

Астрокалендарь красоты на декабрь 2018 года

16+

48 стр.  
2 раза в месяц

26 ноября 2018 г.

# 1001 совет и секрет

№ 24

Украсить дом к Новому году:  
интересные дизайнерские идеи

Локоны из косичек  
на длинные волосы

Как доказать,  
что в квартире  
холодно?

Как подготовиться  
к застолью?

Ваше  
предновогоднее меню

Террин из красной  
рыбы и сельди



ПОДПИСКА  
Каталог  
"Почта России"  
Индекс 79857



Вкладыш  
С полезными схемами  
В подарок

КАКУЮ КОРОБКУ  
ШОКОЛАДНЫХ  
КОНФЕТ ПРИОБРЕСТИ  
В ПОДАРОК?



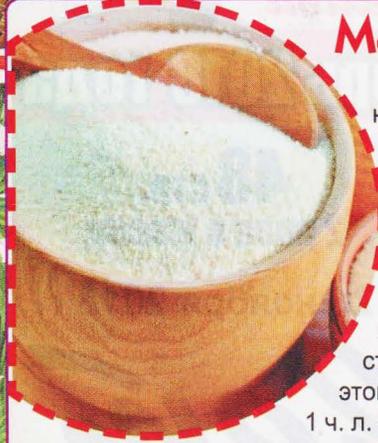
## Манка для скраба

Из манки получается идеальный скраб! И ничего мудрить не надо! На блюдце насыпать манки, обмакнуть пальцы в воду, затем в манку и круговыми движениями, массируя, водить по лицу. Почистив манкой лицо и ополоснув его, нанести дрожжевую маску. Для этого, предварительно,

1 ч. л. живых дрожжей растворить в 1 ч. л. теплой воды.

Поднявшиеся дрожжи нанести на кожу лица. Через 10 мин. маску смыть теплой водой.

Самсонова Алла, г. Пенза



## Молодильная маска для лица

В течение недели каждый вечер, балуя свое лицо медовой маской, можно скинуть 10 лет! Не верите, попробуйте! Лицо смазать медом и полежать минут 15-20! Смыть медовую маску теплой водой, лицо не вытирать, а когда оно само высохнет смазать его льняным либо оливковым маслом.

### Предупреждение

Медовая маска противопоказана тем, у кого аллергия на мед.

Фомина Олеся, г. Краснодар

## Картофельное пюре – спасение для рук

Потрескались и огрубели руки? Выход – картофельное пюре! Всего 10-15 минут подержать ручки в пюре, затем ополоснуть в подкисленной уксусом воде и труженицы снова эластичные и мягкие. Вот такие секреты красоты! Не сложно, но эффективно!

Федулова Олеся, г. Заволжье



## Льдинка вместо умывания

Лед вместо умывания поднимет тонус кожи. Приготовить льдинки несложно, можно просто воду заморозить, можно сок фруктов или ягод, а можно и настоем травки, какая вам больше по душе.

Мухина Марина, г. Тверь

## Трава шалфея от синяков и мешков под глазами

Компресс с шалфеем просто творит чудеса! Столовую ложку шалфея залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и дать настояться. Настой разделить пополам и убрать одну половину в холодильник. Перед тем как отправиться в страну Морфея, сделать шалфейные компрессы. Смочить ватные диски в теплом настое шалфея и наложить на глаза. Затем наложить ватные диски, смоченные в холодном настое. Если повторять эту процедуру ежедневно, то никаких синяков и мешков под глазами не будет.

Ивлева Олеся, г. Самара



## Идеальные губы в новогоднем макияже за 1 минуту

Придать губам яркий оттенок, который продержится как можно дольше - очень важно в новогоднюю ночь. Нанесите помаду на палец или кисть, а уже затем на губы. Так вы сможете прокрасить всю область. Чтобы помада продержалась дольше, промокните губы салфеткой и нанесите сверху еще один слой. Осторожно прорисуйте губы карандашом - так, чтобы он не «заезжал» за естественный, контур.

### Советы для создания новогоднего макияжа губ:

- Карандаш для губ не должен быть темнее вашей помады.
- Чтобы зрительно сделать губы объемнее, нанесите в центр нижней губы мерцающий блеск.
- Если вы делаете акцент на губы, пусть макияж глаз будет приглушенным.



Бурова Алла, г. Пенза

## Простые советы по выбору шампанского

- Красное игристое вино не считается шампанским. Согласно мировым стандартам шампанское изготавливают только из белого винограда.
- Вино должно быть в темной бутылке, иначе, под действием солнечных лучей цвет шампанского желтеет, а во вкусе может появиться горечь.
- На этикетке есть надпись «газированное вино»? Это означает, что напиток не оставляют бродить, а просто газировать с помощью специального аппарата. Вы почувствуете разницу, открыв бутылку: через 10–20 мин. искусственные пузырьки выдыхаются, а в настоящем сохраняются до 24 ч.
- Отдавайте предпочтение бутылкам с корковой пробкой - пластмассовая пропускает кислород.
- На колпачке написано «выдержанное»? Это хорошее шампанское
- Если на этикетке написаны слова: «с ароматизаторами» или «с добавками» - это подделка.



## В поиске вкусных мандаринов

- Приятные на вкус мандарины можно предугадать, поинтересовавшись об их происхождении. Например, Марокканские мандарины не содержат косточек и очень сладкие, они ярко-оранжевого окраса, с тонкой, легко отделяющейся кожурой. Мандарины из Турции имеют гладкую, желто-зеленого цвета кожуру, которая отделяется не совсем легко. Они небольшие, содержат много косточек и не очень сладкие, даже кисловатые, зато дешевые. **Самые вкусные, сладкие, ароматные и сочные мандарины родом из Испании**, они же самые дорогие. Испанские мандарины крупные, с пористой, довольно толстой, ярко-оранжевой кожурой. Косточки в них тоже есть, но их не много.
- Проследите за тем, чтобы кожа мандаринов была неповрежденной, без следов гнили и пятнышек. Слишком спелые мандарины долго не хранятся.

### Храним по правилам

- Хранить мандарины следует при температуре +6°C и повышенной влажности. Очень важно не дать им засохнуть.
- Мандарины на веточке с листочками хранятся гораздо дольше.
- Натерев кожуру мандаринов растительным маслом, можно продлить срок их хранения.
- Лучше всего чувствуют себя мандарины в обычной сетке, но никак не в полиэтиленовых пакетах, без воздуха они задохнутся.

## Из какого материала коньки лучше

Если вы хотите, чтобы ваши коньки меньше мокли внутри и быстро высыхали, то лучше приобретать их из искусственной кожи. Если же этот момент не столько важен и вам нужны коньки, меньше пропускающие холодный воздух и быстро сажающиеся по ноге, то выбор необходимо остановить на натуральном материале.

Пластиковые же коньки обладают массой недостатков и могут привлечь лишь своей достаточно невысокой ценой. Кроме того, перед покупкой очень важно проверить качество и прочность лезвия, а также насколько хорошо оно заточено, и при необходимости подточить его перед использованием коньков.



## Какую коробку шоколадных конфет приобрести в подарок?

Покупая конфеты, обратите внимание, при какой температуре они хранятся в магазине. Она должна быть на уровне +18...+20°C. При более низкой на шоколаде может появиться белый налет, при высокой – могут растаять. Нетаявшие конфеты будут греметь в коробке, если ее потрясти. Полки со сладостями не должны быть рядом с колбасами или рыбой, так как конфеты хорошо впитывают запахи.





## КАК ХРАНИТЬ ОТКРЫТЫЕ КОНСЕРВЫ

Открытые консервы из металлических банок лучше не оставлять в этой же таре даже на краткосрочное хранение. Металл, контактирующий с пищей, под воздействием воздуха начинает интенсивно окисляться. Меняется не только вкус содержимого, но оно, насыщаясь солями металлов, становится вредным для здоровья. На этот случай сохраните 1-2 одноразовых пластиковых стаканчика из-под майонеза, йогурта, блюд быстрого приготовления. Если не планируете сразу использовать консервы, переложите их из железной банки в такой пластиковый стаканчик, закройте крышкой и поставьте в холодильник. В этой таре консервированный продукт сможет сохраниться без изменения вкуса и без вреда здоровью еще несколько дней.

Агапова Раиса, г. Муром



## ЧТОБЫ ЛАМИНАТ БЛЕСТЕЛ

Если вы не хотите использовать бытовую химию (опять же у вас дети, домашние животные или вы аллергик), то в воду для мытья пола из ламината добавляйте немного уксуса.

Швабра для ламината – это плоская швабра с отжимом. Ею очень удобно пользоваться, а главное практически сведена к нулю возможность залить ламинат лишней водой.

Если вы хотите, чтобы пол сверкал, и на нем не было ни единого развода, то мойте пол вручную тряпкой из микрофибры.

Никитина О. А., г. Новый Оскол

## КАРНАВАЛЬНЫЙ КОСТЮМ «ГНОМИК»

Этот костюмчик подойдет и девочке и мальчику. А сшить его очень просто! Дополните образ лосинами и поясом.

**Шаг 1.** Взять лист картона, свернуть его в конус и склеить. Покрасить его в красный цвет и получится колпачок. Сде-

лать дыроколом по бокам дырки и продеть в них резинку.

**Шаг 2.** Сделать выкройку бороды, положить ее на махровое полотенце и вырезать. Пришить к заготовке резинку.

**Шаг 3.** Сложить ткань вдвое. Сверху положить футболку ребенка, сделать разметку и разрезать.

**Шаг 4.** Получившуюся заготовку прострочить на машинке.

Долгова Полина, г. Липецк



## КАРАНДАШ И ШКОЛЬНЫЙ ЛАСТИК: 7 НЕОЖИДАННЫХ МЕСТ, ГДЕ ОНИ МОГУТ ВАМ ПРИГОДИТЬСЯ

Обычные письменные принадлежности могут сослужить вам неплохую службу. И вот как можно использовать их не по назначению.

### Открыть замок.

Если новый ключ никак не хочет поворачиваться в замочной скважине, попробуйте потереть его зубцы грифелем карандаша. Графитовая пыль

улучшит сцепление с замком.

**Прогнать моль.** Удивительно, но факт: моль не переносит запах деревянной стружки. Поточите карандаш, поместите стружку и частицы грифеля в тканевый мешочек и разложите по полкам в шкафу.

**Почистить замшу.** Используйте школьный ластик, чтобы очистить обувь из натуральной замши от небольших загрязнений.

**Выдавить пасту.** Положите флакон на стол и выдавите остатки зубной пасты, наматывая конец флакона на плотно прижатый карандаш.

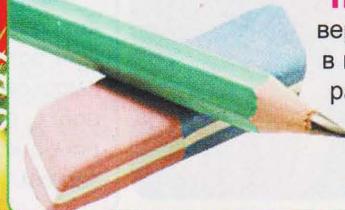
**Удалить клей.** В некоторых случаях обычный школьный ластик помогает удалить остатки клея от этикетки без использования каких-либо чистящих средств.

**Почистить клавиатуру.** Чтобы улучшить сцепление пальцев с клавишами, очистите их от пыли и грязи, потерев ластиком.

### Проверить почву.

Проверьте, нуждается ли растение в поливе, опустив в землю карандаш. Через сухую почву он пройдет легко и без каких-либо препятствий.

Борщова Инна, г. Воронеж





### УПАКОВКА ДЛЯ СЛАДКОГО ПОДАРКА

С помощью фантазии, можно даже самый простой детский новогодний подарок сделать необычным и запоминающимся. Можно взять прозрачную упаковку из полиэтилена, лучше «скрипящего» и украсить ее блестящими снежинками и звездочками, фигурками сказочных персонажей. Такой «декор» можно аккуратно прикрепить при помощи двухстороннего скотча. Есть еще сложный способ упаковки подарка – это текстильные мешочки. Их можно шить из цветного фетра, цветные «кулечки» будут выглядеть празднично и красиво.



Лучше всего шить простой прямоугольный карман и украсить его снежинками, фигурками, бусами, «дождиками», пуговицами, блестящими и т.д. Сделать можно также фетровый мешок и протянуть по верхнему краю красивый шнурок. Очень много веселья у детей вызывает новогодняя упаковка в виде носка из фетра.



Чадова Марина, г. Ейск

### ВКУСНЕЙШЕЕ МОРОЖЕНОЕ

Я нашла способ сохранения мороженого мягким, таким, как будто вы его только что купили. Теперь не нужно издеваться над ложкой, пытаюсь сформировать из замерзшего десерта ледяной шарик.



Просто упакуйте коробочку с вашим любимым мороженым в обычный пластиковый пакет. Теперь оно не превратится в ледяную глыбу, которую невозможно есть.

Румянова Марина, г. Пенза

### АРОМАТ ПРАЗДНИКА

Чтобы создать в доме атмосферу праздника, налейте в сотейник воды и добавьте пару палочек корицы, гвоздику, кожуру апельсина и яблока. Вскипятите воду и оставьте настой на медленном огне на 15–20 мин. Аромат в доме будет потрясающий.

Ковтун Евгения, г. Бийск



### ПРЯЧЕМ МУСОРНОЕ ВЕДРО

Заранее обклейте большую коробку рождественской оберточной бумагой. 1-го января туда нужно будет сбрасывать всю ненужную подарочную упаковку. Согласитесь, пусть лучше на семейных фото в кадр попадет такая коробка, чем ужасный мусорный пакет.

Григорьева Ксения, г. Киров

### КАК БЫСТРО ОХЛАДИТЬ ЕДУ МАЛЫШАМ

Мамочки, у которых есть маленькие дети, меня поймут, иногда бывают ситуации, когда надо быстро приготовить и мало того охладить кашку - супчик любимому чаду! Речь идет о свежеприготовленной пище. Перед тем как начать готовить нашу любимую овсянку, первым делом я помещаю детскую тарелочку в морозилку. В холодной тарелочке кашка остынет быстрее. В результате: накормлены дети - счастливы мамы!

Кириллова Марина, г. Киров

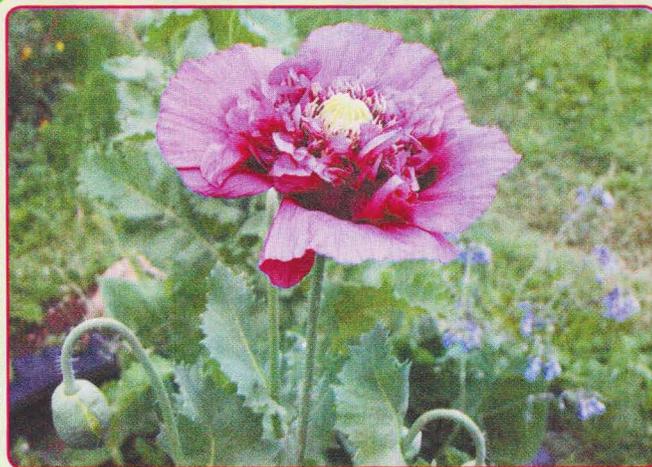


# Какой мак можно сажать на участке?

Сейчас редко в каком саду можно встретить шелковые цветки маков, которые еще совсем недавно украшали буквально каждый участок. А после созревания можно было собрать коробочки, высыпать из них семена и... отправить их в рот. Ну, просто вкусные они очень... Были. Сейчас выращивать мак на своих участках народ побаивается. Да и нельзя – на выращивание мака в России наложен запрет. Так в чем же вина этого нежного цветка? Давайте разберемся.

Семейство маков огромное: есть и однолетники, и многолетники. Есть сорта с простыми цветками, а есть – с махровыми, больше похожими на пионы. Но... Любой мак содержит наркотические вещества. Поэтому на даче по закону не должно быть никакого мака. Его нельзя выращивать ни для каких добрых целей: ни для использования в кулинарии, ни для косметических целей.

Зачастую садоводов вводят в заблуждение садоводческие фирмы, продающие семена мака. Обычно под видом декоративного. Часто семена мака находятся в смеси цветов (например, в смеси мавританского газона). Вот и возникает иллюзия – раз семена продаются, значит, сажать можно. В конце концов – для красоты сажаем. Это не так, если садовод посадил на своем участке мак, содержащий наркотические вещества, значит, он нарушает закон, и по закону ему грозит наказание.



## Так какой же мак нельзя выращивать?

Сейчас садоводам недоступны для выращивания следующие виды мака: **снотворный, щетинконосный, прицветниковый**. Но и это не все. Запрещено выращивать сорта маков, **диаметр коробочки которых от 2-5 см и больше**. Обычно это все однолетние маки и некоторые разновидности многолетних. Особенно это относится к **восточному маку**, который очень любят сажать садоводы.



### ВАЖНО!

Кроме мака, в России запрещено сеять и выращивать для любых целей кустарник кат, коноплю, содержащие псилоцибин, кокаиновый куст, кактус лопфорора Уильямса, содержащий мескалин, и эфедру, которая, кстати, в южных регионах растет сама по себе, как сорняк.

## Что грозит за цветник с маками?



Разумеется, реальный срок простому цветоводу вряд ли присудят. Для начала предупредят и попросят все маковые цветочки выдернуть и утилизировать. Не послушаетесь или рьяно встанете на защиту цветов, отгоняя сотрудников полиции от цветника вилами или граблями, – получите штраф. Ну а тем, кто выращивает маковую продукцию в крупных и особо крупных масштабах (к цветоводам это не относится) – грозит

серьезный срок. Кроме сотрудников полиции цветки мака могут привлечь на ваш участок и народ, крепко подсевший на маковую дурь. Поэтому прежде чем сажать мак, взвесьте все за и против. Тем более что булочки с маком можно купить в любом магазине.

## Локоны из косичек на длинные волосы

**Шаг 1.** Для начала нам нужны волосы, которые вы просушили полотенцем, или увлажните волосы водой.

**Шаг 2.** Сплетите французские косички из небольших прядей волос по всей окружности вашей головы, на концах используйте резинки. Возьмите косы с разных сторон головы и перекрутите их внизу, затем сделайте из них пучок и закрепите шпилькой. Берите оставшиеся косы сзади и оберните их вокруг сделанного ранее пучка, чтобы получился пучок большей формы, а затем закрепите.

