

№7  
36  
страниц

Очень полезная газета

# 1000 советов

№7

(249)

2012

Апрель

358-777

Полезный совет –  
находка для дачника (8) (9)

Артроз. Упражнения для рук (15)

Салат пасхальный «Вербочки» (17)

С дробинкой на рыбу (22)

Вязаные украшения для Пасхи (24)

26-27 стр.

## ОТЦЫ И ДЕТИ

Сын болезненно реагирует  
на любое замечание отца.  
Что делать?

ISSN 1994-1714

07012 >



9 771994 171670

Не забудьте  
подписаться на любимую газету!



Спасибо,  
что выбрали  
нас!

КАП  
КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ  
**ПОЧТА РОССИИ**  
2012  
первое полугодие  
**24501**  
**11382**  
льготная  
подписка

КАЗПОСТ  
газеты  
и журналы  
**КАЗАХСТАН**  
КАТАЛОГ  
**2012**  
**24501**

## Добавьте в вашу жизнь перчика...

После родов у меня остался живот. Поначалу занимался спортом (т. е., делать упражнения) было совершенно некогда. Но когда доча подросла, я уже смогла выделить время на занятия, решив, во что бы то ни стало избавиться от живота и боков. Начала заниматься с осени прошлого года. Скажу сразу, «от животика после родов» избавиться нелегко. Так что, милые барышни, придется потрудиться - ведь красота требует жертв!



красного перца и 3 ст. ложки молотой корицы. Обильно смазать проблемные места этой смесью, укрыть пленкой и укутать тело одеялом либо теплым платком. Полежать полчаса. Горячая и «острая сауна» вам обеспечена. Далее примите контрастный душ без всяких мыльных средств. Нанесите увлажняющий антицеллюлитный крем, и можно качать пресс.

Вот так, потихоньку я избавилась от животика и других проблемных мест.

Желаю успеха!

Лекомцева Н.А., г. Ижевск

Для этого вывела несколько правил:

1. Пресс качать натошак (!) утром, выпив перед этим стакан воды; пресс качать также и вечером;

2. После 8 часов вечера я больше не ем, можно выпить воды либо сока;

3. Чтобы избавиться от «ушек» (жировые отложения по бокам), делайте наклоны влево-вправо; ну, и от животика - наклоны вперед-назад.

### «Острая сауна» для животика

Пока делаете упражнение на пресс перед сном, сделайте перед этим обертывание на основе красного перца. Перец сжигает жир и дает «разгон» потерявшей тонус коже и подкожному жиру. Прodelайте 7-10 процедур, но делать ежедневно не рекомендуется (3-4 раза в неделю). Смешайте: 5 ст. ложек оливкового или растительного масла, 3 ст. ложки жгучего



Повтор из № 5. По техническим причинам вышла нелепая накладка: в данном совете исчезло начало текста. Приносим свои извинения за этот неприятный казус.

Редакция «1000 советов»



## Розовая вода - прекрасное средство для увлажнения

По совету косметолога начала мыться розовой водой. Результат меня очень порадовал: пропал жирный блеск, кожа стала матовой и гладкой. Розовая вода есть у многих производителей эфирных масел. Изготавливается из высушенных лепестков роз. Я пользуюсь Крымской розовой водой.

Можно приготовить розовую воду самим. Готовится все просто, но есть одно очень важное условие. Не рекомендуются цветы, купленные в магазине. Лучше взять лепестки цветов, выращенных самостоятельно, или лепестки шиповника, дикой розы.

Горсть лепестков залить стаканом кипятка, настоять 15-20 минут. Холодным настоем протирать лицо 2 раза в день (утром и вечером). Это прекрасно освежает, тонизирует и придает свежесть даже самой усталой коже, улучшает цвет лица. Примочки с розовой водой снимают отеки и раздражения кожи.

Если добавить в 1 стакан розовой воды 20 г меда и 1 ст. л. лимонного сока, получится лосьон, который тонизирует кожу любого типа, отлично освежает усталое лицо.

Из розовой воды можно приготовить кубики льда, которыми можно протирать лицо, шею и грудь.

Кирилова Вера, г. Гомель

## Натоптыши и трещины на ступнях

Если на ступнях постоянно образуются натоптыши, а пятки слишком быстро грубеют и покрываются трещинками, это сигнал, что в организме не хватает витаминов. В первую очередь необходимо добавить к столу продукты, содержащие витамины А и С: морковь, зеленый лук, сладкий красный перец, яйца, растительное масло, щавель, капусту, печень, лимоны и апельсины.

Если пятки очень сильно загорбели, их необходимо хорошо распарить и смазать кремом, который вы сможете приготовить сами. Возьмите стакан растительного масла и разогрейте его на паровой бане, затем добавьте к нему каш

ицу из одной большой луковицы и 30 г натурального пчелиного воска. На хорошо распаренные пятки плотным слоем наносят крем и заматывают ноги пленкой и полотенцем, оставляют на всю ночь. Утром у вас будут пятки, как у младенца.

Фролова М.И., г. Санкт-Петербург

# Зачем нужен сон?

## ● Сон сохраняет сердце здоровым

Сердечные приступы и инсульты чаще случаются рано утром. Этот факт может быть объяснен тем, что способ сна взаимодействует с кровеносными сосудами. Недостаток сна вызывает ухудшение давления и уровня холестерина в крови. Это факторы риска для болезней сердца и инсульта. Чтобы сохранить сердце здоровым, нужно спать от 7 до 9 часов каждую ночь.

## ● Сон снижает стресс

Когда наше тело не получает достаточно сна, оно переходит в режим стресса. Это вызы-

вает повышение кровяного давления и выработку гормонов стресса. Высокое кровяное давление увеличивает риск сердечных приступов и инсультов. Реакция стресса также не дает нам заснуть. Стоит воспользоваться методами релаксации в таком случае.

## ● Сон помогает организму восстановиться

Сон - это время, когда

наше тело возмещает получен-

ный ущерб. Во сне происходит множество биологических процессов, без которых сознательная жизнь была бы просто невозможной. Клетки производят больше белка, активнее выводятся токсины, высвобождается энергия. Отчасти поэтому мы чувствуем себя такими бодрыми по утрам. Освежающий глубокий сон каждую ночь делает человека более энергичным и собранным.

## ● Сон встряхивает нашу память

До сих пор не вполне известно, почему наша память упорядочивается во время сна. Но лабораторные исследования показали, что пока мы спим, наш мозг работает, упорядочивая воспоминания, образы, мысли и чувства. Хороший сон улучшает память.

## ● Сон может помочь похудеть

Исследователи также обнаружили, что люди, которые спят менее семи часов в сутки, чаще имеют избыточный вес или страдают ожирением. Считается, что недостаток сна меняет в организме баланс гормонов, которые влияют на аппетит. Так что если вы заинтересованы в контроле своего веса, обеспечьте себе хороший сон.

В конце прошлого века начали появляться специальные лаборатории сна. Врачи серьезно исследовали этот феномен и пришли к любопытным выводам.

## Вредно ли спать на животе?

Многие из нас любят спать на животе и засыпают только в этой позе, потому что чувствуют себя комфортно именно так. Но по сведениям медиков, не все позы положительно влияют на восстановление организма.

Хуже всего спать все время на животе. Врачи-сексопатологи после проведения исследований пришли к выводу, что это неправильная поза для сна, и она может в дальнейшем плохо сказаться на сексуальном здоровье человека (это относится и к мужчинам, и к женщинам). По их мнению, лежа на животе, человек своей массой давит на внутренние органы, в том числе и мочевого пузыря.

Если вы хотите сохранить свое лицо свежим, то спать на животе нельзя, так как вы сминаете свое лицо во сне, образуются сначала легкие, а затем более глубокие морщинки. Если вы привыкли спать на животе, повернув лицо в определенную сторону, не удивляйтесь, если через некоторое время у вас на этой стороне лица появилась глубокая носогубная складка, а рядом с уголком рта стала прорезываться вертикальная морщинка, которая сдавливается во время сна, и через некоторое время на ней образуются морщинки, от которых трудно избавиться, кожа растягивается.

Нежелательно на животе спать людям, у которых имеются проблемы с позвоночником и осанкой.

Вредно спать на животе и для груди, которая сдавливается во время сна, и через некоторое время на ней образуются морщинки, от которых трудно избавиться, кожа растягивается.

Нежелательно на животе спать людям, у которых имеются проблемы с позвоночником и осанкой.

Лучше всего спать на боку, переворачиваясь несколько раз в течение ночи с одного бока на другой (переворачивание происходит автоматически), чтобы не перегружать почки и другие органы. Лежа на левом, можно улучшить пищеварение и аккумулировать в себе больше энергии. Засыпать в такой позе полезно, если в комнате холодно - это положение тела поможет быстрее согреться. Отдыхая же на правом боку, можно максимально расслабиться.

Однако гастроэнтерологи считают, что иногда полезно спать на животе при дискомфортных состояниях живота, например, при вздутии живота, такая поза успокаивает и уменьшает неприятные ощу-

щения, такие как газообразование, колики. Врачи рекомендуют класть на живот даже маленьких детей, у которых наблюдаются колики.

Спать рекомендуется головой на север (или на восток). Требования правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать.



**«Имею удостоверение и знак «Победитель социалистического соревнования». Трудовой стаж 27 лет. Имею ли я право на присвоение звания «Ветеран труда?»**

**Овсиенко В.В., г. Братск  
Войтенко Н.А.,  
г. Кропоткин  
Сазонов А.Д.,  
п. Новый**

## Право получить «Ветерана»

В соответствии с Законом «О ветеранах» звание «Ветеран труда» присваивается гражданам, награжденным орденами или медалями, иными государственными, правительственными либо ведомственными знаками отличия в труде, имеющим трудовой стаж, необходимый для назначения пенсии по старости.

С 1.01.2005 г. порядок и условия присвоения звания «Ветеран труда» устанавливаются законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ, поэтому в правовых актах каждого региона, помимо указанных наград содержится широкий перечень награждений и знаков отличия, которые учитываются только в данном регионе.

Наряду с региональными знаками отличия, повсеместно, при решении вопроса о присвоении этого звания, подлежат учету ведомственные знаки отличия в труде, перечень которых содержится в Письме Минтруда России от 7.10.1998 года N 5635-КС «О ведомственных знаках отличия в труде, учитываемых при присвоении звания «Ветеран труда».

Исходя из этого, Верховный Суд РФ обращал внимание на то, что законодатель субъекта РФ не вправе сужать перечень оснований и лиц, относящихся к категории ветеранов труда. В частности, Верховный Суд указал, что лица, награжденные знаком «Победитель социалистического соревнования» при наличии необходимого стажа имеют право на присвоение звания «Ветеран труда» (Определения ВС РФ от 19.11.2010 № 3-В10-9; от 08.04.2011 № 5-В11-8; от 3.06.2011 г. № 5-В11-45 и другие).



## Материнский капитал

**«Дочь родила ребенка в январе 2012 г. Её первый ребенок, родившийся в 2003 г., прожил один день и умер. У нее имеется справка Форма № 26 о рождении ребенка, умершего на первой неделе жизни. Может ли она получить материнский капитал?»**

**Евстигнеева А.А.,  
п. Юбилейный**

Да, такое право она имеет. В ст. 3 закона «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» определе-

но, что право на дополнительные меры государственной поддержки имеют женщины, родившие (усыновившие) второго ребенка, начиная с 1.01.2007 г.

Таким образом, закон связывает возникновение права на материнский капитал с рождением второго ребенка.

Согласно Правилам подачи заявления о выдаче государственного сертификата на материнский капитал, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 30.12.2006 г. N 873, такое заявление подается с предъявлением документов, удостоверяющих личность заявителя и документов, подтверждающих рождение детей, то есть свидетельств о рождении детей.

Законом от 28.07.2010 N 241-ФЗ внесены изменения в закон «Об актах гражданского состояния», в соответствии с которыми, если ребенок родился живым, но умер на первой неделе жизни, то родители, имеют право обратиться в органы ЗАГСа для получения свидетельства о рождении такого ребенка.

Рассматривая подобный вопрос, Конституционный Суд РФ в Определении от 30.09.2010 г. N 1238-О-О пришел к выводу, что родители вправе получить свидетельство о рождении ребенка, умершего в первые дни после его рождения, и представить такое свидетельство в территориальный орган Пенсионного фонда РФ для подтверждения права на дополнительные меры государственной поддержки и выдачи государственного сертификата на материнский (семейный) капитал.

## Проезд к месту лечения

**«В состав набора социальных услуг входит бесплатный проезд к месту лечения. Оплачивается ли проезд в больницу для медицинского обследования?»**

**Пономарева Т.М.,  
с. Новоселки**

В соответствии со ст. 6.2. закона «О государственной социальной помощи» в состав набора социальных услуг входит бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте,

а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

Порядок предоставления набора социальных услуг утвержден Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 29.12.2004 N 328, разъяснения даны в Письме Фонда социального страхования РФ от 6.09.2005 г. N 02-18/07-8750.

Из содержания указанных документов можно сделать вывод о том, что бесплатный проезд на всех видах междугородного транспорта обеспечивается только к месту лечения, при наличии медицинских показаний, по направлениям, выдаваемым органами здравоохранения, и к месту санаторно-курортного лечения, только по путевкам, выданным органами здравоохранения и социальной защиты населения.

Бесплатный проезд в медицинские учреждения для медицинского обследования Законом не предусмотрен.



### Уважаемые читатели!

Отдельные ваши письма не рассмотрены или на них не даны ответы по причине невозможности прочитать текст, некорректности поставленных вопросов, а также отсутствия полного обратного адреса (в ряде писем не указаны район, населенный пункт). Если хотите получить ответ в газете или лично, просим учесть эти замечания. Присылаемые документы и тексты не возвращаются, поэтому при необходимости высылайте хорошо читаемые ксерокопии.



Рубрику ведет юрист Юрий Антонович ПЛАКСИН

**«Я и мой муж работаем в коммерческой организации, расположенной в районе Крайнего Севера. Обязан ли работодатель выплачивать компенсацию расходов на проезд к месту отдыха?»**

Афоница Г.В., г. Инта

## Отпуск работающим на Севере

Да, такая обязанность установлена Трудовым кодексом (ст. 325) и в ст. 33 закона «О государственных гарантиях и компенсациях для лиц, работающих и проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях».

Согласно этим нормативным актам, лица, работающие в организациях, расположенных в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, имеют право на оплачиваемый один раз в два года проезд, за счет средств работодателя к месту использования отпуска в пределах территории РФ и обратно, любым видом транспорта, в том числе личным.

Размер, условия и порядок компенсации расходов на оплату стоимости проезда к месту использования отпуска для лиц, работающих в организациях, финансируемых из бюджетов, устанавливаются соответствующими органами государственной власти и органами местного самоуправления, а в организациях, не относящихся к бюджетной сфере, работодателем.

Конституционный Суд РФ в Постановлении от 9 февраля 2012 г.

№ 2-П в очередной раз указал, что положения ст. 325 ТК РФ обязывают работодателей, не относящихся к бюджетной сфере, осуществляющих предпринимательскую или иную экономическую деятельность в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, к установлению в коллективных договорах, локальных нормативных актах, или трудовых договорах компенсации работающим

у них лицам расходов на оплату стоимости проезда к месту использования отпуска и обратно, в пределах территории РФ, в размере, на условиях и в порядке, которые должны соответствовать целевому назначению этой компенсации.



## Закон и совесть

Закон есть.

Но закон, устанавливающий обязанности родителей и детей, прежде всего, обращен к их гражданскому долгу, к совести.

В ст. 80 Семейного кодекса установлено, что если родители не пришли к соглашению о содержании своих детей, то средства для этого (алименты) взыскиваются в судебном порядке.

Если бывший супруг, обязанный уплачивать алименты, не имеет постоянной работы и заработка, и по этой причине взыскание алиментов в долевом отношении к его заработку невозможно, то по вашему заявлению суд вправе определить размер алиментов, взыскиваемых ежемесячно, в твердой денежной сумме (ст. 83 СК РФ).

Если должник не выплачивает алименты, ссылаясь на отсутствие заработка, то задолженность по алиментам должен рассчитать судебный пристав-исполнитель, исходя из среднемесячного заработка по России, и принять меры по взысканию этой задолженности, применяя доступные средства:

- розыск, наложение ареста и обращение взыскания на имущество должника, в том числе на денежные средства и ценные бумаги;
- временное ограничение выезда должника из России;
- предупреждение и административный штраф по ст. 19.7. КоАП РФ за непредставление должником сведений о месте работы и доходе;
- предупреждение об уголовной ответственности за злостное уклонение от уплаты алиментов.

Крайней мерой воздействия на должника, злостно уклоняющегося от уплаты алиментов, является обращение в суд с заявлением о лишении его родительских прав, а также о привлечении к уголовной ответственности по ст. 157 УК РФ.

С января 2012 г. санкция этой статьи предусматривает более строгую уголовную ответственность, лишение свободы на срок до 1 года.

По ранее действующему законодательству в паспортах осужденных, злостных неплательщиков алиментов, проставлялся штамп «Обязан к уплате алиментов». С 1997 года такие штампы в паспорт не проставляются.

**«Бывший муж постоянно меняет место работы. Подолгу не платит алименты на содержание ребенка. Есть ли закон на таких отцов? Делается ли отметка в их паспортах?»**

Ковалева Л.В., п. Н. Усмань  
Сушкова О.А.,  
д. Светлая



## Право матери

**«Первому ребенку 18 лет. Имею ли я право на материнский капитал при рождении второго ребенка, и будет ли он учитываться при определении размера пособия по уходу за ребенком?»**

Кузьменкова Г.Д.,  
г. Ишимбай

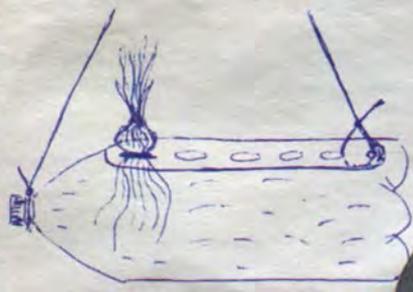
Да. С рождением второго ребенка у вас возникает право на материнский (семейный) капитал, независимо от возраста первого ребенка.

В соответствии со ст. 15 закона «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей», при определении размера ежемесячного пособия по уходу за вторым ребенком учитываются предыдущие дети, рожденные (усыновленные) матерью данного ребенка. То есть учитывается факт рождения (усыновления) предыдущих детей, независимо от их возраста.

## Удобная придумка

Хочу дать простой, но практичный совет по использованию пластиковой бутылки. С осени до весны можно выращивать в ней лук, выгоняя зеленые перья, подвесив на окошке.

