, возможно, и поставляющему на рынок более качественную продукцию или услугу) конкуренту выживать становится всё труднее и труднее. Проблема в том, что информационное поле, создаваемое крупными манипуляторами (консорциумы и корпорации) в сфере рекламы, отсекает возможность продвижения аналогичного сегмента, не имеющего возможности понести бремя затрат, достаточное для конкуренции на всемирном информационном пространстве. Решения проблемы вроде бы просматривается в конкуренции между самими поисковыми системами, а также в появлении новых поисковиков, ориентированных на различные уровни потребностей и возможностей частных предпринимателей малого и среднего бизнеса. Так или иначе — время покажет. Сегодня же всё выглядит в радужных перспективах. И направлений для применения инноваций и оригинальных идей достаточно. Сегодня существует немало, мягко выражаясь, неудобных моментов как в самом интернет-пространстве, так и, в частности, в индустрии поиска.

Предположим, ваш ребенок, замислив слепить снеговика и не найдя в домашнем холодильнике подходящего такого традиционного аксессуара как нос-морковка, обратится с вопросом в Интернет. Мы

воспользовались ноутбуками трёх разных человек (пенсионер, студент и домохозяйка). И по запросу «морковка» получили на первой странице в первых пяти строчках информации следующие данные:

### **morkovka.net**

*Эротические рассказы, пособия и руководства. Юмор, форумы, знакомства. Интимные объявления*

### **Морковка — Толковый словарь Ушакова**

*Морковка, морковки, жен. (разг.). 1. Отдельный корешок моркови. Съесть морковку. 2. только ед., собир. уменьш.-ласк. к морковь. Положить морковки в суп.*

### **Морковка для императора — Ticketland.ru**

*Спектакль «Морковка для императора» в театре Эстрады. Билеты от 660 руб.*

На самом деле мы всего лишь желали осведомиться о возможности в обозримом ближайшем будущем стать обладателями корнеплода красного цвета. Мы получили достаточно обширный срез сведений о различных сферах жизнедеятельности общества, но нам так и не посчастливилось узнать желаемое. Возможно, мы не до конца конкретизировали вопрос. Ну что же, как говорится, есть к чему стремиться. Мы не расстраиваемся. Есть повод прогуляться до ближайшего продуктового магазина.

Об особенностях различных поисковых систем, возможностях и нюансах пользования, новинках сферы индустрии глобальных интернет-ресурсов мы расскажем в следующий раз. ■

# Известные лекарства и их аналоги

Несомненно, каждый из нас несколько раз в год сталкивается с проблемой приобретения лекарственных средств. Пополнение домашней аптечки или внезапный недуг так или иначе приводят нас в аптечный киоск или аптеку.

**Н**ередко лишь став счастливым обладателем коробочек, упаковок, тубиков и пакетиков мы испытываем смутное ощущение того, что затраты могли быть поскромнее. Успокаивая себя, что «на здоровье не экономят», мы отгоняем мысли о том, что переплатили.

Полезно помнить, что почти всегда есть дешевые и дорогие аналоги назначаемых или рекламируемых лекарств. Иногда таких аналогов десятки. Почему же разница в цене так велика, ведь в дешевых и дорогих препаратах одно и то же действующее вещество? Причин может быть несколько. Например, страна производитель, популярность препарата, сопутствующие добавки, влияющие на скорость усваивания, вкус, цвет, запах, заложенные в себестоимость расходы на рекламу. Что

же выбрать? Известный современный презентабельно упакованный препарат или его аналог? Однозначного ответа нет. По каждому отдельному препарату необходимо разбираться индивидуально. У иных лекарств могут быть более высокая степень очистки, дополнительные добавки, влияющие на продолжительность действия основного вещества,

отсутствие тех или иных побочных проявлений. Контрафакт и подделка тоже встречаются. Кстати, дешевые лекарства подделывать менее выгодно. Во всяком случае не забывайте на приеме у врача (и неплохо если у знакомого врача) спрашивать про аналоги и про действующее вещество. Например, кто-то от головной боли

пьет пенталгин, нурофен, а кто-то — цитрамон и аналгин.



**Известные лекарства**

**Аналоги**

**От болей в суставах. При травмах**

**Быстругель: 278 р.** 2,5%, 50 г  
 Действующее вещество: кетопрофен.

**Кетопрофен: 76 р.** 2,5%, 50 г  
 Действующее вещество: кетопрофен.

**Применять при травмах (растяжение связок, ушиб мягких тканей) без кровотечения**

**Вольгарен: 185 р.** 1%, 20 г  
 Действующее вещество: диклофенак

**Диклофенак: 26 р.** 1%, 30 г  
 Действующее вещество: диклофенак

**Для эрекции**

**Виагра: 647р.** 0,05, № 1  
 Действующее вещество: силденафил

**Динамико: 371р.** 0,05, № 1  
 Действующее вещество: силденафил

**Для борьбы с вирусом герпеса**

**Зовиракс: 276 р.** 5% 2 г.  
 Действующее вещество: ацикловир

**Ацикловир: 44 р.** 5%, 10 г.  
 Действующее вещество: ацикловир

**При аллергических реакциях**

**Кларитин: 101 р.** 10 мг, № 7  
 Действующее вещество: лоратадин

**Лорагексал: 45 р.** 10 мг, № 10  
 Действующее вещество: лоратадин

**Средство от кашля**

**Лазолван: 211 р.** 100 мл, сироп  
 Действующее вещество: амброксол

**Амброксол: 54 р.** 100 мл, сироп  
 Действующее вещество: амброксол

**Лечение грибка на ногах**

**Ламизил: 487 р.** 1%, 15 г, крем  
 Действующее вещество: тербинафин

**Тербинафин: 50 р.** гель 1% 15 г, крем  
 Действующее вещество: тербинафин

**При хроническом панкреатите. При метеоризме и вздутии живота**

**Мезим: 273 р.** № 80  
 Действующее вещество: панкреатин

**Панкреатин: 62 р.** № 60  
 Действующее вещество: панкреатин

**От спазмов гладкой мускулатуры (кишечник, матка, сосудистые и прочее)**

**Но-шпа: 199 р.** 0,04, № 24  
 Действующее вещество: дротаверин

**Дротаверин: 15 р.** 0,04, № 20  
 Действующее вещество: дротаверин

**От мигрени, зубной и головной боли**

**Панадол: 49 р.** 0,5, № 12  
 Действующее вещество: парацетамол

**Парацетамол: 15 р.** 0,5, № 20  
 Действующее вещество: парацетамол

**От изжоги, метеоризма**

**Зантак: 268 р.** № 20  
 Действующее вещество: ранитидин

**Ранитидин: 35 р.** № 30  
 Действующее вещество: ранитидин

**При варикозное расширение вен, поверхностном тромбозе, венозных язвах и дерматитов**

**Троксевазин: 338 р.** № 50  
 Действующее вещество: троксерутин

**Троксерутин: 232 р.** № 50  
 Действующее вещество: троксерутин

# Трава-мурава

Куда бы вы ни отправились за пределы города в начале лета, в разгар купального периода или золотой осенью — почти везде можно заметить и пособирать полезные вкусные лечебные растения.

## Иван-чай

Он же кипрей, капорский чай. Листочки похожи на листья ивы плакучей. История применения этого почти волшебного растения неразрывно связана с легендами, историческими фактами, научными исследованиями. По своим полезным свойствам и ценности это растение стоит в одном ряду с самыми сильными лекарственными представителями флоры. И если почти у любой травы или кустарника есть предписанные дозировки, противопоказания и побочные эффекты, то у растения, поставляемого до революции Россией в страны Европы в количествах, превышающих экспорт индийского чая, нет ни опасных дозировок, ни привыкания. Соби-

раемые с середины лета, соцветия и верхние листочки завариваются свежими или ферментируются и затем сушатся впрок. Самостоятельные эксперименты с вариантами сушки ферментации и заварки, а также смешивания с другими травами приводят к неповторимым оттенкам вкуса, цвета и аромата.



## Клевер

С мая по сентябрь почти по всей территории Евразии 70% мёда пчёлы собирают с клевера. И неспроста. Клевер очень хорош во всех отношениях. Чай, настойки, добавки



к салатам. Противовоспалительные, болеутоляющие, ранозаживляющие, противоопухолевые и многие другие свойства присущи этому успешно культивируемому и произрастающему самостоятельно доступному для любого человека чудесному творению природы.

### Крапива двудомная

Лучшее время, чтобы принять этот подарок от природы - с мая по июль. Царица среди витаминных и питательных трав - так её нередко называют люди, не понаслышке знакомые с разнообразием и количеством полезных элементов, собранных в одном растении. Сегодня редко можно столкнуться с тканью из этого растения. Изделия дороги, но стоят своей цены. Прочность нити, сделанной из крапивы двудомной, превышает хлопковую на порядок. Готовая одежда из крапивы объединяет все



плюсы вискозы, шёлка и хлопка вместе взятых. Серп, коса, перчатка, или одеваемый на руку полиэтиленовый пакет пригодятся для сбора травы, которая сама охраняет свои места произрастания. Любой суп, щи (добавить в конце приготовления), окрошка, овощные салаты, щедро сдобренные свежей крапивой (ошпарить кипятком 3 секунды) будут едой «с большой буквы». Добавляя несколько раз в неделю в еду крапиву, можно забыть о недостаточности витаминов и микроэлементов в рационе.



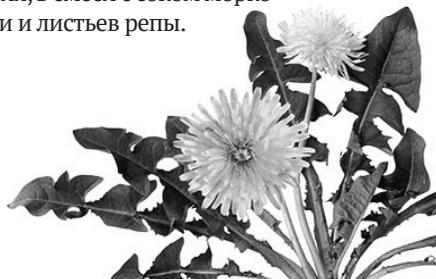
### Одуванчик

Одуванчик применяют для лечения заболеваний кожи, при обезвреживании укусов ядовитых насекомых. Также растение очень хорошо помогает кормящим матерям при недостатке молока. Свойства одуванчика настолько разнообразны, что делают это растение целебным, способным стимулировать работоспособность, устранять повышенную утомляемость и усталость.

Одуванчик наделен антитоксическим свойством. Способен стимулировать работу сердечно-сосудистой системы. Помогает избавиться от бородавок и артрита.

Сок одуванчика можно отнести к ряду самых целебных, тонизирующих и укрепляющих средств. Замечательное средство нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного состава организма. При заболеваниях позвоночника, костей, для повышения крепости зубов, для борьбы с пародонтозом и т. д.

Хорошо помогает свежий сок одуванчика, полученный из корней и листьев растения, в смеси с соком моркови и листьев репы.



Можно еще напомнить о времени сбора различных частей лекарственных и съедобных растений. Надземную часть, соцветия и верхние листочки целесообразно собирать утром после обсыхания росы. Луна тоже влияет на количество микроэлементов, содержащихся в той или иной части растения, аналогично тому, как вызывает океанские приливы и отливы. Об этом расскажем в следующий раз. ■

# Медитация — что это такое и для чего

Нейробиологи доказали: когда вы медитируете, мозг приобретает целый набор важных навыков, собранность, внимательность, умение не паниковать и не входить в ступор при стрессе, контролировать импульсивные действия и самосознание.

**Р**егулярно медитирующие люди в целом успешней тех, кто не пытается делать эту своего рода зарядку для ума. Со временем их мозг начинает выполнять любые задачи как отлаженный механизм — обучение, концентрированная работа в заданном направлении, расслабление, самоконтроль. В головах тех, кто уделяет медитации всего несколько минут в день, больше серого вещества в префронтальной зоне и в отделах мозга, отвечающих за самоосознание.