**Шаг 3.** Расплетите косы, затем взбейте волосы пальцами для придания объема.

Шаг 1



Шаг 2



Шаг 3



## В ожидании чуда...

При вынашивании новой жизни особенно важно чувствовать себя женственной, привлекательной и желанной. Удачным решением будет надеть в новогоднюю ночь универсальное платье силуэта в виде буквы А. Активные воланы и оборки на плечах, а также расклешенная юбка отвлекут внимание от наметившегося животика. Удачно смотрятся свободные балахоны. Как и в случае с пышечками, не стоит пренебрегать геометрией. Если прямые вертикальные полосы скучны и надоели, можно остановиться на диагональных или выгнутых, игривых полосках.

**Платье под грудной, струящееся свободным краем – классический удачный выбор для женщин в интересном положении.** Как ни странно, платье с баской, добавляющее объема в области живота, выгодно смотрится на женщине, окутывая ее ореолом элегантности и тайны. Игривые детали и рисунки приветствуются. Ленты, рюши и бусы создадут особое праздничное настроение.



## А во лбу звезда горит

Зимой на улице может искриться не только снег под ногами, но и стразы на голове, точнее на шапочке. Купите стразы, стеклярус или блестящие камни разного размера, выложите из них узор на шапке (сбоку или четко посередине) и пришейте каждую отдельно. Либо приобретите готовую аппликацию из камней на прозрачной основе и пришейте ее к изделию. Стирайте изделия исключительно вручную.



## Правила make-up

Помните: косметика с искрящимися частичками эффектна в небольших дозах. Возьмите максимум два сияющих средства, к примеру, тени для век с перламутром и пудру с атласным отливом. Или тушь с блестками и золотистый спрей для декольте. Если красите губы только блеском, не обводите их карандашом. Они будут казаться узкими. Лучше обойтись вовсе без контура или провести тонкую линию натурального оттенка.

Придавайте лицу загорелый вид бронзирующей пудрой - нанесите немного на лоб, подбородок, крылья носа и скулы. Темный тональный крем для этой цели не используйте - он визуальнo старит.

Делая make-up, ориентируйтесь не на цвет одежды, а на образ. К офисному платью достаточно стрелок на веках, для вечернего наряда универсальны черные ресницы и красные губы. А для ярко-дискоотечного костюма идеальны smoky-eyes.



## УКРАСИТЬ ДОМ К НОВОМУ ГОДУ: ИНТЕРЕСНЫЕ ДИЗАЙНЕРСКИЕ ИДЕИ

## НАРЯДНАЯ ДВЕРЬ

Почему бы не украсить входную дверь, как это принято в старушке Европе? Считается, что таким образом вы привлечете в дом удачу. Не ограничивайтесь банальными венками из искусственной ели. Сделайте венок сами из бумаги, елочных шаров, лент, бантов, искусственных ягод и фруктов, шишек, мишуры! В качестве основы можно взять пяльцы для вышивки и вырезанный из картона или пенопласта круг. Украсьте композицию искусственным снегом. Для этого смешайте вместе манку, белую краску и клей ПВА. Пропорции на ваш выбор. Дверь можно украсить рождественской звездой. Ее каркас легко сделать из самых обычных металлических вешалок-плечиков.

Предлагаем включить фантазию и вместе с детьми оригинально украсить свой дом к этому замечательному празднику.



## МОРОЗНЫЕ УЗОРЫ НА ОКНАХ

Лучшее украшение окон в холода - морозные узоры. Декорируйте стекло снежинками, вырезанными из бумажных салфеток. Лучше, чтобы все снежинки были разными по размеру, узору и даже цвету: так в комнате всегда будет праздничное настроение. В дополнение можно использовать специальные наклейки для стекла и повесить по периметру окна светящиеся гирлянды. Если вы не можете пройти мимо многочисленных новогодних фигурок в магазинах декора, то имейте в виду, что на Новый год



самое лучшее место для них - это подоконник. Дайте волю фантазии: хотите - нарисуйте на стекле новогоднюю елку или Деда Мороза со Снегурочкой, а хотите - напишите пожелания всем членам семьи.

## ВУД СВЕРХУ

Устройте дома «снегопад». Закрепите на потолке и на люстрах прозрачным скотчем снежинки на леске или на белых нитках разной длины. Точно так же можно поступить с оригинальными самодельными шарами. Сделать их совсем несложно: неплотно намотайте на вату белые нитки, покройте их клеем или лаком. Когда верхний слой высохнет, аккуратно удалите вату. В результате у вас получатся эффектные авторские украшения. Украсьте лесную гостью пожеланиями родным и близким и повесьте на каждое из них по яблоку или мандарину. Креативно и трогательно!



## ВСТРЕЧАЕТЕ НОВЫЙ ГОД ЗА ГОРОДОМ НА ДАЧЕ?

Не забудьте украсить лестницу и крыльцо! Перила увейте гирляндами из еловых веток и дождика, повесьте на поручни колокольчики и покрашенные золотой краской обычные еловые шишки. Да, и кстати, если у вас на участке не растет елка, не обязательно отправляться за ней в лес. Можно спокойно нарядить любое другое дерево. Какая разница, как оно называется, главное, чтобы было красиво и празднично.



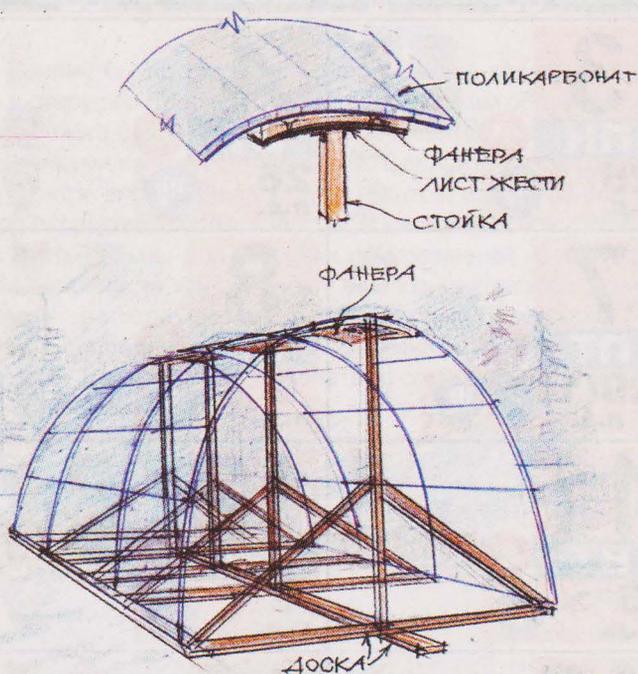
# Астрокалендарь красоты на декабрь 2018 года

<b>1</b> СБ 23 л.д. 	<b>2</b> ВС 24 л.д. 	<b>3</b> ПН 25 л.д. 	<b>4</b> ВТ 26 л.д. 
<b>5</b> СР 27 л.д. 	<b>6</b> ЧТ 28 л.д. 	<b>7</b> ПТ 29(1) л.д. 	<b>8</b> СБ 2 л.д. 
<b>9</b> ВС 3 л.д. 	<b>10</b> ПН 4 л.д. 	<b>11</b> ВТ 5 л.д. 	<b>12</b> СР 6 л.д. 
<b>13</b> ЧТ 7 л.д. 	<b>14</b> ПТ 8 л.д. 	<b>15</b> СБ 9 л.д. 	<b>16</b> ВС 10 л.д. 
<b>17</b> ПН 11 л.д. 	<b>18</b> ВТ 12 л.д. 	<b>19</b> СР 13 л.д. 	<b>20</b> ЧТ 14 л.д. 
<b>21</b> ПТ 15 л.д. 	<b>22</b> СБ 16 л.д. 	<b>23</b> ВС 17 л.д. 	<b>24</b> ПН 18 л.д. 
<b>25</b> ВТ 19 л.д. 	<b>26</b> СР 20 л.д. 	<b>27</b> ЧТ 21 л.д. 	<b>28</b> ПТ 22 л.д. 
<b>29</b> СБ 23 л.д. 	<b>30</b> ВС 23 л.д. 	<b>31</b> ПН 24 л.д. 	

растущая	1 четверть	нейтральная	знак зодиака	Маникюр и педикюр	Установка пломб и удаление зубов
убывающая	полнолуние	неблагоприятный день	Прически и стрижки	Массаж и банные процедуры	Чистка, питание и увлажнение кожи
4 четверть	новолуние	благоприятный день	Окраска и химическая завивка	Очищение организма и начало диеты	

## ЧТОБЫ ТЕПЛИЦА НЕ СЛОМАЛАСЬ ОТ СНЕГА

Консультирует и отвечает на вопросы наших читателей агроном Галина Пучкова



Хорошим способом укрепить купол поликарбонатной теплицы станет установка внутренних подпорок в ней. Подпорка выглядит следующим образом: по нижней плоскости теплицы поперек нее укладываются доски, толщиной 30 мм и шириной примерно 10 см. Удерживающей стойкой может служить такая же доска, верхнюю часть которой стоит закрыть хвойной фанерой толщиной 4 мм и размером 50х50 см. При достаточной гибкости и влагостойкости лист такой фанеры может плотно прилегать к поверхности поликарбоната. Лист фанеры крепим к опоре при помощи самореза, под который надо подложить квадрат жести, так же закрепив его саморезом. Край жестяной пластины стоит молотком загнуть внутрь, чтобы не повредить поверхность кровли. Саморезы рекомендуется применить длиной 50 мм, а опоры закреплять ими же, вворачивая их под углом 45 градусов в вертикальной опоры в удерживающую доску. Количество опор зависит от длины теплицы, примерно одна на метр. Для горизонтальной устойчивости опоры лучше связать при помощи раскосов планками размером 20х30 мм, что даст конструкции устойчивость.

Снегирев Алексей, г. Хабаровск

## КЛУБНИКА: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ



Серьезная проблема при выращивании клубники - поздние заморозки весной. Если вы заметили, что у цветков потемнела центральная часть, причиной может быть переохлаждение. Из-за мороза рыльце цветоноса теряет способность к оплодотворению. Чтобы минимизировать риск воздействия заморозков, я тщательно выбираю место для ягодных грядок. **Главное**

**избегать низин, где плохая циркуляция воздуха и возможно скопление влаги.** Кстати, если вы замечаете, что клубника хорошо цветет, но в результате завязи отсутствуют, причиной может быть плохое опыление. **Поэтому важно исключить в период цветения использование ядохимикатов.** Органические средства для обработки клубники не отпугивают опылителей. Такое явление также может быть связано с затяжными дождями, которые мешают процессу. Более серьезная проблема, если в вашей местности пропадают шмели и пчелы из-за нарушения природных циклов и экологии. Чтобы привлечь опылителей в период цветения, я опрыскиваю посадки водой с добавлением масла аниса или кориандра.

Давыдова Нина, г. Серов

## НЕ ОБРЕЗАЙТЕ КОРНИ ПРИ ПОСАДКЕ

Некоторые садоводы при посадке плодовых деревьев рекомендуют подрезать корневую систему перед высаживанием, но этим вы только ослабите корневую систему, а свежие срезы могут быстро заразиться грибами из почвы. Поэтому, делать это нужно только в том случае, если корни сломаны или сильно повреждены.

Загирин Николай, г. Уфа



## МОЛОКО И ЙОД ИЗБАВЯТ ОТ ТЛИ

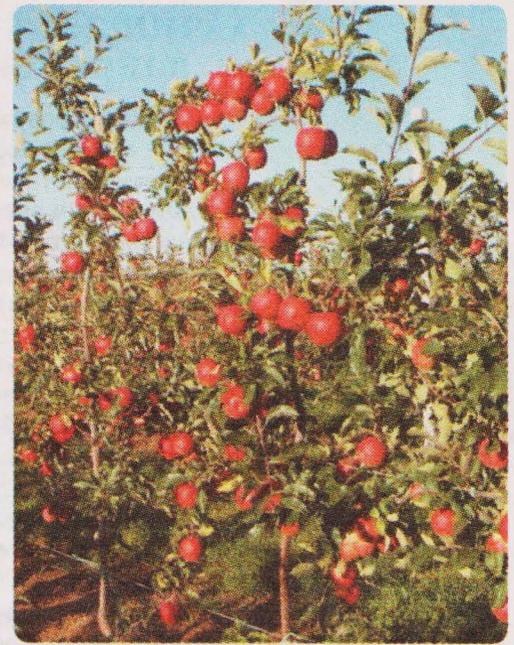
Для борьбы с тлей я использую раствор молока и йода. Вредители не переносят этот раствор, часть из них погибает, а остальные уходят. Кроме того, на листьях растений после опрыскивания образуется тонкая пленка, которая защищает их от грибковых болезней. Важно помнить, что на яйца такая обработка никак не повлияет, поэтому я регулярно провожу процедуру опрыскивания в профилактических целях.

**Средство я готовлю следующим образом:** подогреваю 100 мл свежего молока; впрыскиваю в него шприцом полкубика йода и добавляю 1 литр воды; старательно перемешиваю и переливаю раствор в сосуд для распылителя. Распыляя средство, особое внимание уделяю тыльной стороне листочков, где чаще всего прячутся вредители.

Сазонов Игорь, Московская обл.

## БАЛЕРИНА - ЯБЛОНЯ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ САДОВ

У вас небольшой дачный участок и не хватает места для посадки плодовых деревьев? Мы расскажем о небольшой яблоне с великолепными декоративными качествами и вкусными плодами, которая может поместиться даже в обычном комнатном горшке и при грамотном уходе даст хороший урожай.



Название характеризует внешний вид яблони. Она очень изящно смотрится и имеет небольшие размеры. Максимальная высота яблоньки всего 2,5 метра, диаметр ствола - 30 см. Дерево очень компактно за счет того, что боковые побеги развиваются очень короткими. Декоративные качества Балерины оценили как ландшафтные дизайнеры, так и садоводы: в конце весны яблоня зацветает и смотрится просто великолепно; в сентябре - наступает период плодоношения,

а яблоки не только вкусные, но и идеально дополняют садовый интерьер. Получить первый урожай можно уже в первый сезон после посадки.

У некоторых садоводов Балерина плодоносит даже в кадках на веранде. Особенно эффектно деревца смотрятся в группах из 4-5 саженцев. Также можно высадить маленькие яблони в цветочных клумбах, по соседству с низкорослыми цветущими летом культурами, или же создать из них красивую живую изгородь.

### ПОСАДКА И УХОД ЗА ЯБЛОНЕЙ

Очень важно правильно выбрать место для выращивания. Лучше отдавать предпочтение солнечным участкам, хорошо защищенным от ветра. Все сорта группы Ballerina хорошо растут на глинистых слабокислых почвах, насыщенных гумусом.

Если вы планируете выращивать яблоню в горшках, посуду перед высаживанием следует тщательно промыть и продезинфицировать. Для выращивания используют цветочную землю, смешанную с компостом и садовой землей.

При разрастании деревца могут появляться побеги, растущие горизонтально. Их срезают до самого ствола, а место среза замазывают садовым варом или используют акриловую краску для садовых деревьев. С наступлением холодов, кадки с деревцами заносят в помещение, но можно оставить их и в защищенном от ветра месте и укрыть пленкой.



Самая распространенная болезнь яблони Балерина - горькая ямчатость (второе название - подкожная пятнистость). Ее легко распознать по образованию пятен на плодах. В качестве профилактических мер используют известкование почвы и опрыскивание кальцийсодержащими препаратами.

### ПОПУЛЯРНЫЕ СОРТА ЯБЛОНИ БАЛЕРИНА

Существует множество сортов яблонь, которые объединены в подгруппу Балерина. Все они относятся к самооплодотворяющимся, но необходимо второе дерево для опыления.

- **Сорт Ballerina Polka.** Одинаково хорошо себя чувствует на солнечных участках и в полутени. Цветение деревца начинается в конце весны. Цветки могут быть как белыми, так и светло-розовыми. Яблоки плотные, хрустящие, налитые соком и вкусные.

- **Сорт Ballerina Bolero.** Отличается красивым белоснежным цветением. Урожай с такого деревца следует ожидать в начале осени.

- **Сорт Ballerina Waltz.** Как и другие виды Балерины он зацветает в мае, но яркая особенность этого деревца в цветках с красивым фиолетовым оттенком. Преимущество сорта в максимально возможном сроке хранения плодов после уборки, в сравнении с другими сортами группы (хранятся не более 4 недель) он составляет 2-3 месяца.

- **Сорт Ballerina Flamenco.** Бело-розовые цветочки появляются в начале мая, а плоды наливаются к осени. Яблоня дает сладкие красные и зеленые яблоки с белой мякотью. Яблоки сорта Фламенко очень сладкие. Хорошо сказывается опыление другими сортами, поэтому обычно их высаживают по несколько сортов. Также можно выйти из положения, если посадить рядом другие виды яблонь.

- **Сорт Flamenco.** Бело-розовыми цветками начинает цвести с начала мая. Плоды от красно-зеленых оттенков до темно-красных. Урожай также сентябрьский. Мякоть плодов белая, мягкая и сладкая.

## Очищает суставы лавровый лист



15–20 лавровых листьев залейте 1 л воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 5 мин. Затем вылейте в термос и настаивайте 3–4 ч. Процедите, остудите и выпейте в течение 10–12 ч. маленькими глотками. Пить лавровый отвар надо 3 дня подряд, раз в год. Перед процедурой обязательно сделайте очистительную клизму 1 л теплой воды. **Лавровый лист - очень сильное средство, поэтому применять его надо крайне осторожно; немедленно прекращайте прием отвара, как только почувствуете неприятные ощущения в желудке или кишечнике, - значит, это средство вам не подходит.** Засыпьте в эмалированную кастрюлю стакан измельченных корней подсолнуха, залейте 3 л воды и варите 1–2 мин. Процедите и выпейте в течение 2–3 дней. Лечение надо проводить раз в год, курсом 3 недели. Во время приема отвара полностью исключите из меню острое, соленое, копченое, маринады, приправы и уксус, а лучше целиком перейдите на растительную пищу.

Гущина Анна, г. Белово

**Плоскостопие** лечится длительно. Борьба с недугом включает в себя: гимнастику, массаж, физиотерапию, ношение ортопедической обуви.