Дуленин Р.И., Ивановская обл.



## Опыт из нашей жизни

Хочу предложить читателям «1000 советов» интересный опыт из нашей жизни. В середине семидесятых годов купили половину дома. Покрасили пол на 20 м<sup>2</sup>. Краска упорно не хотела сохнуть. Решили ее удалить. Достали почти 10 л раствора каустической соды, муж надел резиновые перчатки и сапоги, нанес каустик на пол, потом долго смывал и смыл... во многих местах краску до белых досок. Результат заинтересовал. Позже нашла в магазине жидкость под названием «Крот», в состав которой и входит та самая каустическая сода, и начался процесс нанесения и смывания раствора с «замурзанной» посуды (до этого кастрюли и сковородки долго и нудно кипятила, а потом «до седьмого пота» драила металлической мочалкой).

Наносу раствор старой зубной щеткой на стенки и доньшки кастрюль, сковородок, противни, на «картинки» ручек вилок, ложек и ножей, боковых поверхностей салатниц и стаканов и т. д. На остатки пригоревшей пищи на доньшках тазов и кастрюль. Время выдержки от 3-х до 10 минут, затем «откипевшую» грязь тщательно смываю под водой обычной поролоновой губкой. Отлично моется эмалированная, стеклянная, фарфоровая и нержавеющая посуда. С посудой из алюминия нужно работать быстро – может пойти «разводами». Дюралюминий темнеет.

Этим же способом мы смывали масляную краску со стен в двух кухнях площадью 10 м<sup>2</sup> после применения магазинных «смывок», строительных фенов, нагретых утюгов и т. д.

*P.S.* А когда я вымыла мужу автомобильные свечи, они стали как новые.

Елена Титаренко, Минская обл., п. Дружный

## Советы по стирке

У меня растут две замечательные дочурки. Но, несмотря на то, что они девочки, стирать мне приходится часто. Иногда случается, что пятна обычным порошком не отстирываются. И тогда мне на помощь приходят подручные средства.



1. Белые носки и гольфы прекрасно отстирываются, если их замочить на 1-2 часа в воде, в которую добавлены 2 ст. ложки борной кислоты.

2. Чернильное пятно с ткани удаляю ватным тампоном, смоченным в смеси глицерина и этилового спирта (в равных количествах). По мере загрязнения тампона его нужно несколько раз сменить. Затем ткань промыть водой.

Бывает и такое, что чернильные пятна оказываются на клеенке, пластике, руках. Эти пятна оттираю смоченной головкой спички, затем промываю теплой водой с мылом.

3. Пятна от йода смачиваю водой, натираю крахмалом и так повторяю несколько раз до полного исчезновения пятна. Обработанное место промываю холодной водой с мылом. Но помните: этот способ действует только на свежие пятна.

4. Пятно от марганцовки исчезнет, если загрязненное место намочить в сыворотке или простокваше на 3-4 часа, затем вещь выстирать.

5. Если трикотажная вещь линяет, то перед стиркой замачиваю ее в холодной воде, в которую добавляю немного уксуса. При полоскании в воду добавляю столовую ложку глицерина.

6. Для стирки цветного белья в машине добавляю в воду 2-3 ст. ложки обычной соли. Вещи не линяют, краски становятся ярче.

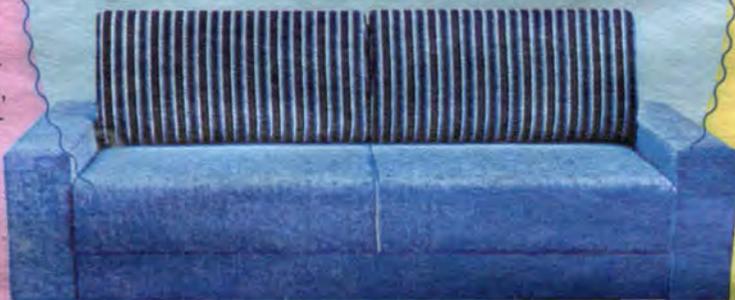
7. Когда стираю шерстяные вещи, в последнюю воду добавляю чайную ложку глицерина, вещи становятся мягче.

Артюшенко И.А., Брянская обл.

## Как почистить яркую мягкую мебель

Есть очень простой способ почистить яркую мягкую мебель. В теплую воду добавляем большое количество соли, щетку обворачиваем несколькими слоями марли, обмакиваем в полученную очень соленую воду и чистим. При этом мебель не потускнеет. Таким способом я почистила голубую мягкую мебель.

Шкунова Алена, Тюменская область



## Как избавиться от неприятного соседства

Несколько лет назад, летом, придя на новое место работы, в кабинете я обнаружила «рыжих хозяев» - муравьев.

Здание было одноэтажное. Дорожка из муравьев тянулась от окна, с улицы. Мне посоветовали использовать порошок борной кислоты, развести его с сахаром и водой до состояния кашицы и поставить в пластиковой крышке в места скопления муравьев.

О, ужас! Муравьиные дорожки стали еще гуще! Это продолжалось 2-3 дня, а потом они все исчезли.

Где-то прочитала, что муравьи несут во рту сладкое лакомство в свое гнездо и кормят свое семейство. Для них же борная кислота – яд. На месте они не едят, поэтому доносят до гнезда благополучно. А дорожки стали еще гуще потому, что к ним присоединились муравьи из соседних гнезд.

Вот так я избавилась от неприятного соседства. Если у кого-то есть такая же проблема, рекомендую.

Вандышева В.А., г. Октябрьск

### Чтобы чеснок не высыхал ...

Чтобы чеснок не высыхал, сшейте из полотняной ткани мешочек, положите туда луковую шелуху, затем – чеснок и держите мешочек в прохладном месте, можно в холодильнике.

Фёдорова Н.Н.,  
Алтайский край



## Как обновить подоконник?

Если подоконник потускнел, на нём много трещин, и вы хотите сделать его красивее, чем он есть, предлагаю вашему вниманию совет по его усовершенствованию. Покупаем самоклеящуюся пленку на строительном рынке нужного вам оттенка, измеряем длину и ширину подоконника и приклеиваем на очищенный от пыли подоконник.

Яковлева Анна, г. Реутов, МО

## Правила ухода за изделиями из кожи

● Новые вещи из кожи имеют специфический запах (это один из признаков, по которым мы отличаем кожаную вещь от вещи из заменителя). Если он мешает, то избавиться от него можно при помощи молотого кофе, посыпав им вещь и оставив на целый день. (Не стоит этого делать с изделиями из светлой кожи – кофе может оставить на них следы).

## Уважайте труд дворников!

Мой совет всем людям, взрослым и детям: живите так, чтобы душа была добрее. А главное, будьте вежливы, уважайте труд дворников! Ведь они с 6 утра вам делают добро, мнут, около подъездов убирают мусор (окурки, банки, бутылки). Частенько бывает, что и мешки с мусором возле подъездов убирают. Люди, выходя из подъездов, бросают мешки с мусором в урны у подъезда и уходят. И стоят мешки целый день, ждут дворника – безобразия! На мой взгляд, это чудовищная невоспитанность и неуважение к окружающим людям. Такая уж дальняя дорога до мусорных баков?!

Если люди будут порядочнее и вежливее, тогда и жизнь наша будет красивой!

Левина Г.И., г. Казань



● Не стоит хранить кожаную одежду в полиэтиленовых мешках, так как она должна дышать. Можно укрыть кожаные вещи мешком из хлопчатобумажной или льняной ткани. А лучше развесить ее на плечиках в прохладном темном шкафу. Вешалки стоит подбирать по весу кожаного изделия. Чтобы плечевые швы не деформировались, лучше использовать вешалки с широкими подплечниками.

● Если возникает необходимость погладить одежду из кожи, то следует соблюдать особую тщательность. Допустимо гладить ее через кусок ткани с изнанки утюгом, нагретым в режиме «шерсть». Замшу после глажки нужно почистить щеткой, чтобы придать ей ворсистость.

● Изделия из кожи полезно время от времени протирать глицерином, особенно манжеты и воротник – это придаст им блеск. (Глицерин можно заменить вазелином или касторовым маслом).

● Поношенные и потускневшие места на кожаной одежде можно протереть свежей кожицей апельсина.

● Очень тонкую мягкую кожу можно протирать смесью свежего молока и скипидара (1:1). После этого можно смазать кожу бесцветным кремом и почистить щеткой до блеска.

● Ворсинки и мех с дубленок иногда осыпаются и весьма заметны на светлой одежде. Поэтому следует периодически протирать их внутренней частью влажной мягкой тканью и чистить щеткой.

Прислала Власенко В.Ю., г. Калининград



## МОЙ МОБИЛЬНЫЙ ОГОРОД

Моя семья живет в черте города, и в нашем частном секторе очень маленькие участки. В распоряжении моей семьи всего три сотки земли без учета построек: дома и сарая. Мы ищем и находим способы, чтобы использовать каждый клочок нашей земли.

Этим способом я пользуюсь давно, он мне нравится, и думаю, что пригодится всем, у кого есть маленькие участки земли. А началось всё от излишков рассады кабачков и патиссонов...

Встал вопрос:

куда ее посадить? Все грядки заняты: на одних растут многолетники, на других — уже посажены огородные культуры, на третьих — луковичные цветы (тюльпаны и нарциссы). Я стояла в середине огорода и оглядывала свои «угодья». Свободными были только крайние межи границы с соседними участками, цементные дорожки около фундамента дома и поверхность тюльпанных гряд. К тому времени у луковичных частично отмерла часть стеблей и листьев. И тут мой взгляд упал на груды черных пластмассовых решетчатых ящиков размером 40 x 30 x 20 см, которые были составлены друг на друга у стены сарая. Подумала: а что если посадить в них? И тогда можно будет поставить их у дома или забора? Я решилась, и работа закипела.

Вложила в ящики большие прохудившиеся пакеты (майки), дополнительно проделав в днище еще пару тройку дырок для стока лишней воды, и приступила к наполнению ящиков. Кроме пакетов в ход пошли старые тряпки и газетные пласты (их я ставила к боковым стенкам ящиков, чтобы можно было засыпать земли повыше). Газеты прекрасно держали борта, и их хватило на один сезон, пока росли культуры, высаженные в ящичках.

Отдельный вопрос: что засыпать в эти ящики? Лишней плодородной земли нет, из гряд не возьмешь. В ход пошло буквально всё: на дно — мелкие камушки и битая крошка кирпича вместе со щепками, на них — немного сорняков от прополки и уже на них — кубики дерна, нарезанные с крайней межи землей наверх, ну и немного земельки с подчищенных лопатой проходов — это, чтобы засыпать щели между дернинами. Вот такой слоёный пирожок!

Меня, конечно же, одолевали сомнения, как себя будут чувствовать растения? Но это все же лучше, чем просто выбросить рассаду кабачков. А она такая хорошая и крепкая получилась — рука не поднимается ее уничтожить.

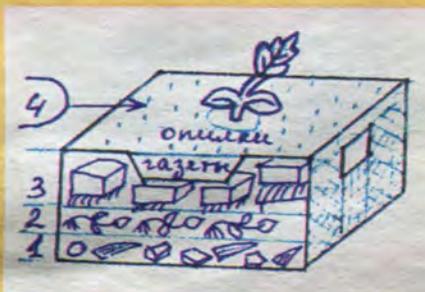
Я подготовила в этот день первые десять ящиков. У каждого из них сделала в центре ямку, вывалила из стаканчиков по одному растению, обжала цилиндр корня рукой, подгрести землю, полила и замульчировала верхний слой грунта опилками, чтобы не испарялась влага. По очере-



ди на тачке я вывезла ящики в огород и расставила их на грядке с посадками тюльпанов и нарциссов в шахматном порядке, с расстоянием между ними в 20 см от углов ящиков.

Мужа попросила, чтобы он привез таких ящичков еще, в нашем городе их можно найти довольно много (на рынках, у овощных ларьков и магазинов).

За три дня я высадила всю лишнюю рассаду, выставив ящики везде, где было хотя бы небольшое свободное местечко: возле дома, у сарая, забора и на грядах с тюльпанами. И если мне мешал какой-нибудь из этих ящичков, то я его перевезла на тачке на другое место. А за способность передвигать их с места на место, я его и назвала «мобильный огород».



1. Камешки, щепки.
2. Сорняки.
3. Кубики дерна с небольшим количеством земли.
4. Мульча-опилки или трава.

Рассаду высаживала в ящики 25, 26, 27 июня и уже через месяц сорвала первый плод. Растения развивались нормально, и, хотя я их ничем не подкармливала, развивались ничуть не хуже, чем на обычных грядах.

Осенью распотрошила ящики, чтобы посмотреть отработанный грунт, он был переплетен корнями кабачков, часть закладки разложилась, часть нет. Я рассортировала их содержимое: перегной — в гряды, камни и щепки ссыпала в ведра, затем использовала их снова на следующий год.

Луковицам тюльпанов и нарциссов стоящие на грядах ящики вреда не причинили, они цвели на будущий год как обычно.

На другой год в эти ящики я высадила огурцы и томаты с новым наполнителем — пластами дерна, только камни и щепки использовала прошлогодние. Для огурцов и томатов я сделала опору, вбив в землю колья, на них прибила бруски, сделала П-образную перголу (опору), сразу для нескольких ящиков. Колья вбивала в землю рядом с ящиками и только в крайней меже — границе соседних участков. К перголам я подвязала огурцы, чтобы плети не валялись в проходах. В тюльпанных грядах огурцы стелились и росли, куда хотели.

У дома и у сарая огурцы росли тоже вертикально. Я аккуратно вбила в обшивку дома два гвоздя, накрутила на них толстую проволоку (из конца в конец) и уже к ней подвязывала растения огурцов или томатов. Со стороны выглядело это очень даже красиво: создавалось впечатление живой изгороди или же огромной беседки, увитой как бы «виноградной лозой». А осенью, убрав ящики, я подмела мусор и с помощью щетки сполоснула цементную дорожку около дома.

Этим «мобильным» способом я пользуюсь много лет, он меня очень выручает, и отказываться от него я не собираюсь. А если где-то в городе вижу бесхозные пластмассовые ящики, я их прихватываю и везу с собой на участок.



Я занимаюсь разведением лилий посредством отделения чешуек от луковиц. Детками лилий у меня засажена половина моего участка. Другой раз не знаешь, куда посадить огурцы, кабачки и томаты. И как раз в этом случае меня выручает мой «мобильный огород» в переносных ящичках.

Кстати, у заборов, стен домов и сараев огурчики и кабачки растут превосходно, и грязи совсем нет. Здесь они защищены от ветра, есть опора и в то же время украшают не очень приглядные стены. Могут закрыть собою компостные кучи и другие неприглядные места.

**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ - НАХОДКА ДЛЯ ДАЧНИКА**

Долгое время я выращиваю томаты в теплице и открытом грунте, и главная проблема была с подвязкой. Пробовала различные способы. Но как-то подсмотрела у электриков, как они даже многожильные провода легко скрепляют. Тут и родилась идея: использовать для подвязывания томатов хомут.



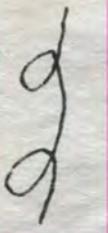
Хомуты нейлоновые 150 x 2,5 мм продаются в упаковке по 100 штук. Предназначены они для стяжки электрических кабелей в пучок. Попробовала,

никаких трудозатрат, а результат великолепный!

На шпалере сразу делаю петлю, в которую вставляю конец хомутика, им обвиваю растение, лучше под листом, в головку хомута вставляю хвостик, образуется колечко и всё.

Растение с крупными плодами чувствуют себя комфортно. Этим же методом креплю и перцы, и огуречные плети, так как усы иногда не могут удержать вес зеленой массы растения и плодов. А этот метод – находка! Упаковка стоит 15-19 рублей, а эффект превзошел все ожидания. Попробуйте, уверена – вам понравится. Я теперь этим методом буду пользоваться всегда, я и соседям посоветовала – остались довольны.

Доктор Г.М., Омская обл.



**СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ МОРКОВИ**

*Хотел бы поделиться с читателями секретами выращивания моркови, благодаря которым мне удастся получить замечательный урожай (более 20 кг/кв. м) всего лишь с 3, 5 кв. м.*

1. Семена всегда должны быть свежие. Дрожированные семена лучше использовать в первый же год.



2. Бороздки для посева должны быть уплотнены (можно бруском) для плотного контакта семян с почвой.

3. Последнее прореживание должно быть проведено до конца июня. В дальнейшем никаких выдергиваний для еды не проводить. При выборочной летней уборке часто обрывается стержневой корень соседнего растения, что приводит затем к ветвлению и появлению уродливых корнеплодов. Для еды лучше отдельно посадить немного ранней моркови.

4. Полив надо проводить нечасто, но обильно, чтобы смочить почву на всю глубину залегания корнеплода (12-14 л/м<sup>2</sup>). При частых мелких поливах у моркови появляется «борода» мелких всасывающих корней, а стержневой корень отмирает.

5. Уборку в средней полосе России необходимо проводить в октябре. Ведь именно в августе-сентябре идет основное нарастание массы корнеплода. С понижением температуры воздуха замедляются обменные процессы в моркови, и она постепенно подготавливается к хранению. Если заложить корнеплоды в теплое хранилище, то длительный срок хранения им не выдержать.

Надеюсь, что мои советы помогут дачникам получить отменный урожай!

С уважением, Дуничев И.Г., г. Калуга

**В прошлом году получил 73 кг корнеплодов отличного качества. Судите сами.**



Рациональный прием драпировки неприглядной стены сарая. Здесь лианы огурцов закрывают собой лежащие в сарае дрова, и в то же время экономят место.

От вас необходим только полив в засушливую погоду. А от погоды – солнце и тепло! А у кого нет огорода, и есть только балкон, то для вас это выход. На своем балконе вы можете сделать мини-мобильный, свой собственный оазис огородных культур. Обильных вам урожаев!

С уважением, Зарядова Е.Н., г. В. Новгород

«Во саду ли, в нашем огороде» - очень интересная газета для садоводов и огородников. Просто и доступно о саде, огороде, цветниках, домашних животных. Практические рекомендации специалистов, уникальный опыт любителей, знакомство с новинками садового и цветочного мира.

Советуем подписаться!

Подписной индекс по каталогу Российской прессы «ПОЧТА РОССИИ»: 60688



У меня в палисаднике второй год растет небольшой кустарник с ароматной и пестрой листвой. И только недавно я узнала, что это шалфей. Когда он попал ко мне маленьким росточком, я не знала, что это за растение и поселила его среди цветов (поскольку его листва выглядела очень нарядно и украшала цветник).