Чтобы совершенствовать мозг, не обязательно фанатично медитировать с утра до вечера. Ученые в результате экспериментов вычислили, какова минимально полезная доза медитации. Для примера выбрали людей, которые никогда прежде не пытались усаживаться в позу лотоса и замыкать большой и указательный пальцы в ожидании просветления. В целом испытуемые даже скептически отнеслись к затее. Их обучили простейшей медитативной технике, о которой будет сказано далее. В одном эксперименте всего за три часа медитативной практики (12 дней по 15 минут ежедневно, 5 минут проснувшись, 5 минут после обеда и 5 минут перед сном)

у людей заметно улучшились собранность и самоконтроль. После 11 часов (немного более месяца по вышеизложенной схеме) были заметны изменения в мозге. Усилились нервные связи между зонами мозга, которые отвечают за контроль над импульсами и контроль внимания.

И это не единственное исследование. Мозг перестраивается на удивление быстро. Медитация увеличивает приток крови к префронтальной зоне мозга аналогично физическим упражнениям, которые усиливают приток крови к работающим мышцам. Мозг адаптируется, чтобы лучше делать то, что от него требуется. В результате, сродни спортсмену, мы имеем возможность увеличивать на порядок коэффициент полезного действия нашего серого вещества, что может существенно повлиять на наши качество, уровень и содержание жизни.

Сосредоточенность на дыхании — простая, но мощная медитативная техника, которая увеличит силу воли. Она снижает напряжение и обучает разум справляться с нежелательными влечениями, тревогами и желаниями. Также увеличивается контроль концентрации при отвлекающих внешних факторах (звуки, образы, запахи).

По результатам всех новейших исследований можно сделать вывод, что регулярные попытки практиковать медитацию помогают сбавить вес, завязать с курением, отказаться от наркотиков и избавиться от алкогольной зависимости.

**Итак, приступим:**

### **1. Усаживаемся удобно, прекращаем шевелиться**

Сядьте на стул, кресло, диван, пол. Сидите тихо, положите руки на колени. Важно не ёрзать во время выполнения техники — это физическая основа самоконтроля. Если вы ощутите желание почесать нос, изменить положение рук или ног, не поддавайтесь ему. От пары простых условий зависит успех тренировки. Вы привыкаете не следовать на автоматизме за каждым импульсом, который посылает вам мозг или тело.

### **2. Сосредоточиваемся на дыхании**

Глаза закрыты или в фокусе на точке стены. Следим за дыханием. Говорим про себя «вдох» и «выдох», когда вдыхаем и выдыхаем. Когда вдруг заметили, что ушли в свои мысли (а так и бывает), просто возвращаемся к дыханию. Несколько повторений и результатом будет усиление работы

Медитация — это не культ, не часть религии и не философия. Занятия медитацией сродни утренней зарядке, только не для тела, а для сознания.



префронтальной зоны головного мозга и успокоение центра стресса и влечений.

### **3. Через пару минут прекращаем говорить про себя «вдох и выдох»**

Теперь сосредотачиваемся только на ощущениях и дыхании. Глубоко ощущаем, как поток воздуха входит и выходит через ноздри и рот. Чувствуем, как живот и грудь расширяются при вдохе и сдуваются при выдохе. Возможно, мы снова отвлечемся от процесса. И снова, как только заметим посторонние мысли, направляем внимание к дыханию. Теперь тренируются самосознание и самоконтроль.

Пять минут в день для начала достаточно. Когда это войдет в привычку, продлим время занятия до 10 или 15 минут в день. Если будет неприятно — возвращаемся к пяти минутам. Медитируем или в соответствии с планом и расписанием, или когда получится.

Не получается? Мысли толпятся и вмешиваются в процесс концентрации? Так и должно быть. Смысл медитации — не в том, чтобы избавиться от всех мыслей разом. Практика учит, как не заблудиться в них и не забывать, в чем состоит ваша цель. Не волнуйтесь, если вы сбиваетесь во время медитации. Просто возвращайтесь к дыханию снова и снова. ■

*Перевод с английского из книги Kelly McGonigal «The willpower instinct»*

Часто люди обреченно сообщают: «нет никакого настроения», «расстроился». Действительно управление настроением это искусство. Поняв, что и как происходит у себя в голове, можно овладеть технологией создания собственного настроения.

# Как настроить настроение

**В** основном вину за плохое настроение возлагают на явные внешние либо на тайные внутренние обстоятельства. Попробуем разобраться в причинах изменения и механизме функционирования нашего ощущения настроения.

## Не устало ли ваше настроение?

Мозг — сложнейший биологический компьютер, включен и днем и ночью. Он отвечает за всё, что мы думаем и чувствуем, следовательно, и за наше настроение. Можем ли мы помочь нашему мозгу в деле создания настроения? Ни религия, ни манипуляции с мыслеобразами, ни химическая терапия не приводят к стабильному состоянию счастья...

Наш мозг неусыпно формирует и ставит нас в известность о том, что по его мнению с нами творится. Сигнальная система не односложна, и некоторые «сообщения» не так просто распознать, но в основном мы справляемся. Бывает так: вроде бы всё в порядке — мы сыты, в тепле и не измождены физическими нагрузками. Есть с кем пообщаться, опасности нет. Но в чем дело? Что-то не так! Нет настроения! Какая-то



«неуютность» и враждебность, но не снаружи, а внутри. Что же происходит?

## Причины и следствия вашего «нет настроения»

И вот нам нехорошо, не понятно почему, но нехорошо (отбросим внешние факторы: насморк, головная боль, жмущие туфли). Оказывается, то, что мы привыкли определять как душевный или психологический дискомфорт, нередко является сигналом SOS, который посылает нам наш мозг. Нередко именно нашему мозгу нужна наша помощь. Не желудку, не спине и не горлу, а нашему казалось бы никогда не устающему мозгу. Он устал! Причина в том, что мы нарушаем своими жизненными привычками принципы его работы.

Работу мозга почему-то не принято рассматривать в проекции усталости. И очень зря.

Рассмотрим состояние постоянной тревожности, готовности, внимательности, которое нередко входит в привычку и не воспринимается как нечто угрожающее нашему счастью и здоровью. Многие из нас относятся к своей работе ответственно и стараются соблюсти все официальные и не совсем официальные регламенты. Нужно следить за тем, подглядывать за этим, контролировать то, остерегаться этого, успевать, иметь ввиду, короче говоря, необходимо всегда быть начеку. Это закон «каменных джунглей» — вы привыкли. Восемь часов, и вы дома, всё по-другому, можно отвлечься. А если нет? Если дома вы тоже вынуждены задействовать работой тот же отдел мозга? Вы ужинаете и прокручиваете в голове дневные проблемы. Или в семейной обстановке не всё «по полочкам» и конкуренция продолжается. Несколько лет такой жизни — и вот уже буквально через пару часов сходит на нет эффект от алкогольных вечеринок, совсем недавно «заряжавших позитивом» на всю предстоящую неделю. Настроение не настраивается. Это признаки глубокой усталости некоторой части мозга, которая поддерживается каким-то постоянно повторяемым вами действием, качеством, моционом, или испытываемой эмоцией.

Сегодня в основе большинства профессий заложены механизмы и правила, позволяющие зажать профессиональную деятельность в рамки регламента. Монотонность, дисциплинированность, шаблоны призваны повысить КПД трудящегося, служащего гражданина.

Сдерживание эмоций, проявления силы воли, умственные усилия или просто состояние покоя взамен физической активности. Да-да, за поддержание организма и сознания в покое также отвечает работа отдельного кластера мозга, которым мы не вправе пользоваться без меры. Чтобы «давить на тормоза», отвечающему за это участку мозга необходимо энергия и сила. Сигнал, посланный нам в виде ощущения нервозности, злости, разбалансировки души и тела говорит о том, что необходимо что-то поменять. Возможно эмоцию, возможно физическую активность или декорации.

### Простой способ, который помогает всем

При первых же признаках «ненастроения» необходимо переключить внимание на что-то другое. Нужно освободить от работы ту часть мозга, которая, вероятно, уже давно подвергается насильственному понуканию, вызванному вашими действиями или бездействиями.



Не стоит тратить время на разборки что, как и почему. Просто действуйте или прекращайте действовать в зависимости от того, в покое или деятельности вы были застигнуты ощущением дискомфорта. Нецелесообразно в данный момент «прокачивать» силу воли, продолжая упорствовать с гримасой мученика. Для тренировок силы воли лучше заранее выбрать место и время. Это не значит, что нужно бросать нужное дело. Вернитесь к начатому позже и с другим настроением.

Пользуясь описанной формулой «удержания настроения» на должном уровне, можно сохранять хороший «уровень счастья» при различных внешних условиях. Люди, нашедшие время для того, чтобы пару-тройку раз воспользоваться этими советами, в будущем навсегда овладевают навыком контроля своего настроения и становятся счастливее и жизнерадостнее. Для тяжелых случаев есть методы и «потяжелее», но для большинства людей достаточно просто иметь в виду вышеизложенное. Памятуя о закономерностях работы человеческого мозга и откликаясь на его сигналы, можно быть в настроении счастья почти всегда!

## Пауза — признак мастерства!

Довольно часто причина «душевного неуютя» не в предмете и не в отношении. Мозг даёт сигнал. Делайте паузы, «подзаряжайте аккумулятор». Пауза — признак мастерства. Сауна, незнакомая обстановка, спортзал, заливка фундамента, чтение, хороший фильм, бокал вина, утренняя пробежка, послеобеденная прогулка, пятиминутная пауза и горячая чашка чая, контрастный душ, душевная беседа, дружеские объятия, три минуты медитации, молитва, аутотренинг, что угодно — всё то, что начавшись может завлечь и перерасти в действие «от души», но не долго и не много.

Только не затягивайте. Один фильм, а не сериал, одна чашка чая, но не литр, 30 минут легкого бега, а не марафонская дистанция. Как только вовлечетесь в процесс, насладитесь этим состоянием и переходите с новым настроением собственно-ручно бодрым настроением к основной деятельности. Это работает, попробуйте тот или иной способ применять в течении дня. Результаты вас удивят и порадуют! ■

*Перевод с английского из книги Kelly McGonal «The willpower instinct»*

### Овощи рядом

Капуста белокачанная

## Для гладких пяточек

Небольшую часть кочана капусты натирают на терке. Получив-



### — Полезные советы —

шуюся массу прикладывают на ночь к пяткам, обернув снаружи пергаментной бумагой и закрепив повязкой. Утром капусту удаляют, кожу ног обрабатывают пемзой, а после наносят крем.

# Голый — не значит обнаженный

Во многих голливудских фильмах можно наблюдать сексуальные сцены с актерами звездного уровня, но далеко не всегда обнаженное тело знаменитости действительно нагое на самом деле.

**К**онечно, раздеться в кадре — это не новость. И дань профессии многое оправдывает. Но нередко режиссёры и продюсеры сталкиваются с проблемой, когда убедить оголиться перед камерой звезду экрана становится просто невозможно, и не всегда дело в гонораре.

Актеры Анджелина Джоли и Антонио Бандерас не стесняются показать свои тела в самых интимных сценах. А вот Джулия Робертс категорична. «Когда ты играешь в одежде, это — художественный фильм. А без одежды — фильм документальный. Я документальным кино не занимаюсь».

Иногда актеры боятся, что операторы тайно заснимут и те фрагменты тела, которые по контракту не подлежат обнарочиванию. Поэтому Сандра Баллок и Кэмерон Диас перед съемками деликатной сцены наклеивала темный скотч на груди и прочие части корпуса, которые не должны были попасть в камеру.

Сегодня, если без откровенной сцены в сюжете не обойтись, на помощь приходит специальная «маскировочная одежда», имитирующая накладную голую грудь, ягодичцы, бедра и другие части тела.

Выглядит подобный камуфляж натурально, а актерам не приходится краснеть на съемочной площадке и перед своими близкими и родственниками.