## Исправляем плоскостопие у детей

Пусть ребёнок время от времени ходит по камешкам, песку, земле, бревну, траве. Такая ходьба заставляет ноги напрягаться, переносить тяжесть тела с одной поверхности на другую, с пятки на носок. Полезна езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

■ В ортопедических магазинах сегодня продаются массажные коврики, скалки, мячи. Малышу полезно ходить по такому коврику, сжимать стопами мячик, катать скалку.

■ Вы можете сами проводить массаж стоп и обучить малыша приёмам самомассажа. Поглаживайте, растирайте, разминайте пальцами не только стопы, но и голени. Подошву массируйте костяшками пальцев от пальчиков к пятке.

■ Научите ребёнка при длительном стоянии ставить стопы параллельно, почаще становиться на наружные края стоп.

■ Делайте ванночки для ног с морской солью. Температура воды – 40°C, продолжительность ванны - 15-20 мин. Курс - 10-15 процедур ежедневно или через день.

Соколова Наталья, г. Челябинск

## От цистита поможет шиповник

Задаваясь вопросом, как лечить цистит, мужчин и детей, невозможно не вспомнить о шиповнике! Именно шиповник обладает мочегонным действием и помогает укрепить организм.

4 ст. л. сухих плодов или корней шиповника залить 0,5 л кипятка и кипятить в 25 мин. Затем отвар необходимо остудить и процедить через ситечко. Отвар следует принимать по 1/2 ст. 4 раза в день.

Лисина Камилла,  
г. Тверь



**Совет дня**

## Отруби для укрепления иммунитета

1 ст. л. пшеничных или ржаных отрубей залить 1 ст. воды и кипятить, помешивая, 30-40 мин. Затем добавить 1 ст. л. сухих измельченных цветков календулы и прокипятить еще 5 мин. Охладить, процедить и добавить 1 ч. л. меда (если нет аллергии на мед). Пить по 1/4 ст. 4 раза в день до еды. Пить такой напиток можно долго.

Орлова Диана, г. Орёл



## Как подготовиться к застолью?

**1** Перед обильным застольем примите 2-3 таблетки активированного угля и таблетку «Фестала» или другого ферментного препарата, запив все это отваром шиповника. Адсорбент (уголь) соберет на себя первые порции алкоголя, шиповник стимулирует выработку желчи, а «Фестал» облегчит жизнь поджелудочной железе.

**2** Если есть возможность, перед первой рюмкой можно выпить чашку крепкого чая с лимоном, это смягчит первый удар алкоголя по организму. Не смешивайте между собой спиртные напитки различных видов и сортов, особенно вина и коньяки.

**3** Запивайте крепкие спиртные напитки. Не менее важна роль плотных, мясных закусок.

**4** Если вы принимаете лекарственные препараты, в инструкции к которым указана несовместимость с алкоголем, найдите в себе силы отказаться от спиртного и ограничиться соками и минеральной водой.

Лучший способ избежать неприятных последствий застолья - предупредить их появление.



**5** Побольше двигайтесь, вставайте из-за стола - идеальным вариантом в данном случае являются танцы. Физическая активность позволяет пище быстрее продвигаться по пищеварительному тракту, да и обезвреживание алкоголя заметно ускоряется.

Жукова Ольга, г. Самара

## Выручит йод

Хочу поделиться отличным средством лечения остеохондроза. Взять йод и смешать с равным количеством сока лимона или клюквы. Смазать полученной смесью позвоночник сверху донизу. Больные места обесцвечиваются быстрее, чем здоровые, которые на следующий день, как и в последующие, следует обойти вниманием. Курс лечения - 3 недели (смазывать только проблемные места). Перед употреблением лекарство необходимо взболтать.



Гричинская Ольга, г. Элиста

## Лечение остеопороза мумие

Могу подсказать вам хороший народный способ при остеопорозе. Принимайте по одному шарик мумие 2 раза в сутки, утром и вечером, за 20 мин. до приема пищи. Курс лечения остеопороза при помощи мумие составляет 20 дней. Шарик из мумие должен быть со спичечную головку, его надо растворить в 1/3 ст. воды. Курс составляет 3 недели, затем следует перерыв на несколько дней. Можно повторить курс.

Авчинникова Ольга, г. Киров

## Вопрос-ответ Массаж лучше делать зимой?

Правда, что массаж лучше делать в зимние месяцы?

Гусев И. П., г. Дзержинск

Это действительно так. Ведь именно зимой наше тело особенно нуждается в дополнительной стимуляции. А в результате массажа усиливаются пото- и салоотделение, улучшаются крово- и лимфообращение, обмен веществ, разгоняется кровь. Однако, прежде чем отправиться на сеанс массажа, проконсультируйтесь с врачом. **Имейте в виду, что массаж противопоказан при острых болях, заболеваниях костной системы, в промежутках между курсами лечения позвоночника, при кожных болезнях, при высокой температуре.** Важен также и выбор техники массажа. Жесткие методики нельзя применять тем, у кого физически неподготовленное тело. Особенно на первых порах. Опытный массажист, как правило, прибегает к подобным методам воздействия только к четвертому или пятому сеансу, когда человек к подобному воздействию на свой организм уже адаптировался. И, конечно, не стоит воспринимать массаж как панацею от всех бед. Особенно, если это массаж тонизирующий и общеукрепляющий.

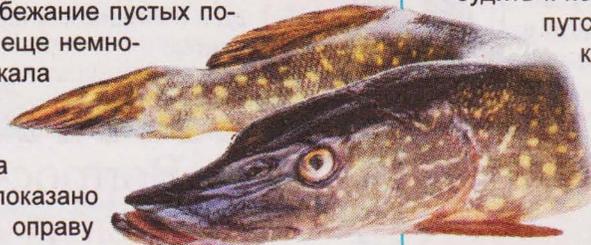
**ВНИМАНИЕ!** Перед употреблением того или иного рецепта настоятельно рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом. Помните, что народные методы лечения требуют осторожного применения под наблюдением квалифицированного специалиста.

# ЩУКА ВИДИТ КРАСНОЕ

Оказывается, красный цвет на искусственной приманке действует на щуку так же, как вошедшая в поговорку красная тряпка на быка. Таким образом, чтобы довести щук до состояния сумасшедшего клева, нужно просто предложить ей красную искусственную приманку.



**Компания красных "завлекалочек".** Очень уловиста кисточка из пушистых перьев марабу, которые в воде начинают соблазнительно поигрывать. Для этого несколько перьев вырезают из шкурки марабу, накладывают на тройник и привязывают к нему красной ниткой. Во избежание пустых поклевков перья следует еще немного подрезать, чтобы жала тройника оставались открытыми. Тройник нужно зацеплять не за кольцо удилица, как показано на фото, а только за оправу кольца, чтобы не поцарапать вставку!



Едва ли найдется **воблер**, колеблющаяся или вращающаяся блесна, на которых в той или иной степени не присутствовали бы вкрапления красного цвета. Так почему же этот цвет вызывает у нее такое раздражение? Что это - иллюзия подраненной, кровоточащей рыбки, которая может оказаться легкой добычей? На мелких водоемах, где солнечные лучи проникают на глубину до трех метров, вполне может быть. Но тогда, чем можно объяснить, что на красное ловят на глубине свыше 20 м, где щука уже больше не может воспринимать этот цвет?

Ясно только одно: **красные пятнышки на приманке делают ее более привлекательной для щуки.** Даже такие легендарные приманки, как старая колеблющаяся блесна Effzett, воблер Redhead фирмы ABU-Nilo или вращающаяся блесна Morrut, "не выходят на работу" без красных или оранжевых пятнышек. Уловистый красный оттенок можно придать любой искусственной приманке с помощью довольно



простых средств. Бывают дни, когда щука превращается в нерешительного преследователя, - хищница движется за приманкой на безопасном расстоянии, пока рыболов не вытащит ее из воды.

После этого она очень медленно опять погружается на глубину. Что это? Или щука сыта и лишь проявляет любопытство, или она уже знает вашу модель блесны и чувствует опасность. Так что же можно сделать, чтобы побудить к поклевке "заблесненную" щуку? Удача сопутствовала мне с красным твистером или красным пластиковым плавником, закрепленным на тройнике блесны. Плавники можно купить в специализированной торговой сети или смастерить самому.

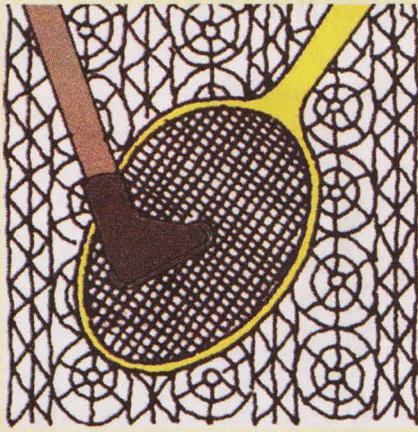
Для этого из красной пластиковой банки, например, стаканчика из-под йогурта, просто вырезают ножницами "плавники" длиной примерно 3 см и шириной 1 см. Разогретой иглой делают отверстие, через которое его вводят в заводное кольцо. Задача плавника состоит в том, чтобы щука увидела красное и атаковала блесну. С тем же успехом можно надеть красный твистер на крючок тройника.



Еще один способ изготовления уловистой вращающейся блесны - украсить **тройник кисточкой из перьев красного или оранжевого цвета.** Для этого в специализированном магазине для нахлыстовиков необходимо купить шкурку с крашеным пером петуха или марабу, вырезать из нее ножницами кусочки и ниткой привязать к тройнику. При этом нужно следить за тем, чтобы жала крючков оставались открытыми, что позволит им надежно засесть в костистой щучьей пасти.

Некоторые рыболовы-выдумщики даже разукрашивают свои колеблющиеся блесны или силиконовые рыбки водостойким красным фломастером. Что же, в награду за это они зачастую получают больше поклевок. На многих вращающихся блеснах красные кисточки на тройнике входят в стандартный комплект, который привлекает красавиц-щук.

Мошков С. Е., г. Заволжье

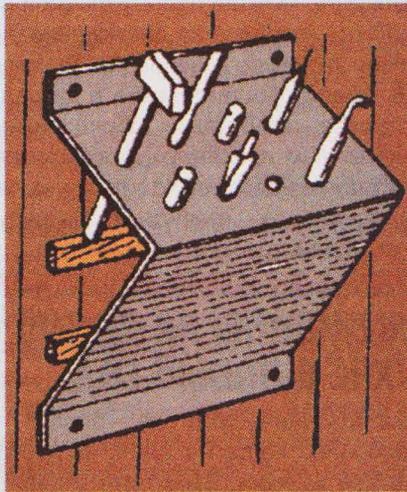


### ШТОРУ НЕ ЗАСОСЕТ

Всякий, кому приходится чистить пылесосом тонкие гардины, шторы или занавески, знает, что ткань плотно присасывается воздухом к входному отверстию, затрудняя и замедляя работу. От этого

можно легко избавиться, если между тканью и входным отверстием пылесоса поместить теннисную ракетку, а при ее отсутствии любую другую жесткую сетку.

### ПОДСТАВКА ДЛЯ ИНСТРУМЕНТА



Толстый металлический лист и две деревянные планки потребуются для изготовления этой подставки для инструмента. Из листа вырежьте полоску заданной ширины и просверлите в ней крепежные отверстия и отверстия под ручки различных инструментов (молотков, напильников, паяльника).

Затем согните полоску и прикрепите ее к стенке сарая или к стене вблизи вашего рабочего места. Не забудьте под подставку прибить две планки - на них будут опираться инструменты.



### МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ПОДСТАВКА ДЛЯ ЕЛКИ СВОИМИ РУКАМИ

Такая крестовина прослужит вам не один год, поэтому сделать ее выгоднее. Для большой елки понадобится металлическая труба диаметром в 6-9 см. Берем 4 металлические пластины и привариваем к трубе. Делаем несколько отверстий в центральной трубе и вставляем болты. Когда ель будет установлена в полую центральную металлическую трубу, прикрутите болты к елке шурупами. Отличная подставка для елки готова!



### ПОПРАВЛЯЕМ ДВЕРЬ

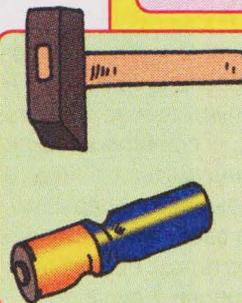
Не огорчайтесь, если осевшая дверь стала цеплять за пол. Устранить этот досадный дефект можно, не снимая дверь с петель. Для этого нужно под ее угол подсунуть хорошо разведенную ножовку, встать на нее ногой и несколько раз энергично открыть и закрыть дверь. Процедуру продолжать до тех пор, пока угол двери не будет подпилен, и пока между ней и полом не появится зазор.

### КОРМУШКА ДЛЯ ПТИЦ



Помочь птицам, зимующим в наших широтах, пережить голодные месяцы можно, сделав своими руками кормушку. Из обычной "полторашки" или, приложив немного усилий, из 5-ти литровой пластиковой бутылки. Вариант исполнения вы видите на рисунке.

### ЕСЛИ СЕЛА БАТАРЕЙКА



Села батарейка. Обстучите её молотком по окружности так, чтобы образовалась небольшая канавка, и работоспособность её на некоторое время восстановится. Внимание: для аккумуляторных батареек способ неприменим.

## НАЧНИТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ НОВОГО ГОДА

Так просто начинать новую жизнь с понедельника или с нового года – выбрать полезные привычки, поставить новые цели, распрощаться с мешающими нам быть счастливыми чертами характера. Но получается не у всех и не всегда. Как же правильно давать себе обещания измениться, чтобы не ждать еще целый год?

- 1** Расскажите кому-нибудь о ваших планах и решениях: мужу, маме, подругам. Во-первых, легче будет придерживаться задуманного, ведь теперь есть те, кто в вас верит и поддерживает. Во-вторых, вы можете договориться с ними о вполне конкретных видах поддержки – пусть муж перестанет приносить в дом шоколадные торты, а подруга получит право очень настойчиво звать вас на занятия йогой, если вы ленитесь.
- 2** Цель должна быть конкретной. Не «я хочу больше общаться с детьми», а «ежедневно я полчаса играю и разговариваю с детьми». Так вам легче будет оценивать изменения, когда они начнут происходить.
- 3** Долой полумеры! Цель, которая звучит как «проходить не меньше 10 тысяч шагов в день или хотя бы ходить пешком до метро» неверная, вы очень быстро скатитесь до вашего «плана Б». Решили – придерживайтесь плана или вычеркивайте пункт.
- 4** Разработайте для себя систему поощрений. Составьте план «новой жизни», каждый пункт раз-



делите на этапы и запишите, чем вы порадуете себя за выполнение каждого. Пусть наградой за достижение будет что-то действительно значимое и желанное. Решили выучить французский, смело обещайте себе в награду поездку в Париж! Устройте «стартовый» обряд: яркое красивое начало поможет вам продвигаться к цели активнее. Может, вы составите новогоднюю «доску желаний» или придумаете что-то свое – главное, чтобы ритуал был торжественным. И действуйте!



*Как избежать чувства пустоты, когда столь долгожданный праздник – Новый год прошёл, и впереди снова просто будни?*

**Осипова А. И., г. Рязань**

«разгрузке» после перевозбуждения, чтобы задуматься о чём-то важном для себя и плавно войти в новую привычную череду дел. У праздника, особенно у большого, есть такое свойство – его надо хорошо подготовить, а потом обязательно убрать, как бы собрать, обратно. В том числе и внутри себя, в своей голове и душе.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОХМЕЛЬЕ

Так уж устроена жизнь, что после буйного веселья всегда наступает некая опустошённость. Это способствует психологической

### ДВЕ ЖЕНЩИНЫ НА ОДНОЙ КУХНЕ В НОВЫЙ ГОД

Подготовка праздничного стола – задача не из легких, особенно когда на кухне пытаются командовать две хозяйки. Вы хотите украсить торт цветной стружкой, а ваша мама или свекровь считает, что это вредно («одни красители») и убеждает вас, что нет ничего лучше ягод из варенья.

Вы хотите сделать легкие салатики (есть же предстоит, мягко говоря, после 18.00), а мама (свекровь) возмущена до глубины души: «Какой же Новый год без оливье и запеченной утки?!». И эти на первый взгляд пустячные разногласия к концу вечера могут перерасти в настоящие военные действия, способные испортить праздничное настроение.

Составляйте меню вместе и заранее. Идите на компромиссы.

Пусть на столе присутствуют и мамини блюда, и ваши кулинарные шедевры. Разделите, кто что будет готовить, и не вторгайтесь на «чужую территорию». Это поможет избежать кулинарных конфликтов. А дополнительно можете устроить опрос всех членов семьи и учесть их пожелания.

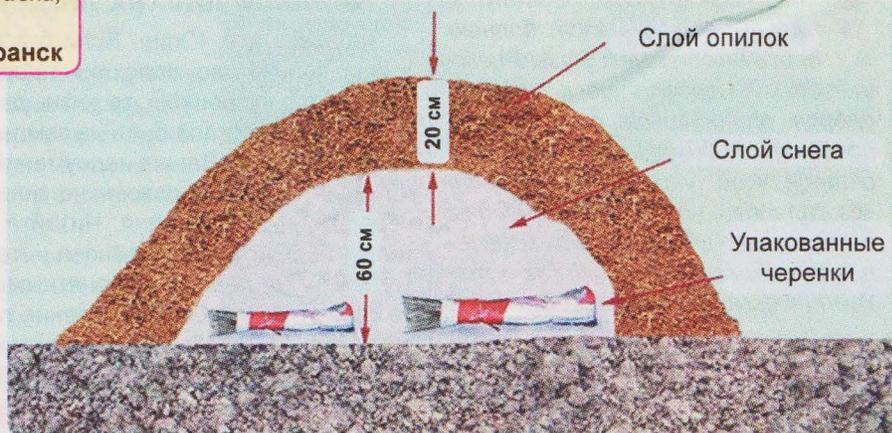
Кстати, обязательно привлечите к подготовке и украшению стола детей.

Подскажите, для чего нужно нарезать черенки за несколько месяцев до прививки, а потом так долго хранить их?

**Зуднева Галина, г. Саранск**

## Основные задачи хранения черенков

Как правило, черенки для привоя с последующим хранением заготавливают в течение года дважды: в конце осени (начале зимы) и в конце зимы (ранней весной). Делается это для того, чтобы «поймать» самое удачное время для будущего привоя: почки на побеге должны спать. И спать до того дня, который будет нужен нам, а уж мы сами «разбудим» их к моменту прививки. Поэтому очень важно до дня прививки держать черенки в состоянии покоя.