## Шалфей - красивый и полезный

Для посадки выбрала солнечное место, заранее подготовила посадочную яму (дренаж, песок и почва с огорода с перегноем). Кажется, будто это растение даже не заметило пересадки, не болел и рос на глазах, привлекая всех своей листвой. В середине лета зацвел, выпустил стрелки с цветками кремового цвета. К этому времени шалфей превратился в кустарник высотой 50 см, с многочисленными густооблиственными стеблями.

Уход за шалфеем был таким же, как и за многими растениями: регулярные прополки, рыхления и подкорм-



Вот такой он, красивый и полезный! Фото автора

## Пестрая шеффлера

Однажды, зайдя в цветочный магазин, я просто не смогла пройти мимо красивейшего дерева, оказалось, что это была шеффлера. Я решила приобрести маленький отросток, так как очень нравится сам процесс выращивания цветка.

И вот, что мне посоветовала продавщица:

- выбрать горшок поглубже;
- летом необходимо защищать шеффлеру от прямых солнечных лучей, растение теневыносливое, но в тени бледнеет пестрая окраска листьев;
- время от времени опрыскивать листву из пульверизатора;
- прицепить точку роста, чтобы цветок пошел расти вверх.



Придерживаясь таких простых правил, мы без труда вырастили нашу красавицу! Фото автора.

Горбатенко Н.В., г. Волгодонск

ка комбинированными минеральными удобрениями в начале отрастания и в период бутонизации. Шалфей любит солнце и тепло, сухую рыхлую почву.

На зиму, на всякий случай, растение укрыла. Весной, когда раскрыла шалфей, увидела, что несколько стеблей, которые были прижаты к почве, пустили корни. Отделив их от материнского куста, пересадила.

Также шалфей можно размножить семенами. Семена высеваются осенью или ранней весной на глубину 3-5 см. Всходы прореживают.

Шалфей легко поддается стрижке, а черенки можно укоренить в стакане с водой, а потом высадить.

Очень красиво смотрится шалфей, посаженный плотными кустиками по краю клумбы.

Шалфей не только красив, но и полезен. Его используют в кулинарии как пряность, так как его листья весьма экзотичны на вкус и запах. В медицине применяют настой листьев шалфея как вяжущее и противовоспалительное средство для полосканий при заболеваниях полости рта, глотки, гортани.

Севостьянова Е.В., Кабардино-Балкария

## Мой любимый Замик

Замиокулькас нужен яркий свет и тепло. Но от переизбытка солнечных лучей может случиться ожог листьев, лучше свет рассеянный. Можно опрыскивать листья. Главное, не переборщить с поливом. Поливать редко, но обильно, земля должна полностью просыхать, чтобы не загнили корни - замиокулькас легче переносит засуху, чем застой воды в почве. У этого цветка вместо корня имеется клубень, который запасает влагу, а потом расходует ее по мере необходимости. От Замика мы не ждали «цветущих букетов» и, когда появилась стрелка, решили, что это новая веточка. А не тут-то было, наш родной зацвел! Цветет он не очень привлекательно, но крайне редко, что нас и удивило. Замиокулькас нежелательно ставить в детских комнатах и доступных местах, т.к. ядовитый сок листьев может вызвать отек гортани и слизистой рта, а при попадании в глаза — конъюнктивит.

Ивлева Галина, г. Н. Новгород

Замиокулькас мы полюбили за необычный внешний вид и неприхотливость в уходе. Нежно я называю его Замик или Доллар (иногда называют его «Долларовое дерево»). Его шикарные листья приводят всех в восторг - блестящие, как будто натертые воском. Этот цветок идеально подходит для наших квартир с центральным отоплением, где часто повышенная сухость воздуха. Комфортная температура для растения от +15° С зимой и до +30° С - летом.



## «СЕЛЬСКАЯ ИДИЛЛИЯ»

А у нас во дворе вот такая симпатичная парочка. Описывать, как это все делается, думаю, нет необходимости – все и так хорошо понятно. Скажу только, что в качестве основы для фигур, нужно сколотить две рейки (длинная – туловище, покороче – плечи).

Голова сделана из круглого спила березки, лицо нарисовано красками. Одежду выбираем любую, которая найдется на ваших антресолях. Надеть одежду на основу (сколоченные рейки), объем можно придать, подложив в одежду синтепон или любую ненужную ветошь.

Можно придумать какую-нибудь тематику.

Нам захотелось как-то скрасить неокрашенную часть дома, и мы придумали такую вот сельскую идиллию: он и она на скамеечке, прижавшись плечом к плечу, на фоне ковра. На коленях любимый щенок, рядом бегают непоседливый козленок (березовые чурбачки). Посмотришь на всё это, и как-то сразу тепло на душе становится, уютно, по-домашнему. Ну чем не Иван да Марья?

Придорогина Л.П., г. Н. Тагил



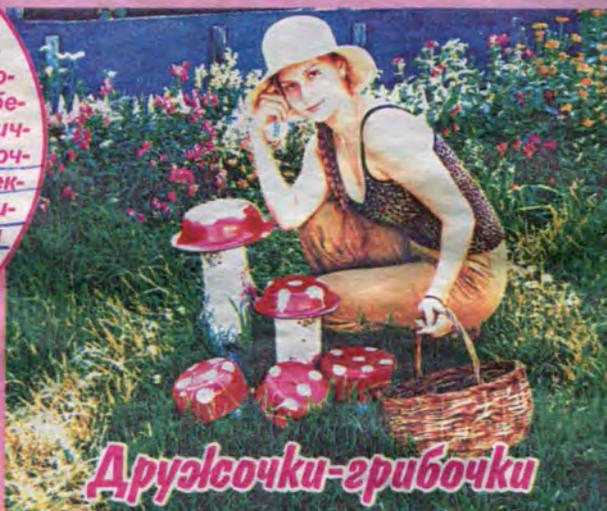
### Дачный миниатюрный столик

Этот симпатичный столик мы сделали сами из старой швейной машинки «Зингер». Убрали всё ненужное, чтобы не мешало. Подкрасили ножки, крышку приладили от старого столика (можно сделать и из ДСП). Такой стильный столик можно поставить как на дачном участке, так и в раздевалке бани. За ним можно попить чайку или просто посидеть отдохнуть.

Совет: не спешите выбрасывать старые вещи, присмотритесь к ним, и ваша фантазия обязательно подскажет вам что-нибудь эдакое, интересное и полезное.

С уважением, Мазур Е.И., Омская обл.

Для изготовления этой чудесной композиции из грибочков понадобится: несколько березовых поленьев различной длины, чтобы грибочки смотрелись эффективнее; ненужные алюминиевые кастрюльки или миски; краска белого и красного цвета.



### Дружочки-грибочки

1. Находим место для будущей композиции и устанавливаем поленья в небольшие ямки для того, чтобы они крепче держались.

2. После этого красим кастрюльки и миски под стать мухоморчикам. Кстати, можно поэкспериментировать и с другими грибами (подосиновиками, опята), здесь главное – подключить свою фантазию.

3. Укрепить «шляпки» на их «ножки». Вот и готовы наши дружочки-грибочки! Желаю всем читателям успехов и новых творческих идей!

С уважением, Полякова Дарья, г. Ессентуки

Вот такие грибочки «выросли» на моем участке. Шляпки сделаны из старых, отслуживших свой век блюд.



Соколова Г.В., Ярославская обл., д. Чёрново

### Расписная цистерна



Я цистерной не гожусь, я - картиною тружусь!  
Горб Н.А., г. Екатеринбург

## БОЧКА ДЛЯ ВОДЫ «ДАЧНИЦА» - НОВИНКА В РОССИИ

Объем хранения воды - 225 литров. Вес всего - 3 кг. Водонепроницаемый материал нового поколения с отталкивающими свойствами, используемый ранее только при изготовлении дорогих бассейнов. Внизу бочки установлен кран для налива ведер или подключения поливочного шланга. Бочку можно установить на постамент, садовую дорожку или на землю. «Дачницу» вы без проблем свернете и занесете на хранение в дом поздней осенью. Тем самым обезопасите себя от дачных «воришек». «Дачницу» можно использовать как в системе слива воды с крыши, так и просто поставить бочку под поток воды с карниза. Фильтр защищает от попадания внутрь мусора и листьев. Также можно наполнить бочку водопроводной водой или водой из колодца для отстаивания или прогрева.

**Цена 2248 руб.**



## ОРЕШНИЦА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВКУСНОСТЕЙ ИЗ ДЕТСТВА

Вы помните из детства орешки, которые делали родители, они были самые вкусные и надолго вам запомнились. Приготовление было очень трудным, долгим и проблемным. Старые чугунные формы выдавали всего 6 половинок. Теперь все трудности позади. Электрическая орешница с тефлоновым легко моющимся покрытием за раз выдает 12 половинок, не нужно долгих приготовлений, гор посуды и мучительного мытья плиты и кухни. Если вы заботитесь о здоровом, качественном, вкусном и правильном питании - орешница для вас. Вы сможете выпекать орехи с различными наполнителями (сгущенка, варенье, джем, крем и даже паштет, сырная или крабовая начинка). Побалуйте и своих детей лакомством, которое вам так нравилось в детстве.

**Лучшая Цена 998 руб.**



## УНИКАЛЬНЫЙ ПАРНИК - МЕЧТА ДАЧНИКА

Садоводы и дачники обязательно оценят преимущества этой теплицы. При хранении и перевозке парник «Подворье» не занимает много места, разбирается и собирается за несколько минут в любом месте вашего участка. Пять метров грядки надежно защитят от холодов вашу рассаду, и вы сможете обеспечить близких ранней зеленью и овощами. В производстве парника используется специальная пленка, содержащая специальные добавки. Благодаря им пленка отлично пропускает ультрафиолетовые лучи, которые способствуют ускоренному росту рассады. По ночам или во время перепадов температур задерживает тепло, и благодаря специальной форме теплицы и покрытию на пленке, на ней практически не собираются капельки воды, которые при попадании лучей солнца превращаются

в увеличительное стекло, что может поранить вашу рассаду. **Цена парника «Подворье» 500\*65\*45 см - 998 руб.** **Цена парника «Мини-Подворье» 300\*65\*45 см - 748руб.** Парник «Усадьба» состоит из одной части пленки, как в парнике «Подворье», и двух частей материала агроспан. Благодаря тому, что спецпленка хорошо пропускает солнечный свет, а агроспан воздух и влагу, можно отказаться от такой трудоемкой работы, как раскрытие (проветривание) теплицы в солнечные дни, тем самым повысить урожайность на 18-29%. Также несложно устанавливать и собирать. **Парник «Усадьба» 300\*120\*70 см - 1498 руб.**

Та же имеются:  
Наколенники из высокопрочного пенополиэтилена - предназначены для удобной работы на огороде, дома и гараже круглый год. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения, легко моются, крепятся к ноге липучкой. Отличное качество и российский производитель.



**Цена 426 руб.**

**Внимание! АКЦИЯ!**  
При покупке любого товара наколенники по цене всего 189 рублей!!!

Всем покупателям бочки «Дачница», любого парника книга «Безотвальная обработка почвы на приусадебном участке» в подарок.

## НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ:

350 руб. справки у операторов. Телефон для жителей Украины (050)816-15-18.  
\* Для жителей 3,4,5 почтовых тарифных зоны к стоимости товаров, указанных выше добавляется сервисный сбор 150 руб. за одно почтовое отправление, не зависимо от кол-ва товаров в нем.

Мы строго соблюдаем принципы единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Юридический адрес: 302025 г. Орел Московское ш. 137 «Товары почтой». ОГРН 1115742001253.

**МЫ ПЛАТИМ  
ЗА ОБРАБОТКУ,  
УПАКОВКУ,  
СТРАХОВКУ  
И ДОСТАВКУ  
ТОВАРА ЗА ВАС! \***

## Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:

- естественную вентиляцию и увлажнение;
- автоматический переворот яиц (каждый час);
- оптимальную температуру.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

Пр-во Россия.  
Гарантия 12 мес.  
Срок службы 10 лет.



Чудо-наседка — здоровые цыплята!

## Надежный парник за 15 минут!

Хотите поставить парник на участке? Но жалко времени и денег?

Складной парник ставится за 15 минут!

Он имеет большие размеры, надежен, не гниет (из ПВХ), имеет удобные зажимы для пленки, а в сложенном состоянии занимает мало места. С ним вы сможете менять планировку вашего сада и получать ранние и поздние урожаи.

В комплекте укрывной материал «Агротекс», рассчитанный на заморозки до -6°C.

Пр-во: Россия.

Парник-1 (70x120x400 см.) Цена — 1680 руб.

Парник-2 (70x120x600 см.) Цена — 1990 руб.



## Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо слышать все звуки на расстоянии до 20 м!

Звук передается без искажений.

А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Пр-во: КНР.



Цена — 1530 руб.

Работает от батареек

## Идеальная фигура — это возможно!

Утягивающие шорты «Слим-энд-Лифт» мгновенно сделают вас стройнее на 1, 2 или даже 3 размера! В них ваш животик будет плоским, а ягодицы и бедра станут подтянутыми.

Купите «Слим-энд-Лифт» и вы сможете одеть самое сексуальное платье!

В комплекте бежевые и черные шорты. Для выбора размера измерьте объем бедер: S=71-86 см., M=78-92 см., L=83-101 см., XL=89-110 см., XXL=103-124 см., XXXL=120-140 см.

шорты «Слим-энд-Лифт» без бретелей:



Цена: 1600 руб., от 2 компл. — 1400 руб. за компл.

## Теплая пряжа своими руками!

Благодаря электропрялке вы сможете получать роскошную пряжу в домашних условиях.

Электропрялка вырабатывает:

- пряжу из чесаной шерсти, пуха и синтетических волокон;
- лечебную пряжу из собачьей шерсти.

А также скручивает нити в одну.

Оставьте ручное прядение в прошлом!

255x200x125 мм, 3,6 кг, 25 Вт  
Пр-во: Россия.  
Гарантия 12 мес.  
Срок службы 10 лет.  
В продаже катушки и ремни



Цена — 3495 руб.

## Чудо-печь

Используется МЧС

Не зависит от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.

С ней вы:

- быстро обогреете дом, дачу, склад, стройку (50 м<sup>2</sup> за 1,5 ч.);
- разогреете еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч.

Согрейтесь с чудо-печью!

2,5 кВт; 37x42x32 см; 6 кг;  
Пр-во Россия, гарантия 3 года;  
срок службы 7 лет.



Цена: 2800 руб., от 2 штук — 2690 руб. за шт.

## А ты бросил курить?

Расстаться с любимой вредной привычкой всего за 4 дня помогут сигареты Захарова. Особый состав табачной мешки этих сигарет вызывает изменение вкусовых ощущений курящего и приводит к отказу от курения без физических и психологических недомоганий.

Курс Захарова удостоен наград на многих международных выставках!

МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Цена — 1800 руб.

Пр-во: Россия

## Маленький размер груди?

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди. Он:

- увеличит объем груди за 30 дней;
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!

Проверено 7-летним опытом работы!

Остерегайтесь подделок!  
Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года.  
Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта»



Цена — 1890 руб.

## «Чудо»-помощь на кухне!

В уникальной электропечи «Чудо» вы:

- будете не только жарить, но и тушить (3,5 л), и печь вкусные пирожки и торты;
- сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке);
- сэкономите расходы на электроэнергию (можно готовить два блюда одновременно);
- получите четыре устройства в одном!

Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!

0,5 кВт. Срок службы 6 лет.



Цена — 1900 руб.

## Надоела ручная стирка?

Представьте себе, Вы:

- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и не требует водопровода!

Приобретите «Золушку» и получите гарантию на 18 месяцев!

20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.



## Домашний хлеб за пару минут?

Многие хозяйки думают, что домашний хлеб — это очень хлопотно. Так оно и было.

Пока не появилась хлебопечка.

Вам нужно только загрузить продукты, а она:

- замесит, поднимет тесто и испечет разнообразный домашний полезный хлеб;
- приготовит тесто для пирожков и сварит варенье (12 программ работы);
- испечет хлеб разного веса (до 900 г) и к нужному времени (задержка выпечки до 13 ч.)!

Приятного аппетита!

0,6 кВт. Гарантия 2 года.

Срок службы 5 лет. Пр-во: КНР.

Цена — 3890 руб.



## Похудей за 50 минут!

Стройная фигура к лету.

Вы хотите уменьшить талию, бедра и живот до 2 сантиметров всего за 50 минут?

С удивительным поясом

«Сауна Белт» вы:

- будете потеть и терять жир;
- избавитесь от шлаков и токсинов;
- ваша кожа станет гладкой и эластичной.

Худейте легко и просто с Сауна Белт!

Пр-во: КНР. Гарантия 1 год. Срок службы 5 лет.

Цена: 2020 руб за 1 шт, от 2 шт. — 1820 руб.



Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас!

Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026, г. Киров, а/я 10, отдел 56. Конфиденциальность доставки гарантирована! Оплата при получении на почте. Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно! Информацию о доставке в отдаленные регионы уточняйте у менеджеров. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара. Гарантия качества!

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги при соблюдении условий и срока возврата согласно ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»!

@ www.mir-comf.ru

реклама

## Болезненные шишки после уколов

Мой совет для тех, кто лечится и принимает инъекции внутримышечно. Чтобы не появились болезненные шишки после уколов внутримышечно, я делаю так: беру кочан капусты белокочанной и отрезаю лист. Из этого листа вырезаю кружочек диаметром 10-12 см и прикладываю на место, где сделана инъекция. Можно сделать эту процедуру на ночь. Шишки рассасываются. Проверено на себе, очень помогает.

Желаю всем крепкого здоровья.

Зайцева П.С., Р. Бурятия



## Средство при половом бессилии



**Понадобится:** сок свеклы – 50 г, вино «Кагор» – 2 ст. ложки, истолченные ядра грецких орехов – 1/2 стакана.

Вскипятить стакан молока, добавить вышеперечисленные ингредиенты, размешать, выпить тёплым на ночь.

Положительный результат отмечается уже на 3-й день.

Муровцева Г.Н., Волгоградская обл.

## Как вылечить гнойную ангину

В небольшую емкость выдавить сок из одного листа алоэ. Сделать из ваты две турундочки, опустить в сок и нагреть на водяной бане, чтобы были теплыми, но не горячими. Турундочки вставить в оба уха и прикрыть сухими ватными тампонами. Голову укутать теплым платком. Лучше это сделать на ночь, но можно и днем, в течение 2-3 дней. Ангину как рукой снимет. Проверено на себе и знакомых.