Испанский режиссер Педро Альмодовар, уговорил Пенелопу Крус, которая играла одну из главных ролей в фильме «Возвращение», прикрепить на попу накладные ягодичцы. Для большей сексуальности. И такая трансформация была не просто на одну съёмку, «маскарад» длился шесть месяцев, пока шли съемки картины.

Так, что во многих эротических сценах фильмов современного Голливуда только подразумевается игра актеров в обнаженном виде. То ли дело «честный» кинематограф прошлого века. Но об этом в следующих статьях этой рубрики... ■



# Хитрости парковки

Вот план действий, который поможет припарковаться между капотом и багажником двух стоящих друг за другом с интервалом автомобилей. Маневр совершается на задней передаче.

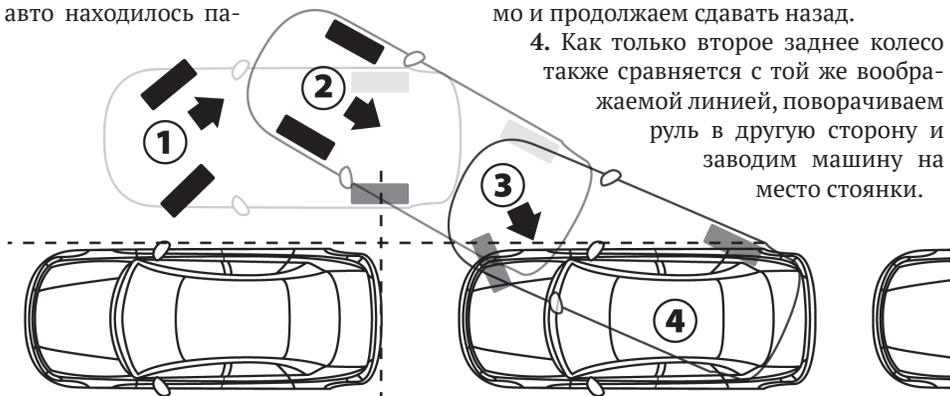
1. Остановливаемся так, чтобы заднее колесо нашего авто находилось па-

раллельно заднему бамперу стоящей впереди машины.

2. Выворачиваем руль до упора в сторону парковочного места

3. Сдаем назад, пока центр нашего заднего колеса не сравняется с линией, которую можно провести по боку стоящей впереди машины. Ставим руль прямо и продолжаем сдавать назад.

4. Как только второе заднее колесо также сравняется с той же воображаемой линией, поворачиваем руль в другую сторону и заводим машину на место стоянки.



## «Прирезать» можно!

С этого лета регламентирована процедура, позволяющая владельцам садово-дачных участков оформлять «прирезанные» в процессе целевого пользования своим земельным наделом дополнительные квадратные метры.

С 1 марта 2015 года в России начала работать земельная реформа. Теперь федеральный (№ 171) закон регламентирует, как «прирезать» к своему дачному участку немного (не более 10%) площади. Местным муниципалитетом не может быть наложен запрет в случае, если:

- метры квадратные никому не принадлежат;
- не находятся на территории общего пользования;
- лежат вне границ градостроительной зоны;
- общая площадь лежит в пределах обозначенной законом нормы.



# 8 стаканов

## Старт теории

В 1945 году в издании «National food and nutrition board» была опубликована статья, научно обосновывающая норму потребления жидкости для среднестатистического взрослого человека — 2,5 литра (около 8 стаканов) в сутки. Причем не исключалось, что большая часть вышеупомянутого норматива обычно содержится в пище, съедаемой человеком в течение дня.

## Рождение мифа

Как обычно в процессе пересказывания информации, пояснения и уточнения выпали из контекста. Спустя пару десятилетий от опубликованных результатов научной работы осталась лишь «суть». Недвусмысленное утверждение, что если человек не употребит 2,5 литра воды в день, быть беде. В таком виде миф о восьми стаканах воды в день начал своё путешествие по планете и дошел до наших дней.

## Научные доводы

В 2010 году в «British journal of nutrition» обнародовали результаты обширного исследования, проводимого в 1980-х годах. Более 120 000 наблюдаемых были разделены на несколько групп. После окончания 10-летнего научного эксперимента данные были систематизированы. В результате никакой связи между количеством потребляемой жидкости и причинами смертности обнаружено не было.

## Однако

В другом эксперименте, в процессе которого проводились наблюдения за более чем 20 000 адвентистов (одна из конфессий христианской религии), было выявлено положительное влияние нескольких дополнительных чашек чистой воды, выпиваемых человеком в день.



## Выводы

Можно предположить, что истина находится где-то посередине между призывами носить с собой трехлитровую банку с водой и полным полаганием на волю случая в вопросах потребления жидкости. Про то что не стоит пренебрегать чувством жажды и лучше пить за 20 минут до приёма пищи нам поведает любой врач. Наше тело состоит более чем на 70% из воды и недостаток жидкости в организме восполняется в основном через желудочно-кишечный тракт. ■

Целесообразно отметить факты. Пить нужно. Пить лучше чистую воду. Не забывайте в будничной суматохе выпить пару раз в день между приёмами пищи по несколько глотков качественной тёплой воды. Будьте здоровы!

Допустим, вы в супермаркете случайно разбили банку или бутылку, и с вас требуют оплатить испорченный товар. Правомерно ли поступают работники магазина требуя оплатить разбившееся? Не слишком ли вы торопитесь, соглашаясь без подробного разбирательства расстаться с кровно заработанными деньгами.

## Кто виноват и что делать?

### Когда виновен покупатель:

- Если он взял в руки товар, по неосторожности выронил его и разбил;
- Если к порче товара привело поведение покупателя в торговом зале (бег, драки, небрежное обращение с товаром либо инвентарем, нахождение в состоянии алкогольного опьянения и т. п.);
- Если покупатель намеренно испортил тот или иной товар

### Когда виновен магазин:

- Если в торговом зале узкие проходы (нормы зависят от площади торгового зала) которые не отвечают нормам, установленным «СНиП 31-06-2009 «Общественные здания и сооружения», утв. Приказом Минрегиона РФ от 01.09.2009 № 390, или же эти проходы заставлены коробками, «горками» из товара;
- Если товар расположен на стеллаже неустойчиво и ваши действия по изъятию одной банки, бутылки, коробки, упаковки повлекли разрушение «искусно» составленной экспозиции.
- Если в магазине мокрый пол и посетитель магазина испортили товар, поскользнувшись;

- Если товар разбился, упав с ленты на кассе.

Если вы причинили магазину ущерб по своей вине, то обязаны возместить его в полном объеме. Если вина лежит на магазине, никто не вправе требовать от вас возмещения ущерба.

После оплаты испорченный товар становится вашей собственностью и вы становитесь его владельцем.

Возместить причинённый ущерб вы можете в добровольном или в судебном порядке.

Если администрация будет настаивать на том, чтобы вы оплатили товар, испорченный не по вашей вине, смело требуйте жалобную книгу и оставляйте в ней запись о случившемся. При этом добейтесь от администрации составления акта о порче товара, в котором обязательно напишите свои соображения по этому поводу, например, укажите, что пол был мокрый или ширина прохода, как вам кажется, не соответствует нормам. Заручитесь поддержкой как минимум двух свидетелей (это могут быть ваши родственники, друзья или другие покупатели, сделайте замеры

ширины, сфотографируйте мокрый или грязный пол). Сообщите, что вы не намерены оплачивать стоимость товара, пока ваша вина не будет доказана в суде. Вы имеете на это полное право.

Учтите, что для составления акта потребуются ваши паспортные данные. Ни в коем случае не давайте свой паспорт в руки представителям магазина: они могут забрать его в залог. Это незаконно. Требовать документы могут только сотрудники полиции, но никак не продавцы и не охранники.

Если охранник или еще кто-то из сотрудников не выпускает вас из магазина, угрожает, требует оплатить поврежденный товар, забирает какие-либо вещи или документы в залог, напомните ему о существовании ст. 203 Уголовного кодекса РФ (далее – УК), которая предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок до семи лет за превышение полномочий служащими частных охранных предприятий (ЧОП). Сотрудник охраны должен остановить вас (преградить вам путь) вежливо и аккуратно. Если он действует грубо, то к нему применимы положения ст. 203 УК. Спокойно сообщите охраннику, что вы готовы возместить ущерб, но лишь после того, как ваша вина будет доказана судом. Немедленно обратитесь в правоохранительные органы — они смогут грамотно применить к данным действиям нормы уголовного законодательства.

Как правило, хотя и не всегда, крупные магазины самообслуживания идут навстречу покупателю, особенно если ущерб незначительный, и не требуют с них денег, так как риск гибели какой-то части товара изначально закладывается в стоимость всей поставки и потери либо просто невелики, либо отсутствуют вовсе. При этом взыскание через суд может обернуться большими временными и денежными затратами, а также ненужными ни одному магазину проверками контролирующих организаций. Но не стоит забывать, что право обратиться в суд у торгового предприятия тоже есть и в случае, если виноваты были именно вы, а магазин всё-таки решится получить с вас деньги, то помимо стоимости поврежденного товара Вам придётся оплатить ещё и судебные расходы, так как в соответствии со статьей 98 Гражданского процессуального кодекса РФ стороне, в пользу которой состоялось решение суда, суд присуждает возместить с другой стороны все понесённые по делу судебные расходы.

Вот, в общем, и всё, что не лишним будет помнить любому посетителю больших и малых продовольственных и не очень магазинов и торговых сетей.

Желаем вам приятных покупок! ■



# Экономика сиюминутных наслаждений

В 2007 году были опубликованы результаты эксперимента, в котором впервые сравнивался самоконтроль у шимпанзе и человека.

**В** исследовании участвовали 19 шимпанзе из лейпцигского Центра исследований приматов и 40 студентов Гарвардского университета и Института эволюционной антропологии. То, что обнаружили ученые, многое говорит о человеческой природе с точки зрения эволюции терпения.

В качестве лакомства для шимпанзе предлагался виноград. Людям на выбор предлагались любые сладости. Сначала всем участникам предложили определиться с предпочтениями в количестве. Сложностей не возникло: и люди, и шимпанзе полагали, что шесть лучше, чем два. Далее задачу усложнили. Каждому участнику предоставили возможность съесть два лакомства сразу или подождать две минуты и получить шесть «вкусняшек». Исследователи знали, что участники предпочитают шесть угощений, а не два. Вопрос состоял в том, станут ли они ждать. В итоге шимпанзе, чей мозг на две трети меньше, чем у чело-



века, ждали большего вознаграждения в 72% случаев, а студенты из Гарварда и Института Макса Планка только в 19%.

Несомненно, шимпанзе не унее чем человек, но мы, люди, часто не используем свои мозги для стратегически грамотных решений. Дело в том, что наш мозг не только способен на самоконтроль, но и склонен придумывать рациональные оправдания плохим решениям и обещать, что завтра мы поступим правильно, а сегодня приобщимся к сиюминутным наслаждениям.

В отличие от животных, только человек всерьез думает о будущем. Но не смотря на то, что эта способность дарует много возможностей инвестировать в будущее и рассчитывать шансы, она же нас и подводит. Проблема не в том, что мы заглядываем в будущее, а в том, как и когда мы это делаем.

В эксперименте обезьяны уверенно заявляли о том, что шесть лучше, чем два и действовали соответственно. Они повышали прибыль при минимальных затратах, всего 2 минуты ожидания позволяли утроить выгоду. Решения же человека были непоследовательными. Перед испытанием люди четко заявляли о том, что предпочитают шесть лакомств, а не два. Но когда им приходилось ждать 120 секунд, чтобы увеличить выигрыш, в 80 процентах случаев они меняли свое мнение и действовали импульсивно. Люди лишали себя того, чего действительно хотели, ради сиюминутного удовольствия.