### УКЛАДЫВАЯ ЧЕРЕНКИ НА ХРАНЕНИЕ, НЕОБХОДИМО:

- не допустить подмерзания;
- исключить возможность высушивания;
- сохранить состояние полного покоя;
- предотвратить доступ грызунам;
- не допустить порчи черенков;
- ну и не забыть (не перепутать), где какие черенки.

Способов долговременного хранения подвойного материала немало – на улице, в снегу, в помещении (подвале, погребе, в неотапливаемом помещении, на веранде), в холодильнике. Каждый садовод выбирает тот, который ему наиболее доступен и удобен.

## Подкормка для малины

Каждый год осенью я удобряю малинник перегноем. Для хорошего результата достаточно внести 3-4 ведра органики под каждый кустарник. Если перегноя нет, его заменит торф в таких же пропорциях, только с добавлением 100 граммов мочевины. Рыхление почвы в малиннике позволяет обеспечить корни кустов необходимым кислородом.

Весной я использую азотные удобрения (аммиачная селитра, мочевина). Но важно помнить, что такая подкормка стимулирует рост зеленой части, и малоэффективна для развития побегов замещения. Чтобы нивелировать этот недостаток, я в конце мая поливаю каждый куст раствором: на 10 литров воды - треть ведра коровяка, две столовых ложки мочевины. Эта подкормка обеспечит малинник питательными веществами на весь вегетационный период.

**Пластова Юлия, г. Чернушка**



## Как определить нехватку калия

Недостаток калия в почве можно определить по состоянию листьев растений. У них светлеют и начинают белеть кромки. При длительном калийном голодании листовая пластина начинает высыхать, а стебель культуры слабеет, гнется и "поникает". Восполнить недостаток вещества в грунте помогает раствор хлористого калия с водой в соотношении 50 г на 10 л воды. Удобрение вносят прикорневым методом.

**Шишугина Лариса, г. Бузулук**

**?** Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, почему в жизни встречается больше плохих людей, чем отзывчивых и добрых? Чем больше к людям с добром относишься, тем больше предадут, обидят, вытирают о тебя ноги, унижают и делают все для того, чтобы к этим людям была только обида, злость и нежелание с ними общаться! Как с такими людьми себя вести? Спасибо!

Юлия

## Почему в жизни встречается больше плохих людей?

Здравствуйте, Юлия. Если б в нашей жизни количество «плохих» превысило количество «хороших», то жизнь давным-давно бы перестала быть на земле. В отношении других Ваших недоумений можно сказать, что Вы совсем не знакомы с содержанием Евангелия. Читайте Евангелие, перечитывайте и снова читайте, и тогда Вам многое станет понятным. Ведите себя со всеми без исключения так, как вы хотели бы, чтобы относились к Вам.



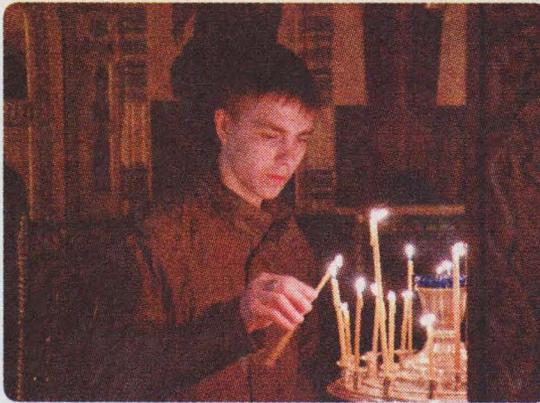
На ваши вопросы ответы подготовил священник Русской православной церкви о. Сергей Муратов, сотрудничающий с газетой "Божественное исцеление. Иконы и молитвы".  
Подписной индекс: 24586

**?** Здравствуйте. Почему в русской Православной церкви не принято соблюдать субботу? Ведь соблюдение субботы - одна из 10 заповедей.

Ростислав

## Почему в русской Православной церкви не принято соблюдать субботу?

Здравствуйте, Ростислав. Кто-то Вас ввёл в заблуждение, что православные не соблюдают субботу. Ещё как соблюдают. В субботу – день покоя, ослабевает пост, если он есть. В субботу совершаются службы особого, отличительного от будней, субботнего чина. В субботу православные особо чтят своих покойников - родственников и близких. Так что Вас дезинформировали. И заповедь православные не нарушают. Шесть дней работай – седьмой день покой для Господа. С понедельника считая, седьмой день у православных выпадает на Воскресенье. «Это день, который сотворил Господь, возрадуемся и возвеселимся в оный!» - так пророчески об этом Дне восклицает Псалмопевец Давид (Псалом 117:24) День, в который Воскрес Господь наш Иисус Христос – самый главный день в церковном календаре. Его мы и чтим выше всех дней.



## Если в храме нет нужной иконы

**?** Бывают случаи, когда очень хочется поблагодарить своего Ангела-Хранителя и поставить свечку к иконе. Но она есть не во всех храмах. Женщины, продающие свечки, сказали, что надо ставить иконе Всех Святых. Хотелось бы уточнить у Вас, так ли это?

Светлана

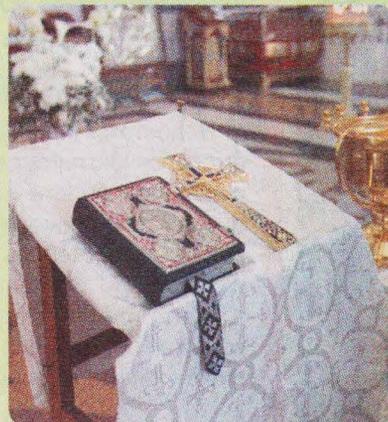
Уважаемая Светлана, если Вы хотите поблагодарить Вашего Ангела-Хранителя, то лучшей формой благодарности ему будет Ваша благочестивая жизнь. Если же есть желание «поставить свечку», а соответствующей иконы в церкви Вы не обнаружили, то делайте так, как Вам посоветовали. Икона всех святых, а ангелы божии святы, значит, Вы не ошибётесь.

**?** Я узнала о болезни дяди, сказали, что у него инсульт. Я заказала молебен и Псалтырь как для болящего. И только потом выяснилось, что болезнь связана с алкоголем. Просто мне сказали, что на людей, чьи болезни от алкогольной зависимости, не принято заказывать молебны как о болящих. Просветите, пожалуйста, по этому вопросу.

Татьяна

## Можно ли за алкоголика заказать молебен для болящего

Уважаемая Татьяна, Вас ввели в заблуждение. Алкоголизм – тяжелейшее, смертельное, и почти неизлечимое заболевание, например, как рак. И больной алкоголизмом нуждается в молитвах не менее чахоточного больного.



## Начинать ли после развода другие отношения

**?** Помогите советом. Мы с женой венчаны, но два года назад она развелась со мной, отчасти по причине веры. Не хотела воцерковляться. Как мне быть, жить одному или начать строить новые отношения?

Владимир

Уважаемый Владимир, на этот вопрос можете ответить только Вы сами. Если затрудняетесь, пойдите эмпирическим путём. Поживите один. Получится – Слава Богу. Если повстречаете любовь – не прозевайте.

## Как дольше сохранить новогоднюю елку?

*Да, разве возможен Новый год без чудесной красавицы - елочки, что на Новый год, что на Старый?! Если хотите, чтобы символ праздника простоял почти в первозданном виде у вас дома в течение всех праздников, воспользуйтесь моими рекомендациями.*

- Вы купили на елочном базаре живую елку. Теперь перед тем, как внести ее в теплое помещение, следует немного подержать ее на холодном балконе.

- Чтобы опали засохшие иголки, постучите елочку об пол.

- А теперь самое главное - смесь, в которой будет стоять дерево все праздники. Мой фирменный рецепт: растворяете в 1 л воды таблетку аспирина и 4 куска (4 ч. л.) сахара. Смешайте песок с этим раствором. В мокрый песок елку лучше ставить таким образом, чтобы нижняя часть ствола



покрывалась не менее чем на 20 см. **Не вздумайте набрать песок у дороги - слишком грязный.**

**Захарова Валентина, г. Сызрань**

## Средство для мытья пола «Хвойное»

**До Нового года остается не много времени и каждая хозяйка стремится сделать все от нее зависящее, чтоб обстановка в доме сверкала чистой, поэтому предлагаю вам средство, которое поможет вам в уборке.**

Сода всегда считалась недорогим, но эффективным средством для удаления различных загрязнений, жира. Вкупе с солью и мылом она становится замечательным средством для мытья пола.

**Вам потребуется:** 1/2 ст. мыльной стружки, 1/4 ст. соды, 1 ст. соли, 2 ст. воды, 2 ч. л. хвойного эфирного масла.

Насыпать в кастрюлю соль, соду, мыльную стружку, добавить воду и нагревать, помешивая, до полного растворения всех компонентов. Немного охладить смесь и добавить эфирное масло. Перемешать, перелить в бутылку с закручивающейся пробкой. Для применения добавить 2-3 ст. л. состава на половину ведра горячей воды. После употребления данного состава протереть полы чистой водой с небольшим количеством уксуса (1 ст. уксуса на 1/2 ведра воды).

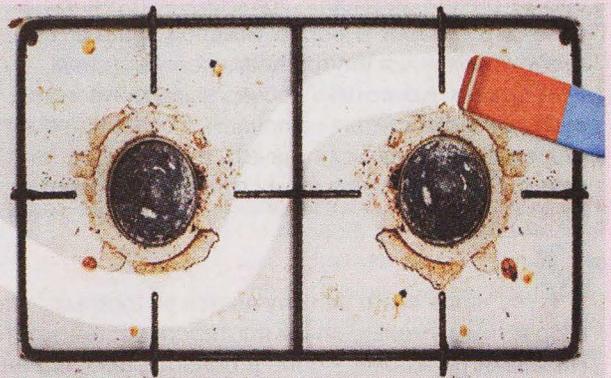
**Зарецкая Татьяна, г. Уссурийск**

## Чистим как профессионалы

Убрать жир с поверхности плиты и с мелких деталей можно обычным ластиком. Этим способом пользуются сотрудники профессиональных клининговых служб.

Засаленную плиту можно привести в порядок при помощи лимонного сока и дольки лимона. Выжимаем сок, протереть плиту лимоном и оставить на 15 мин. Затем протереть мокрой тряпкой.

**Лазутчикова Алевтина, г. Орел**



**Муж всегда требует холодец из петуха на праздничный новогодний стол, только терпеть не может эти эмалированные судочки! Поэтому приходится каждый раз ломать голову и придумывать разные способы подачи холодца. Если кто-то хочет разнообразить подачу холодца или заливного, надеюсь, мои советы помогут.**

## Как красиво подать холодец

Можно разлить в стеклянные формы, смотрится на столе неплохо. А насчет украшений, все эти морковки, вареные яйца и т. д. лишние в холодце. Еще можно попробовать сделать его в какой-нибудь интересной форме для заливного (продаются специальные пластиковые формы для желе) или силиконовой форме, а перед подачей перевернуть и подать на красивом блюде. А украсить можно по краям чем душе угодно.

**Стефанова Ольга, г. Самара**



## «Скользкие» травмы



### Вывих и перелом плеча

Заподозрить вывих можно по боли и отёку плечевого сустава и резкой боли при любом движении в плече. Признаки перелома - изменение формы плеча, его укорочение, невозможность двигать им, синяк, острая боль.

**Первая помощь:** одинакова и при вывихе, и при переломе. Попросите окружающих сделать импровизированную шину (это может быть длинная доска, крепкая ветка, обломок лыжи), пусть приложат ее к задней поверхности плечевой кости (между плечом и локтем) и привяжут. Надо положить травмированную руку на повязку (проще всего ее сделать из шарфа, завязав его на узел, ремня), перекинутую через плечо. Рука согнута в локте. Это поможет уменьшить боль за счет фиксации костей в одном положении. Не позволяйте добровольцам вправлять вывих, складывать кости «правильно»: одно неверное движение - и вас может сразить болевой шок. Хорошо бы приложить к месту травмы холод, принять обезболивающее и идти в травмпункт.

Мы ступаем на присыпанную снежком заледеневшую лужу и... Хорошо, если, поскользнувшись, устояли! Но ведь легко и упасть, получив травму. Самодетельность может усугубить травму. Как и в каком случае надо поступать, если случился...



### Сотрясение мозга

Можно заподозрить по кратковременной потере сознания после удара, а также тошноте и (или) рвоте. Если головная боль нарастает, несимметричны размеры зрачков, заторможена речь, это говорит о более тяжелой травме, сопровождающейся внутренним кровоизлиянием.

**Первая помощь:** срочно вызывайте «скорую»: нужно обязательно попасть в больницу, поскорее обследоваться и начать интенсивное лечение. Самолечение в этом случае бесполезно.



### Переломы лодыжек и голеней

Перелом можно заподозрить по припухлости и боли в области лодыжки, невозможности встать на поврежденную ногу и деформации голени.

**Первая помощь:** попросите кого-нибудь вызвать «скорую», сделать две импровизированные шины и наложить их на голень от бедра до подошвы (одну - по задней поверхности голени, вторую - с наружной стороны) и привязать так, чтобы голеностоп был неподвижен. Хорошо бы принять обезболивающее и приложить холод.



### Переломы бедра

Чаще всего они случаются у пожилых - это связано с возрастным уменьшением плотности костей - остеопорозом. Признаки перелома - боль в области тазобедренного сустава, особенно при попытке подняться или повернуть ногу, повернутая наружу стопа.

**Первая помощь:** попросите окружающих вызвать «скорую» и приготовить большую шину - ее нужно наложить на ногу и туловище от подмышечной впадины до ступни и зафиксировать, привязав платком, шарфом или ремнем к туловищу. Затем принять обезболивающее и положить холод на место травмы. Если «скорая» задерживается, а соорудить шину не получается, лучше не добираться до травмпункта на попутках, а попросить осторожно перенести вас в теплое и сухое место или оставаться на месте - любое движение с незафиксированным бедром может вызвать болевой шок. Попросите окружающих подстелить что-то под себя и принести горячего чая (например, из ближайшего киоска), чтобы вы не замерзли, находясь на земле. Если удалось наложить шину и обезболить, хорошо бы с помощью окружающих попытаться добраться в больницу на транспорте.



### В травмпункте

Травматолог направит вас на рентген. Это нужно, чтобы убедиться, нет ли перелома. Если снимок покажет перелом, то специалист соединит костные обломки и наложит гипс. Если же специалист определит вывих, он вправит его; если диагноз - растяжение или ушиб, достаточно будет мазей, обезболивающих, фиксирующей повязки. При подозрении на сотрясение «скорая» должна доставить вас в нейрохирургическое отделение. При необходимости там сделают компьютерную томографию. Лечение назначается в зависимости от полученных результатов. Пренебрегать им нельзя - нелеченое сотрясение может аукнуться частой головной болью и даже эпилепсией.

## КАКИЕ У ХОМЯКОВ БОЛЕЗНИ

Хомячки давно стали полноправными домашними питомцами. Популярность их растет ежегодно. Часто хомячков приобретают родители для детей. Уход и за ним несложен, но при неправильном кормлении, животное может заболеть.

**Первый признак** того, что хомячок болен – отказ от еды. Это происходит потому, что больной организм сохраняет силы на борьбу с болезнью, а не расходует их на переваривание пищи. Если животное лежит,



часто дышит, не ест, не пьет, не играет, это явно указывает на то, что оно заболело. У грызунов ускоренный обмен веществ, поэтому один-два дня болезни могут привести к гибели животного.

Если вы не знаете причину заболевания хомячка, необходимо срочно показать ветеринарному врачу. Не стоит заниматься самолечением, многие лекарства абсолютно противопоказаны грызунам и бездумное их применение приводит к мгновенной смерти животного.

Хомячки могут болеть **инфекционными болезнями**: сальмонеллез, Болезнь Тиззера (энтерит), колибациллез, лимфоцитарный хориоменингит. **Паразитарные болезни**: трихомоноз, ленточные глисты и нематоды. **Эктопаразиты**: власоеды, демодекозы, блохи и клещи. **Грибковые заболевания**: трихофития (лишай). Большинство этих заболеваний могут передаваться от животного к человеку.

**Неинфекционные заболевания** не передаются от животных друг другу или человеку. Они могут протекать как в острой форме, так и в хронической. Цистит, засорение защечных мешков, рахит, болезни легких и кишечника, различные раковые новообразования. Причиной их возникновения служат

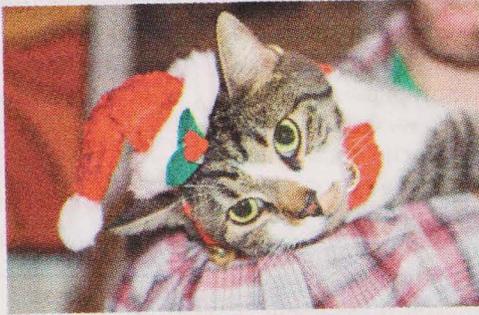
такие факторы, как снижение иммунитета, недостаток витаминов, плохой уход или наследственность. При своевременном выявлении заболевания и правильном лечении, животное выздоравливает и радуется своих хозяев.

**Для предотвращения заражения** человека и других питомцев инфекционными болезнями существует ряд требований и правил при их приобретении. Покупайте животных в специализированных магазинах, при этом в клетке с хомячками не должно содержаться большое количество животных. Скученное содержание снижает иммунный статус хомячков, что приводит к заболеваниям. Узнайте у продавца, где они приобретают хомячков для продажи. В лучшем случае это должен быть один поставщик, который и занимается разведением животных.

Во избежание глистных инвазий, всех хомячков необходимо дегельминтизировать 2–3 раза в год специальными препаратами, которые можно приобрести в ветеринарной аптеке.

Тамарин Валентин,  
г. Кострома

**ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!**  
ПРИСЛАЛА СИМАХИНА ИРИНА, Г. КАЛИНИНГРАД



Пришлите и вы фото вашего питомца.  
Лучшие фотографии получают приятные призы!