Новикова И., Приморский край



## Рецепт от геморроя

Я ревматик с детства, и при очередном обострении я вынуждена была сменить работу и работать кассиром в аптеке.

В один из дней захожу в аптеку одна наша врач, едва передвигаясь. Я поинтересовалась: «Что с вами?» Она ответила, что у нее геморрой, и она должна ложиться на операцию.

Я предложила ей старинный рецепт: взять 1:1 (50:50 мл) касторового и камфорного масла, смешать, хорошо взболтать, слегка подогреть. Затем сделать ватные тампоны, перевязать их ниточкой с хвостиком. Очистить кишечник и на ночь, обмакнув тампон в масло, вставить в задний проход. Одеваться нужно тепло, камфора любит тепло. Утром тампон достать за хвостик ниточки. Провести процедуру до использования всего состава.

Этот совет ей помог, спустя некоторое время она принесла мне букет роз в благодарность. Я сказала, что этот рецепт не я придумала, поэтому розы не могу принять. Этот же совет помог и моей соседке, также избавив ее от операции.

Ткачёва А.И., г. Баку, Р. Азербайджан



## Мазь от экземы

Возьмите тюбик вазелина, 2 ст. ложки топленого несоленого сала, 4 ст. ложки растительного масла (без запаха). Всё это довести до кипения, добавить к смеси 3 капли зеленки. Затем выпить в стеклянную банку, и пусть мазь застынет.

Далее (только деревянной палочкой) берем немного получившейся мази и намазываем на мягкую шерстяную тряпочку, и этой тряпочкой мазать места, где есть экзема. Мазать только на ночь, надевая старые вещи, чтобы не замарать постельное бельё.

Этот рецепт реально помогает, 20 лет тому назад мой дедушка меня вылечил при помощи данной мази.

## Средство от язвы желудка

Нужно взять пачку сливочного масла, 200 г меда, 150 г несоленого топленого сала, 5 штук небольших листьев алоэ трехлетнего или пятилетнего растения.

Масло смешать с медом и кипятить 1 минуту, затем в эту смесь добавить сало несоленое и сок алоэ. Кипятить еще 1 минуту, затем перелить в стеклянную банку.

Принимать по 1 чайной ложке натощак за 30 минут до еды. Перед каждым приемом это лекарство разогревать, так как жир застывает.

Этот рецепт простой, но помогает хорошо, попробуйте. Будьте все здоровы!

Заец В. С., г. Дятьково

## Старинный рецепт от отеков

Очень хорош и безопасен старинный рецепт снятия отеков с применением петрушки. Только ничего не меняйте в процедуре и получите великолепный результат.

Поставить фото петрушки с корнем. Зелень петрушки берем вместе с корнями, промываем, снимаем с корешков пленку. Теперь измельчаем растения сечкой. Нам потребуется стакан смеси, который нужно залить на ночь стаканом крутого кипятка и накрыть кусочком ткани. С утра профильтруйте содержимое через марлю и отожмите оставшуюся массу. В полученную жидкость выжмите сок 1 лимона. Принимать нужно по четверти стакана всего раз в день. Действует как прекрасное мочегонное средство.

Халитова Э.Н., Р. Татарстан

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Уважаемые читатели! Все рецепты, советы, рекомендации по поводу лечения, помещенные в нашей газете, необходимо согласовать со своим лечащим доктором. Газета не может заменить профессионально-го врача. По вышеуказанной причине редакция не вступает в переписку с читателями и не дает консультаций.

Большая просьба к авторам: аккуратно указывайте все составляющие рецепта и их пропорции, а также дозу и сроки применения.

## Упражнения при деформации кистей рук

Данные упражнения пригодны и старым, и малым. Мы ведь думаем, что всегда будем такими же молодыми и подвижными. Если заниматься не хочется, сделайте над собою усилие и начинайте заниматься гимнастикой.

### Упражнение 1

Сложить пальцы в линию. Потираем ими левую ладонь вдоль, от мизинца к большому пальцу и обратно. Начинаем с 6-8 потираний и доводим до 20 на каждую ладонь. Потом потираем правую ладонь пальцами левой руки.



1

### Упражнение 2

Потираем ладони одну о другую: вначале продольные, затем – круговые. Позиция 20 шт.



2

### Упражнение 3

Потирания ребром одной кисти другой (тыльной стороной кисти), начиная с ногтей, далее – всю кисть до запястья по 3-4 раза, все фаланги каждой кисти.



3

### Упражнение 4

Потирание кистей рук одной о другую (растирание рук, как «с мороза» - до появления тепла в кистях). Повторить 20 раз.



4

### Упражнение 5

Быстрый, поочередный контакт кончиков пальцев с большим пальцем, начиная с мизинца, к указательному и обратно. По 6 раз в обоих направлениях.

### Упражнение 6

«Вееры» пальцами, начиная с мизинца к большому пальцу, затем от большого пальца к мизинцу по 6 раз.



### Упражнение 7

Активное сжатие и разжимание кистей рук. Можно делать упражнение и в движении.



### Упражнение 8

Вращение кистями рук. Вращаем сначала внутрь, затем – наружу. Движения



У меня ревматоидный артрит, больше всего беспокоит меня деформация пальцев кистей. Появляются узлы, которые дают ужасную боль, и практически я уже не владею этими пальцами (где произошла деформация). Это очень меня тревожит, так как у меня есть огород, а там надо трудиться, чтобы что-то вырастить.

Меня лечит ортопед (лекарства, физиолечение), еще занимаюсь и самолечением (компрессы, мази, травы). Все пробую: взяла на вооружение упражнения из «1000 советов» № 19 за 2011 год (статья «Тренировка для суставов»), спасибо Некрасовой Т.Н. – это тоже все помогает.

У меня есть и свои упражнения, которые как-то были напечатаны в нашей краевой газете (просто давно их использую, потому и считаю «своими»). Эти упражнения увидела лет 15-20 назад, но заниматься начала, когда беда постучалась в дверь. Результат, конечно же, есть. Без этих упражнений, наверное, не могла бы держать ложку. Ладони и пальцы становятся сильными.

## ВЫЛЕЧИМ ФУРУНКУЛ за 3-4 дня

Так жалко бывает людям, которые стоят в очереди к хирургу, чтобы вырезать фурункул (в народе чирей) или лечат мазью Вишневского (в эффективности которой я очень сомневаюсь). Но как-то неудобно подойти и давать советы незнакомым людям, а рецепт очень простой.

Нужно оторвать березовый лист или лист от сухого березового ветки, ошпарить его кипятком, намазать хозяйственным мылом (не турецким), наложить на чирей и залепить пластырем. Когда лист высохнет, нужно поменять его

на новый и так несколько раз. Через пару дней лист вытянет белый стержень фурункула (нужно только чуть поднажать по краям, и он выскочит). Останется дырка с красными краями, которые нужно обработать йодом. Через несколько дней ранка затянется. По моему совету так лечились мои знакомые (на животе и на ноге выводили). На лице, всё же, не советую делать эксперименты, хотя такой метод более щадящий, чем в хирургии.

С уважением, Лавренович А. Ю.,  
Калининградская обл.

Большая просьба к авторам: аккуратно указывайте все составляющие рецепта и их пропорции, а также дозу и сроки применения. Это очень важно! Речь идет о здоровье.

Обязательно указывайте номер контактного телефона для возможности редакции уточнить ту или иную информацию.

Редакция

старается выполнять по максимальному радиусу. Делаем 8-10 движений, а впоследствии – достигнуть 50 вращений.

Выполняйте эти упражнения ежедневно и почувствуете, как кисти становятся гибкими и более трудоспособными.

Желаю удачи!

С уважением,  
Кащина Н.А., г. Красноярск

## Хвойное очищение жилища

В народе издавна использовали бактерицидное свойство хвои для дезинфекции помещений. Хвойное окуривание изгоняет из дома злые силы. При сжигании сосновых, еловых и можжевельниковых веток воздух в комнате дезинфицируется. Для этого достаточно рассыпать немного хвойных веток на сковороду или прямо на плиту.

Дым распространится по всей квартире, заполнит все углы и выгонит из нее все, что зовется «порчей». Выделяющиеся вещества уничтожат все находящиеся в воздухе болезнетворные микробы и вирусы. Поэтому во время эпидемии гриппа такую лечебно-профилактическую процедуру рекомендуют проводить регулярно.

Своеобразную дезинфекцию в помещении можно провести, если трижды в год – зимой, осенью и весной расставить по всей квартире, в гостиной, спальне и кухне хвойные букеты. Они своими фитонцидами очистят в помещении воздух от болезнетворных микробов. При необходимости такую процедуру можно проводить ежемесячно.

Кроме того, сосновые ветки, положенные под кровать, на кровать или помещенные над кроватью, оберегают от болезней, помогают выздороветь. Поставьте букет из сосновых и еловых веточек над входной дверью, чтобы

в доме всегда царили радость, счастье и благополучие. Букет из хвойных лапок сосны защитит дом от «злой силы», обережет вас от болезней, поможет вам быстрее выздороветь.

Уничтожению болезнетворных микробов в помещениях способствует и распыление, например, пихтового масла. Его фитонциды, кроме того, устраняют неприятные запахи в туалетах, кухнях, оставляют тонкий аромат хвойного леса в жилых и ванных комнатах. Это также незаменимый натуральный дезодорант, снижающий потоотделение.

Высокой фитонцидной активностью отличается хвоя кедр. На человека фитонциды кедрового дерева оказывают благотворное воздействие и в первую очередь на его нервную систему. Поэтому людям, подверженным истерии, бессоннице, полезно много времени находиться у кедрового дерева: спать на кровати, сделанной из кедрового дерева, а вместо обычной пуховой подушки иметь подушку из свежих кедровых лапок. Сотрудники Института натуропатии этот же совет адресуют и людям с заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Хвоя исцеляет. И мы должны как можно чаще бывать в лесу, пользоваться хвойным лекарственным сырьем и использовать лечебные свойства хвои для улучшения своего здоровья.

Нам следует знать и то, что срубленное дерево не умирает, оно продолжает жить, излучая тепло и оздоровительную энергию. Поэтому очень важно, чтобы как можно больше деревянных вещей окружало нас там, где мы находимся подолгу – дома, на рабочем месте, в местах отдыха.

## Еловый чай лечит полипы в желудке

Измельчают собранные в сентябре свежие еловые ветки и 3 ст.ложки сырья заливают стаканом кипятка. Настаивают не менее 30 мин. и принимают по половине стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды.

Лечение это длительное: через месяц сделать 10-дневный перерыв и лечение повторить. При благоприятном лечении рост полипа приостанавливается, а со временем его размеры уменьшаются.



## Хвоя против бронхиальной астмы

### ■ Медово-прополисная смесь

Для приготовления смеси берут 1 кг молодых еловых веток, варят 15 мин. в 3 л воды. Процеживают и к 1 л отвара добавляют по 1 кг меда и 10 мл вытяжки из прополиса, приготовленной из расчета 30 г прополиса на полстакана спирта. Нагревают смесь до 45 градусов, охлаждают и разливают по бутылкам. Хранят в прохладном месте. Принимают внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

■ Принимают внутрь **настой из смеси лекарственного сырья**. Готовят сбор, в который закладывают по 1 части сосновых почек, листьев подорожника и мать-и-мачехи. Берут 4 ч. ложки смеси, заливают стаканом холодной воды, настаивают 2 часа и кипятят в течение 5 минут. Затем настаивают 15 минут, процеживают и выпивают в течение дня в три приема.

### ■ Принимают ванны с экстрактом из сосновых иголок

Облегчить состояние при астме помогут ванны с сосновыми иголками. Для полной ванны требуется 1,5 кг сосновых веточек, для ножной — 250 г.

Иголки, веточки и шишки заливают холодной водой, кипятят 30 минут, после чего настаивают 12 часов. Хороший экстракт должен иметь коричневый цвет. Продолжительность процедуры - 10-12 минут.

**Внимание!** Хвойные ванны противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях с нарушением кровообращения II и III степени, при гипертонической болезни III стадии, злокачественных новообразованиях, инфекционных заболеваниях кожи, наличии острых воспалительных процессов.

# МЯСНОЕ ИЗОБИЛИЕ



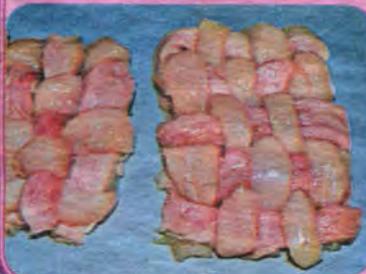
## ШАХМАТНЫЕ КОТЛЕТЫ

300 г мякоти телятины,  
1 шт. куриной грудки, соль,  
перец, растительное масло.

Мясо нарезать тонкими, длинными полосочками, посолить, поперчить.

Выложить параллельно полоски одного сорта мяса, а полосками другого переплести. Обжарить на растительном масле с двух сторон. Выложить на противень, застеленный пергаментом, и до готовности запечь в духовке при 180 градусах.

Лазарева О. Г., г.Хмельницкий



## СВИНИНА ПО-КИТАЙСКИ

500 г свинины средней жирности, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки томатного соуса, соль - по вкусу.

Свинину нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 3-5 см. Мелко нашинковать лук и чеснок.

**Приготовить кляр:** перемешать крахмал со взбитыми яйцами, посолить.

Обвалить нарезанное мясо в кляре так, чтобы оно было обмазано равномерно.

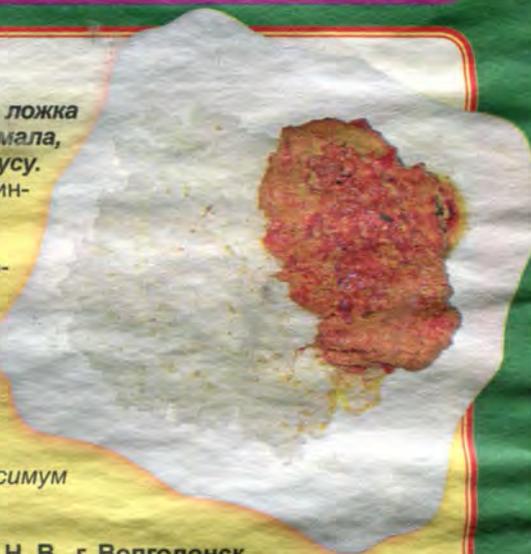
Масло прокалить, обжарить в нем свинину до золотисто-желтого цвета, выложить на тарелку. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем лук и чеснок, затем добавить томатный соус и 2 ст. ложки горячей воды. Через 1—2 минуты добавить сахар, уксус и соль. Когда содержимое сковороды загустеет, опустить в него мясо и жарить минут 10, постоянно переворачивая.

Мясо готовится очень быстро, получается сочным и сохраняет максимум полезных веществ.

Блюдо едят с пресным отварным рисом без всяких подливок.

Приятного аппетита!

Горбатенко Н. В., г. Волгодонск



## РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ

700 г свино-говяжьего фарша, 300 г макарон (соломки), 200 г молока, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, перец молотый, тимьян и базилик.

Макаронки отварить и заправить маслом. В фарш добавить молоко, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Пергамент смазать маргарином, на него

выложить фарш в виде прямоугольника толщиной 1-1,5 см. В центр уложите ровно готовые макароны и сверните рулет с помощью пергамента. Смажьте яйцом и присыпьте специями (базилик, тимьян). Сделайте несколько проколов. Рулет запекайте в духовке 30-40 минут при 170 градусах.

Лазарева О. Г., г. Хмельницкий



## ПАСХАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ



Для праздничного настроения на Пасху, за неделю до праздника, замачиваю семена любых злаковых культур (пшеницу, овёс, рожь). Затем беру неглубокую пластмассовую посудину (я брала пластмассовый контейнер). Замоченные семена раскладываю ровным слоем по дну контейнера, сверху насыпаю слой земли в 1-1,5 см, хорошо поливаю и ставлю в тёплое место. Через 3-4 дня появляются дружные всходы. Растут они очень быстро, за неделю вырастут до 10 см. Крашеные яйца укладываю на зелёную «травку». Смотрится очень красиво, ведь обычно ещё нет никакой зелени (у нас в Сибири), кругом ещё снег лежит, а у нас на столе – весна, зелень. Праздничное настроение обеспечено!

Шишкина С. В., г. Тобольск

## ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ «СЕМЕЙНЫЙ»

Предлагаю всем испечь очень вкусный кулич, который печём уже очень давно, и всегда он получается удачный. Ведь есть примета, какой кулич получится на Пасху, такой и год будет. Если кулич красивый, то и год будет счастливым. Желаю всем счастливого года.

1 кг муки, 1,5 стакана молока, 6 яиц и 3 желтка, 300 г сливочного масла, 2 стакана сахара, 50 г свежих дрожжей, 1 ч. ложка соли, 1 стакан изюма; ванилин на кончике ножа.

**ГЛАЗУРЬ:** 2 яичных белка и 1,5 стакана сахара, 1 ст. ложка лимонного сока; цветная кондитерская посыпка.

1. Готовим опару: дрожжи раскрошить, добавить 0,5 ч. ложки сахара и 3 ст. ложки воды. Оставить минут на 15, пока дрож-

На фотографии моя младшая дочка Настенька.



## ПАСХАЛЬНЫЕ «ВОРОБЫШКИ»



На фотографии моя внучка Юля.

Приготовьте дрожжевое тесто по вашему любимому рецепту. Тесто разделить на кусочки по 150 г. Скатать из каждого жгутик и завязать его узлом.

Один конец обмять и заострить – это будет «головка», другой конец расплющить и надрезать «хвост». В «головку» вставить изюминки или кусочки орехов – «глазки». Выложить «воробышков» на смазанный противень, смазать их яйцом и выпекать до румяности. Готовых «воробышков» смазать сливочным маслом.

Римма Иванова, г. Сланцы

жи подходят. Молоко немного подогреть, влить в дрожжи, положить половину стакана сахара, добавить 2 ст. муки. Всё хорошо вымесить и оставить опару подниматься на 1,5-2 часа.

2. Когда опара поднялась, замешиваем тесто. Сливочное масло растопить. Отделить желтки от белков. Белки поставить в холодильник, а желтки хорошо растереть с 1 стаканом сахара. Добавить растёртые желтки и растопленное масло в опару, положить соль и постепенно добавлять муку, смешанную с ванилином, тщательно размешивая. Дать тесту хорошо подняться.