Не вдаваясь в подробности различия работы частей мозга у приматов и людей, сосредоточим внимание на возможностях решения проблемы. Есть радостная весть для тех, кто хочет отсрочить удовольствие ради получения большей награды в своей жизни. Например, бросить курить — ради улучшения состояния здоровья. Перестать опустошать холодильник — ради того, чтобы влезать в любимые джинсы. Суть в том, что все, что отдаляет и отделяет от нас соблазн, помогает сказать нам нет.

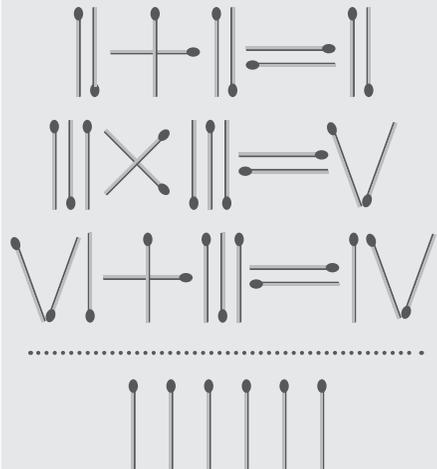
В одном из исследований на «поедание сладкого» вазу с конфетами ставили в ящик стола, а не на стол, и в результате офисные работники съедали сладкого на треть меньше, несмотря на то, что открыть ящик не труднее, чем потянуться через стол. Просто спрячьте соблазны с глаз долой, и они перестанут «давить» вам на мозги. Отворачивайтесь от нежелательного, прячьте соблазнительное. ■

Головоломки

## Взрослые игры

Головоломки со спичками — вы наверняка их видели. Эти скромные палочки необычайно полезны для тренировки воображения и соображения — в общем, способности к нетрадиционным решениям. Они хороши и для арифметических задач, если использовать не наши (арабские), а римские цифры.

1. Вот одна из задач. Нужно исправить равенства, переложив во всех случаях всего по одной спичке. Можно менять не только цифры, но и математические знаки.



11. Шесть спичек. Нужно сложить четыре равносторонних треугольника. Естественно, ни гнуть, ни ломать спички нельзя.

Пример решения на одной из страниц.

# Имя для автомобиля

Помните, как в детстве мы выдумывали своим игрушкам имена? Вот и некоторые производители автомобилей тоже, по всей видимости, не забывают этот занимательный процесс. А то как же появились такие названия как «Это машина» (Renault «Le Car»), «Снежный человек» («Skoda Yeti»), «Леопард-симпатяга» («Geely Beauty Leopard») от Китайского автопрома.

**А**vensis, Elantra, Magentis, Megane, Meriva, Mondeo, Vectra, Vitara — эти названия автомобилей выбраны компьютерами. Просто звучные сочетания букв и не пытайтесь их переводить.

А вот большинство моделей концерна Lamborghini названы в честь знаменитых быков, участвовавших когда либо в корридах Diablo — Reventón, Aventador, Murciélago (от испанского «Взрыв», «Вентилятор» и «Летучая мышь»). В случае с Gallardo имя присвоено в честь всей породы боевых животных. В модельном ряду есть и технические названия — Sesto Elemento (с итальянского «Шестой элемент» или просто углерод)

Fielder — можно примерно перевести как «житель полей»; тот, кто находится

в поле или посреди большого пространства». Land Cruiser — наземный крейсер, Camry — англ. фонетическая транскрипция японского слова, означающего небольшую корону. Такими именами нарекают автомобили концерна Toyota.

У нас ситуация проще. Prior (лат.) — первый, старший. В буквальном переводе — «первый в ряду других».

В 2010 году вся страна участвовала в конкурсе на название запускаемого тогда в серию вазовского автомобиля. Житель

Красноярска

Павел Захаров добавил всего одну букву к французскому слову грант, т. е. принять поддержку. Звучное и содержательное название «Гранта» было выбрано из 170 тысяч предложенных имен. ■



Как прогрессируют спортивные достижения за последние сто лет? Далеко ли продвинулся человек в своих физических возможностях?



# Рекорды в спорте

## Бег на 100 метров

Прогресс не так нагляден. Прибавляли по долям секунды, начав в 1912 году с 10,6 сек. и закончив в 2009 году 9,58 секундами. Девяносто лет упорной работы и только примерно 1 сек. разницы.

Есть ли потенциал дальнейшего роста, результативности, силы, выносливости, скорости или человеческие возможности уже полностью использованы? И нет, и да. Научное сообщество сегодня вплотную подобралось к изучению генетических механизмов ограничений физического развития человеческого существа, и уже всерьез задумывается о возможностях коррекции некоторых показателей. Слово за законодательной системой и временем.



## Тройной прыжок

1911 год — 15,52 м, 1955 год — 16,56 м, 1972 год — 17,44 м, 1995 год — 18,29 м. Итого за 85 лет спортсмены смогли прыгнуть почти на 2,8 метра дальше.

## Марафон

Марафон — бег на расстояние 42 км 195 м или 26 миль 385 ярдов.

Официальные замеры времени начались в 1896 году в Афинах, тогда и был установлен первый мировой рекорд — 2:58:50. Спустя 118 лет, в 2014 году в 41 раз за историю новый мировой рекорд 2:02:57 улучшил результат 2013 года, равный 2:03:23 на 56 с. Результат более вековой эволюции — 56 мин.

## Прыжки в высоту без шеста

Признано 40 мировых рекордов. 1993 год — непревзойденный рекорд 2 м 45 см. А начиналось всё в 1912 году с высоты 2 м ровно. 70 лет и почти полуметровый прогресс.



# Преображение деревянного окна

Обветшалый вид фрамуги деревянной оконной рамы вас уже не радует. Что делать? В эпоху пластика и стеклопакетов остается актуальной технология утепления и реставрации деревянных окон.

**М**ы сделали реставрацию кухонного стандартного окна самостоятельно (панельный девятиэтажный дом, построенный в 1985 году).

Наши рамы ни разу не заменялись. Окошки потеряли внешний вид, но отличия сохранились за 30 лет.

Нам понадобились:

- Шпатель жесткий — 150 руб.
  - Набор шлифовальных кругов — 230 руб.
  - Морилка (2 бутылки на одно окно) — 80 руб. за бутылку.
  - Кисточки (2 шт) — 30 руб. за одну.
  - Штапики — 100 руб.
  - Яхтный лак — 500 руб.
  - Фурнитура (ручки) — 400 руб.
  - Оконный уплотнитель — 500 руб. за 20 метров.
- Итого 2100 руб.

Фен строительный 300 р. и виброшлифмашина 350 р. для экономии были взяты в аренду в организации, занимающейся прокатом ручного инструмента — 650 руб.

Итак, берем стандартное деревянное окно с двумя стеклами.

День первый. Снятие стёкол и ручек — 30 мин. С помощью строительного фена и шпателя сняли старую краску — 7 часов. Плотные варежки в помощь. Эта технология позволяет проделать самую сложную часть работ быстро и качественно.

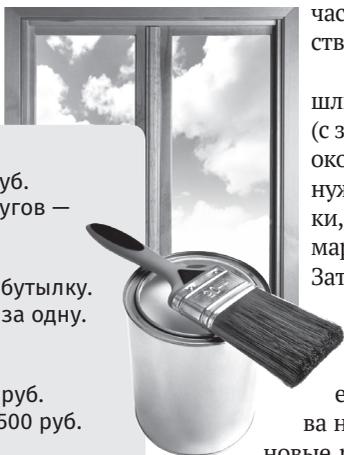
День второй. Работы шлифмашинкой и шкуркой (с зернистостью 60, далее 80 и окончательно зерно 100). Не нужно забывать про перчатки, защитные очки и ватно-марлевую повязку от пыли. Затем морилка и уже после ужина уложен лак.

День третий. До обеда совсем мелкая шкурка и еще раз лак. После перерыва на обед поставлены стёкла, новые ручки, поклеены уплотнители. Выглядит замечательно.

Цена вопроса максимум 2750 руб. и три дня работы одного человека.

Окна а-ля винтаж будут радовать глаз теперь еще долгие годы.

Для сравнения. Стоимость услуги реставрации одного окна колеблется от 9 до 25 тыс. рублей с учетом всех расходных материалов. ■



Сегодня в США на чипсы расходуется до 11% урожая картофеля. И пожалуй нет ни одной страны в мире, где бы люди не знали вкус и название этого лакомства. Но так было не всегда.

## Пришли и остались История чипсов

**Н**ачалось всё в 1853 году в США. Внезапно среди предствительных посетителей ресторана гостиницы Moon Lake Lodge самым популярным фирменным блюдом стал особым образом приготовленный поджаренный картофель. А всё из-за истории, которую спровоцировал один из постояльцев Вандербильт Корнелиус. В один из дней ему не понравилась обычная жареная картошка и он потребовал более прожаренный вариант того же блюда. Повар Джордж Крам выполнил пожелания дорогого гостя. Тонко нарезав корнеплод он хорошенько обжарил кусочки в кипящем масле, подсоллил и подал на стол. Клиент был очень доволен. Все следующие дни

прибывания гурман Вандербильт не только заказывал новое блюдо, но и с удовольствием рекламировал его тем, кто имел честь оказаться с ним за одним столом.

В 1860 тот же Джордж Крам открыл собственный ресторан, на каждом столике которого обязательно стояла корзина с чипсами.

Так началось шествие чипсов по Америке. Вскоре чипсы стали предлагаться в большинстве ресторанов.

А дальше — больше, быстрее, удобней. В 1895 году, Уильям Тэппендон на маленьком фургончике развозит свой картофельный товар по всему Кливленду. В 1926 году

Лора Скаддер предложила продавать чипсы в упаковке из бумаги, которую покупатель мог взять с полки магазина. На тот момент это уже были «саратогарские чешуйки» (Saratoga Chips как их прозвали в народе) названные так в честь города курорта Саратогаспрингс штата Нью Йорк. ■

- В 1929 году с изобретения Фримана Макбета начинается машинное изготовление чипсов и масштабная экспансия на рынки продуктов питания Америки и других стран.
- В 1950 году все каналы ТВ в США транслируют рекламу картофельных чипсов.
- В 1937 году в США создан институт, изучающий продвижение чипсов на рынок.
- В 1970 году чипсов продано на \$1 млрд.



# Здравствуй, Китай!

Одна из тех стран, где история по большей части состоит из легенд, тайн и загадок. Древние философы, чья мудрость актуальна в 21 веке, коммунизм и тысячелетние традиции, блеск богатства и абсолютная нищета. Всё это как нигде более тесно соседствует и уживается «под одним небом».

● Начнем с самого пугающего — языка. Он действительно устрашающ... Но только на первый взгляд.

Официальное название того, на чём изъясняются жители Поднебесной — речь ханцев.

Трудноисчисляемое количество диалектов. Но в последнее время благодаря радио и телевидению и Дэн Сяопину пекинский диалект 普通话 (pǔtōnghuà) и фонетическая транскрипция иероглифов стали официальными и китайский язык стало возможно изучать как обычный иностранный.

При изучении языка логики не улавливается. Выход — зубрить, прописывая каждый иероглиф раз по 30 и повторяя каждое слово столько же раз.

Есть всего несколько слов, которые на русском звучат похоже. Чай, кофе, мама и папа.

Для Украины и России обозначения не нашлось и, видимо, иероглифы подбирались максимально похожие по звучанию.

Для США, Англии, Франции ситуация получше. Перевод дословный, Америка — прекрасная страна, Англия — героическая страна, Франция — законная страна. А Китай, как ни странно, при этом всё — срединная страна

● Китайских клавиатур в природе нет. Всё вводится пиньинем — набираем латиницу и циферкой выбираем нужный иероглиф. В целом не сложно.