## НУЖНО ЛИ РАСЧЕСЫВАТЬ КОШЕК

Каждый владелец кошки может задать себе вопрос: «Обязательно ли нужно расчесывать домашнюю любимицу?» Дворовых кошек, к примеру, никто не расчесывает и при этом они и так неплохо выглядят. Оно, конечно же, так, но если присмотреться повнимательнее, то можно заметить, что «шубка» не у всех кошек находится в нормальном состоянии.

Необходимо также помнить, что у длинношерстных и короткошерстных кошек разные потребности в уходе за их мехом. У основной массы пород короткошерстных волоски меха составляют длину около 4,5 сантиметра, а вот у длинношерстных – 12 и больше. Существует две причины, по которым необходимо расчесывать своих питомцев.



По первой, т.е. прагматической мы, конечно же, заботимся о себе. Проще говоря, кошку мы вычесываем для того, чтобы она не разбрасывала часть своей шерсти по квартире и дому. Однако таким способом мы также приносим много пользы и своей кошке. Систематическим расчесыванием мы массируем кошке кожу, а также стимулируем приток крови к волосяным луковицам. Это в свою очередь, оздоравливает кошачью шерсть. Но короткошерстные кошки могут, в принципе, и обойтись без подобной процедуры. Систематическое расчесывание также предотвращает образование у кошек колтунов, которые могут нанести большой вред коже вашей любимицы.

Заворкова Елена, г. Краснодар

На ваши вопросы отвечает юрист Юлия Гаврилова

## Установка пандуса в многоквартирном доме

**?** Мой подъезд не оборудован пандусом для детских и инвалидных колясок. Родился ребенок, встал вопрос о спуске коляски с площадки первого этажа. Написали заявление в ТСЖ, чтобы они рассмотрели вопрос об установке пандуса. Для решения этого вопроса необходимо провести общее собрание собственников помещений в многоквартирном доме. В течение какого времени с момента обращения должно быть проведено собрание собственников? Если на собрании собственников одобряют установку пандуса, то в течение какого времени ТСЖ обязано выполнить работы по установке пандуса?

Семенова Галина, г. Тула

По обращению собственников, обладающих не менее чем 10% голосов от общего количества голосов собственников помещений в многоквартирном доме, управляющая организация (ТСЖ) обязана осуществить мероприятия, необходимые для проведения общего собрания собственников помещений в многоквартирном доме, в течение 45 дней с момента поступления обращения, но не позднее чем за 10 дней до даты проведения общего собрания, уведомить о проведении этого общего собрания каждого собственника помещения в данном доме в установленном порядке, а также оформить необходимые документы по результатам проведения этого общего собрания и обеспечить их доведение до сведения собственников помещений в данном доме в порядке, установленном ч. 3 ст. 46 Жилищного кодекса РФ. В обращении собственников о проведении общего собрания собственников помещений в многоквартирном доме должны быть сформулированы вопросы, подлежащие внесению в повестку дня собрания (ч. 6 ст. 45 ЖК РФ). Согласно ч. 4.1 ст. 36 ЖК РФ приспособление общего имущества в многоквартирном доме для обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов к помещениям в многоквартирном доме согласно требованиям, указанным в Правилах обеспечения условий доступности для инвалидов жилых помещений и общего имущества в многоквартирном доме, утвержденных постановлением Правительства РФ от 09.07.2016 № 649, допускается без решения общего собрания собственников помещений в многоквартирном доме только в случае, если такое приспособление осуществляется без привлечения денежных средств указанных собственников.

Таким образом, если планируется установка пандуса и иного приспособления для обеспечения условий доступности, то:

- не требуется решение общего собрания, если работы проводятся без привлечения средств таких собственников;
- требуется решение собрания, если планируется привлечение их денежных средств.

Сроки установки пандуса при положительном решении общего собрания зависят от самих собственников: как правило, временные вопросы выносятся на собрание и решаются на нем же. Например, можно решить, что установка пандуса осуществляется в течение двух месяцев со дня принятого решения при условии наличия необходимой суммы и т.д.



## Как доказать, что в квартире холодно?

**?** В квартире ужасно холодно, а управляющая компания отказывается даже прийти замерить температуру. Можно ли вызвать экспертов из какой-то другой организации?

Фролова панна, г. Воронеж

Чтобы составить акт проверки качества коммунальной услуги, необязательно присутствие представителя управляющей компании. И уж тем более не надо привлекать другую организацию. Для этого можно пригласить двух соседей, которые не связаны с вами родственными узами. Хорошо, если среди них будет председатель совета дома. Напишите в акте, на что жалуетесь, укажите температуру, время, дату и ФИО свидетелей с подписями (в том числе свои). Через несколько дней можете повторить процедуру. Отправьте акт в управляющую компанию, копию (если УК бездействует) – в Госжилинспекцию. Температура в квартире не должна быть ниже +18 градусов. За каждый час отклонения от нормы положен перерасчёт – плата должна быть уменьшена на 0,15%. УК обязана выяснить причину и устранить проблему.

## Кто понесет ответственность за ошибку официанта?

**?** Из-за пролитого напитка ребёнок получил ожоги. Можно ли требовать компенсацию за причинённый вред с администрации кафе?

Томилина Инна, г. Орел

В таких случаях вся ответственность ложится на администрацию заведения. Лучше сразу фиксировать это в книге жалоб и предложений и вызвать бригаду «скорой помощи». Вы вправе написать заявление в заведение с требованием компенсации за причинённый вред. Затраты на лечение вам должны компенсировать в 100%-ном объёме, а сумму за моральный вред требуйте по своему усмотрению. Если заведение отказывается в выплате, обращайтесь в суд. Вызов «скорой помощи», справки, видеонаблюдение и запись в книге жалоб помогут добиться справедливого решения суда.

ПИСЬМО



Кому: *Деду Морозу*

Куда: *Волгодонская область,*

*г. Белукино Устюж  
дом Деда Мороза*

От кого:

---

---

---

---

---

# Дорогой Дедушка Мороз!



Меня зовут \_\_\_\_\_

Я живу \_\_\_\_\_

Я умею \_\_\_\_\_

А еще я хочу научиться \_\_\_\_\_

Дедушка Мороз, я знаю, что  
ты настоящий волшебник и можешь  
исполнить любую мою мечту!

Пожалуйста, подари мне \_\_\_\_\_



Обещаю хорошо себя вести!

# ПЕСЕНКА

# О ЁЛОЧКЕ

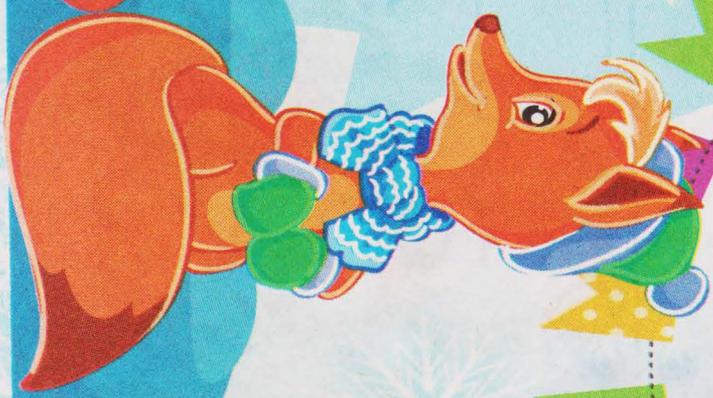
Ёлочка, ёлка,  
Лесной аромат,  
Очень ей нужен  
Красивый наряд.

Припев:

Пусть эта ёлочка  
В праздничный час  
Каждой иголкой  
Радует нас.

Ёлочка любит  
Весёлых детей,  
Мы приглашаем  
На праздник гостей.  
Припев

Ёлочка веткой  
Зелёной махнёт,  
И, словно сказка,  
Придёт Новый год!  
Припев



## Могут ли должнику закрыть въезд в СНТ?

**?** У меня есть долги в СНТ, могут ли для меня закрыть въезд на территорию садового товарищества?

**Романов Илья, г. Рязань**

Никто не может запретить собственнику участка въезжать на территорию садового товарищества, даже за долги. Подобные действия со стороны руководства СНТ являются противозаконными, поскольку они противоречат положениям Гражданского (статьи 209, 304) и Земельного (статья 60) кодексов РФ.

По закону собственнику принадлежат права владения, пользования и распоряжения своим имуществом, если это не наносит ущерба окружающей среде и не нарушает прав и законных интересов других лиц (п.3 ст.209 ГК). Ключевым обстоятельством по данному вопросу явля-

ется принадлежность земельной части дороги, которая представляет собой въезд/проезд собственника земельного участка, к своему имуществу. Если обозначенная часть дороги принадлежит на праве собственности СНТ, то формально право запрета пользования своим имуществом СНТ имеет. Но в этом случае собственник земельного участка вправе требовать от соседей предоставления права ограниченного пользования их участком (сервитута) - ст.274 ГК РФ. Если же часть дороги, ведущей к вашему участку, в общем пользовании, то закрыть въезд вам СНТ не вправе. Заставить владельца участка погасить задолженность можно иным способом, а именно обратиться в суд с требованием о взыскании долга и пеней. В случае, если вам закрыли въезд на участок, вы можете идти в прокуратуру или суд.

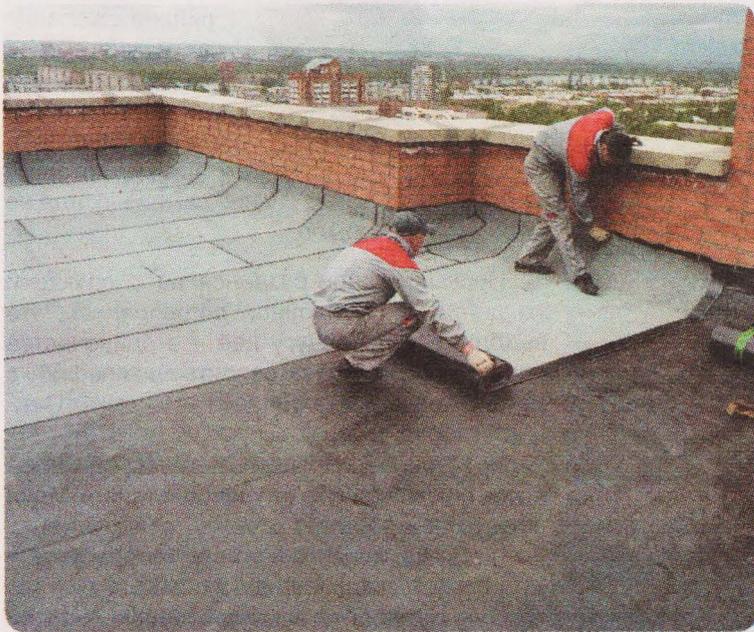
## Кто заделает дыру на крыше?

**?** Живём на верхнем этаже. Уже несколько лет, как пройдёт дождь, течёт угол на кухне, потому что крыша дырявая. Но наша управляющая компания молчит. Куда жаловаться и кто мне будет ущерб возмещать?!

**Коробова Лидия, г. Пенза**

Вред, причинённый имуществу гражданина (а внутренняя отделка жилья, принадлежащего ему, относится к имуществу), должен возместить тот, кто его причинил (ст. ст. 1064, 1082 Гражданского кодекса РФ). Будь то физическое лицо (это

актуально, когда вас заливают соседи) или организация, как в данном случае. Управляющая компания за счёт собственных средств должна устранить неисправность, если именно её действия или бездействие привели к дефекту. Возместить ущерб по закону могут, исправив повреждение либо выплатив компенсацию. Несите жалобу в Государственную жилищную инспекцию, которая контролирует состояние жилого фонда и своевременное выполнение коммунальщиками работ. Жил. инспекция вправе рассматривать дела об административных правонарушениях в сфере содержания жилья.



## Кто проверит качество проведенного лечения?

**?** Где можно получить независимую оценку качества проведенного лечения, поставленного диагноза? Есть ли у нас независимая экспертная оценка подобных случаев?

**Банщикова Ольга, г. Пушкино**

Институт независимой врачебной экспертизы практически отсутствует в России. Он существует только применительно к военно-врачебной экспертизе. Общественные организации – Независимая психиатрическая ассоциация, Врачебная палата – проводят экспертизу в ряде случаев, когда к ним обращаются пострадавшие. Самым доступным способом получения оценки качества полученного лечения является обращение в страховую компанию, которая может проверить качество лечения и даже оштрафовать больницу за плохое лечение. Но эта экспертиза не является вполне независимой.

## КОТ - СВОДНЯ



Однажды зимним вечером на кануне Нового года случилось чудо, но обо всем по порядку...

– Ну, где, где я могу с кем-то познакомиться? – бушевала Алена, закусывая коньяк блинами. – Что мне, на улице к мужикам приставать? В метро? И потом, откуда я знаю, с кем имею дело? Может, он окажется дураком или извращенцем. Или с писклявым голосом. И как мне тогда от него отцепиться, если беседа завяжется, а он мне не понравится?

Такие разговоры повторялись с завидной регулярностью и порядком мне надоели. Откуда я знаю, где домоседке Алене следует знакомиться? Я тоже второй год была одна, но меня это как-то не напрягало: никогда не связывала своё счастье с наличием или отсутствием мужчины. А Марина связывала.

– Вот познакомлюсь с ним, проявлю инициативу, – продолжала она, а я делала вид, что слушаю, – он даже покажется мне симпатичным, а потом – бац! – и выяснится, что живёт с деспотичной мамой в съёмной комнате. Не сразу же выяснится, а общение-то уже завязалось! Или – да вот просто банально – аллергия на кошек. Ты же знаешь, я Тигру не променяю ни на какого мужа!

Тигр – это Маринин любимый кот, которого она лет пять назад подобрала на помойке. За тигровую окраску он и получил данное прозвище. Вспомнив, как мы с Мариной в четыре руки отмывали оравшего и царапавшегося Тигру, я улыбнулась. И тут меня осенило.

– Марин! Давай дадим объявление, что пристраиваем кота в добрые руки! Если будут звонить женщины, скажем, что хозяина уже нашли, а если мужчины – станем приглашать на смотрины, во время которых ты сможешь выяснить и семейное положение, и профессию, и сколько детей.

Марина задумалась, было видно, что идея её зацепила. И потом, мужчина, которому понравится её Тигра и который захочет забрать его к себе, – это уже почти судьба. Мы тут же набросали объявление: «В добрые и ответственные мужские

руки пристраивается метис мейн-куна, двухгодовалый кот по кличке Тигра. Хозяин Тигры уезжает в длительную командировку и взять его с собой не может. Кот самостоятелен, чистоплотен, умён и неприхотлив. Самым заботливым женским рукам предпочитает уверенные мужские, так что ждёт именно хозяина – вожака и предводителя. По всем вопросам звонить Марине, дочери хозяина».

” Приложив к тексту пяток самых выигрышных фотографий Тигры (не обойдя вниманием те, где Тигра сидит у Марины на руках, вальяжно откинув голову на её третий размер), мы закинули объявление на несколько соответствующих сайтов и стали ждать «клёва».”



Справедливости ради надо сказать, что никаких породистых предков у Тигры не было, но издалека он вполне мог сойти за мейн-куна, разве что без кисточек на ушах – ну так метис же... Про возраст мы тоже приврали, скинув Тигре года три кошачьей жизни, – молодых животных берут охотнее. У Марины не было никакого отца – мужчина бросил девушку и маленькую дочь ещё до того, как та появилась на свет. Может быть, именно отсутствием отца и объяснялось Маринино желание как можно скорее выйти замуж, родить детей и подарить им тепло полной семьи, которого у неё самой никогда не было.

Первый звонок раздался на следующий же день. Мы с Мариной договорились, что выходные я проведу у неё – в одиночестве подруге было страшно говорить по телефону с потенциальной судьбой.

– Марина? – приятный тенор обжёг её ухо, покрасневшее от удовольствия. – Меня зовут Иван, я насчёт кота.

– Да-да, конечно, что вас интересует? – промурлыкала Маришка.

– Ну как... – замялся голос. – Что он

ест, не гадит ли где попало, не агрессивный ли? У меня сыну год – вот надумали животное завести...

– Извините, Тигра не отдаётся в семью с маленькими детьми, – грубо бросила в трубку Марина. – Удачи в поисках!

Следующие минут сорок мы отыскивали наше объявление на сайтах и добавляли фразу: «Отдаётся строго человеку без маленьких детей». Позвонили: одинокая девушка Марининового возраста, семья из пяти взрослых человек, пара в годах, чьи дети давно выросли и разлетелись по свету... Пушистый и упитанный Тигра нравился многим, но долгожданная «судьба» почему-то не клевалась. На следующий день я уехала к себе – впереди была рабочая неделя. А в понедельник днём позвонила Марина.

– Слушай, какие же чудачки иногда встречаются! – с места в карьер начала она. – Ты представляешь, звонит какой-то мужик и просит одолжить ему Тигру! Поворот и, правда, неожиданный.

– Этот Игорь купил квартиру, на днях закончил ремонт, мало-мальски обставил и теперь хочет, чтобы первым в квартиру вошёл кот. Ну, примета такая. И живёт недалеко от меня. Я и подумала, мне же совсем не трудно ему помочь. Игорь говорит, что как увидел Тигру, сразу понял: это самый правильный кот для такого ритуала. Насовсем взять не может, но готов заплатить три тысячи за то, что я приеду, запущу Тигру в квартиру, кот там немножко походит, и всё!

– А он женат?

– Я не спросила, но понятно, что женат, – в Маринином голосе слышалось лёгкое раздражение. – И голос приятный, взрослый, и деньги есть, раз квартиру купил, такой мужик явно не один. А если и один, то с тараканами в голове. В общем, я не с этой целью и уж точно не из-за денег, ты меня знаешь. Просто это так необычно!

Она не юлила – ей действительно захотелось развлечься и заодно помочь человеку.

– Оля, а давай вместе поедем, – попросила Марина. – Одной мне как-то неловко, да и страшновато.

” Следующим вечером мы явились по указанному адресу; пунктуальный Игорь уже ждал нас. На Маринину «судьбу» он явно не тянул, ей нравился классический мужской тип: крупные черты лица, массивный подбородок, желательны мышц побольше. Игорь же оказался высоким и худым. ”

Мы поздоровались, клиент сразу же отсчитал Марине три обещанные тысячи за прокат кота. Затем поднялись на 17-й этаж, он открыл дверь и широким жестом пригласил Тигру пройти в квартиру.