3. Взбить охлаждённые белки с оставшимся сахаром. Изюм промыть и обсушить на полотенце, обвалить его в муке. Добавляем в тесто изюм и взбитые белки. Всё ещё раз перемешиваем, даём подняться. Формы для кулича смазать маслом и разложить в них тесто на 1/2 объёма формы. Дать тесту подняться в формах. Из этого количества теста у меня получается большой кулич и несколько маленьких, которые я пеку в формочках для кексов.

4. Выпекать куличи в разогретой до 180-200 градусов духовке. Периодически проверять, не подгорает ли верх. Если начнёт подгорать, прикрыть чистым листом пергаментной бумаги. Выпекать 50-60 минут, в зависимости от величины кулича.

Когда кулич остынет, смазать его глазурью. Глазурь готовим из охлаждённых белков. Выливаем их в миксер и взбиваем в течение 2-3 минут. Затем постепенно начинаем добавлять сахар небольшими порциями. В конце взбивания добавляем лимонный сок. Взбиваем до получения устойчивой пены. Обмазываем готовые куличи глазурью и посыпаем кондитерской посыпкой.

Шишкина С.В., Тюменская обл., г. Тобольск

## КУЛИЧИКИ-МАЛЫШКИ

Эти куличики очень любят детки, потому что они очень вкусные, а главное - маленькие. Их можно подарить каждому ребёнку отдельно, и детям это очень нравится. Моя доченька Тамила всегда угощает такими куличиками своих одноклассников и помогает мне на кухне их готовить.

**Для теста:** 0,5 л молока, 100 г размягчённого сливочного масла, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, щепотка соли, 1/5 ст. ложки сухих дрожжей, 100 г изюма, мука, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

**Для украшения:** 3 яичных белка, 0,5 стакана сахара, «посыпушки» на ваш вкус.

В отдельной посуде, в половине стакана тёплой воды разводим дрожжи с добавлением 0,5 ст. ложки сахара и одной ст. ложки муки. Даём постоять, пока дрожжи не поднимутся. Яйца хорошо взбиваем с сахаром, солью. Изюм замачиваем в горячей воде. Взбитые яйца, масло, изюм смешиваем с тёплым молоком, хорошо перемешиваем, добавляем распухшие дрожжи. Всё хорошо перемешиваем, добавляем муку и замешиваем мягкое, эластичное тесто. Тесто сверху обмазываем подсолнечным маслом и даём отлежаться примерно часа 2 (за это время тесто обминаем раза 2). Затем достаём тесто, раскладываем его по формочкам, даём постоять минут 30. Обмазываем яйцом подошедшие куличики и в духовку при температуре 180-200 градусов на 30 минут. Пока наши куличики выпекаются, мы отдельно взбиваем яичные белки с сахаром в крепкую пену и, как только достали куличики, вынули их из формочек, сразу обмазываем их взбитыми белками и посыпаем украшениями.

Кремнинская В. А., г Кокшетау



2011/04/25 12:31



## САЛАТ «СЧАСТЬЕ»

**2 отварные картофелины, 300 г ветчины, 3 сладких перца, 3 помидорки, 200 г сыра, майонез.**

Картофель трем на крупной терке, ветчину и перец режем соломкой, помидоры - кубиками, сыр натереть на крупной терке. Выкладывать слоями, промазывая каждый слой майонезом: картофель, ветчина, помидоры, перец. Сверху салат посыпать сыром и перцем, порезанным кубиками. Я выкладываю салат в форме сердца.

Приятного аппетита!

Лебедева Марина, г. Киров

## САЛАТ ПАСХАЛЬНЫЙ «ВЕРБОЧКИ»

Думаю, многие согласятся с тем, что на праздничном столе красиво и тематически оформленные блюда всегда выигрывают. Предлагаю к пасхальному столу вкусный и украшенный согласно пасхальной тематике салат.

**300 г вареного филе курицы, 3 шт. картофеля, 3 шт. моркови, 3-4 ст. ложки горошка консервированного, 3 огурца, майонез, соль.**

Картофель, морковь и яйца отварить и натереть на крупной терке (оставить белок одного яйца для украшения). Огурцы мелко порезать, мясо курицы нарезать кубиками. Выложить салат слоями, смазывая каждый слой майонезом так, чтобы нижним слоем было куриное филе, а верхним - натёртая морковь. Сверху морковь покрываем небольшим слоем майонеза и принимаемся за украшение салата.

Веточки вербы делаем из перьев зелёного лука, «коттики» - из белка варёного яйца, вазочку - из солёного или свежего огурца. Из тонких пластинок репчатого лука формируем корзиночку для пасхальных яиц (в качестве крашенок используем вырезанные овалы из отварных овощей).

Приятного аппетита!

Дыдышко Н. Л., г. Москва



Всех любителей домашней кулинарии приглашаем стать друзьями газеты «Чудо-ПоварЁшка»!

Яркие, запоминающиеся и доступные рецепты от шеф-повара и читателей, фотографии приготовленных блюд, увлекательный конкурс лучших рецептов с призами, познавательные кулинарные факты и советы - и всё это в очень удобном формате. «Чудо-ПоварЁшка» - читаем с интересом, готовим с удовольствием, едим с аппетитом!

**Подписной индекс 24505** в каталоге «Почта России».

Редакция «1000 советов»



**Возьмите на заметку**

■ Алюминиевые кастрюли заблестят у вас вновь, если их прокипятить с моющим средством для мытья посуды, а затем промыть горячей водой. А еще можно кипятить с уксусом два раза в месяц, тоже очень хорошо помогает.

■ Чтобы отбить запах рыбы, капусты или чеснока, ополосните посуду водой с уксусом.

**Мунченко Л.В., Белгородская обл.**

■ От чистки картофеля темнеет кожа на руках. Чтобы избежать этого, необходимо перед работой смочить руки уксусом и дать им высохнуть, а после работы сразу вымыть с мылом и смазать кремом.

**Масалимова З.Х., Р. Башкортостан**

**Как приготовить уксус разной концентрации**

Уксус является незаменимым «помощником» на кухне и в быту. Уже более 15 лет я вместо уксуса покупаю 70% уксусную кислоту (или эссенцию). Во-первых, экономия семейного бюджета – из 1 ст. ложки кислоты можно получить почти стакан уксуса. Во-вторых, можно приготовить уксус различной концентрации, что очень важно в период заготовок. К сожалению, сейчас многие производители на этикетке просто пишут: «Разбавить водой в соотношении 1:20». Но у меня хранится бутылка, где указано, как приготовить уксус разной концентрации.

Так, для приготовления 3% уксуса надо – 1 часть кислоты разбавить в 22 частях воды (1:22); 6% уксуса – 1 часть кислоты - в 11 частях

воды (1:11); 9% уксуса – 1 часть кислоты – в 7 частях воды (1:7).

Воду нужно брать холодную, кипяченую (или отфильтрованную), за единицу обычно берётся 1 ст. ложка.

Ни в коем случае не применяйте кислоту неразбавленной, а также храните ее подальше от детей и любителей выпить.

**С уважением, Клёпова Т.В., г. Ростов-на-Дону**

**Поварские хитрости**

● Чтобы пирожки получились румяными, во взбитое яйцо добавьте ложку майонеза и смажьте пирожки - колер будет ярким и красивым.

● Для запекания в духовке рыбы и мяса с майонезом, майонез нужно брать 67 % жирности, он очень красиво запекается.

● Чтобы котлеты были пышными и никогда не разваливались, в готовую котлетную массу добавьте ложку манной крупы и дайте постоять.

**Михайлова Н.А., г. Сланцы**

● Чтобы котлеты были нежными и сочными, в фарш можно добавить 2 столовые ложки майонеза.

**Кристева Т.А., Калужская обл.**



Имбирь придает блюдам неповторимый аромат и пикантность.

Одно но: имбирь на полке холодильника плохо сохраняется. Положите его в банку и залейте любым белым сухим вином. Имбирь сохранит свежесть, а вино насытится имбирным ароматом и станет прекрасной основой для соусов к рыбе и мясу.

**Воронова Г.П., г. Иваново**

Многие не любят употреблять в пищу фасоль, потому что она вызывает метеоризм (усиленное газообразование). А ведь избавиться от этого совсем просто. Необходимо перед приготовлением обязательно замочить семена фасоли часов на 7-8 (на ночь), а утром воду слить. Блюдо из фасоли приготовится значительно быстрее, а неудобная проблема будет решена.

**С уважением, Аржанникова Н.А., г. Невель**

**Оберните крылышки фольгой**

Во время запекания птицы в духовке (особенно это касается утки) оберните крылышки фольгой, так как они довольно сильно подсыхают. Минут за 30 до готовности снимите фольгу, чтобы крылышки подрумянились.

**Трифонова С., С. Курганская обл.**

Хочу дать совет хозяйшкам, как уберечь вещи из пуха и шерсти от моли. Из старой простынки либо наволочки (х/б ткани или льна) я изготавливаю различной величины мешочки, затем замачиваю их в очень соленой воде на 20-30 минут, слегка отжимаю и хорошо просушиваю.

**Соленые мешочки от моли**

После этого все зимние вещи: варежки, шарфы, шапки, кофты, пуховые косынки и т. д. - по отдельности заворачиваю в газету и раскладываю по сшитым соленым мешочкам. Завязываю и подписываю, что, где лежит, чтобы потом легче отыскать было. Мелкие вещи помещаю в ко-

робку, затем – на полку шкафа или антресоль. Вещи перед укладкой на хранение должны быть чистыми.

Много лет использую этот метод хранения пряжи и шерстяных вещей в маленьких и больших соленых мешочках.

**С уважением, Лаврешкина М.В., Астраханская обл.**

## Советы при обустройстве железных ворот

Возможно, мои советы понадобятся тем, кто хочет возвести у себя ворота. Когда пришлось изготавливать двери, то мы решили приварить верхнюю поперечину между столбами, чтобы не было расхождения меж столбами, зимой, когда солнце стало пригревать, каркас дверей на-

гревался и расширялся, а поперечина за дверьми была холодной, и в итоге двери не закрывались. Пришлось выворачивать болты замка и замок приваривать к каркасу. Можно и удлинить поперечину.

Вообще-то, надо учитывать расширение металла в тени и на солнце, так как прогревание идет неодинаково. Надо учитывать и то, куда ворота смотрят: на юг или север.

### Обустройство фонаря над воротами

Чтобы обустроить фонарь над воротами,

надо подобрать для него место так, чтобы он од-

новременно освещал и двор, и улицу. На фото показано, как при помощи плушинки прижать шест к столбу. Внизу шест крепится на заборе при помощи мебельного угольника.

### Петли для ворот

На рисунке показана схема петли. При морозах шарик сужается и петля осаждается. Об этом узнаешь только зимой, и приходится вставлять две шайбы, чтобы восстановить уровень ворот - дверей с забором. На левом верхнем снимке видно, что упоры мешают приподнять двери ворот.



Надо упоры крепить на саморезах. В данном случае (фото справа) пришлось скрутить проволоку вместо шайбы между половинками петли. На снимке внизу ничего не мешает приподнимать петли. Такие выявленные ошибки говорят о том, что надо учитывать осадку петель и самих железных ворот в зимнюю пору. Двойным воротам осадка не страшна, так как осадка происходит одновременно. Для всех замков дверей отверстия в столбах надо делать с запасом вниз, и тогда осадка для ворот не страшна.

### Заготовка черенков

Заготавливая черенки на огородный инвентарь (лопаты, вилы и т. д.), делаю так: срубив черенок и ошкулив его, с обеих сторон черенка я оставляю по 10-15 см неошкуренной части. В дальнейшем при использовании черенка обрезаю неошкуренные части черенка и насаживаю на него садовый инвентарь. Такой черенок не дает продольных трещин и служит довольно долго.

С уважением,  
Буравенко В.В.,  
Красноярский край, г. Канск

### Дуга для парника

При эксплуатации шланги изнашиваются, и их просто приходится утилизировать, но, оказывается, их еще можно применить в дело.

Для этого берут шланг (II) нужной длины и в него с двух сторон всовывают заранее срезанные ивовые прутья (I) тонкими концами внутрь. Шланг крепят к концам прутьев и, согнув в дугу, втыкают в землю. Таким образом создают каркас для парника (III).

Гелазов Ю.Н.,  
Ульяновская обл.





Рубрику ведет  
Сергей Козлов

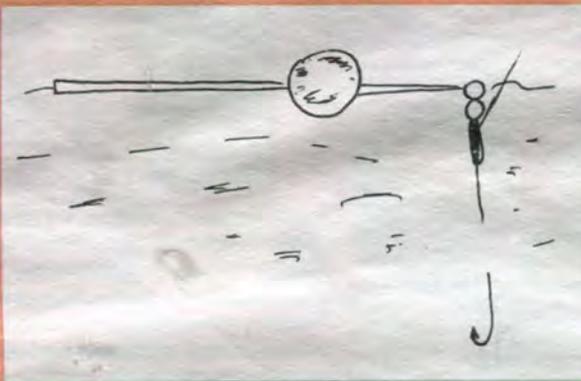
# ИЗ КОПИЛКИ ДЕДА

## ПОПЛАВОК ИЗ ШАРИКОВОЙ РУЧКИ

Среди любителей поплавочной удочки часто можно услышать выражения: «опоздал», «прозевал». Это бывает по той причине, когда мы не замечаем первоначальной поклевки, того момента, когда рыба только пробует насадку, либо когда бывает очень тихой поклевка. Всё это, в основном, зависит от чувствительности поплавка. Предлагаю дедовский способ изготовления чуткого поплавка, он отмечает самое начало поклевки и очень прост в изготовлении.

Для изготовления такого поплавка нам нужен стержень от шариковой ручки с его металлической вставкой длиной 8,5 см, шарик из пробки или плотного пенопласта диаметром 1,5 см, две канцелярские булавки с колечками.

Из стержня ручки, промытой ацетоном, надо вынуть металлическую вставку, удалить из неё шарик, припоем закрепить в ней булавки, которые предназначены для соединения поплавка с леской. Для улучшения видимости стержень с внутренней стороны окрашивается масляной краской или ярким лаком. Другой конец закрывается пробкой с клеем "Моментом". Стержень в просверленный шарик по центру выпускается до той величины, чтобы поплавок на воде оставался в лежачем положении, держал груз с насадкой. Если перемещение шарика вдоль стержня сделано правильно, поплавок при самой осторожной поклевке принимает вертикальное положение и не возвращается в горизонтальное, если рыба вдруг отказалась от насадки. Таким образом, рыбак узнаёт о поклевке, даже если она была раньше и не была вовремя замечена. Этот самодельный поплавок можно использовать при ловле леща, карася, карпа, плотвы.



## ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Высота галош на валенках бывает недостаточна, когда из-под льда выступает вода. Увеличить высоту галош можно, если наклеить на них полоски резинового бинта, который продается в аптеке. Полоска резины должна плотно прилегать к валенку, при этом её эластичность позволяет без труда надевать и снимать галоши.

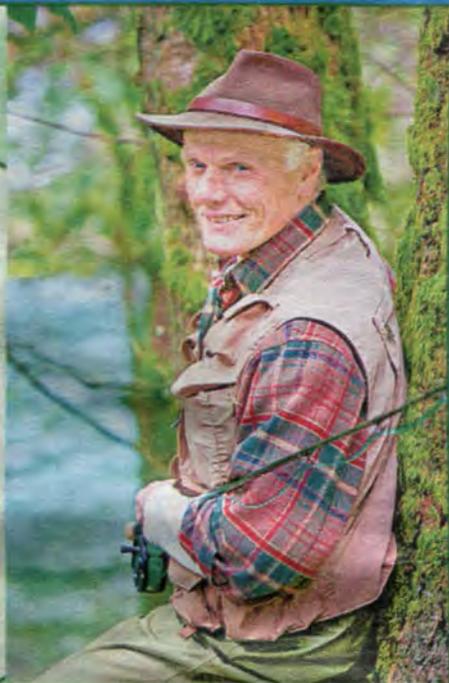
Чтобы рыболовные крючки не ржавели и прослужили вам не один сезон, их нужно прокипятить в растворе пищевой соды. На 50 г воды берётся 1 ст. ложка соды. Кипятить нужно не менее 5 минут.



Мормышка с оригинальным регулятором.



50 градусов. При этом может получиться большой вылет крючка, необязательно всё переделывать заново. Возьмите изоляцию радиопроводов разных цветов, нарежьте длиной по 2 мм и наденьте на крючок. Получится головка букашки или жучка, которая сразу привлечёт внимание рыб.



## С ДРОБИНОЙ НА РЫБУ

В свободное вечернее время можно самостоятельно изготовить мормышку. Для этого нужно взять охотничью дробинку и сделать в ней дырку для крючка. Всё это зачищается и опаливается, продевается в дробинку леска, и приманка готова. Дополнительно можно придать ей самую различную форму, это как: капельки, ромбика, шарика.

На вид кажется, что всё это примитивно, но на этот примитив ещё как клюёт рыба.

Если вы любители зимнего уженья, то можно немного усложнить самодельку. На цевье крючка помещается малюсенькая свинцовая бусинка, которая стопорится кусочками резины или отрезком цветной изоляции радиотехнического провода. В глухую зимнюю пору, когда рыба малоподвижна, бусинку стопорят. При этом частота колебаний приманки будет большой, а размах уменьшится.

Ближе к весне, когда обитатели водоёмов активизируются, миниатюрный регулятор перемещается ближе к загибу крючка, амплитуда колебаний увеличивается. Это способствует усилению клева.

Если дробинку раскатать, то получится гвоздик толщиной в 2-3 мм. В нём продельвается отверстие под углом

## КОФЕЙНОЕ ДЕРЕВО

Хочу поделиться одним своим творением, предлагаю сделать «кофейное дерево», которое впишется буквально в любой интерьер и придаст вашему дому индивидуальность, задав особый стиль.



**Понадобится:** шары пластиковые или из пенопласта (как вариант: елочные игрушки) - два диаметром 10 см и один - 13 см; веточки (интересной, причудливой формы), сизаль, кофе в зернах, клей «Титан» для потолочной плитки, шпаклевка или цемент и маленький керамический горшок.

1. Обклеиваем шары зернами кофе.
2. Готовим горшок: укладываем в горшок полиэтиленовый мешок и заливаем на 2/3 раствором шпаклевки.
3. Готовые кофейные шары приклеим к веточкам и вставим в горшок с раствором.