Китайская стена (II век до н. э. – 1644 годы) и Московский Кремль (1482 – 1495).

● Население Китая — самое большое на Земле.

Ожидается, что в 2015 году численность населения Китая увеличится на 6 771 808 человек и в конце года будет составлять 1 377 583 156 человек.

Населенность весьма неравномерна. Примерно половина территорий практически пусты, это Синьцзян-Уйгурский округ, Тибет и Внутренняя Монголия. Население (около 90%) сосредоточено в прибрежной зоне. Более двадцати городов-миллионников.

● Для китайца (цивилизованного) город с населением менее 4 млн жителей с небоскрёбами и развитой инфраструктурой, например Аньшань в провинции Лони́н, — су́щая деревня. Иностранцев воспринимают как экзотику. Курить и сорить в общественных местах — норма. Но за счет армии дворников почти везде чисто. ПДД соблюдается от случая к случаю, но ДТП редкость, как и дорожная полиция.

● Китаец может «забить» на многое, но только не на то, что регулируется государством. Со стороны же государства контролируется многое, но далеко не всё. Например, качество продуктов питания низкое, антисанитария — это почти норма. Местная еда — это нечто, к чему привыкнуть европейцу не просто. В основном это рис, рис с мясом и очень много специй.

● В семьях, живущих в крупных городах, законодательно запрещено иметь более одного ребенка. Если у вас один ребенок — все нормально, если два — платите налог, три — налог прогрессирует. Продолжаете дальше размножаться — может дойти до принудительной стерилизации. Но в провинции контроль рождаемости практически отсутствует. ■

*Продолжение следует*

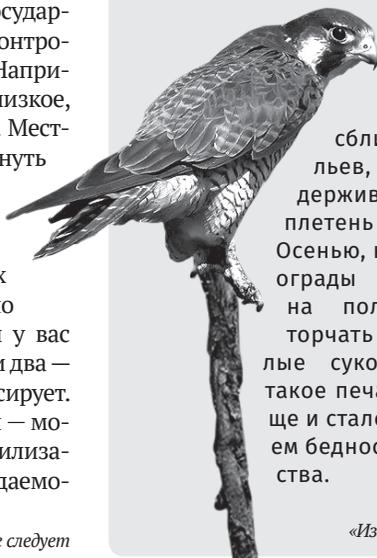
Поговорки

## Гол как сокол

Это сочетание слов, уже прочно вошедшее в нашу повседневную речь. Но задумываемся ли мы о происхождении таких устойчивых словосочетаний?

Во-первых, странно, что покрытая перьями птица изображается как образец наготы. Но, оказывается, о птице тут и речь не идет.

Первое толкование, что здесь имеется в виду не «сокол», а именно старинный «соко́л» — окованное железом бревно или чугунный брус, которым в русских войсках далекого прошлого долбили стены осажденных городов, то есть таран. Но есть и второе толкование. Не правильнее ли нашу поговорку произносить «Гол как сукол»? Что же такое «сукол»?



Так назывались в крестьянстве пары тесно сближенных колья, которые поддерживают частокол, плетень или изгородь. Осенью, когда полевые ограды разрушаются, на полях остаются торчать только «голые суколы». Именно такое печальное зрелище и стало определением бедности и одиночества.

*«Из жизни слов», 1960 г.*

Русский — уникальный язык, он может выразить тонкости и оттенки предметов, явлений, настроений, эмоций. Согласно статистике, в языке, на котором так или иначе общается около 300 млн. человек, более полумиллиона слов, однако в жизни обычный человек использует около 3000 слов.

## Слова, слова...

**И** тем не менее в других языках есть слова более «ёмкие», чем в русском. Некоторые жизненные моменты языки с разных концов земли описывают одним словом, перевести которое на «великий и могучий» можно только целым предложением.

- **Карелу** (тулу, один из языков Индии) — «полоски на коже, оставленные слишком тесной одеждой или резинкой от трусов».

- **Кливидж** (английский) — «ложбинка в декольте или между ягодицами».

- **Тсудоку** (японский) — «купить книгу, но не дочитать ее до конца».

- **Панапоо** (гавайский) — «чесать голову, вспоминая что-либо».

- **Лайогеник** (язык острова Ява) — слово, описывающее человека,

который вам очень дорог, когда он где-то далеко, а когда рядом — абсолютно вам безразличен.

- **Палегг** (норвежский) — название сэндвича, который сделан из «всего того, что было найдено в холодильнике».

- **Пелинти** (язык Республики Гана) — бывает, что вы впиваетесь в аппетитный кусок чего-либо, а он оказывается горячим. Выплюнуть неприлично. Вот вы, открыв рот, произносите что-то нечленораздельное. Вот для этого в Гане и существует данное слово.

- **Рхвэ** (язык Тонго, Южная Африка) — слово, означающее сон в пьяном состоянии в одежде на полу.

- **Уликкесбилен** (датский) — «автомобиль, который вечно попадает в аварии или ломается».

- **Иктсуарпок** (язык инуитов) — слово означает чувство ожидания и легкого волнения, когда вы все приготовили дома и ждете гостя или гостей, а он или они не идут. ■



Флис — одна из самых востребованных синтетических тканей, «шерсть» из полиэстера. Был изобретен в 1979 году американской компанией «Malden Mills» для поклонников активного отдыха.

## Требуйте в магазинах города! Одежда из флиса

**С**ырье для производства флиса полностью синтетическое (иногда вторичное, например переработанные пластиковые бутылки). Сначала из нефти или газа выделяют полистирол, а после проведения ещё нескольких химических преобразований получают полиэстер. Из полиэстера изготавливается полотно, а затем специальной технологией нарушают целостность поверхностного слоя. Далее следуют процессы, придающие материалу десятки разнообразных по свойствам, фактуре и внешнему виду вариантов. Одно- и двухсторонний, тонкий изящный, объёмный и толстый, с водоотталкивающими, антибактериальными свойствами. Также в большинстве случаев флису придают противозастарелные, антискатывающие свойства, материал обрабатывают антистатиком.



Разработчики нового материала получили Нобелевскую премию в области химии и назвали новое изобретение Polarfleece. «Флис» происходит от английского слова — fleese, так изначально называли состриженную овечью или козью шерсть.

Если сравнивать качественный флис и качественную шерсть по теплоизолирующим свойствам, то это практически одно и то же. Но флис лучше «работает» на благо тела, он более легок, спортивен, верхнюю одежду из флиса можно носить холодным летом и теплой осенью.

Флис гигроскопичен (на задерживает влагу), не теряет цвет, лёгок, эластичен, воздухопроницаем (дышит), прочен и износостоек, не вызывает аллергии. Стирать бережно, руками или в стиральной машине при температуре не более +40°C. Не приближайтесь

к одежде из флиса к открытым источникам тепла. Даже батарея или разогретая солнцем поверхность металла может служить опасностью, не говоря уже о примусе или костре. Помните об этом, и тогда вещь из флиса прослужит не один год. ■

Два варианта решения одной проблемы — воспользоваться готовым или применить «умелые руки».

# История одного шкафа

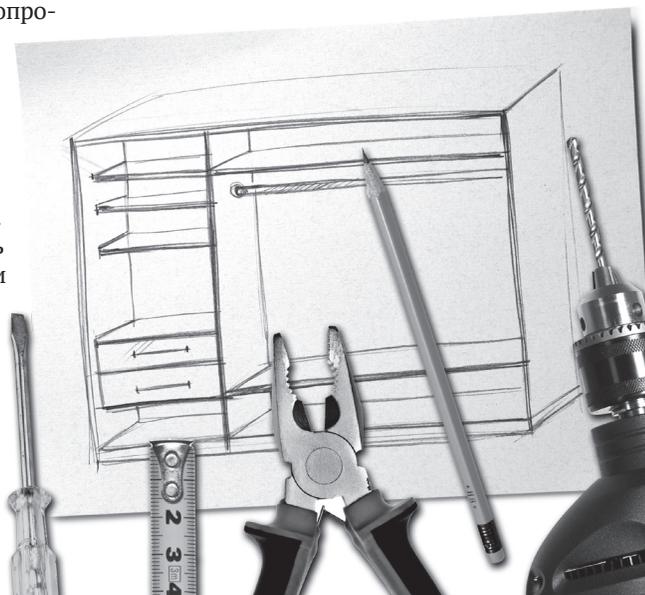
**Р**асставив после переезда уже имеющуюся мебель, я и члены моей семьи приступили к уточнениям плана «доработки» планировки. Было принято решение «для начала» оборудовать гардеробную. Убедившись в том, что готового шкафа необходимого размера нет в торговой сети, решили воспользоваться услугой заказа шкафа-купе. Через неделю, перерыв Интернет, обойдя мебельные магазины, выслушав мнения друзей и советы сослуживцев, мы были полностью знакомы со всеми вопро-

сами рынка шкафо-купе-строения в Тольятти. Гардероб не желал быть дешевым. Минимальная цена домика для одежды равнялась 12 тысячам рублей. В стоимость включались две створки высотой 2,5 и шириной по одному метру каждая в комплекте с направляющими и механизмом, обеспечивающим откатывание створок. Также была обещана безукоризненная установка.

Для нашего семейного бюджета цена вопроса

не катастрофичная, но весьма ощутимая. Мысль о том, что мне предлагают отдать за два листа ДСП с колесиками месячную зарплату одного из членов нашей семьи, не укладывалась у меня в голове.

А что если построить шкаф-купе самостоятельно? Я обзвонил магазины, в которых, по моему мнению, могли быть комплектующие — листы ДСП и механизмы. К сожалению получалось, что придется приобретать составные части в разных местах, а меня это не устраивало.



Но кто ищет, тот всегда найдет. Я набрал очередной телефонный номер, найденный в интернете по запросу «ДСП Тольятти». Трубку взяли мгновенно. В ответ на мое повествование о желании заказать комплект для самостоятельной постройки шкафа-купе, девушка, как будто ожидавшая именно такой постановки вопроса, сразу начала деловой разговор. Спросила про размеры, предложила размещение зеркала на створке, уточнила цвет будущего изделия и озвучила цену с доставкой — 7000 руб.

Не плохо, подумал я и отправился за покупкой. Через 45 минут я вышел из офиса держа в руке чек, накладную и чертеж моих будущих створок и полок для шкафа-купе. Оплаченный мною заказ был доставлен в квартиру, как и было обещано, через три дня.

Не спорю, в процессе самостоятельной сборки шкафа-купе мне пришлось столкнуться с нехваткой свободного времени и недостатком опыта. Из-за моих собственных проволочек процесс монтажа до 100% готовности растянулся еще на 7 дней. В моём распоряжении не сразу оказались дрель с перфоратором, и некоторый мелкий, но, как оказалось, необходимый в работе инструментарий.

Я с улыбкой вспоминаю, как в течение недели домочадцы пробираясь по развернутой мной строительной площадке, не раз окидывали меня и комплектовавшие моего творения взглядами неопределенного значения. Но сегодня, стоя возле собственноручно собранного шкафа-купе, я не жалею потраченного времени и сил. Тем более, что на кухне появился новый обеденный стол, цена которого почти уложилась в сумму, сэкономленную на приобретении шкафа-купе.» ■

## Почему так по-русски?

Что делают стакан и вилка на столе? Стакан стоит, а вилка лежит. Следовательно, вертикальные предметы стоят, а горизонтальные лежат? Но как быть со сковородой или тарелкой? Они хоть и горизонтальные, все же на столе стоят. Положим тарелку в сковороду, и там она уже лежит, хотя на столе стояла. А в раковине вообще вся посуда будет дружно лежать независимо от того, в каком виде она была представлена на столе...