И тут Тигра, обычно такой флегматичный, вальяжный и мягкий, внезапно заартачился. Как вкопанный застыл на коврик перед дверью и наотрез отказался входить. Марина попыталась подтолкнуть его под попу, бросила в

квартиру шуршащую конфетную обёртку, обнаружившуюся в кармане, – бесполезно.

– Давайте вы возьмёте его на руки и зайдёте в квартиру вместе с ним, – предложила она. – И уже там, внутри, его выпустите. Ну-ка, держите...

С этими словами Марина схватила Тигру и попыталась передать Игорю. И тут случилось страшное. Добрый и неконфликтный Тигра, который ни разу на моей памяти даже играючи не поцарапал Марину, зашипел совершенно по-змеиному, выпустил острейшие когти, с размаху полоснул лапой хозяйку по лицу, вывернулся из рук, шлёпнулся на пол и ринулся в переноску, где и затих.

Может быть, Тигра хотел врезать не Маринке, а Игорю. Впрочем, в тот момент мы меньше всего думали о том, почему Тигра так поступил. Несколько параллельных алых полос, начинавшихся над левой бровью и заканчивавшихся около уха, моментально напитались кровью, и она струйками начала стекать по лицу. Маринка охнула, мы с Игорем, бегло её осмотрев, с облегчением отметили, что глаз не задет, и сошлись на том, что всё равно нужно ехать в травмпункт, обработать царапины и, может быть, даже наложить швы.

Примерно через полчаса мы ехали в игоревой машине в ближайший травмпункт. Он так суетился, так извинялся перед Маринкой, будто собственноручно раскрасил ей лицо, так пытался искупить свою вину, что та, хоть и раненая, немного воспрянула и начала с ним вроде как флиртовать. Я сидела на заднем сиденье, прижимая переноску с притихшим Тигрой, и улыбалась. Выходило, что наш план таки сработал!

Замуж Маринка вышла через три месяца. Но вовсе не за Игоря, а за сорокапятилетнего полного врача травмпункта, бородача, который, обрабатывая царапины, громко хохотал, называл её то маленькой разбойницей, то тигрицей, то зеброй, то полосатиком, а выпроваживая из кабинета, ущипнул за круглую попу. Насколько я знала Марину, за такие штуки она могла отгрызть руку. Но Виктору Петровичу – в самом начале романа Марина обращалась к нему исключительно на «вы» – почему-то сразу было позволено всё. Выйдя за него, Маринка очень изменилась, стала настоящей хранительницей домашнего очага. А Петрович, кстати, очень полюбил Тигру, и кот тоже им проникся. Впоследствии он даже разрешил Петровичу стричь когти: на семейном совете было решено, что свежие кровавые царапины украшают Маринку так сильно, что как бы её, такую сногшибательную, у Петровича кто-нибудь не увёл.

А как сложилась судьба у Игоря? С удовольствием отвечу на этот вопрос. Игорь женился тоже через три месяца после знакомства с Мариной и Тигрой. Теперь в его новой квартире есть хозяйка, совсем скоро появится и новый крошечный член семьи. А женой Игоря стала я. Вот такая чудесная история случилась со мной и моей подругой.

## Ответственность педагогов вне школы

**?** *Администрация школы просит родителей подписать заявление, что при проведении внешкольных мероприятий сопровождающие педагоги не несут ответственность за детей. Правоммерно ли это?*

**Сикиритцкая Вера, г. Тамбов**

Исходя из положений ч. 7 ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательная организация несет ответственность в порядке, установленном законодательством РФ, в том числе за жизнь и здоровье обучающихся образовательной организации. На основании п. 1 ч. 4 ст. 41 указанного закона организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают наблюдение за состоянием здоровья обучающихся. Основная образовательная программа основного общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (абз. 2 п. 13 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897). Внеурочная деятельность может проводиться в форме экскурсий (в музеи, парки, на предприятия и др.), походов и проч., исходя из раздела «Реализация внеурочной деятельности» в приложении к письму Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672. Также такие формы предусмотрены п. 10.5 санитарно-

эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189. Таким образом, можно прийти к выводу, что школа несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении ею экскурсий, походов в целях реализации образовательной программы. В этом случае предполагается, что такие мероприятия школа непосредственно организует и проводит. Также такой вывод следует, исходя из положений п. 4 ч. 4 ст. 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и п. "в" п. 3 Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.06.2017 № 602 (далее - Порядок). Согласно п. "в" п. 3 Порядка расследованию и учету подлежат несчастные случаи, произошедшие при проведении внеаудиторных, внеклассных и других мероприятий в выходные, праздничные и каникулярные дни, если эти мероприятия организовывались и проводились непосредственно организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Следовательно, в изложенной ситуации школа несет ответственность за детей, если непосредственно организовывала и проводит внешкольные мероприятия (экскурсии, походы в театры).



Рубрику ведет юрист Галина Иголина

## Утепляют ли стену?

**?** *В нескольких квартирах на нашем этаже многоквартирного дома холоднее, чем на других этажах. Мы, жители, считаем, что проблема в том, что нужно утеплить часть стены снаружи. Скажите, можем ли мы обратиться в ДУК с заявлением о необходимости текущего ремонта в виде утепления стены?*

**Миронов П. А., г. Киров**

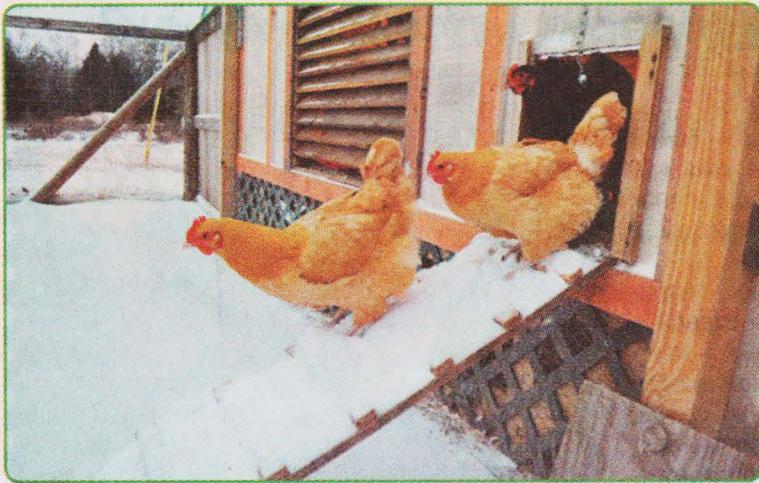
В соответствии с приложением № 8 Постановления Госстроя РФ от 27 сентября 2003 г. № 170 "Об утверждении Правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда" утепление жилых зданий (работы по улучшению теплозащитных свойств ограждающих конструкций, устройство оконных заполнений с тройным остеклением, устройство наружных тамбуров) производится в порядке работ по капитальному ремонту, а



не текущему. Однако, обратите внимание, что в порядке текущего ремонта могут проводиться работы по установке, замене и восстановлению работоспособности отдельных элементов и частей элементов внутренних систем центрального отопления, включая домовые котельные, а также герметизация стыков, заделка и вос-

становление архитектурных элементов стен и фасадов; смена участков обшивки деревянных стен, ремонт фасадов.

**Если у вас возникла необходимость срочно провести внеплановый текущий ремонт, обратитесь в домоуправляющую компанию с заявлением.**



## ЗИМОЙ КУРАМ НУЖЕН СВЕТ

Зимой и летом куры весь световой день проводят на улице, только откладывают яйца в курятнике. Но в отличие от лета, зимой день короткий, и куры часам к 5-6 уже спят. Из-за короткого дня снижается активность и как следствие яйценоскость понижается. Чтобы продлить день, многие птицеводы включают свет в курятнике. Некоторые советуют оставлять свет на всю ночь. По моему, это не правильно, ведь темнота тоже необходима. Подскажите, как правильно, чтобы курочкам было комфортно и не прерывалась яйценоскость?

Еменчук Галина, г. Кострома

Нормальный световой день для хорошей отдачи яиц - 14 часов. Но есть здесь дополнительная маленькая такая хитрость: постепенно продлевать время досвечивания на полчаса в неделю, как это происходит в условиях природы, когда солнце переходит с зимнего режима на весну. Вот таким простым приемом можно заставить кур дать прибавку по яйцам еще на 15-20 процентов.

Зуйкова Елена, с. Б. Мурашки, Воронежской обл.

## ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ КРОЛИКОВ

Для повышения иммунитета у кроликов давайте им раз в день по 1 капле настойки женьшеня (продается в аптеке) - добавляйте прямо в питьевую воду. Курсом 1 месяц до лета комаров. Это конечно не взамен прививкам, но сослужит вам неплохую службу. Весной, когда начинаются комары, они разносят такую страшную болезнь как миксоматоз, после нее все поголовье приходится уничтожить. Человеку не передается, но лечение очень дорогое и очень сложное. Заметка в журнале о таком простом средстве как корень женьшеня спасла моих кроликов от этой заразы. Удачи вам, и пусть кролиководство будет только в удовольствие.

Шуроватова Елена, г. Пермь



## ЕСЛИ СЕНО ПОДКАЧАЛО...

При недостатке в хозяйстве зернофуража сено является одним из основных кормов зимнего рациона животных. Если сено хорошего качества, то скот поедает его весьма охотно. При нормированном расходе сена его скармливают из расчета 1,5-2 кг на 100 кг живой массы коровы в день. Это значит, что для коровы живой массой 500 кг требуется 7,5-10 кг сена в сутки. Сено не лучшего качества (убранное в дождливую погоду, осоковое и т.д.) животные не особенно любят, поэтому во избежание потерь дневную норму можно уменьшить наполовину.

Рачительный хозяин лучшее сено всегда скармливает коровам в последний период сухостоя и в первые недели после отела.

Если нужда заставляет давать животным несколько заплесневевшее сено, то перед раздачей его полезно перетряхнуть на ветру вилами. При этом значительная часть плесневой пыли уносится ветром. Еще лучше пропарить такое не вполне доброкачественное сено. Но его ни в коем случае нельзя скармливать стельным коровам!

Если в хозяйстве небольшие запасы сена, то в качестве грубых кормов используют солому, лучше яровую (овсяную или ячменную) и мякину (льняную, овсяную, пшеничную).

Яровая солома по общей питательности мало уступает плохому сено. Скармливают солому животным в виде резки длиной 2,5-4 см, запаренной и сдобренной концентратами (мукой, комбикормом), а также измельченными корнеплодами.

Перед запариванием в измельченную солому добавляют поваренную соль из расчета 2-3 чайные ложки на 4-5 кг кормосмеси. Тогда коровы лучше поедают и легче усваивают такую смесь.

Основную часть грубых кормов раздают в вечернее кормление, чтобы наполнить рубец и обеспечить его нормальную работу.

Ведь продолжительность пребывания грубых кормов в рубце в среднем составляет 10-14 часов, а сухой необработанной соломы или перестоявшего, поздно убранного сена доходит до 20 часов.

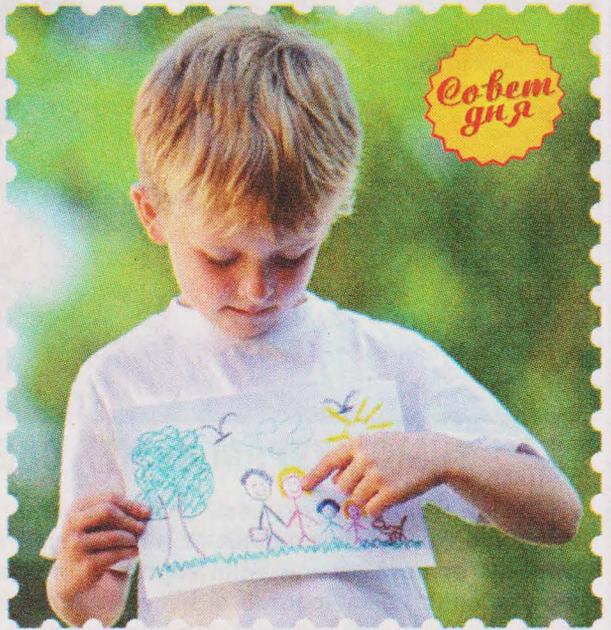
Захаров Михаил, п. Б. Ельня, Ставропольского края

## О чем говорит детский рисунок?

### Важные детали

Детские рисунки ценны тем, что содержат информацию не только о художественных способностях ребенка и его технических навыках в изобразительности, но и о эмоционально-психологическом состоянии. Чтобы интерпретировать детские рисунки, не обязательно быть психологом. При желании основами анализа может овладеть любой родитель или близкий ребенку человек, для которого необходимо понять, что чувствует малыш, что для него особенно важно в его мировосприятии, какие проблемы его беспокоят.

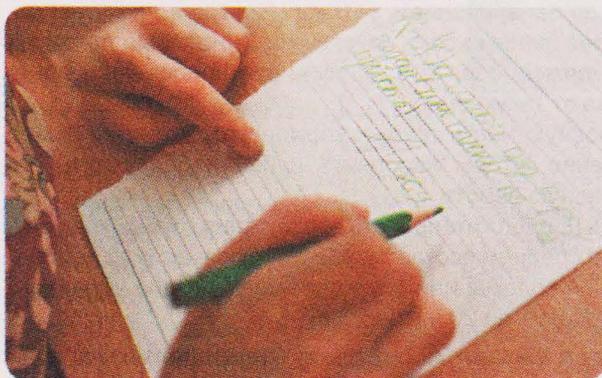
- Члены семьи объединены каким-то общим делом – знак хорошей «погоды в доме».
- Ребенок нарисовал себя отдельно от остальных – «сигнал» о своей изолированности в семье. Родные отделены друг от друга перегородками – возможный признак проблем в общении.
- Младшего по возрасту брата или сестру малыш рисует крупнее себя – он «занимает много места в их жизни».
- На рисунке нет самого маленького художника – «мне нет места» в отношениях между близкими. Проверить это можно, задав малышу вопрос: «Может быть, ты забыл кого-то нарисовать?» Но бывает, что даже прямое указание: «ты забыл изобразить себя» ребенок игнорирует или объясняет: «не осталось места», «потом дорисую». Такая ситуация является серьезным поводом задуматься о семейных взаимоотношениях.



### Манера письма

- Частые самоисправления – первый признак повышенной тревожности.
- Рисунок состоит из отдельных мелких штрихов – малыш как бы опасается провести решительную линию – также признак опаски.
- Преувеличенно большие глаза с густо заштрихованными зрачками – возможно, малыш чего-то боится.
- Многочисленные украшения, множество деталей в costume – желание быть замеченным, тяга к внешним эффектам.
- Слабый нажим на карандаш, не по возрасту слабая детальность рисунка – ребенок склонен к быстрому утомлению, эмоционально чувствителен, психологически неустойчив.
- Линии не доводятся до конца, рисунок размашистый, небрежный – его автор импульсивен. Стоит обратить внимание на сильный нажим и грубые нарушения симметрии. Иногда рисунок «не помещается» на листе – признак энергии, бьющей через край, даже агрессии.
- Все фигуры изображены очень мелко, композиция смещена к краю – малыш не верит в свои силы. Возможно, кто-то из родных слишком строг с ним или требования, предъявляемые ребенку, не соответствуют его реальным возможностям.

■ Символы агрессии – большие акцентированные кулаки, оружие, устрашающая поза, четко прорисованные ногти и зубы. Взрослым следует разобрататься, зачем ребенку понадобилась такая демонстрация своей силы.



### Палитра – зеркало души...

Обычно в рисунке дети используют 5-6 цветов. Более широкая палитра открывает натуру чувствительную, богатую эмоциями. Более скудная говорит о негативных эмоциях в данный момент.

**Темно-синий** – сосредоточенность на внутренних проблемах, потребность в покое, самоанализ;

**зеленый** – уравновешенность, независимость, упрямство, стремление к безопасности;

**красный** – сила воли, эксцентричность, агрессия, возбудимость;

**желтый** – положительные эмоции, любознательность, оптимизм;

**фиолетовый** – фантазия, интуиция;

**коричневый** – медлительность, физический дискомфорт, часто – отрицательные эмоции;

**черный** – подавленность, протест, настоятельная потребность в изменении;

**серый** – безразличие, отстраненность, желание уйти, не замечать того, что тревожит.



**АКТУАЛЬНО****УБИРАЕМ АВТОМОБИЛЬНЫЕ  
ПОКРЫШКИ: В ГАРАЖ ИЛИ  
НА БАЛКОН?**

Консультирует  
сотрудник автосервиса  
Киселев А. Ю.

*Каждый год после смены колес предпочитаю хранить их в своей квартире - на балконе. Недавно прочитал, что это не совсем правильно. Так ли это?*

**Тимирязев Алексей, г. Североуральск**

Для хранения покрышек лучше всего подойдет неотапливаемый гараж, где нет банок с химическими веществами. С большой натяжкой для хранения можно приспособить открытый балкон. Нужно только помнить, что по

ГОСТу шины могут храниться на открытом воздухе не более одного месяца. Чтобы продлить этот срок, шины должны быть размещены под навесом в целлофановых пакетах и укрыты водостойким материалом, защищающим их от внешних воздействий (солнца, влаги, загрязнений).

**!** Категорически нельзя хранить шины на отапливаемых лоджиях со стеклопакетами и в местах, где находятся продукты питания: зачастую там почти нет вентиляции, а температура близка к комнатной.

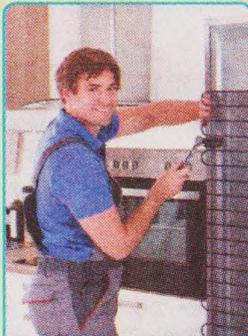
**КРАСОТА****ЗИМА –  
ВРЕМЯ ПИЛИНГА**

Консультирует  
врач-косметолог  
Михайленко С. И.