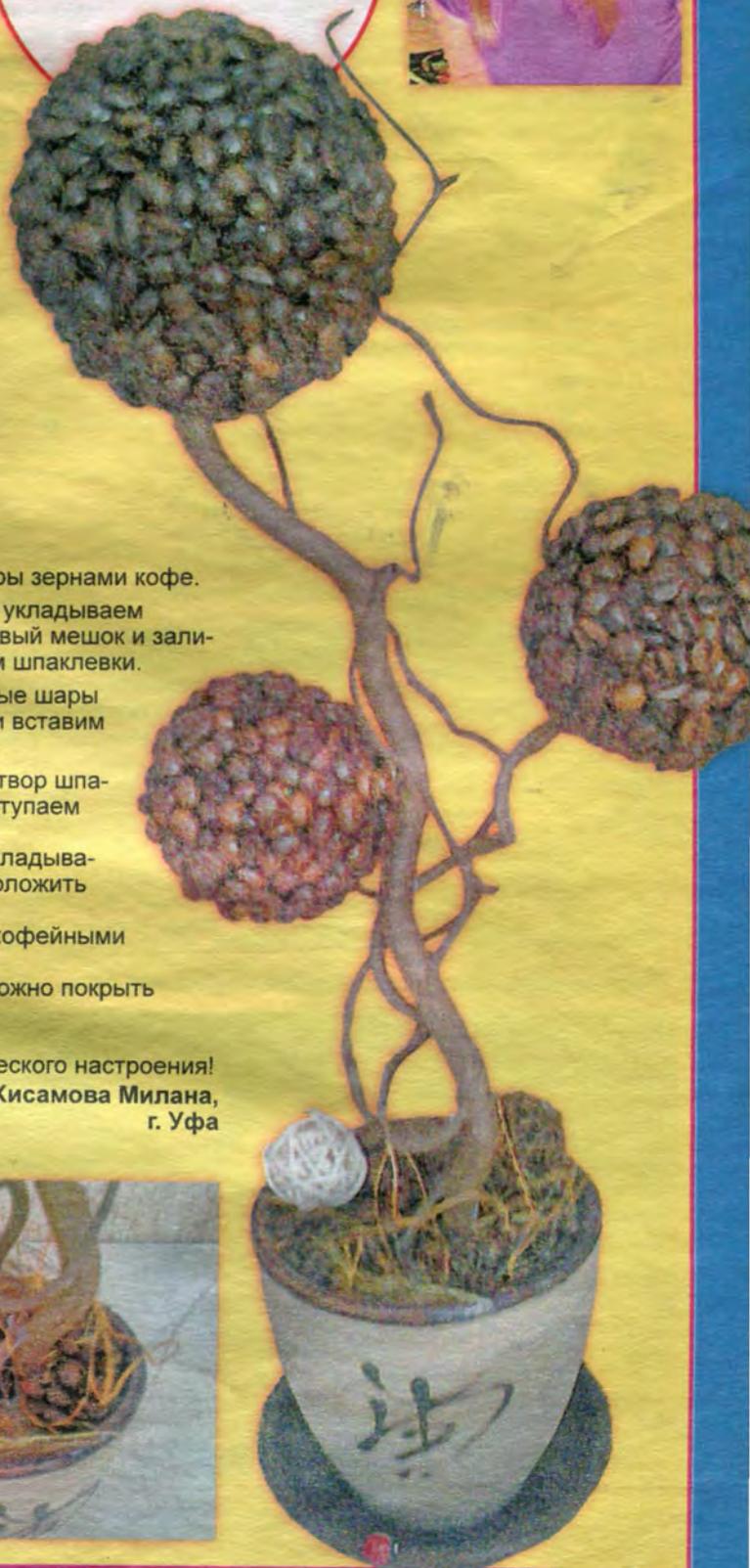
После того как раствор шпаклевки высохнет, приступаем к украшению: остатки мешка срезаем или укладываем в горшок (можно положить немного сизаля).

Засыпаем горшок кофейными зернами.

Кофейные шары можно покрыть лаком, для блеска!

Желаю всем творческого настроения!

Хисамова Милана,  
г. Уфа



Скоро самый светлый праздник верующих людей - Пасха. Для праздничного стола я связала вот такие украшения. Буду рада, если кому-нибудь из мастериц будет интересна моя идея.

## Вязаные украшения для Пасхи

**Храм** вяжется столбиком без накида. Я взяла пустые банки из-под горошка разного размера и обвязала их столбиком без накида.

Когда банки все были готовы, сшила их между собой. Далее вяжем купола, набираем 5 воздушных петель, соединяем их в кольцо и вяжем ряд столбиком без накида. В каждом последующем ряду прибавляем по 3 петли и так до тех пор, пока купола не будут готовы. Набиваем их ватой.

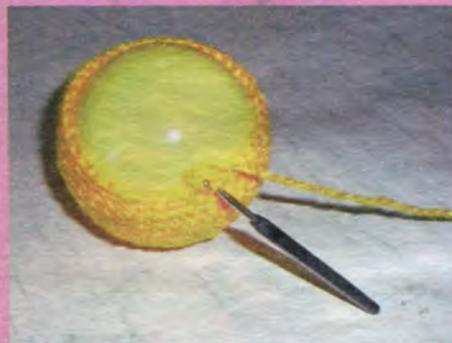
Далее вяжем окна и двери тоже столбиком без накида. Всё пришиваем. Храм готов.



Из спичек делаем кресты, обматываем их ниткой и приклеиваем в середину купола.

### Пасочки

Тоже обвязываем банку коричневой ниткой столбиком без накида. Вяжем верхушку, набираем шесть петель белой нитью, соединяем в кольцо и вяжем по кругу столбиком без накида, прибавляя в каждом ряду петли, пока не довяжем до того, чтобы можно было одеть на пасху. Набиваем немного ватой и пришиваем, сверху пришиваем украшения.



### Курочки

Берём пластмассовое круглое яйцо от Kinder-Sюрприза и обвязываем его столбиками без накида.

Из белой пряжи вяжем скорлупку яйца столбиками без накида, привязываем крылья, рот и бантик, приклеиваем глаза.

### Яйца

Берём пластмассовое яйцо овальной формы из-под Kinder-Sюрприза и обвязываем его столбиком без накида. А далее украшаем яйца. Вяжем цветочки. Композиция готова.

**Материал:** пустые банки из-под горошка, пластмассовые яйца от Kinder-Sюрприза, нитки разных цветов, крючок № 3.

С уважением, Таничева Ирина, Белгородская обл., г. Алексеевка



# Апрельские «посиделки» Богинь

**Посиделки «Богинь»** предложила устроить Оленька, член клуба с 2003 года, сейчас ей 29 лет, оптимальный вес держит с 2005 года:

«Я очень люблю данную технику, она позволяет приводить энергетику в гармоничное состояние, снимает стресс, восстанавливает физические и эмоциональные силы. Регулярное выполнение этого упражнения делает спину прямее, ножки стройнее, а животик более упругим, соответственно от этого и настроение тоже улучшается!»

**Упражнение:** Встаньте спиной к стене. Поставьте ноги на ширине плеч, примерно на 30-40 см от стены. Прислонившись полностью к стене спиной и затылком, медленно приседайте, **на выдохе**, скользите вниз по стене, пока колени не согнутся под углом 90°, они должны находиться точно над щиколотками. Затем, не отрывая спину и затылок от стены, **на вдохе**, вернитесь в исходное положение.

Повторите все 8 раз.

Если вам показалось это слишком легко, и вы захотите добиться от упражнения более яркого эффекта, тогда «посидите» у стены с полусогнутыми коленями не менее одной минуты, постепенно доводя время сидения до 2-х минут.



**Как ежедневно «Обретать силу Вселенской энергии»** напомнила нам старейшая участница нашего клуба: баба Галя. Сейчас ей 76 лет, с нами она с 2002 г., лишним весом не страдает уже 7 лет.

«Специальная техника помогает силе Вселенной моментально стать и вашей силой, а тут уже на благо своего здоровья появляются желания на разные подвиги!»

Утром, сядьте прямо, можно и на постели, спокойно, с ладонями на бедрах, расслабьтесь, не думайте о постороннем. Сосредоточьте внимание на области живота. Глаза прикройте, кончик языка у верхних зубов. Выполните 50 вдохов и выдохов без напряжения. При этом вдыхайте носом, а выдыхайте ртом.

А теперь теплыми пальчиками проделайте непринужденно легкий массаж края задней ямки под черепом, затем сделайте массирующие движения вперед к ушам. При этом вы активизируете энергетические центры селезенки и поджелудочной железы. От их правильной работы зависит здоровье всех тканей тела, в том числе костей, мышц, связок и кожи, а массаж улучшает работу лицевых мышц, расправляются морщинки на лице. Кроме того, улучшается память, слух, зрение. Вот так немного поработав над собой, можно и вправду превратиться в «юную Богиню».



**Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня у нас в гостях собрались самые первые участницы клуба «Богиня», существование которого скромно началось в далёком апреле 2002 года, в небольшой комнате городской библиотеки и только потом, с апреля 2004 года, успешно продолжилось на страницах нашей любимой газеты.**

За эти десять лет по-разному складывались истории наших героинь в борьбе за стройность. Но меня очень радует то, что временные неудачи (а они случались) не позволили им опустить руки и сдаться на милость злейшему врагу нашего здоровья и красоты – лишнему весу.

Сегодня они с удовольствием напомнят нам о самых простых приёмах и способах борьбы, которым научились в клубе «Богиня» в разное время.



**«Взять судьбу в свои ручки, несмотря ни на что!»** - предложила член клуба с 2002 г. – Наталья. Сейчас ей 43 года, справилась с ожирением в 2004 г.

«Ежедневное выполнение этой техники даёт невероятный прилив жизненных сил, улучшение в состоянии здоровья и прогоняет лень. Дело в том, что на нашей ладошке проецируются все внутренние органы, а на запястье находится великое множество энергетически активных точек. Не зря же целители советуют носить магнитные, циркониевые, медные и другие браслеты. Но помните, ни один браслет не принесет столько пользы, как ежедневный труд над собой!»

**Энергично потрите руки, промните ладони до появления приятного тепла, помассируйте хорошенько запястья. Встаньте прямо.**

**Упражнение 1.**

**На вдохе:** Обе руки вытяните на уровне плеч прямо перед собой параллельно полу и друг другу. Пальцы рук сведены вместе и обращены вверх, словно ладонями вы упираетесь в стену. Предплечья, кисти и пальцы напряжены.

**На выдохе:** Не меняя положения рук и не снимая напряжения, медленно поверните кисти рук вниз – к полу, а потом – **на вдохе** - вновь поднимите их вверх. Старайтесь не выгибать и не сгибать ладони.

Упражнение выполняется только 2 раза, считая движение вверх и вниз за один раз.

Выполняя движения, представьте, что ваши кисти преодолевают какое-то сопротивление. Смотрите прямо в одну точку, дышите ровно. Мышцы лица и тела расслабьте.

**Упражнение 2.** Выполняется так же, как предыдущее, только здесь пальцы рук веерообразно, широко, с напряжением расставлены.



Счастья вам! До встречи. Инна.

## Ваша ревность – ваш враг?



Психологический тест

Вы предпочитаете не делить любимого человека ни с кем, удерживая его на коротком поводке, или позволите ему наслаждаться свободой на длинном поводке? Узнайте об этом, ответив на вопросы теста.

1. Ваш любимый (любимая) оживленно беседует по телефону. Что вы думаете по этому поводу?

- А) Это меня не касается.
- В) Потом узнаю.
- С) Буду подслушивать.

2. Ваша вторая половинка выглядит подавленно. Как вы реагируете?

- А) Оставлю в покое.
- В) Спрошу, что случилось?
- С) Начну подозревать,

что его мысли о другой (другом).

3. В соседнюю квартиру въезжают новые соседи, молодые и красивые.

А) Мне все равно.

В) Конец спокойной жизни.

С) Надо познакомиться и подружиться семьями, чтобы не было соблазна.

4. Телефон любимого человека несколько часов отключен.

А) Телефон сломался, разрядился, потерялся.

В) Что-то здесь не так, видимо, есть, что скрывать.

С) Волнуюсь, что что-то случилось.

Подсчитайте количество баллов.

	1	2	3	4	5	6	7
А	1	1	3	1	3	3	3
В	3	2	2	3	1	2	2
С	2	3	1	2	2	1	1

### ● 7-11 баллов

Вы очень доверчивы. Вам неизвестно, что такое ревность.

А ведь если это чувство присутствует в умеренных дозах, то оно положительно влияет на отношения. Оно заставит вас заботиться о своей привлекательности для второй половинки.

### ● 12-16 баллов

Для хороших отношений необходимо ощущение свободы. Вы отпускаете партнера (партнершу) с явной неохотой. Но это связано, скорее всего, не с ревностью, а с тревожностью.

### ● 17-21 балл

Стоит только представителю противоположного пола появиться рядом с вашим любимым человеком, вы сразу начинаете нервничать. Без паники! Мы живем среди людей, и все они разнополюе.

5. Возлюбленная (возлюбленный) идет на вечеринку с друзьями (подругами).

- А) Волнуетесь, как бы кто не увел.
- В) Отдыхаю и расслабляюсь в свое удовольствие.
- С) Звоню каждый час.

6. На вечеринке ваш любимый человек долго беседует с незнакомыми для вас людьми.

- А) Мне обидно.
- В) Терплю и развлекаю себя.
- С) Думаю, что дома все выскажу.

7. Меня в моей второй половинке больше всего раздражает...

- А) Его (ее) постоянный флирт.
- В) Беззаботность и безответственность.
- С) Подозрительность.

**«Нашему сыну 13 лет. Его отец всегда хорошо находил общий язык с ним. Но в последнее время, как будто черная кошка пробежала между ними. Сын болезненно реагирует на любое замечание в свой адрес со стороны отца, на любую шутку. Муж - человек эмоциональный, и часто их стычки перерастают в настоящие скандалы. А я оказываюсь между двух огней».**

Руслана, 38 лет

Дело, скорее всего, в том, что ваш ребенок подросток. И в подростковом возрасте ему стали обидны шутки отца или его, возможно, не совсем корректные замечания. Надо просто это понять отцу ребенка и научиться относиться к повзрослевшему сыну с уважением. А потом уже требовать уважения к себе. И, конечно, надо быть

с сыном не только отцом, бесконечно воспитывающим и раздающим указания, но и другом, с которым интересно, с которым есть общие дела и с которым есть о чем поскрестничать. Наладить дружеский контакт необходимо! И помните, что чувство собственного достоинства – одно из самых хрупких. Разрушить его очень легко, а вот восстановить бывает практически невозможно без помощи специалиста.

## Отцы и дети



**«У меня ребенок-подросток. Мы как-то 10 лет обходились без наказаний. Я всегда считала, что боязнь наказания может сделать ребенка тревожным и неуспешным в жизни. Но в последнее время стала замечать, что сын чувствует и ярко демонстрирует свою безнаказанность. Скажите, что об этом думают психологи?»**

Ирина, 30 лет

## Наказывать или не наказывать?

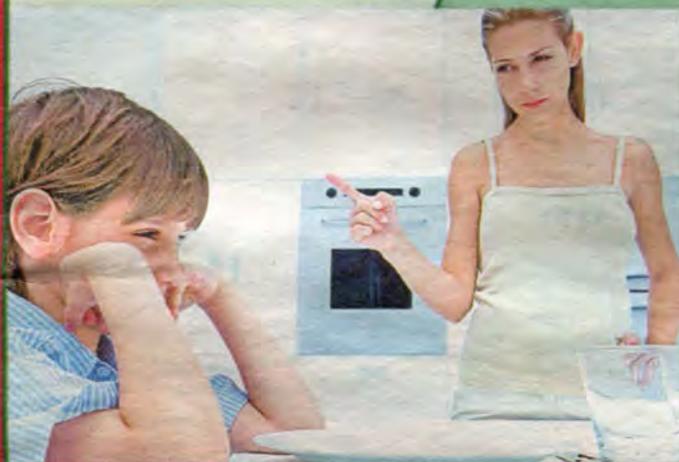
Удивительно, что вам удалось обойтись без наказаний все 10 лет. Действительно, существует такое мнение, что наказание детей влияет на их успешность в жизни. Но психологи считают, что и полное отсутствие наказаний не только не снижает, а еще и увеличивает тревожность детей. И если детей очень сурово наказывают, то происходит то же самое.

Приверженцы воспитания без наказания советуют родителям быть терпеливыми и гасить конфликты, уступая детям или отвлекая их. Конечно, для такого воспитания надо иметь железные нервы. Часто выращенные в атмосфере вседозволенности дети, взрослея, оказываются совершенно незащищенными в обществе. Замечено, что маленькие тираны, вырастая, редко бывают успешными.

Каким же образом и когда можно наказывать ребенка, чтобы не навредить его психике и в тоже время достичь положительного результата? **Главное правило – нельзя унижать человека.** Поэтому не надо прибегать к телесным наказаниям даже маленьких детей. А для подростков физическое наказание – это просто унижение их человеческого достоинства. Наказывать подростка, если возникла такая ситуация, лучше всего «по договоренности». Ребенок должен заранее знать, что его ждет за невыполнение каких-либо правил или совершение проступков. Такой подход позволяет ребенку не воспринимать наказание как родительскую месть, а извлекать из него уроки. Но при всем вышесказанном, к наказаниям надо относиться с большой ответственностью. И если у вас получается обходиться без них, то вы хорошие родители и воспитатели.



На вопросы читателей отвечает психолог Елена Чепельникова



## Великие манипуляторы

Такое поведение называется манипулятивный стиль общения. У таких людей желание быть в центре внимания доминирует над здравым смыслом. И если этот тип поведения становится навязчивым, то медицинские психологи называют его истерическим неврозом, для которого и характерно манипулятивное поведение. Этот особый тип поведения, как правило, направлен на кого-либо определенного. Супруга нашего читателя выбрала себе в «жертву» своего мужа. И ее привычная реакция на любую ситуацию – крик.

### В ЧЕМ ПРИЧИНА ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ?

Доктор поставил диагноз – симуляция! С таким диагнозом согласиться сложно. Просто таким людям выпало родиться с завышенной самооценкой и повышенной потребностью во внимании к своей персоне. И если таким людям в жизни хватает внимания, то у них не возникает желания тиранить родных. Ну а если муж не может уделить жене достаточно внимания, да и еще увез ее от цивилизации, то ситуация становится критической.