А как быть с птичкой? Она сидит на окне, но сидит на ногах. Оказывается, маленькая птичка не может стоять, а вот птица цапля может. Но вот в виде чучела маленькая птичка уже стоит. Или чучело — это уже не птичка?

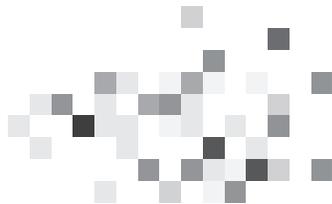
Можно предположить, что сидячая поза присуща только живым существам. Но за сапогом одушевленности вроде бы никто не замечал, а он, тем не менее, на ноге сидит. Как, впрочем, и большая часть нашего гардероба.

Глядя на подобные хитросплетения оборотов речи, не стоит удивляться тому, что иностранцы по сложности сравнивают русский язык с китайским.



# Как создать сайт за полчаса бесплатно?

## Nethouse!



«Надо же!», «Сбылось!», «Наконец-то!», «Замечательно!», «Вот это да!» — именно такие восклицания я слышу от людей, когда за чашечкой чая демонстрирую возможности этого сервиса и показываю, как за несколько минут в несколько кликов создаю для них сайт.

**С**ервис называется Nethouse — nethouse.ru. Это ведущий российский конструктор сайтов, позволяющий сделать сайт-визитку, интернет-магазин, сайт фирмы, блог или портфолио. Без программирования и html.

«Да ладно, не может быть, и это моё? Бесплатно? Уже можно пользоваться?» — это вопросы и сомнения, которыми обычно сопровождается моя просьба записать для хранения пароль и логин от созданного сайта. Сайта, который можно в любой момент изменить и дополнить, не прибегая к помощи специалиста. Работа с сервисом чем-то напоминает создание профиля в социальной сети: короткая регистрация, заполнение блоков текстами и материалами, дополнительные

настройки. Процесс занимает не более пары часов. А на выходе вы получаете вот такие красивые и функциональные сайты: orchid-studio.ru, volkoshapka.ru, ushakov-clinic.ru.

Неплохо, правда? Стоимость каждого такого сайта составляет 199 рублей в месяц или 1980 рублей в год на тарифном плане «Бизнес». В целом же сервис можно использовать совершенно бесплатно. В Nethouse есть все не-

обходимые блоки и разделы: товары, услуги, новости, статьи, о компании, доставка, отзывы и комментарии, фото и видеогал-

лерей, контакты. Их можно добавлять, скрывать и перемещать, как в настоящем конструкторе. Ваши возможности огромны. Попробуйте, все получится! Присоединяйтесь к более чем 500 000 пользователей Nethouse. ■





## Подарок от редакции

Если вы когда-либо подумывали создать собственный сайт, но откладывали на потом.

Любому желающему мы готовы сделать и вручить в пользование готовый веб-сайт бесплатно.

Вы станете владельцем собственного сайта. Навсегда, без абонентской платы. Мы зарегистрируем для вас имя домена третьего уровня на ваш выбор. Вы укажете дизайн шаблона и расскажете, что бы вы хотели видеть на вашем сайте.

Если заинтересовались, то:

1. Заходите по адресу:

<http://nethouse.ru/?p=mastersait>

2. В поле «промокод» указываете наш промокод — **mastersait**.

3. В свободное время звоните или пишите нам в редакцию.

Вы потратите 10-15 минут. А через 15 дней вы получаете скромно, но со вкусом заполненный вашей информацией (текст+фотографии) ресурс с возможностью дальнейшего изменения.

## Электронные деньги в электронных кошельках

Сегодня уже 59% совершеннолетнего населения России пользуются хотя бы одним электронным кошельком.

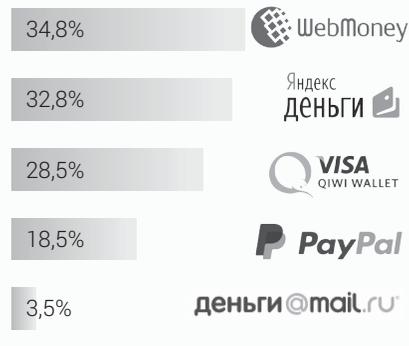
Электронный кошелек — это система, использующая защищенные файлы. Принцип следующий:

- пользователь пополняет баланс реальными деньгами и за вычетом комиссии получает эквивалент в файломонетах, которыми теперь можно оплачивать услуги, покупки в организациях, готовых их принимать к оплате.

- получатель оплаты в файломонетах обменивает её в банке на реальные денежные средства.

В отличие от многих других стран, в России эмиссией электронных денег могут заниматься не только банки, но и организации, получившие на это лицензию.

Подробно об электронных средствах оплаты и принятия платежей мы планируем рассказать в следующих номерах газеты.



# Кто такой депутат?

Депутат (от лат. *deputatus* — посланный) — это лицо, избранное избирателями соответствующего избирательного округа в представительный орган местного самоуправления на основе всеобщего равного и прямого избирательного права при тайном голосовании.

- Срок полномочий депутата не может быть менее 2 и более 5 лет.

- Депутат, работающий в представительном органе на постоянной основе, не имеет права заниматься иной оплачиваемой деятельностью, за исключением преподавательской, научной или творческой.

- Поводом к досрочному завершению полномочий депутата может служить его отзыв избирателями.

- Направления депутатской работы: с избирателями и в представительном органе местного самоуправления.

В рамках работы с избирателями депутат организует прием граждан, рассматривает поступившие от них предложения, заявления и жалобы, изучает общественное мнение и информирует избирателей о своей деятельности.

Формами депутатской деятельности в представительном органе местного самоуправления выступают: участие в его заседаниях, заседаниях постоянных комиссий, выполнение поручений думы и т. д.

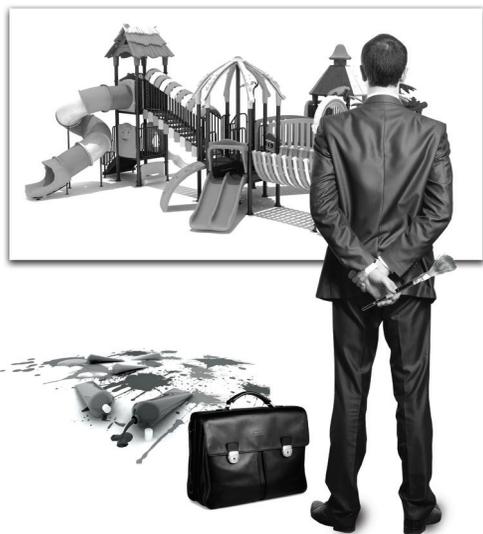
- Муниципальным депутатом может быть человек, занимающийся деятельностью на благо общества и имеющий интерес в развитии своего района.

- По закону за деньги может работать только 10% от численного состава депутатского корпуса. Обычно это

председатель собрания, его приблизительная зарплата составляет 60-80 тыс. рублей (в Москве). Есть еще надбавки, которые не могут превышать 70% от зарплаты.

- Из привилегий у муниципальных депутатов — только право бесплатного проезда в общественном транспорте.

- Депутаты могут делать депутатские запросы, получать необходимую информацию, обращаться в суд для разрешения связанных с муниципальной службой споров. Кроме того, депутат может



выступать в СМИ по вопросам местного значения. Статус депутата, его хлопоты помогают привлечь внимание ко многим проблемам.

- У них есть право законодательной инициативы, они могут предлагать свои поправки. Но за все время существования муниципалитетов подготовленные ими поправки к рассмотрению Госдумой не принимались.

- В зависимости от количества жителей района депутатов может быть от 8 до 20 человек.

В России на сегодняшний день более 500 000 муниципальных депутатов — народных избранников, призванных от лица населения контролировать бюджетные расходы местных администраций, устанавливать порядок распоряжения муниципальной собственностью, определять множество правил совместного общежития в районе, городе, поселке...

- Размер бюджета (на распределение которого влияет депутат) зависит от количества жителей района. Сумма бюджета складывается приблизительно из расчета 6 тыс. руб. на человека в год (для Москвы). Например, район с населением 75 тыс. человек имеет годовой бюджет 45 млн рублей.

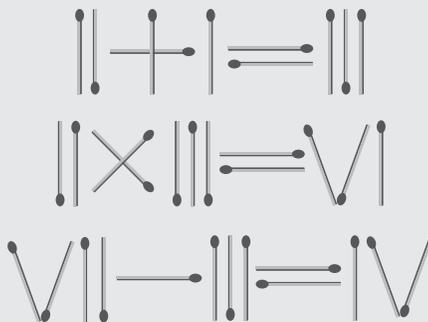
- По закону депутат должен организовать прием населения — несколько часов раз в две недели. Но есть и те, кто готов потратить на работу с населением почти все свободное время.

С вопросом к депутату. В компетенции муниципалитета отремонтировать или построить спортплощадку во дворе, найти тренера, организовать занятия с детьми.

Головоломки

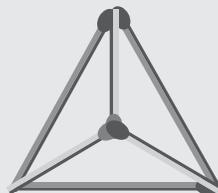
# Взрослые игры Решения

I. Решение совсем не сложное!



Составляются такие задачи тоже очень просто. Достаточно выложить списками правильное равенство, а потом перенести в нем куда угодно одну спичку.

II. Придадим объем. Если пере-  
кладывать спички на столе, в одной  
плоскости, то хоть одной да не хва-  
тает. А решение очень простое, если  
оторваться от плоскости и использо-  
вать трехмерное пространство. Усло-  
вию задачи это не противоре-  
чит. Решение  
— простейший  
многогранник  
— тетраэдр.



### Требуется сильный мужчина



Frank Purdue — компания, производящая курятину в США использует слоган «Чтобы приготовить нежного цыпленка требуется сильный мужчина». Ох уж эти непонятливые испанцы. На языке конкистадоров слоган звучит как: «Нужен сексуально возбужденный мужчина, чтобы курица стала нежной».

## Мы будем откусывать ваши пальцы!

В некоторых случаях «сложности перевода» подчас ставили под вопрос коммерческий успех предприятия производителей продукции, поставляемой в другую страну.

#### Так вкусно!

KFC. Kentucky Fried Chicken — американский гигант фаст-фуда в 1987 году открыла свой первый ресторан в Пекине. Китайцы перевели знаменитый лозунг KFC, «Так вкусно, что пальчики оближешь!», как «Мы будем откусывать ваши пальцы!»

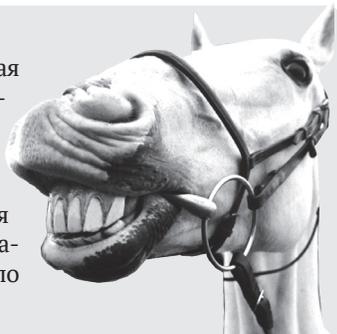


#### Она не сделает вас беременным

Просчеты и ошибки случаются со всеми, и даже с теми, чье имя Parker. «Она никогда не протечет в Вашем кармане и не причинит Вам неудобств». Слоган многообещающий. Но из-за ошибки перевода рекламная компания Parker в Мексике проходила под лозунгом «Она никогда не протечет в Вашем кармане и не сделает Вас беременным».

### Щипцы из тумана

В 2006 году компания Clairol, изготавливающая продукцию для ухода за волосами, представила щипцы под названием «Щипцы из тумана» (Mist Stick), которые очень хорошо продавались на рынках США. Компания представила этот продукт в Германии, однако, она не учла, что дословно название переведется на немецкий как «Щипцы из навоза». Щипцы в Германии не пользовались популярностью, чего и следовало ожидать.



### Предки из могилы

«Мы предлагаем вам вернуться к жизни» слоган от Pepsi. В Китае был переведен как «Мы вернем ваших предков из могилы». Подобное обещание, в силу традиций и устоев не очень то обрadowало жителей поднебесной.