*Везде пишут, что конец осени и зима - самое подходящее время для разного рода пилинга. Так ли это и насколько пилинг эффективен именно в холодное время года?*

**Морозова Виктория, г. Омск**

Главный враг кожи после пилинга - это солнце. Попадание ультрафиолета на лицо после процедуры пилинга чревато: могут образовываться пятна, и цвет лица будет неравномерным. Существует несколько видов пилинга — от легких до глубоких, и все они по-своему эффективны. Здесь требуется встреча с косметологом с глазу на глаз. Кстати, пилинги эффективны и для кожи на спине, в частности если там есть мелкие шрамы или сыпь. Все пилинги лучше всего делать зимой при отсутствии попадания на кожу солнечных лучей.

**ДАЧА****ХОЛОДИЛЬНИК  
НА ДАЧЕ ЗИМОЙ**

Консультирует  
сотрудник  
сервисного центра  
Ольхин В. В.

*Дача зимой не отапливается. Есть желание оставлять морозильную камеру невыключенной. Знаю, что соседи именно так и поступают. Летом делают заготовки и оставляют их замороженными в морозильной камере на зиму. Не вредно ли это для морозильной камеры?*

**Клюева М. С.,  
г. Уссурийск**

■ После окончания дачного сезона холодильник следует отключить от сети и убрать из него все продукты. После этого следует помыть все стенки и двери внутри холодильника и морозилки и протереть их насухо.

■ Оставлять холодильник лучше в сухом помещении при температуре не ниже +5°C. Оставлять его в комнате, где будет отрицательная температура и сырость, нельзя, поскольку краска начнет трескаться под воздействием холода и повышенной влажности, в результате чего холодильник может начать ржаветь. Дверцы вымытого холодильника следует оставить чуть приоткрытыми, чтобы избежать появления неприятных запахов и плесени.

■ Холодильник следует периодически, хотя бы раз в месяц, включать на 2-3 часа. Это необходимо для возобновления смазки компрессора и разгона внутри системы охлаждающей жидкости.

**ДОМ****МОЖНО ЛИ ВКЛЮЧАТЬ  
КОНДИЦИОНЕР ЗИМОЙ?**

Консультирует  
продавец-  
консультант  
Карасев В. С.

*Кондиционер в квартире отлично помогает пережить летнюю жару. Слышала, что некоторые модели можно использовать в холодное время года для обогрева помещения. Не опасно ли включать кондиционер зимой?*

**Сырова Елена, Новгородская область**

Если кондиционер приспособлен для работы зимой, то пользоваться им можно. Рабочие температуры кондиционера всегда указываются в инструкции. Приборы, которые подходят для зимнего режима, могут работать при отрицательных градусах. Они функционируют в режиме теплового насоса - тянут тепло с улицы, концентрируют его и выдувают в комнату. Если в инструкции указано, что кондиционер не предназначен для работы при минусовой температуре, включать его опасно - он может выйти из строя. Правда, в кондиционерах, которые не приспособлены для работы зимой, стоит датчик, который не даёт запустить их при минусовой температуре.



## А СНЕГ ИДЕТ, А СНЕГ ИДЕТ

Слова Е. Евтушенко  
Музыка А. Эшпай

А снег идет, а снег идет  
И все вокруг чего-то ждет...  
Под этот снег, под тихий снег,  
Хочу сказать при всех:

«Мой самый главный человек,  
Взгляни со мной на этот снег -  
Он чист, как то, о чем молчу,  
О чем сказать хочу».

Кто мне любовь мою принес?  
Наверно, добрый Дед Мороз.  
Когда в окно с тобой смотрю,  
Я снег благодарю.  
А снег идет, а снег идет,  
И все мерцает и плывет.  
За то, что ты в моей судьбе,  
Спасибо, снег, тебе.



## ЗИМА-ХОЛОДА

Слова и музыка А. Губина

Странные сны незнакомой весны  
Вижу я, видишь ты днем и ночью  
опять.

Встретились мы посредине зимы,  
Но друг друга с тобой не могли не  
узнать.

Холод ночей, одиночество дней  
Все забыто давно и ушло в никуда.  
Будет вдвоем нам намного теп-  
лей,

Даже если опять за окном холода.

О-о-о, все, что было прошло,  
Снегом следы навсегда замело.

Припев:

Зима-холода, одинокие дома,  
Моря, города - все как будто изо  
льда.  
Но скоро весна, снег растает, и тогда  
За белой стеной мы останемся с  
тобой.

Ветер твои замечает следы,  
Но не спрячешься ты в этом замке  
пустом.  
Слышишь шаги? Это поступь  
весны.  
Это значит, что скоро мы будем  
вдвоем.



Под звон бокалов но-  
вогодних,

Под всплеск шампанского вина,  
Вас с Новым годом поздравляю,  
Желаю счастья и добра.

XXX

Позвольте мне поднять бокал  
За год прошедший, за минувший  
И осушить его до дна!  
За счастье и удачу  
За новую машину, и денег чемо-  
дан в придачу!

XXX

Этот тост за Новый год!  
Ведь только сегодня един-  
ственный день, когда  
можно и в ёлках заблудиться, и в  
лесу не побывать!

XXX

Мой тост за Новый год!  
Он будет короток и прост  
За счастье, дружбу, за успех  
За нежность, доброту и веру,  
За теплоту и за победу!

## ТОСТ!

XXX

Мой тост за то, чтобы в новом  
году у нас

Было столько счастливых мо-  
ментов и радостных событий,  
сколько пузырьков в нашем бо-  
кале шампанского!

XXX

Я поднимаю свой бокал, чтоб  
тост сказать

Под бой курантов, шум фейер-  
верков

За праздник, за любовь и за удачу  
И за крепкую дружбу, конечно, в  
придачу!



## ТРИ БЕЛЫХ КОНЯ

Слова Л. Дербенева  
Музыка Е. Крылатова

Остыли реки, и земля остыла,  
И чуть нахохлились дома.  
Это в городе тепло и сыро,  
Это в городе тепло и сыро,  
А за городом - зима, зима, зима.

Припев:

И уносят меня, и уносят меня  
В звенящую светлую даль  
Три белых коня, три белых коня -  
Декабрь, и январь, и февраль.

Зима раскрыла снежные объятия,  
И до весны все дремлет тут.  
Только елки в треугольных платьях,  
Только елки в треугольных платьях  
Мне навстречу все бегут, бегут, бегут.

Припев.

Остыли реки, и земля остыла,  
Но я замерзнуть не боюсь.  
Это в городе мне грустно было,  
Это в городе мне грустно было,  
А за городом - смесь, смеюсь,  
смеюсь.



## ЧАСТУШКИ

Дед Мороз, нас рассмеши  
И под елкой нам спляши!  
На тебя мы поглядим  
И танцевать мы захотим!

\*\*\*

Наряжусь я Снегуркой  
И усядусь в тарантас.  
Буду ездить по деревне  
Добрым людям напоказ!

\*\*\*

Гости ели, гости пили,  
А домой уйти забыли!  
Все храпят, открывши рот,  
Ведь на то и Новый год!

\*\*\*

Дед Мороз, возьми мешок,  
Развяжи веревочки.  
И достань для нас скорей  
Модные обновочки!

\*\*\*

Дед Мороз-то, вот беда,  
По колени борода.  
Некуда деваться —  
Лезет целоваться!

## Гороскоп с 16 по 31 декабря



### ОВЕН

В декабре у Овнов возникнет множество планов - получить повышение по службе, отправиться в путешествие или совершить какую-то покупку, о которой вы уже давно мечтали. Наиболее благоприятным периодом для осуществления всех ваших планов станет вторая половина месяца.



### ТЕЛЕЦ

Для Тельцов последний месяц года может стать по-настоящему волшебным. У вас появится замечательный шанс убедиться на собственном опыте, что мечты сбываются, если очень захотеть этого. Главное - не упустить свою фортуна! Вторая половина декабря будет очень напряженным периодом для вас.



### БЛИЗНЕЦЫ

Для Близнецов вторая половина декабря станет периодом психологической и эмоциональной нестабильности, поэтому жизнь ваша будет проходить практически, как на вулкане. Звезды рекомендуют вам в подобной обстановке не суетиться понапрасну и так вам легче будет справиться с навалившимися проблемами.



### РАК

С 16 по 31 декабря Ракам не следует забывать, что если вы ввяжетесь в рискованную авантюру, то будете сами нести ответственность за принятые решения и их дальнейшие последствия. Поэтому в случае неудачи винить кого-либо, кроме себя, не стоит. Сейчас звезды рекомендуют вам просто наслаждаться текущим моментом и не портить себе настроение.



### ЛЕВ

В это время периоды повышенной активности будут неожиданно сменяться периодами торможения и спада. Обстоятельства первой половины месяца привлекут к вам внимание окружающих, поэтому сейчас следует позаботиться о том, чтобы всегда безупречно выглядеть и сохранять в любом деле оптимизм и творческое начало.



### ДЕВА

Во второй половине декабря Девы будут увлечены обустройством своего быта. Для вас крепкий и надежный тыл является гарантией социального успеха. Если вы запланировали сейчас ремонт, то прежде, чем приступить к нему, начните с избавления от ненужных и лишних вещей, при этом вы также сможете разложить по полочкам и свои планы.



### ВЕСЫ

Звезды советуют Весам провести вторую половину декабря в творческом уединении и самопознании.

Сейчас постарайтесь оценить, что уже вам удалось достичь в личном плане, а что вы еще хотели бы сделать. Те из вас, кто уже успел зарекомендовать себя как ответственный работник, сейчас смогут в полной мере воспользоваться плодами своей деятельности.



### СКОРПИОН

Сейчас хороший момент, чтобы проявить себя с лучшей стороны на работе и тогда у вас появятся хорошие шансы занять более перспективную должность. В этом месяце вам бы не мешало более реалистично посмотреть на свою жизнь и не тратить время на глупые мечтания и бессмысленные разговоры.



### СТРЕЛЕЦ

В декабре Стрельцам следует завершить все те дела, которые вы постоянно откладываете в долгий ящик. Также стоит избегать контактов с государственными чиновниками и высокопоставленными лицами. Лучше всего будет заняться решением бытовых вопросов.



### КОЗЕРОГ

Последний месяц года не сулит представителям знака зодиака Козерог ничего знаменательного.

Для вас декабрь станет подходящим временем, чтобы навести порядок в своих делах, подвести некоторые итоги и составить планы.



### ВОДОЛЕЙ

В вашу жизнь ворвется ветер перемен, вас ожидают новые знакомства, новые планы и приятные новости.

Для вас сейчас будет особенно важным общение, поэтому следует постараться сплотить вокруг себя надежных единомышленников.



### РЫБЫ

В декабре Рыбам будет важно удерживать свое место под солнцем, чтобы сохранить все то, чего вы смогли добиться на данный момент. Вам необходимо постараться привести свои желания в соответствие со своими возможностями. Если все у вас здесь получится, то дальше ваши дела пойдут, как по маслу.

## Виктор Вержбицкий: «В другом обличье я чувствовал себя свободно»

Виктор Вержбицкий – популярный кино- и театральный актер, сыгравший в почти сотне различных фильмов и сериалов. Особую популярность актеру принес образ Николая I, которого Виктор Александрович воплотил в нескольких исторических работах, а также многочисленные роли харизматичных злодеев, которых Вержбицкий сыграл в популярных фэнтези- и фантастических проектах, а также в мультипликации.

### На попечении у бабушки

Виктор Александрович Вержбицкий родился в жарком Ташкенте в конце сентября 1959 года. К театру приобщился благодаря бабушке, работавшей театральным костюмером. Поскольку родители много работали, он постоянно был на попечении у бабушки, на службе которой и проводил все свое свободное время. Однако, признавался он, в младших и средних классах был замкнутым, совершенно некоммуникабельным и закрытым ребенком. "Раскрепостился, когда в старших классах школы у нас организовался драматический кружок, в который я начал ходить. И только когда я надевал костюм или мне накладывали грим, я преставал быть самим собой, и весь мой зажим пропадал. В другом обличье я чувствовал себя свободно", - вспоминал Виктор Александрович. Никаких сомнений относительно профессии у него не было и после школы он поступил в Ташкентский театрально-художественный институт им. А. Островского, который окончил в 1983 году.



### Личная жизнь

Дважды был женат. В первом браке родился сын Александр. Он вместе с матерью живет в Израиле. Хотя видится актер с ним не очень часто, но, отмечал он, "за моими премьерами он, конечно, следит". Вторая жена - в прошлом актриса, а ныне бизнес-леди. Актер отмечал, что его супруга уже давно отошла от актерства: "Но вообще, в целом, я с ней советуюсь, просто она уже довольно далека от профессии. Зато если речь заходит о гонорарах, жена — лучший советчик. Она у меня бизнес-леди как никак".

### Карьера

Окончив учиться в театральном, Вержбицкий устраивается на работу в местный театр драмы. Здесь, на сцене Ташкентского театра, и началась его творческая биография.

1994 год стал для Виктора Вержбицкого переломным. Именно в этот период на горизонте артиста появляется его ташкентский друг и однокурсник Тимур Бекмамбетов. Задействовав Вержбицкого в своей картине «Пешаварский вальс», Бекмамбетов по-настоящему открывает артиста для кино. В это же время актер сыграл в рекламе банка «Империал», где впервые появился в роли Николая I, воплощение актером которого впоследствии полюбили как зрители, так и режиссерам.

В театральной сфере на талантливого актёре всё больше начали останавливать взгляд именитые ре-

жиссёры, в том числе и столичные. Виктора пригласили на работу в Новый драмтеатр, которым руководил Львов-Анохин. В конце 1996-го ташкентский актёр окончательно переехал в Москву. В драмтеатре ему предлагаются очень заметные и сложные роли, с которыми Вержбицкий справляется блестяще. «Реванш королевы», «Журден», «Ассамблея» – список постановок, в которых появился Виктор Александрович, очень велик. Но через два года артист переходит в другой театр, которым руководил легендарный Александр Калягин.

Предложения сняться в фильмах и сериалах поступали к Виктору Александровичу регулярно. Он играл в популярных исторических

сериалах «Бедная Настя» и «Одна ночь любви», появившись в обоих в ставшей его фирменной роли Николая Первого. Вержбицкого узнавали на улице. Следующие картины принесли Виктору Вержбицкому ещё больше популярности и узнаваемости. Самые заметные из них – «Адмиралъ», «Примадонна», «Волчица». Но наиболее талантливой признают работу Вержбицкого в ленте «Турецкий гамбит». Последнее время известный актёр появляется на экранах во многих популярных картинах.



## СКОЛЬКО ПРИДЕТСЯ ЗАПЛАТИТЬ ЗА ПЕРЕХОД НА ЦИФРОВОЕ ТВ?

С 1 января 2019 г. страна переходит на цифровое вещание вместо аналогового. А мы вынуждены раскошелиться!

### НУЖНА «КОРОБОЧКА»

Не все телевизоры покажут хоть что-то после Нового года. Работать будут только те, которые принимают цифровой сигнал (позначка DVB-T2). При этом важно, чтобы у вас была антенна ДМВ-диапазона (комнатная, наружная или коллективная). Словом, есть чем заняться - попытаться разобраться во всех сложных аббревиатурах. Но самое страшное дальше: если телевизор не такой, к нему придётся докупать специальную приставку. Выложить нужно от 600 до 12 тыс. руб. Продавцы заверяют: приставка за 600-1000 руб. работать не будет, нужно брать обязательно не дешевле 5 тыс. руб. Надо ли говорить, что для одинокого пенсионера и 600 руб. деньги. Привыкшие на всём экономить и отказывать себе люди теперь вынуждены платить - или будут лишены ТВ.

### ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ К ЦИФРОВОМУ ТВ?

**1** Если вы купили телевизор после 2013 года он способен принимать цифровой сигнал. Просто настройте его на прием:

- отключите питание, подключите антенну (если ее не было);
- в настройках включите цифровой тюнер - включите автоматический поиск каналов.

**2** Если вы купили телевизор до 2013 года, нужно докупить специальную приставку DVB-T2 и подключить телевизор через нее (если телевизоров несколько и вы хотите смотреть на них одновременно разные каналы, приставка нужна для каждого).

### ВАЖНО!

Если вы покупаете телевизор сейчас, обратите внимание: телевизоры стандарта DVB-T не принимают новый стандарт DVB-T2. покупайте только тот, что поддерживает DVB-T2.



### ВРЕМЯ МОШЕННИКОВ

Все продавцы склоняют купить прибор как можно дороже. Но это обман: чем дороже приставка, тем больше в ней дополнительных функций. Например, возможность записи передач и просмотра их позже, родительский контроль, опция просмотра видео из Интернета на ТВ, звук Dolby и т. д. Появилось множество объявлений-обманок о якобы плановых работах «по коллективному переводу жителей» на цифровое эфирное телевидение. При отвратительном информировании жителей о переходе неудивительно, что на такие разводки попадётся множество тех же доверчивых пенсионеров.

### Внимание!

Если вы запутались и не можете справиться сами, звоните на «горячую линию» Российской телевизионной и радиовещательной сети 8-800-20-20-02 или в Центр консультационной поддержки +7495- 926-61-61 (по регионам действуют свои центры консультационной поддержки).

### КАК ВЫБРАТЬ ПРИСТАВКУ

- Приставка должна поддерживать стандарт DVB-T2, стандарт сжатия видеосигнала MPEG-4 и режим Multiple PLP (эти аббревиатуры есть на упаковке и в инструкции).
- На коробке логотип «бабочка» (приставка сертифицирована).
- У производителя есть сайт и служба техподдержки.
- В комплекте идет кабель RCA- RCA.
- Выбирайте модель без пульта, иначе управлять телевизором вы сможете только с него.
- Блок питания - внешний. Блоки ломаются чаще, чем приставки, и дешевле будет менять только его, нежели всю конструкцию вместе.

### КАКИЕ КАНАЛЫ БУДУТ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ БЕСПЛАТНО?

Указом Президента Российской Федерации от 24 июня 2009 г. №715 «Об общероссийских обязательных общедоступных телеканалах и радиоканалах» (далее - Указ) утвержден Перечень общероссийских обязательных общедоступных телеканалов: «Первый канал» (открытое акционерное общество «Первый канал»), телеканал «Россия» (Россия-1), телеканал «Россия-2» (Россия-2), телеканал «Россия - Культура» (Россия-К), российский информационный канал «Россия-24» (Россия-24) (федеральное государственное унитарное предприятие «Всероссийская государственная телевизионная и радиовещательная компания»), «Телекомпания НТВ» (открытое акционерное общество «Телекомпания НТВ»), «Петербург - 5 канал» (открытое акционерное общество «Телерадиокомпания «Петербург»), детско-юношеский телеканал «Карусель» (закрытое акционерное общество «Карусель»), «Общественное телевидение России» (автономная некоммерческая организация «Общественное телевидение России»).