**«Обращаюсь к вам за помощью. У меня проблема с женой. Мы с ней вместе уже 6 лет. И все это время она постоянно мною манипулирует. У нее скандал как образ жизни. Мы после свадьбы уехали служить в Забайкалье. Она девушка городская, избалованная, и, конечно, неустроенность быта ей было выносить тяжело. И тут началось: головокружение, «ком в горле», плаксивость и упадок сил. В результате мы решили вернуться домой, но перемен к лучшему не произошло. Симптомы не только не исчезли, но и усугубились. И когда я повел ее к высококлассному специалисту с медицинскими регалиями, то он мне сказал, что она просто симулянтка и назначил ей валерьянку. Я очень люблю жену и не хочу с ней расставаться, но мне надо выбрать какую-нибудь тактику поведения с ней во время ее скандалов и истерик. Помогите мне советом, пожалуйста».**

Михаил, 34 года

### КАК СЕБЯ ВЕСТИ С МАНИПУЛЯТОРОМ?

В ситуации скандала и крика с таким человеком надо быть очень спокойным. Поставьте между ней и собой стеклянную стену. Вы видите ее разгневанное лицо, но пытайтесь не



слушать ее крик и ни в коем случае не реагируйте и, тем более, не жалеете ее. И не бросайтесь выполнять ее требования. С такими людьми может помочь только спокойствие и демонстрация того, что вы не пойдете на поводу у манипулятора. Как только вы не позволите ей «ездить на себе», она вас начнет уважать. Отсюда вывод: проявите твердость! А еще психологи советуют таким людям выражать себя другим способом. Например, им можно демонстрировать себя, записавшись в эстрадный кружок или купив себе яркую одежду или... все на усмотрение скандалистки. Вы предложите ей варианты, а выбор останется за ней.

## Игровой стретчинг для детей

Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

**Игровой стретчинг** - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.



руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол.

● **«ХОДЬБА»** предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

И. п. - сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади - высокий упор. Поочередно тянуть носки на себя.

### ● «ТЯНЕМСЯ К СОЛНЦУ»

Поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживать положение 10-60 секунд. (Растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.)

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т. к. человеческое тело само себе тренер. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им

чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Попробуйте выполнить несколько упражнений со своим ребенком дома, и вы поймете, как с помощью игрового стретчинга можно сделать ребенка более подвижным и более открытым для общения с вами.

Заболееваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно - двигательного аппарата.

В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но мое внимание привлекла методика игрового стретчинга. Я работаю инструктором по физическому воспитанию в детском саду. Два раза в неделю я провожу кружковую работу по игровому стретчингу.

Стретчинг - это система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка: глубокий вдох, улыбка наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела - это наша молодость, а молодость и здоровье необходимо беречь с детства.

Упражнения появились на базе упражнений лечебной физкультуры. Эти упражнения доступны всем. Для их выполнения не требуется спортивных тренажеров. Их можно вы-

полнять в группах и индивидуально, в детских учреждениях и дома. Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений игрового стретчинга, это и физические занятия, и игра, где дети через образ выполняют упражнения и открывают для себя интересный мир движения.

● **«КОШКА»** избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

И. п. - стать на четвереньки, спина прямая. Раз! - поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! - опустить голову, максимально выгнуть спину.



● **«ВЕЛОСИПЕД»** оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

И. п. - лечь на спину,

● **«ЗМЕЯ»** повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

И. п. - лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.



У нас  
в гости  
газета

КЛУБ «НЕПОСЕДЫ»  
ПОДПИШИСЬ,  
РЕБЁНОК БУДЕТ СЧАСТЛИВ!

# НЕПОСЕДА



ИНДЕКС:  
24508

РАЗВИВАЮЩИЕ  
ЖУРНАЛЫ РАСКРАСОК

«КАЛЯКИ-  
МАЛЯКИ»

«МАЛЕНЬКИЕ  
ХУДОЖНИКИ»

«НЕПОСЕДА»

КОЛЛЕКЦИЯ  
Вырежи и ...

## АЖИ-СТРАХИ

КАРТОЧЕК  
... подкинь другу! ©



Однажды в малинник полез  
мальчик Федя.  
И там повстречал он большого  
медведя.  
Так Федя взревел, задрожал, завизжал...  
Что сразу от страха медведь убежал.



Раз спросил меня приятель Борька:  
«Почему кричат на свадьбах  
«Горько!»?»  
Я же, как знаток, ответил строго:  
«Там в салатах перцу очень много!»



Подарили мне пилу!  
Сел я с нею на полу,  
Ножки стульям отпилил...  
Как я всех развеселил?!



В школе нас всегда гоняют!  
Даже думать заставляют!  
Мы контрольную решали,  
А все мысли... убежали.



«...Покупали с мужем щенка королевского пуделя, а вырос чудесный пёс Сэм породы русский черный терьер. Конечно же, нисколько не жалею: мы с мужем так к нему привязались, он настоящий друг! Но мы ничего не знаем об этой породе. Летом жарко, а шерсть длинная, хотелось бы его постричь, но вдруг этих собак не стригут. Расскажите, пожалуйста, побольше о породе».

С уважением, семья Диевых, г. Костомукша

## Черная жемчужина России

Несмотря на то, что русские черные терьеры уже получили большое признание и распространение во многих странах мира, эта порода пока все еще не очень для нас привычна. Многие принимают «чернышей» за ньюфаундлендов, обросших ризеншнауцеров или даже гигантских пуделей. Нестриженный черный терьер напоминает движущуюся грудку густой шерсти, издали похожей на медвежонка или барашка.

Эта порода отлично подходит как для всей семьи, так и для одинокого человека. Очень любит играть с детьми. У собаки отличное здоровье, хорошая психика. Также не будет проблем и с рационом питания, черный терьер хорошо поддается дрессировке и отличается хорошим послушанием. Разговаривать с ним надо обычным тоном без сюсюканья.

Отлично плавает и даже спасает утопающих людей, потому что в нем течет кровь предков - ньюфаундлендов. Даже щенком черныши уже показывают свои сторожевые качества. Черныш не доставит хозяину много хлопот дома. Он никогда не будет мешать, а будет сидеть в каком-нибудь удобном для него месте и следить за вами, никогда не тронет первый, но, если его обидеть, может показать свои «зубки».

Русский черный терьер – это большая, сильная собака с черной шерстью, светлой душой и большим сердцем. Очень предана своему хозяину.



### Уход за шерстью

«Шубу» черного терьера нужно регулярно приводить в порядок. Обычно и щенки, и взрослые собаки недолюбливают эту процедуру, поэтому, чем раньше вы приучите своего друга к мытью, расчесыванию и стрижке, тем лучше. Впервые щенка можно постричь уже в 4–5 месяцев.

В условиях частного дома намного проще ухаживать за коротко стриженной шерстью. Лучше тогда подстричь собаку покороче, чем потом страдать от обилия колтунов и репяхов, которые уже просто невозможно вычесать.

На мой взгляд, стрижка – занятие хлопотное и непростое, лучше доверить ее профессиональному грумеру, который подстрижет вашего питомца красиво, как того требует стандарт.

Для тех, кто все же хочет самостоятельно подстричь своего черныша, приводим схемы стрижки. После должной практики вы, скорее всего, еще не сможете подстричь своего питомца на достаточном для выставок уровне, но, по крайней мере, будете способны придать ему форму настоящего черного терьера, стриженного согласно стандарту.

#### Стрижка головы.

На рисунке: белое – очень короткая шерсть, максимум 5 мм, частый штрих – переход от короткой к длинной шерсти, шерсть длиной 1,5–2 см, редкий штрих – шерсть длиной 3–5 см.



**Стрижка корпуса - вид сзади.** На рисунке: белое – очень короткая шерсть, максимум 5 мм, частый штрих – переход от короткой к длинной шерсти, шерсть длиной 1,5–2 см, редкий штрих – шерсть длиной 3–5 см.

**Стрижка корпуса, вид сбоку.** На рисунке: белое – очень короткая шерсть, максимум 5 мм, частый штрих – переход от короткой к длинной шерсти, шерсть длиной 1,5–2 см, редкий штрих – шерсть длиной 3–5 см.



Чтобы придать чернышу ухоженный вид, необходимо не только мыть и стричь его шикарную шерсть, но также чистить глаза, уши, зубы, подрезать когти, выстригать длинную свалывшуюся шерсть между пальцами и подушечками лап.

Иногда владельцам кажется, что густая и длинная челка мешает чернышам хорошо видеть. В этом случае можно собрать ее в пучок мягкой тканевой резинкой или заплести косичку. Густая, длинная шерсть на морде во многом определяет гармоничный внешний вид черного терьера, и, естественно, что потеря шерсти крайне нежелательна.

Самое проблемное место у чернышей – это борода и усы. После еды их приходится не только вытирать, но и мыть, сушить и расчесывать. После каждого водопоя бороду надо промакивать досуха полотенцем. На морде могут образоваться колтуны. Поэтому, хотя бы раз в неделю, бороду нужно вымывать шампунем и расчесывать. Если украшающий волос остается постоянно мокрым, его может поразить грибковая инфекция.

Конечно же, невозможно в рамках одной статьи подробно рассказать об этой удивительной породе, лучше всего приобрести книгу, в которой можно подробно прочитать об истории создания породы, характере, кормлении, дрессировке и обо всем, что вас интересует.

## 15 апреля – Воскресение Христово (Пасха)

Светлое Христово Воскресение — торжество торжеств, самый большой православный праздник для православных христиан. Он был установлен еще во времена Апостолов, и, как наследие, от них передано нам пасхальное приветствие: «Христос воскрес!» — «Воистину воскрес!». Воскресение Христово — это основа и венец нашей веры, самая великая истина, которую начали благовествовать Апостолы. Празднование Пасхи продолжается 40 дней. Ровно столько дней пребывал Христос с учениками после Своего Воскресения.



Рубрику ведет Ольга Леонова, сотрудник пресс-центра Смоленской епархии

### Вопросы о Пасхе

**«Что означает слово «Пасха». Слышала, что до Христа это был иудейский праздник, почему и христиане ее отмечают?»**

Пронина А. Д.,  
Московская обл.

Слово «Пасха» в переводе с древнееврейского означает «переход, прохождение мимо, избавление, освобождение от беды».

Моисей, по повелению Божию, навел «десять казней» на Египет, чтобы заставить фараона отпустить еврейский народ из рабства. Евреи, празднуя ветхозаветную Пасху, вспоминали об освобождении предков своих от рабства египетского. Как в ветхозаветные времена смерть прошла мимо жилищ евреев и они были освобождены от египетского рабства, получили обетованную землю, так в христианскую Пасху, Воскресение Христово, смерть вечная прошла мимо нас. Христиане, отмечая Пасху новозаветную, празднуют избавление всего человечества от рабства диаволу и дарование нам жизни и вечного блаженства. Пасха является Праздником праздников, почему и богослужение его отличается величием и необычайною торжественностью.

него праздника с поминовением умерших, называвшегося Навьим днем, Могилками, Радавицама. Особое место Радоницы в годичном круге церковных праздников — сразу после Светлой пасхальной недели — как бы обязывает христиан не углубляться в переживания по поводу смерти близких, а, наоборот, радоваться их рождению в другую, вечную жизнь. Победа над смертью, одержанная смертью и воскресением Христа, вытесняет печаль о временной разлуке с родными, и поэтому мы, по слову митрополита Антония Сурожского, «с верой, надеждой и пасхальной уверенностью стоим у гроба усопших».

Уважаемые читатели, в прошлом номере (6) в статье «ПОКРОВИТЕЛИ БРАКА» в результате технического сбоя оказался вопрос из соседней статьи. Примите наши извинения за доставленные неудобства.

Редакция «1000 советов»

**«Расскажите, пожалуйста, с каких времен в день Воскресения Христова сходит Благодатный Огонь?»**

Евгений С., Тула

Благодатный Огонь является в храме уже не первое тысячелетие. Самые ранние упоминания о схождении Благодатного Огня в канун Воскресения Христова встречаются

у Григория Нисского, Евсевия и Сильвии Аквитанской и датируются IV веком. В них есть описание и более ранних схождений. По свидетельству Апостолов и святых отцов, нетварный Свет осветил Гроб Господень вскоре после Воскресения Христа, что увидел один из апостолов: «Петр верил, видел же не только чувственными очами, но и высоким Апостольским умом — исполнен убо был Гроб света, так что, хотя и ночь была, однако, двема образы видел внутренняя — чувственно и душевно», — читаем мы у церковного историка Григория Нисского.

Среди ранних упоминаний свидетельства мусульман, католиков. Латинский монах Бернард, (865 г.) пишет: «В Святую Субботу, которая есть канун Пасхи, служба начинается рано и по совершении службы поется «Господи, помилуй» до тех пор, пока, с пришествием Ангела возжигается свет в лампадах, висящих над Гробом».



Иерусалим. Схождение благодатного огня. Первые минуты благодатный огонь не опалает и не обжигает, в нем спокойно можно держать руку.

**«Слышала, что нельзя ходить на кладбище в Пасху. Почему?»**

Петровская Ирина,  
Ивановская обл.

В Светлое Христово Воскресение ходить на кладбище не следует. Это противоречит древнейшим установлениям Церкви: вплоть до девятого дня после Пасхи поминовение усопших никогда не совершается. Если человек умирает на Пасху, то его хоронят по особому пасхальному чину. Пасха — время особой и исключительной радости, праздник победы над смертью и над всякой скорбью и печалью.

На кладбище можно сходить во вторник второй седмицы после Пасхи,

когда Церковью установлен особый день поминовения усопших — Радоница (в этом году Радоница отмечается 24 апреля). Именно на Радоницу существует обычай празднования Пасхи на могилах усопших, куда приносятся крашеные яйца и другие пасхальные яства, где совершается поминальная трапеза, а часть приготовленного отдается нищим на помин души. Это реальное, живое, бытовое общение с усопшими отражает веру в то, что они и после смерти не перестают быть членами Церкви Того Бога, Который «не есть Бог мертвых, но живых» (Мф 22, 32).

По свидетельству святителя Иоанна Златоуста, этот праздник отмечался на христианских кладбищах уже в древности. Название же на Руси привилось от общеславянского языческого весен-

## Ищу друзей по переписке

**НАДЕЖДА, 48 лет.** Учитель ИЗО и труда, замужем. Люблю готовить, копаться в огороде. Из-за болезни сейчас не работаю. Не хватает общения. Есть две взрослые дочери и одна маленькая (10 лет). Есть внуки. Хочу найти друзей по переписке. Если кто-то испытывает дефицит общения, пишите. Подробности при переписке. **071614, Р. Казахстан, В.К.О., Уланский р-н, с. Привольное, ул. Целинная, д. 17. Майер Н.Ф.**

## Моя вторая половинка, где ты?

● **ЛЮДМИЛА, 36 лет.** Брюнетка, глаза карие, приятной внешности, серьезная, без вредных привычек, образование высшее, одинокая, детей нет. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, порядочным, надежным, честным, трудолюбивым, обязательно без вредных привычек и, уж тем более, без судимости. Отвечу на серьезное письмо, только от одинокого мужчины, желательно фото. Подробности при переписке. **241029, г. Брянск, до востребования. Рафеева Л.Е.**

● **ГАЛИНА, 59 лет.** Вдова, приятной внешности, стройная, добрая, заботливая, энергичная, веду ЗОЖ. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, жизнерадостным мужчиной без жилищных и материальных проблем, без вредных привычек. Желательно из Санкт-Петербурга. Согласна на переезд. **187556, Ленинградская обл., г. Тихвин-6, а/я 156.**

● **ВИКТОР, 51 год.** Высокий, симпатичный, работающий, не курю, не пью, простой, немногословный. Люблю домашний уют, животных, природу, рыбалку. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, желательно слаболышащей, III группы инвалидности. Подробности при переписке. **356241, Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Войкова, д. 588. Тарабуров В.А.**



Уважаемые читатели!  
20 марта вышел 3 номер газеты «Друзья по переписке». В газете много объявлений с адресами людей разного возраста, которые хотят общаться или найти свою вторую половинку и с нетерпением ждут ваших писем. В газете - ежемесячный гороскоп от профессиональных астрологов. Спрашивайте газету в киосках или оформите подписку. Подписаться на газету можно с любого месяца в любом почтовом отделении.



Для жителей РФ подписной индекс в каталоге Российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» - 10774.

Для жителей Республики Казахстан подписной индекс - 10774



● **ЮРИЙ, 22 года.** С чувством юмора, общительный, симпатичный, талантливый. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с веселой, верной, умной, порядочной девушкой 19-27 лет. Ваши дети не помеха, а даже в радость, буду достойным отцом и заботливым мужем. Отвечу на серьезное письмо с фото. Подробности при переписке. **622005, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Шееченко, д. 6, кв. 5. Сухотерин Ю.М.**

● **ЮРИЙ, 40 лет.** Добрый, порядочный, отзывчивый, хозяйственный, без вредных привычек, инвалид II группы (по общему заболеванию) в связи с ДТП. Для серьезных отношений познакомлюсь с хозяйственной, православной женщиной 30-35 лет, согласной ко мне на переезд. Подробности при переписке. **628624, ХМАО, г. Нижневартовск, ул. Ханты-Мансийская, д. 40, кв. 205. Бейбулатов Ю.А.**

● **ГАДЖИ, 50 лет.** Разведен, работаю, не пью, есть жилье, невысокого роста, среднего телосложения. Для серьезных отношений, создания семьи познакомлюсь с доброй, заботливой женщиной 35-45 лет, согласной на переезд ко мне. Национальность значения не имеет. Подробности при переписке. **367030, Р. Дагестан, г. Махачкала, а/я 18.**

## Хочу извиниться и вернуть долг

● Весной 2011 года с помощью «1000 советов» по объявлению я познакомилась с мужчиной. В апреле 2011 года он приехал ко мне в гости. Я некрасиво с ним обошлась, и он уехал. К сожалению, номер его телефона я не сохранила. Приехал он ко мне из Ивановской области, Лежневского р-на, п. Лежнево. Зовут его Черников Николай Иванович. Быть может, он прочтает эти строки, или кто-то знакомый передаст. Прошу позвонить мне 89527288138. Хочу извиниться и вернуть долг. **Светлана, Свердловская обл.**

## Прошу поделиться семенами

● Прошу поделиться семенами флоксов «Друммонда», «Мерцающая звезда» и клубнями георгинов. Заранее благодарна. **462233, Оренбургская обл., Кувандынский р-н, п. Урал, ул. Уральская, д. 8, кв. 2. Тулисова Т.В.**

● Очень прошу поделиться семенами цветов птицемлечник, «Жених» и «Невеста», стевия, флоксов «Друммонда». Приму в дар семена любых цветов. Очень надеюсь на внимание и доброту, а также отзывчивость наших людей. Заранее очень благодарна. **462422, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Уральская, д. 22. Семенова А.М.**

## Прошу поделиться информацией

Здравствуй! В мою семью пришла беда, мой сын стал пить, когда разошелся с женой. Уговаривали не пить, он не слушает. Предлагали кодироваться, он говорит: «Я не алкоголик». Ему всего 42 года, а пропадает на глазах, и мы не можем ему помочь. Однажды я у подружки взяла ваше издание и там был рецепт от алкоголя — это «бобровая струя», но сколько я не ходила по аптекам, нигде ее нет. Помогите мне, пожалуйста, может кто-нибудь знает, где можно купить это лекарство. Буду очень благодарна. **347881, Ростовская обл., г. Гуково, ул. Герцена, д. 78, кв. 18. Иванова В.И.**

● Я раньше держала коз пуховых, но они у меня вывелись. Обращаюсь к читателям, если кто держит коз пуховых (пух голубой), то может быть помогут мне в приобретении для разведения (2 козочек и 1 козла), маленьких. Буду очень рада, если кто-нибудь откликнется. **432760, Ульяновская обл., р.п. Кузоватово, ул. Эльваторная, д. 8, кв. 1. Ильина Татьяна Васильевна. Тел.: 89297942867; 88423723259.**

## ВНИМАНИЕ!

● Убедительная просьба к авторам объявлений: указывайте контактные номера телефонов для уточнения информации и исключения недопониманий.