### Расслабься!

Coors — один из лидеров пивоварения США. Компания имела свой лозунг — «Расслабься!» Любители пива не пришли в восторг, ведь на испанском лозунг гласил «Страдай от поноса!».

### Летай Голым!

American Airlines. Авиакомпания установила в своих самолетах кожаные кресла. На английском слоган звучал: «Летай в Коже!» (Fly in Leather). Для мексиканских потребителей. этот слоган звучал: «Летай Голым!».

А у нас Bledina (детское питание), Pedrini (посуда), Serla (бумага для туалета) в России стали весьма популярны и востребованы, не смотря на ее однозначный смысл, проявляющийся при произношении названий выше-названных торговых марок.

### А у тебя есть молоко?

«А у тебя есть молоко?» под таким лозунгом Американская ассоциация производителей молока успешно провела в США кампанию «Got Milk?». Затем они решили продолжить ее в Мексике. К удивлению потребителей с пачки молока к ним обращались с вопросом «Вы кормящая мама?» что соответственно не вызывало у большинства покупателей желания приобщиться к прерогативе кормящих матерей.



*В следующем номере мы расскажем о метаморфозах с названиями известных и не очень брендов автомобилей.*



Интернет-приложение  
к печатному изданию «Перерыв 20-70»

# changesellbuy.com



- Здесь обменивают, предлагают и выбирают вещи, товары, услуги.
- Получают информацию об интересующих товарах и услугах со скидкой через «Стол заказов».

## База товаров по выгодным ценам

1. В выпадающем списке выберите пункт «Со скидкой».
2. Укажите свой город.

3. Нажмите кнопку «Найти». Откроется вся база товаров и услуг со скидками.

Если искомого не нашлось, воспользуйтесь услугой «Стол заказов».

*Пользоваться услугой можно без регистрации.*

Домой    Выберите город    Как пользоваться    Создать аккаунт    Войти

Со скидкой ▾    Я хочу    Ваш город    Найти

Обмен    1    2    3

Стол заказов

Со скидкой

Например, **Тольятти**

## Хотите дешевле? «Стол заказов»

1. В выпадающем списке выберите пункт «Стол заказов».
2. В поле «Товар, продукт, услуга» напишите название того, что желаете приобрести по сниженной цене.

3. В поле «Город и контакт» укажите ваш город и через пробел любой ваш контакт: номер телефона, e-mail, ВКонтакте.

4. Нажмите кнопку «Заказать».

Ответ с информацией о скидке по заказу вы получите через 1-10 дней.

*Пользоваться услугой можно без регистрации.*

Домой    Выберите город    Как пользоваться    Создать аккаунт    Войти

Стол заказов ▾    Товар, продукт, услуга    Город и номер телефона    Заказать

Обмен    1    2    3    4

Стол заказов

Со скидкой

Например, **Мультиварка**

Например, **Тольятти +71234567890**

У всех есть вещи, оставшиеся «не у дел». У одного только пачка бумаги для принтера, а у другого многочисленные многолетние запасы или то, что осталось от прежних увлечений. Отдать жалко, продавать хлопотно, хранить и перекладывать с места на место надоело.

Обсуждения    Объявления    Искать    Добавить    Выход

В поле «Описание» добавьте подробное описание вашего предложения. Например:  
**Часы настенные белые, 30 см. На батарейках.**  
Если еще не знаете, на что хотите поменять, допишите:  
**Поменяю на то, что предложите.**

В поле «Я хочу» укажите то, что хотите получить. Например, **ЧАЙНИК.**

В поле «У меня есть» укажите то, что у вас есть для обмена. Например, **ЧАСЫ.**

Если есть фотография вашего предложения, загрузите ее. Фото можно добавить позже.

Когда все заполнено, нажмите кнопку «Добавить».

Можно заполнить только одно из полей «Я хочу» или «У меня есть».

© changesellbuy 2015    О нас    Обратная связь    Техническая поддержка

## Обмен вещами и услугами

### Просмотр объявлений об обмене. Без регистрации

В поле «Поиск» напишите слово с названием предмета, который вас интересует для обмена.

### Добавление ваших объявлений. После регистрации

Наберите в поле «Я хочу» то, что вы хотите. А в поле «У меня есть» то, что вы готовы предложить на обмен (книга, коляска, сруб, камин, огурцы, инструмент, сумка, гиря, куртка, квартира и т.п.). Можно заполнить только одно поле.

В поле «Описание» расскажите подробно о своем желании и (или) предложении и добавьте фотографию. Имеется возможность редактирования описания. Нажмите «Добавить».

Аккаунт активен (ваше предложение участвует в поиске), если вы посещаете changesellbuy.com не реже, чем 1 раз за 72 часа. Если вы не посещаете сайт — ваши объявления становятся невидимыми для других посетителей до следующего вашего посещения своего аккаунта.

Обсуждения доступны во встроенном чате.

### Регистрация

Займет пару минут (на E-mail придет ссылка для подтверждения).

# QR код — это легко!

Что такое QR код? Как использовать? Какие радости приходят с ним? Как установить? QR код — «QR — Quick Response — Быстрый Отклик». Это двухмерный штрих код (бар-код), представляющий информацию для быстрого ее распознавания с помощью камеры на мобильном телефоне.

При помощи QR кода можно закодировать любую информацию, например, текст, номер телефона, ссылку на сайт или визитную карточку. Создание QR кода контакта, закладки или приложения займёт менее секунды; возможен поиск, отображение и правка созданных QR кодов. Не нужно открывать Интернет браузер, «вбивать» английские буквы в адресную строку. Активизировали приложение, навели камеру на пестрый квадратик и готово — вы уже на сайте.

На телефон такая программа «скачивается» бесплатно. «Вес» примерно 20 мБ. Весь процесс при 3-джи Интернете занимает около минуты.

Необходимо, чтобы версия операционной системы android на вашем телефоне была 2.0 или «свежее». На большинстве телефонов с активным экраном есть предустановленный google play (плей маркет). Заходим, в поиске набираем «QR», выбираем (обычно один из двух) и жмем кнопку установить. Всё. Теперь при виде Quick Response вы можете

одним движением добыть адресованную вам информацию. Просмотр можно оставить на потом, всё сохраняется автоматически. ■



# Выгодно и удобно «Желания с выгодой»

Цель раздела «Желания с выгодой» — свести вместе продавца, давшего самую большую скидку на товар или услугу в своем городе, с его потенциальными розничными покупателями и сделать возможным покупку сегодня-завтра в городских магазинах.

**З**десь предлагаются услуги и товары **со скидкой**. Загляните в каталог. Мы проверили, любое из объявлений в нашей газете — это не акция по поводу заведомо завышенных цен и не красный ценник рядом с зачеркнутой выдуманной ценой. Это действительно очень привлекательная рыночная цена на товар или услугу в городе на день публикации. Только одна цена от каждого из рекламодателей.

Почему такая цена? Причин может быть несколько. Продавец не рассчитал возможности продать, а средств для новой закупки не хватает. Склад переполнен, но сезон или срок годности ограничены. Да и демпинг никто не отменял.

Возможно, в каталоге нет того, о чём вы помышляете. Например, вы подумываете о приобретении рюкзака, часов, дивана или чего-нибудь еще. Но что-то вас удерживает от исполнения желания. Если дело в цене, тогда ресурс «Стол заказов» наверняка будет для вас поле-

зен. Просто зайдите на интернет-ресурс <http://changesellbuy.com> и слева, в выпадающем списке, выберите «Стол заказов». Далее, в полях укажите название товара или нужной услуги, ваш город и номер телефона. Предложение о товаре или услуге со скидкой от 10 до 70% от минимальных цен на искомый товар или услугу в городе не заставит себя долго ждать.

**П.С. Никаких подвохов**, тайных целей или дополнительных условий. Вы отправляете СМС по цене вашего тарифа. Мы отвечаем и, возможно, цена вопроса будет еще дешевле, чем вы могли бы ожидать.

Теперь в поисках самых выгодных предложений можно не тратить время на интернет-серфинг или обзвон разнообразных объявлений.

Несколько нажатий кнопок телефона — 1 минута. Окно, ветеринарная услуга, 100 кг картофеля, сруб бани, десять пар носков по 10 р. за пару или 17 поездок на такси на следующей неделе. Продавец ускорит продажи, а вы для себя получаете самую выгодную цену! ■



10%

ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ! ВЫГОДА

«Название магазина»

**САХАР**

35 руб./кг – 10% = 31,5 руб./кг

800 кг. | 50 кг. в руки.  
Освобождение склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 33 до 40 руб.

«Название магазина»

**ОКНО** Кухонное  
Двух-  
камерное

9500 руб. – 10% = 8550 руб.

15 шт. | 1 шт. в руки.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 9500 до 11000 руб.

«Название магазина»

**ДВЕРЬ ВХОДНАЯ**  
0,4 мм

3490 руб. – 10% = 3141 руб.

9 шт. | 1 шт. в руки.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 3490 до 3850 руб.

«Название магазина»

**МАСЛО ДЕРЕВЕНСКОЕ  
ПОДСОЛНЕЧНОЕ**

53 руб./л – 10% = 47,7 руб./л

100 л | 10 шт. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 53 до 64 руб.

«Название магазина»

**НОСКИ** Комплект  
10 пар, ХБ

200 руб. – 10% = 180 руб.

850 компл. | 2 компл. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 250 до 320 руб.

«Название магазина»

**РЕМОНТ  
КОМПЬЮТЕРОВ**

от 300 руб. – 10% = 210 руб.

Ремонт, чистка, настройка,  
переустановка ОС

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 300 до 600 руб.

15%

ВЫГОДА

«Название магазина»

**КОСТЮМ муж.  
КЛАССИЧЕСКИЙ**

2550 руб. – 15% = 2167,5 руб.

42 шт. | 1 шт. в руки.  
Заводской дефект.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 3000 до 7000 руб.

«Название магазина»

**КОСТЮМ муж.  
СПОРТИВНЫЙ**

2000 руб. – 15% = 1700 руб.

37 шт. | 2 шт. в руки  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2300 до 4000 руб.

«Название магазина»

**АРМАТУРА А1 Ø 12**  
глад. оцинк. L-300 мм

277 руб. – 15% = 235,45 руб.

1500 шт. | 500 шт. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 278 до 321 руб.

«Название магазина»

**БРУС ОБРЕЗНОЙ**  
50x50x6м

150 руб./шт. – 15% = 127,5 руб.

540 шт. | 100 шт. в руки.  
Заводской дефект.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 150 до 300 руб.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«Название магазина»

**ПРОКАТ  
ИНСТРУМЕНТА**

от 200 руб./сутки - 15% =  
170 руб./сутки

Инструмент всех видов работ

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 200 до 500 руб.



«Название магазина»

**ПРОКАТ  
АВТОМОБИЛЯ**

800 руб./сутки - 15% =  
680 руб./сутки

Иномарки и ВАЗ

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 800 до 1200 руб.



«Название магазина»

**КУХНЯ МИНИ**

11770 руб. - 15% = 10000 руб.

2 шт. | 1 шт. в руки.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 11 780 до 12990 руб.



«Название магазина»

**БИЛЕТЫ В КИНО**  
Среда, 16.00

140 руб. - 15% = 119 руб.

80 шт. | 4 шт. в руки.  
Зеленый зал.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 140 до 190 руб.



«Название магазина»

**АВТОМОЙКА**

240 руб. - 15% = 204 руб.

Мойка кузова.  
Бесконтактная мойка.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 250 до 300 руб.



«Название магазина»

**СВИНИНА**

110 руб./кг - 15% = 95,5 руб./кг

150 кг. | 10 кг. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 112 до 200 руб.



«Название магазина»

**УЧЕБНИКИ**

от 150 руб. - 20% = 120 руб.

500 шт. | 10 шт. в руки  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 15 до 230 руб.



«Название магазина»

**ВЕЛОСИПЕД**

7000 руб. - 20% = 5600 руб.

8 шт. | 1 шт. в руки  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 7100 до 8200 руб.



«Название магазина»

**ВОДА 18,9 л**

250 руб. - 20% = 200 руб.

58 шт. | 3 шт. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 250 до 350 руб.



«Название магазина»

**КИРПИЧ  
КРАСНЫЙ ОДИНАРНЫЙ**

7,40 руб. - 20% = 5,92 руб.

500 000 шт. | 200 000 шт. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 7,40 до 10,5 руб.



15%

ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ: ВЫГОДА

20%

ВЫГОДА

20%

ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ! ВЫГОДА

«Название магазина»

**АККУМУЛЯТОР**

АВТОМОБИЛЬНЫЙ 60 Ач

3000 руб. – 20% = 2400 руб.

38 шт. | 2 шт. в руки.

Ограниченная партия.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 3100 до 3500 руб.



«Название магазина»

**ОКНА  
ПЛАСТИКОВЫЕ**

6300 руб. – 20% = 4400 руб.

40 шт. | 3 шт. в руки.

Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 7000 до 8400 руб.



«Название магазина»

**ЛИНОЛЕУМ**60 руб м<sup>2</sup>. – 20% = 48 руб м<sup>2</sup>.500 м<sup>2</sup>. 30 м<sup>2</sup> в руки.

Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 55 до 120 руб.



«Название магазина»

**ВАГОНКА**

12,5х0,90х6м сорт АВ

155 руб. – 20% = 124 руб.

9000 шт. | 500 шт. в руки.

Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 155 до 170 руб.



«Название магазина»

**ШИНЫ**

2010 руб. – 20% = 1608 руб.

40 шт. | 4 шт. в руки.

Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2000 до 2230 руб.



«Название магазина»

**ДИСКИ**

1860 руб. – 20% = 1488 руб.

44 шт. | 4 шт. в руки.

Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 1860 до 2100 руб.



«Название магазина»

**БЛОК 390х190х90  
КЕРАМИТОБЕТОННЫЙ**

22 руб./шт. – 20% = 17,6 руб./шт

9230 шт. | 700 шт. в руки.

Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2200 до 3400 руб.



«Название магазина»

**УТЕПЛИТЕЛЬ ППУ**

450 руб/шт. – 20% = 360 руб/шт.

187 шт. | 20 шт. в руки

Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 450 до 580 руб.



«Название магазина»

**ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**

По городу, области. Газель, 1,5 т.

от 400 руб./ч – 20% = 320 руб.

Услуги грузчиков  
от 150 руб.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 400 до 550 руб.



«Название магазина»

**ЦЕМЕНТНО-ПЕСЧАНАЯ  
СМЕСЬ М150**

95 руб. – 20% = 76 руб.

98 шт. | 5 шт. в руки.

Освобождение склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 95 до 130 руб.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

30%

ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ! ВЫГОДА

«Название магазина»

**ДВЕРЬ ПВХ**  
МЕЖКОМНАТНАЯ

5000 руб. – 30% = 3500 руб.

15 шт. | 2 шт. в руки.  
Заводской дефект.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 5000 до 1200 руб.

«Название магазина»

**МАСЛО**  
МАШИННОЕ

95 руб./л. – 30% = 66,5 руб./л.

50 л | 1 л в руки.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 93 до 108 руб.

«Название магазина»

**ЗЕРКАЛО** 30x60  
мм

195 руб. – 30% = 58,5 руб.

20 шт. | 1 шт. в руки.  
Заводской дефект.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2000 до 2230 руб.

«Название магазина»

**РЮКЗАК**  
ШКОЛЬНЫЙ

1200 руб. – 30% = 1736 руб.

30 шт. | 1 шт. в руки.  
Заводской дефект.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 1100 до 1500 руб.

«Название магазина»

**БЕТОН**

2700 руб./м<sup>3</sup> – 30% = 1890 руб.

Доставка входит в стоимость.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2730 до 3100 руб.

«Название магазина»

**СИСТЕМА ГБО**  
на LADA

23800 руб. – 30% = 19040 руб.

4-цилиндр. двиг., мощ. до 160 лс.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 23800 до 25000 руб.

«Название магазина»

**СТОЛ ШКОЛЬНЫЙ**  
1200x600x750мм

2190 руб. – 30% = 1533 руб.

50 шт. | 1 шт. в руки  
Заводской дефект.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2195 до 2560 руб.

«Название магазина»

**КАБЕЛЬ** ВВГ  
3х1,5

21 руб./м – 30% = 14,7 руб./м

800 м | 100 м в руки.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 22 до 28 руб.

«Название магазина»

**БЕНЗИН** АИ-92  
ГОСТ

32 руб./л – 30% = 22,4 руб./л

50 л. в руки.  
Скидки.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 28 до 38 руб./л

«Название магазина»

**КРОССОВКИ**  
муж., серые, кожа

790 руб. – 30% = 553 руб.

55 пар | 1 пара в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 790 до 1010 руб.

35%

ВЫГОДА

«Название магазина»

**ШУМОИЗОЛЯЦИЯ  
АВТОМОБИЛЯ**

4000 руб. – 35% = 2600 руб.

Шумоизоляция дверей,  
LADA.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 4000 до 5000 руб.



«Название магазина»

**АНТЕННА  
СПУТНИКОВАЯ**

1590 руб. – 35% = 1033,5 руб.

74 шт. | 1 шт. в руки.  
Распродажа склада.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 1599 до 1630 руб.



«Название магазина»

**ГИПСОКАРТОН  
2500\*1200**

200 руб. – 35% = 130 руб.

140 шт. | 40 шт. в руки.  
Распродажа остатков.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 200 до 290 руб.



«Название магазина»

**РЕМОНТ КВАРТИР  
Оклеивание стен обоями**

200 руб./м² – 35% = 130 руб.

Обои виниловые.  
С подбором рисунка.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 190 до 320 руб.



«Название магазина»

**РИЭЛТОР  
ОФОРМЛЕНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ**

от 500 руб. – 40% = 300 руб.

Поиск и предложение вариантов.  
Сопровождение сделок.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 500 до 3000 руб.



«Название магазина»

**ТОМАТЫ**

25 руб./кг – 40% = 15 руб./кг

800 кг. | 20 кг в руки.  
Распродажа склада.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 30 до 50 руб.



«Название магазина»

**ОТДЫХ В ТУРЦИИ  
Отель 4 звезды, 7 ночей**

20500 руб. – 40% = 12300 руб.

8 шт. | 2 шт. в руки.  
Средиземноморское побережье.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 20500 до 25700 руб.



«Название магазина»

**УЖИН НА ДВОИХ  
РОМАНТИЧЕСКИЙ**

500 руб./чек – 40% = 300 руб.

Первое блюдо, закуска,  
десерт, коктейль.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 500 до 1800 руб.



«Название магазина»

**КАФЕЛЬ БЕЛЫЙ  
Керамическая плитка**

10 руб./шт. – 40% = 6 руб./шт.

4200 шт. | 200 шт. в руки.  
Дефект окраса.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 10 до 90 руб.



«Название магазина»

**ЗАПРАВКА  
КАРТРИДЖА**

500 руб. – 40% = 300 руб.

Все модели  
лазерных принтеров.**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 500 до 750 руб.



40%

ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ! ВЫГОДА

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«Название организации»

**АДВОКАТ**  
ПОМОЩЬ ПРИ ДТП

от 1000 руб. – 40% = 600 руб.

Консультации,  
сбор доказательств.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 1000 до 2000 руб.



«Название магазина»

**ЛОМБАРД**

от 500 руб. – 40% = 300 руб.

Телефоны, планшеты,  
музыкальная аппаратура.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 500 до 1500 руб.



«Название магазина»

**ЗУБНОЙ**

2300 руб. – 40% = 1380 руб.

Поверхностный кариес.  
По одной процедуре на чел.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2000 до 3000 руб.



«Название магазина»

**БЕЛЬ ПОСТЕЛЬНОЕ**  
2 х спальное, бязь

1200 руб. – 40% = 720 руб.

30 шт. | 1 шт. в руки.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 1000 до 2800 руб.



«Название магазина»

**КОНДИЦИОНЕР**

18231 руб. – 40% = 10938 руб.

15 шт. | 2 шт. в руки.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 18231 до 22900 руб.



«Название магазина»

**ЛЕЩ** ХОЛОДНОГО  
КОПЧЕНИЯ

130 руб./кг – 40% = 78 руб./кг

145 кг | 5 м в руки.  
Освобождение склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 120 до 200 руб.



«Название магазина»

**КРЕСЛО-КРОВАТЬ**  
ШхГхВ 800х1050х1000 мм

10000 руб. – 45% = 5500 руб.

25 шт. | 2 шт. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 10000 до 15000 руб.



«Название магазина»

**КРАСКА**  
Россия, 12 кг

250 руб. – 45% = 137,5 руб.

86 шт. | 5 шт. в руки.  
Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 250 до 320 руб.



«Название магазина»

**СОСНА САЖЕНЦЫ**  
1-3 М

2800 руб. – 45% = 1540 руб.

30 шт. | 4 шт. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2800 до 3000 руб./шт.



«Название магазина»

**ПАМПЕРСЫ**  
18кг n27

449 руб. – 45% = 247 руб.

254 шт. | 3 шт. в руки.  
Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 449 до 580 руб.



40%

ВЫГОДА

45%

ВЫГОДА

50%

ВЫГОДА

«Название организации»

**КАРТОФЕЛЬ**  
красный, сетка 30 кг

7 руб./кг. – 50% = 3,5 руб./кг

120 кг. | 30 шт. в руки.

Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 5 до 12 руб.



«Название магазина»

**КАПУСТА**  
БЕЛОКОЧАННАЯ

от 8 руб./кг – 50% = 4 руб./кг

200 кг | до 10 кг. в руки.

Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 8 до 11 руб.



«Название магазина»

**ЮРИСТ**

от 2000 руб. – 50% = 1000 руб.

Помощь в регистрации и  
ликвидации ООО, ЗАО, ИП**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 2000 до 3500 руб.



«Название магазина»

**ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА**  
НОСОЧКИ ТЕПЛЫЕ

180 руб. – 50% = 90 руб.

350 пар. | 5 пар. в руки.

Заводской дефект.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 180 до 200 руб.



«Название магазина»

**ОБОИ** 0,53x  
10,05 м

300 руб. – 60% = 120 руб.

180 шт. | 20 пар. в руки.

Распродажа склада.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 300 до 500 руб.



«Название магазина»

**ЧИСТКА КОВРОВ**  
КОВРОВЫХ ПОКРЫТИЙ130 руб./м<sup>2</sup> – 60% = 52 руб./м<sup>2</sup>

Средней степени загрязнения.

Одна услуга в руки.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 130 до 190 руб.



«Название организации»

**ИГРУШКИ**  
погремушки

от 100 руб. – 70% = 30 руб.

200 шт. | 2 шт. в руки.

Заводской дефект.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 110 до 230 руб.



«Название магазина»

**ЩЕБЕНЬ**

от 700 руб./т – 70% = 210 руб.

30 т | 5 т. в руки.

Распродажа остатков.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 700 до 1000 руб.



«Название организации»

**ИНТЕРНЕТ**  
100 Мбит/с

450 руб. – 70% = 135 руб.

Скидка предоставляется на 6 мес.

Прием заявок до 29.02.16.

**Адрес магазина,  
телефон**

У других продавцов в городе от 450 до 500 руб.



«Название организации»

**БАНЯ-САУНА**

от 300 руб./ч – 70% = 90 руб.

Теплый бассейн, 3x4 м.

По одной процедуре на чел.

**Адрес,  
телефон**

У других продавцов в городе от 300 до 700 руб.



60%

70%

ВЫГОДА