● Ответственность за достоверность информации, содержащейся в объявлениях, несут авторы.

## Жду и надеюсь...

● **ГАЛИНА, 63 года.** Симпатичная, стройная, без вредных привычек, работаю. Имею жилье в Санкт-Петербурге. Для серьезных отношений познакомлюсь с русским мужчиной, со светлыми глазами, среднего роста, простым, незакодированным, без детей и внуков. Ценю молчаливых мужчин. Отвечу на подробное письмо с фото (верну). Подробности при переписке. Из МЛС, судимых, альфонсов и сексуально озбоченных прошу меня не беспокоить. **195297, г. Санкт-Петербург, а/я 15.**



● **АНАСТАСИЯ, 63 года.** Вдова, добрая, спокойная, заботливая, без вредных привычек, очень трудолюбивая. Дети взрослые, живут отдельно. Для серьезных отношений хочу встретить доброго, надежного, трудолюбивого, непылящего мужчину 60-65 лет. Подробности при переписке. Из МЛС, легкого поведения, альфонсов, дебоширов прошу меня не беспокоить. **423832, Р. Татарстан, г. Набережные Челны, Новый город, д. 41/07, кв. 16. Степанова А.П.**

## Хочу выразить благодарность

● Хочу выразить благодарность и признательность любимой «1000 советов» и ее читателям. Ведь именно благодаря вам всем я наконец-таки приобрела домик в Тульской области. Огромное спасибо всем: и газете, и читателям, которые откликнулись на мою просьбу. Приношу искренние извинения тем, кому не смогла ответить, ведь писем было очень много, со всех концов нашей необъятной России. Всем, всем, всем огромное спасибо. **С уважением, Маргиланская И.В.**

● Дорогие читатели «1000 советов», сердечно благодарю всех за проявленное ко мне сочувствие. Спасибо всем, всем, кто прислал мне каштаны и не только каштаны, но и гостинцы. **Чазова А.П., Пермский край**

## Утренняя гимнастика

**Am**  
Вдох глубокий, руки шире,  
**E7**  
Не спешите, три, четыре,  
**E A7 Dm**  
Бодрость духа, грация и пластика.  
**Dm**  
Общеукрепляющая,  
**Am**  
Утром отрезвляющая,  
**E7 A7**  
Если жив, пока еще, гимнастика.  
**Dm**  
Общеукрепляющая,  
**Am**  
Утром ободряющая,  
**E7 Am**  
Если жив, пока еще, гимнастика.

Если вы в своей квартире,  
Лягте на пол, три, четыре,  
Выполняйте правильно движения.  
Прочь влияния извне,  
Привыкайте к новизне,  
Вдох глубокий до изнеможения.

Очень вырос в целом мире  
Гриппа вирус, три, четыре,  
Ширится, растет заболевание.  
Если хилый, сразу в гроб;  
Сохранить здоровье чтоб,  
Применяйте, люди, обтирание.

Если вы уже устали,  
Сели-встали, сели-встали.  
Не страшны вам Арктика с Антарктикой.  
Главный академик Иоффе  
Доказал, коньяк и кофе  
Вам заменят спорт и профилактика.

Разговаривать не надо,  
Присядайте до упада



Автор и исполнитель:  
Владимир Высоцкий

Да не будьте мрачными и хмурыми.  
Если очень вам нейдет,  
Обтирайтесь, чем придется,  
Водными займитесь процедурами.

Не страшны дурные вести,  
Начинаем бег на месте,  
В выигрыше даже начинающий.  
Красота: среди бегущих  
Первых нет и отстающих -  
Бег на месте общепримирующий.



## Белый снег

Михаил  
Круг

**Am H**  
И вот опять пришла красавица-зима,  
**Dm E Am**  
Пушистый снег ложится снова на дома.  
И этот белый снег напомнит мне о том,  
О тех далеких днях, что были мы вдвоем.

Припев:

**A Dm**  
Я вспоминаю этот вечер, этот снег,  
**G C E**  
Я вспоминаю твой веселый звонкий смех  
**Am H**  
Я вспоминаю ясную нежность твоих глаз,  
**Dm E Am**  
О, сколько б отдал я, чтоб с ними быть сейчас.

И в той далекой, самой дальней стороне,  
О, как я счастлив был с тобой наедине,  
А вот теперь лишь белый снег кружит,  
И мое сердце в одиночестве грустит.

Я не забуду этих первых дней любви,  
Но если б знал ты, как мне дороги они.  
И каждый год, когда приходит к нам зима,  
Я вспоминаю о тебе, любовь моя.

Припев.

Проигрыш: **Dm Am E Am** - 2 раза

**E Am Dm**  
Ходил по свету, колесил я много лет,  
**E Am E**  
Но счастья так и не нашёл.  
**Am Dm**  
Ни друга нет, жены, вот тоже, в общем, нет,  
**E Am**  
И на душе нехорошо.

**A7 Dm**  
Видал я много разных стран и городов,  
**G C**  
Ногами шар земной крутил, что было сил,  
**E Am Dm**  
Да только в сердце свою первую любовь  
**E Am**  
Всегда носил, всегда носил.

Припев:

**E Am**  
Растёт, растёт  
**E**  
Возле дома калина.  
Растёт, цветёт -  
**Am**  
Да у всех на виду.  
**A7 Dm**  
Живёт, живёт  
**G C**  
В этом доме Галина,  
**E Am**  
А я никак всё туда не дойду.  
**A7 Dm**  
Живёт, живёт  
**G C**  
В этом доме Галина,  
**E Am**  
А я никак всё туда не дойду.

## ГАЛИНА

Исп. Николай  
Гнатюк



А помнишь, Галя,  
как я в армию пошёл  
И от тебя всё ждал письма?  
Мой друг соврал,  
что я другую там нашёл,  
И ты поверила словам.  
Я столько лет тебя  
пытался позабыть,  
Кружил по свету,  
всё бежал, не чуя ног,  
Но разлюбить тебя,  
родная, разлюбить,  
Так и не смог, так и не смог.

Припев.



# КОНКУРС СОВЕТОВ

ЛЮБИМЫЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ! Давайте творить вместе. Мы уверены, что у каждого человека есть личный опыт. Поделитесь им с нами. ПРИСЫЛАЙТЕ НА КОНКУРС

СВОИ СОВЕТЫ В ЛЮБУЮ ИЗ ПОЛЮБИВШИХСЯ РУБРИК. КАЖДЫЙ ЧИТАТЕЛЬ, МАТЕРИАЛ КОТОРОГО БУДЕТ ОПУБЛИКОВАН НА СТРАНИЦАХ ГАЗЕТЫ, ПОЛУЧИТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ. УКАЗЫВАЙТЕ СВОЙ АДРЕС И Ф.И.О.

Пишите нам по адресу: 214020, г. Смоленск, а/я 20, E-mail: chepikov@1000sovetov.ru, наш сайт: www.1000sovetov.ru

Редакция оставляет за собой право редактировать присланный материал и публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма.

- Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
- Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.
- Перепечатка материалов допускается только с письменного согласия редакции.
- При подготовке номера использованы интернет-ресурсы.
- Вопросами доставки подписных тиражей редакция не занимается.
- На обложке фотография с сайта - shutterstock.com
- Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не хранит рукописи, не принятые к печати.

## ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА АНКЕТ

1. Маршакова Е.К., Московская обл.
2. Решетникова Н.В., г. Якутск
3. Яшина Н.А., Тульская обл.
4. Пожидаев Н.М., Новосибирская обл.
5. Галимова М.Г., Р. Башкортостан
6. Гетман И.В., Волгоградская обл.
7. Сафронова Т.С., Пермский край
8. Гусев Р.А., Приморский край
9. Середкина Т.М., Иркутская обл.
10. Митина Н.Н., г. Серпухов

Уважаемые читатели! Убедительная просьба, во избежание недоразумений, писать свои адреса и фамилии полностью и разборчиво.

Распространение в РФ:  
ООО «Юмиком», (4812) 20-94-83

Поставщики в Республику Казахстан:  
ТОО «КазПресс», (727) 273 67 31  
ТОО «БУРДА-АПАТАУ ПРЕСС», (727) 279-24-37

## Смеха-ха-ханьки

- Как ты достала такого идеального мужа?  
- Как, как... Я не отходила от него ни на шаг, постоянно окружала заботой, во всем давала правильные советы... и достала!  
\*\*\*

- Дорогая, давай сходим в цирк.  
- Зачем?  
- Посмотрим на наши отношения со стороны.  
\*\*\*

Нашла мужа заначку и подложила туда денег. Думала, что явится с повинной. А он просто ВСЁ перепрятал!  
\*\*\*

Тёща и зять обедают. Вдруг тёща:  
- А-а-апчи!!!  
- Будьте здоровы, мама!  
- Ой, не смейся, а то ещё и подавлюсь!  
\*\*\*

- Где был!?  
- Ик! В шахматы играл!  
- А почему от тебя водкой пахнет?  
- Ик! А чем от меня должно пахнуть!?  
ШАХМАТАМИ ЧТО ЛИ?  
\*\*\*

Россия - единственная страна, в которой выражение «поправить здоровье» означает нарваться еще больше, чем вчера.  
\*\*\*

Мужик рассказывает другу:  
- Еду как-то ночью. Вдруг вижу на дороге лягушку. Подобрал её. Приехал домой, лёг спать, и лягушку положил рядом с собой. Утром просыпаюсь, а со мной лежит обалденная блондинка! Вот ты веришь?  
- Верю.  
- А жена не верит!  
\*\*\*

Муж сидит за компьютером и рубится в стрелялку.  
Жена, пытаясь привлечь внимание супруга:

- Ну, вот ответь мне, зачем тебе эти монстры, когда у тебя есть я?  
\*\*\*

Женщины как мыши.  
Смотришь в магазине - хорошенький, трогательный зверёк, а как в доме заведётся - сразу хочется прибить!  
\*\*\*

У вас есть «Дор блю»?  
— А что это?  
— Это сыр с синей плесенью.  
— Сыра нет. Есть сосиски «Дор блю» и селедка «Дор блю» ...  
\*\*\*

Немолодые супруги, уже отметившие серебряную свадьбу, сидят утром за столом, завтракают. Жена смотрит на мужа долгим взглядом и спрашивает:  
- Толик, пожалуйста, скажи мне, ты меня все еще любишь?  
Мужик раздраженно швыряет вилку на стол:  
- Люся, ну вот объясни мне: ну на фиг начинать каждое утро со скандала?!  
\*\*\*

Мужик приходит на фирму устраиваться на работу.  
У него спрашивают:  
- Сколько знаете языков?  
- Три.  
- А какие?  
- Русский, английский, французский.  
- Ну, скажите что-нибудь на английском.  
- Gutten tag.  
- Это же немецкий!  
- Ну, значит четыре...  
\*\*\*

Раньше в СССР РАЙ был везде! РАЙсовет, РАЙком, РАЙсобес, а теперь только Администрация...  
\*\*\*

- Как будет по-украински «моргать»?  
- Бачить з интервалами.

Газета «1000 советов» выходит 2 РАЗА В МЕСЯЦ  
№ 7 (249) 2012 г.

Учредитель: Чепиков Юрий Васильевич  
Издатель: ООО «ЮНИЛАЙН»

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-45502

Автор проекта - Юрий Чепиков.  
Главный редактор: Светлана Денисенко.  
Художественный редактор: Артем Пожилов.  
Отдел писем: Марина Правдина.

Адрес для писем: 214020, г. Смоленск, а/я 20.

Адрес редакции: 214013,  
г. Смоленск, пер. Юннатов, 10.  
Телефон редакции: (4812) 358-777.  
E-mail: chepikov@1000sovetov.ru

Следующий номер  
«1000 советов» № 8 (250)  
выйдет 24 апреля 2012 г.

Отпечатано в Финляндии  
в типографии: «Helprint OY»  
по заказу ООО «Нева-Графика»  
(тел. +7812-906-31-34, +7812-334-17-51)  
для ООО «ЮНИЛАЙН».  
Установочный тираж: 2 300 000  
Цена свободная  
Номер подписан в печать: 23.03.2012 г.  
Выход из печати: 10.04.2012 г.

(фамилия, имя, отчество)

дата рождения

Полный адрес

(индекс)

За какую цену Вы приобрели «1000 советов»

Лучший совет

Лучшая по оформлению страница

Контактный телефон

Ваш вопрос или пожелание

Ваш совет напишите на отдельном листе

**Гордость британской и мировой музыкальной сцены, певец и пианист, Элтон Джон покорила сердца миллионов людей во всем мире. Автор сотен песен, десятка золотых и платиновых альбомов, обладатель престижных премий «Оскар», «Грэмми», «Тони»...**

**Французское правительство присвоило ему звание кавалера ордена Искусств и литературы. Королева Елизавета возвела Элтона Джона в рыцарский сан — за его музыкальную и благотворительную деятельность. Королевская академия музыки впервые за 180 лет присудила почетную степень доктора именно Элтону Джону. После «Битлз» он оказался вторым поп-музыкантом, чья восковая фигура появилась в Музее мадам Тюссо.**

**В 1999 году американцы признали Элтона Джона лучшим музыкантом всех времён и народов.**

## Элтон Джон: «Я Благословлен и проклят»

25 марта 1947 года в северной части Лондона в местечке Пиннер (Pinner) произошло событие настолько рядовое по своим масштабам, каким вообще может быть рождение ребенка в самой обыкновенной семье. И лишь много лет спустя можно говорить о значимости этого события не только для родителей своего чуда, но и для всего мира...

Реджинальд Кеннет Дуайт (Reginald Kennet Dwight) — так окрестили своего сына Стенли и Шейла Дуайт, когда тот появился на свет. С раннего детства мальчик стал проявлять интерес к музыке. Уже в четыре года он мог играть на слух, также Реджи слушал пластинки с популярными в то время исполнителями. Впервые Реджи вышел к публике в 16 лет. Он пел и играл на рояле в местном пабе каждые выходные. А в уголке всегда сидела его мама. За выступление он получал по фунту за вечер и смог накопить на электрическое пианино.

Реджинальд со своими школьными товарищами организовал группу «The Bluesology» в стиле ритм-энд-блюз. Популярность группы росла. Вскоре их заметил Лонг Джон Болдри и пригласил выступать вместе. Вот тогда-то, в 1971 году, и появился псевдоним «Элтон Джон». Элтон было имя участника группы Элтона Дина, а Джон — в честь легендарного Лонг Джона Болдри.

Когда его группа распалась, он сделал свой стиль уникальным. Это относится не только к его музыке, его вокалу и самой манере пения. Элтон Джон неподражаем на сцене и в жизни. Его фирменные костюмы и очки — настоящая торговая марка шоумена



Реджинальд Кеннет Дуайт (Reginald Kennet Dwight) — так окрестили своего сына Стенли и Шейла Дуайт, когда тот появился на свет. С раннего детства мальчик стал проявлять интерес к музыке. Уже в четыре года он мог играть на слух, также Реджи слушал пластинки с популярными в то время исполнителями. Впервые Реджи вышел к публике в 16 лет. Он пел и играл на рояле в местном пабе каждые выходные. А в уголке всегда сидела его мама. За выступление он получал по фунту за вечер и смог накопить на электрическое пианино.

### Интересный факт

Свои знаменитые очки будущий Элтон (тогда еще Реджи) начал носить в 13 лет. Это было скорее причудой стиля, чем необходимостью — Реджи очень хотел быть похожим на своего кумира Бадди Холли. К сожалению, раннее ношение очков привело к близорукости.

За последующие 30 лет жизни Элтон Джон будет «благословлен и наказан» одновременно. Об этом свидетельствует его признание в бисексуальности, что повергнет фанатов в шок. Многие из друзей от него отвернутся, и ему придется уйти на несколько лет в тень. Но с помощью тех, кто останется ему верен, композитор создаст фонд по борьбе со СПИДом, и многие будут ему благодарны. Будут и проблемы с наркотиками и алкоголем, но он со стойкостью победит эту «болезнь».

Сегодня знаменитый певец имеет все драгоценное, что он так всегда ценил, а именно, семью: любимого человека и сына Закари, рожденного от суррогатной матери. Кроме того, Элтон чувствует себя прекрасно в окружении Королевской семьи, пишет музыку для детей в известных мультфильмах, ведет светскую жизнь, гастролирует. У него более 30 альбомов и более 500 песен. «Я счастливый человек, потому что все, о чем мечтал, я имею», — размышляет певец.

Элтон Джон явно скромничает, когда говорит, что он не представляет собой такое выдающееся явление в рок-н-ролле, как многие из его звездных друзей. Он не герой, как «Роллинг стоунз», и не всеобщий любимец, как «Битлз». «Меня либо проклинают, либо любят», — замечает артист. Однако трудно не согласиться с Робертом Кристау, написавшим в «Иллюстрированной истории рок-н-ролла»: «Он звезда, потому что люди любят его музыку, и их очень привлекает его жизнерадостность».

**Очень полезная газета**

# 1000 советов

## УСЛОВИЯ КОНКУРСА

Заполните анкету и вышлите ее в адрес редакции «1000 советов». В каждом номере разыгрываются денежные призы. В розыгрыше призов участвуют все анкеты, присланные нам. Анкеты, пришедшие в редакцию после выхода в свет очередного номера газеты, участвуют в розыгрыше призов в следующем номере. Незаполненные анкеты в розыгрыше не участвуют.

Анкеты присылайте по адресу:  
214020, г. Смоленск, а/я 20  
с пометкой «Анкета».

**№7 (249)**