По итогам конкурсов на право наземного эфирного цифрового вещания в состав второго мультиплекса вошли два спортивных телеканала - «Общероссийский телевизионный канал «Спорт» (ФГУП ВГТРК) и «НТВ-ПЛЮС СПОРТ ПЛЮС» (ОАО «НТВ-ПЛЮС»).

# ЛАЙФХАКИ, КАК ЭКОНОМНО ЖИТЬ НА МАЛЕНЬКУЮ ЗАРПЛАТУ

Зарплаты большинства россиян нельзя назвать высокими. Это мягко говоря. Как научиться не выживать, а жить при небольших доходах?

## Еда. Как тратить меньше?

- Собирать рецепты сытных и экономных блюд.
- Ходить в магазин только со списком продуктов.
- Делать большие закупки только раз в неделю, а среди недели докупать только скоропортящиеся товары.
- Не брать с собой больше наличности, чем планируешь потратить.
- Пользоваться акциями и скидками супермаркетов - листать каталоги скидок в интернете, завести карточки постоянного покупателя.
- Составлять меню на неделю и придерживаться его.



## Косметика, парфюмерия, красота

- Ловить акции и скидки (к праздникам, ко дню рождения, открытию магазина, «счастливые часы»).
- Пользоваться партнерскими программами, которые предлагает банк-эмитент твоей дебетовой карты (скидки до 25% по банковской карте).
- Заменить покупные средства самодельными (например, алоэ для омолаживающих процедур).
- Использовать «копеечные» аптечные средства.
- Покупать купоны на услуги (маникюр, стрижка, массаж).
- Выбирать стрижки, которые красиво отрастают.



## Одежда и обувь – на что не жалеть, а на что «зажать»?

- Быть осторожной на распродажах - на них желательно покупать только верхнюю одежду, а также базовые вещи.
- Придерживаться минимализма: иметь базовый гардероб и аксессуары.
- Покупать верхнюю одежду детям на сервисах совместных покупок.
- Обувь лучше покупать качественную (не взирая на цену) и не приобретать ее с рук.
- Пользоваться купонами и скидками.
- Покупать в «стоках».

## Чистящие средства

- Попробовать более дешевые аналоги.
- Перейти на универсальное средство (например, жидкое хозяйственное мыло, цена которого около 180 рублей за 5 л).
- Приготовить универсальное средство самой.

## Транспортные расходы – как уменьшить?

- Покупать проездной на большее количество поездок или безлимитный.
- Пользоваться универсальной транспортной картой.
- Иметь несколько видов проездных для семьи.
- Поэкспериментировать с другими видами транспорта (электрички, метро).

## Мобильная связь, интернет, телевидение

- Пересмотреть тарифы, подобрать более выгодные.
- Сменить мобильного оператора (с сохранением номера телефона) и/или провайдеров.
- Проверить наличие подписок на мобильном телефоне, на сайтах по продаже кинофильмов и других сервисах. Ненужные подписки отменить.



**ВНИМАНИЕ!** Предлагаем оформить подписку на нашу газету. Каталог "Почта России". Индекс 79857

**ПОБЕДИТЕЛИ:**

Журавлева Галина (г. Калуга);  
Найденова Лидия (г. Пенза);  
Борисова Нина (г. Бор); Шаро-  
нова Елена (г. Ельня); Шмеле-  
ва Анна (г. Тверь); Сикиритцкая  
Вера (г. Астрахань); Гусева  
Екатерина (г. Орел); Сотникова  
Елена (г. Самара); Вершинина  
Ангелина (г. Кузнецк); Катачина  
Светлана (г. Владимир).

**Дорогие наши читатели!**

Давайте создавать журнал вместе!  
Мы уверены, что у каждого из вас есть драгоцен-  
ный личный опыт. Так не дадим же ценным знаниям  
пропасть даром! Давайте делиться ими друг с другом.

Присылайте свои советы в  
любую из понравившихся вам  
рубрик, задавайте вопросы и  
делитесь опытом. Самых опыт-  
ных ждут денежные призы от  
редакции в размере 500 руб.

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество)  
Полный адрес \_\_\_\_\_  
(индекс)

Лучший совет \_\_\_\_\_

Ваш вопрос или предложение \_\_\_\_\_

НАШ АДРЕС: 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13, e-mail: 1001sovets@inbox.ru



**СКОРО В ПРОДАЖЕ**

**Подписка на наши газеты и журналы**

**1001 совет и секрет**



Подписной индекс: **79857**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ  
"Имеете право"

**Заговоры, обереги, гадания**



Подписной индекс: **16626**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ  
"СВ 1001 совет и секрет.  
Магия для женщин"

**1001 совет для дачника**



Подписной индекс: **24412**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ  
"Всё для пенсионера",  
Книга "Не болей"



**Вкусные рецепты от бабы Гали**



Подписной индекс: **12344**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ  
"Любимая коллекция рецептов",  
Книга-журнал (на скрепке)

**25 золотых рецептов**

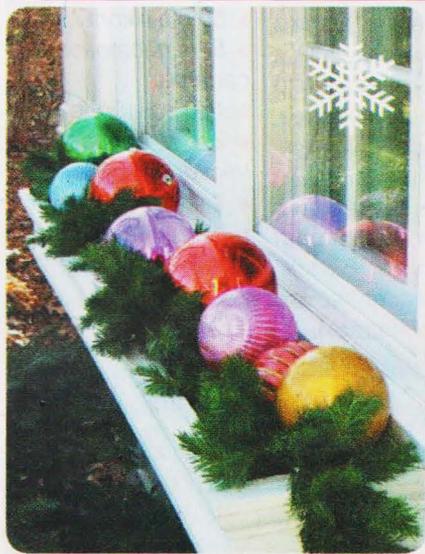


Подписной индекс: **11759**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ  
"Золотой сборник лекарственных трав",  
"Золотой сборник рецептов",  
"Настоящая книга рецептов"

## УЧАСТОК ЗИМОЙ: 8 ИДЕЙ НОВОГОДНЕГО ДЕКОРА

Возможность встретить Новый год в собственном загородном доме — само по себе радостное событие. Однако ощущения можно довести до полного и всепоглощающего счастья. Один из рецептов — вынести праздник во двор. Наши идеи помогут вам сориентироваться, как лучше это сделать.



**1.** Поройтесь на чердаке, возможно, там вас поджидают пустые горшки для цветов. Заполните их ветками (совсем не обязательно хвойными), шишками и ёлочными игрушками. Декорирование веранды готово!

**2.** Если ваша ёлка постоянно роняет слишком большие шары, выложите ими подоконник.

**3.** Забор тоже нуждается в декоре. Пусть все знают, что для вас праздник уже наступил.

**4.** В качестве новогодних украшений разместите на улице под елками и деревьями гигантские подарочные коробки. Для этих целей используйте старые картонные коробки, обернув их красочной бумагой и лентами.

**5.** Несомненно, одним из лучших способов декорирования дачных участков является использование гирлянд. Они могут быть закреплены на любом элементе, будь то крыльцо, окна или деревья.

**6.** Если повезло с погодой и выпал снег, то композиция из снеговиков станет украшением участка. Лучше сразу создать целую семью из снежных фигурок и традиционно украсить их. Ну, а если снега нет, то выручат надувные фигурки снеговиков, Деда Мороза и любых животных.

**7.** Поленья тоже могут стать героями новогодней ночи, если их раскрасить и нарядить соответственно событию.

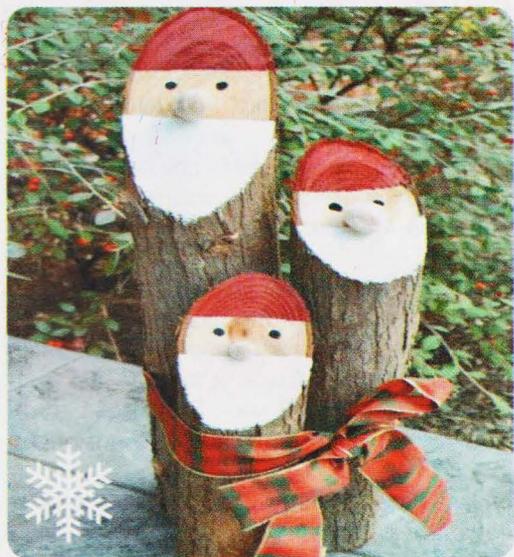
**8.** А еще можно сделать классические букеты из срезанных веток яблони или любого кустарника, окрашенных аэрозольными красками в белый цвет. Таковую «елку» лучше украсить не игрушками, а яркими мандаринами.



## КАК СОСТАВИТЬ ЗИМНЮЮ ИКЕБАНУ

**Потребуется:**

- 1.** Дёрен белый Sibirica.
- 2.** Веточки вечнозеленого самшита.
- 3.** Сосновые ветки.
- 4.** Калина или рябина. Те красные гроздья, что вы видите на фото, вряд ли получится найти, так как это «малабарская ягода», которую у нас можно встретить только в виде перца горошком (цвет горошин зависит от степени зрелости ягод).
- 5.** Крупные красивые шишки.
- 6.** Чётко следовать инструкции можно, но не нужно. Подключайте фантазию, добавляйте в свои композиции мишуру, игрушки, гирлянды и, конечно, зовите на помощь детей и друзей — пусть помогают!



**Секреты  
ВКУСНЫХ  
рецептов**

*Лучшие рецепты  
к вашему столу!*

**Дорогие  
читатели!**

По вашим многочисленным просьбам и из-за большого количества замечательных отзывов мы решили выпустить еще одну **книгу-сборник** из серии **«Любимая коллекция рецептов»**. Для всех, кто любит готовить и угощать родных, друзей и близких, представляем специальный выпуск хита продаж



**«1001 совет и секрет»**

**«СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ПРАЗДНИКА».**

Это кулинарный сборник самых **лучших рецептов**, присланных в редакцию постоянными читателями со всех концов нашей необъятной страны.

**Не пропустите!**

**Самые лучшие рецепты ждут вас!**

Шишмарева Ангелина,  
г. Кызыл

**Салат «Парижский»**

Шампиньоны нарезаем тонкой соломкой. Из сладких перцев удаляем сердцевину с семечками, мякоть нарезаем соломкой. Помидоры режем крупными кружочками. Варим креветки и остужаем. Рукколу и салат рвем руками на крупные части. Перемешиваем майонез, горчицу и бальзамический уксус. Обжариваем грибы, даем им остыть и перемешиваем их с болгарским перцем, помидорами и листьями салата. Солим, перчим по вкусу, заправляем соусом, сверху кладем тигровые креветки и подаем.

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- 8 крупных тигровых креветок,
- 4 крупных шампиньона,
- 1 красный сладкий болгарский перец,
- 2 помидора,
- 50 г рукколы,
- 50 г листового салата,
- 150 г майонеза,
- 2 ч. л. бальзамического уксуса,
- 1 ч. л. горчицы,
- соль и перец по вкусу.



Марченкова Анна,  
г. Тамбов

**Говядина  
с лимоном**

Мясо нарезать кусками примерно по 2-3 см. Выложить его в любую посуду, добавить соль и перец, выдавить сок лимона. Все хорошенько перемешать, накрыть крышкой и оставить на 40 мин. постоять. Очистить лук, чеснок.

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- 500 г говядины,
- кетчуп,
- 1/2 лимона,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 луковица,
- соль, перец.

Разогреть сковороду с растит. маслом и обжарить лук до золотистого цвета.

После этого выложить на сковороду мясо, кетчуп, накрыть крышкой и тушить на медленном огне около 30 мин. Затем выдавить в мясо чеснок и потереть немного лимонной цедры.

Тушить еще 25 мин. После этого мясо можно подавать на стол.





Денченко Ольга,  
г. Жуковский

### Торт «Рафаэлло»

Соединить ингредиенты теста, вымесить, разделить на 8 комочков и поставить на 1 ч. в холодильник.

Для крема: взбить яйца и сахар, добавить 1,5 ст. л. муки, 400-500 мл молока, все взбить, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Сразу снять с огня, добавить 200 г сливочного масла и перемешать.

Коржи выпекать несколько минут. Пока коржи еще теплые, смазать их кремом, посыпать кокосовой стружкой и дать пропитаться.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто:

- 2 яйца,
- 1 ст. сахара,
- 200 г творога,
- 1 ч. л. соды,
- 1/2 ч. л. соли,
- 2 ст. муки.

Крем:

- 2 яйца,
- 1 ст. сахара,
- 1,5 ст. л. муки,
- 400-500 мл молока,
- 200 г слив. масла.

Абрамова Виктория,  
г. Междуреченск  
**Террин из красной  
рыбы и сельди**

Заранее нарежьте лаваш ножницами прямоугольниками размером 15x20 см, разложите на подносе и подсушите 3-4 ч. С лимона снимите теркой цедру, выжмите из лимона сок. У укропа удалите жесткие концы стеблей, зелень измельчите. Обсушите филе сельди. Замочите желатин в 50 мл холодной воды на 5 мин., затем прогрейте до растворения и смешайте со сметаной. Добавьте сельдь, укроп, лимонную цедру и немного сока и взбейте в блендере. Переложите в миску и смешайте с протертым через сито творогом при помощи лопаточки. Аккуратно промажьте каждый лист лаваша муссом из сельди и соберите террин как торт. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 2 ч. Перед подачей сверху выложите ломтики красной рыбы и украсьте икрой.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 120 г ломтиков слабосоленой красной рыбы,
- 1 уп. сельди с можжевельником,
- 3 средних листа тонкого лаваша,
- 400 г нежирного творога,
- 100 г 15% сметаны,
- 1 средний пучок укропа,
- 1 лимон,
- 1 лист желатина,
- черный перец,
- икра нерки для подачи.



Елисеева Светлана, г. Рыбинск

### Салат «Красная шапочка»

Отварить картофель, морковь и яйца до готовности, очистить. Нарезать овощи и яйца мелкими кубиками. С голени срезать мясо и нарезать небольшими кусочками. Грецкие орехи порубить ножом, но не слишком мелко. На блюдо установить кондитерское кольцо, выложить салат слоями, промазывая майонезом и слегка присаливая: картофель, курица, грецкие орехи, тертый на крупной терке сыр, морковь (те, кто не любит морковь, могут заменить ее тертым яблоком), яйца. На несколько часов отправить салат в холодильник для пропитки. А перед подачей надеть на него «шапочку» - украсить зернами граната. Чтобы очистить гранат и не забрызгать соком кухню, лучше проделать всю процедуру в миске с холодной водой. Салат «Красная шапочка» будет удачным акцентом на вашем праздничном столе.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 копченых куриных голени,
- 150 г твердого сыра,
- 3 яйца,
- 1 крупная морковь,
- 3/4 ст. грецких орехов,
- 1/2 граната,
- 3 картофелины,
- майонез,
- соль, перец.



Предлагаем вам посмотреть мастер-класс, как можно легко и просто декорировать конфетами обычную бутылку шампанского. Такой оригинальный конфетный «ананас» послужит прекрасным подарком и ярким украшением праздничного стола.

## «АНАНАС» В ПОДАРОК

**Вам понадобится:** бутылка шампанского, бумага тишью (папиросная бумага) оранжевого цвета (2 листа) и зеленого цвета (1 лист), конфеты в золотой обертке 48 шт, рафия, термо пистолет.

**Шаг 1.** Нарезьте оранжевую папиросную бумагу на квадратики размером 7x7 см, нанесите горячий клей на плоскую сторону каждой конфеты и приклейте их в центр бумажных квадратиков.

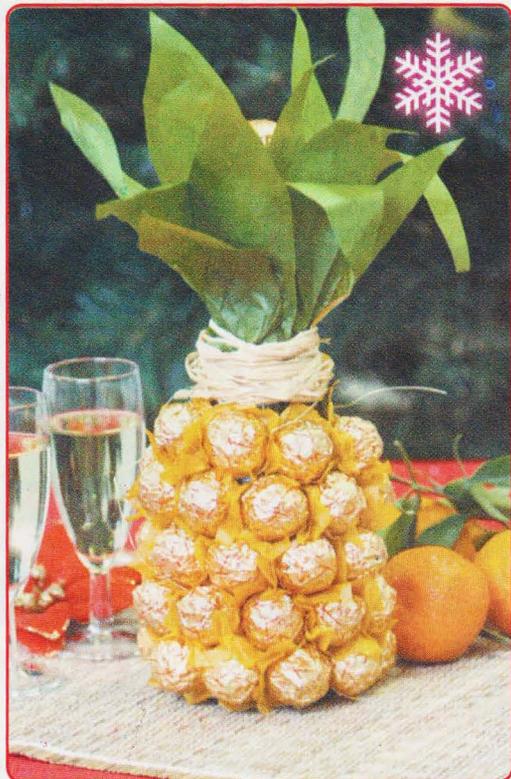
**Шаг 2.** Загните края бумаги к вершине конфеты, нанесите клей на плоскую сторону и приклейте к бутылке. Оклеивать бутылку шампанского следует снизу вверх, двигаясь по кругу. Приклеивайте конфеты плотно друг к другу, в шахматном порядке.



**Шаг 3.** Из зеленой папиросной бумаги вырежьте узкие длинные листья и склейте их между собой, сделав несколько слоев. Далее обклейте листьями горлышко бутылки по кругу.

**Шаг 4.** Горлышко бутылки обмотайте рафией.

Вместо зеленой папиросной бумаги можно взять гофрированную или ленту аспидистр, а вместо оранжевой папиросной бумаги можно использовать золотую или оранжевую органзу.



## АКВАГРИМ «СНЕГОВИК»

**Шаг 1.** Использовать губку, для того чтобы покрыть лицо белой краской, как на фото.

**Шаг 2.** Закрасить нос оранжевой краской.

**Шаг 3.** Прорисовать контур. Нарисовать крошечный цилиндр в центре лба.

Шаг 1



Шаг 2



Шаг 3



На новогоднем карнавале мальчики часто исполняют роли снеговиков, дополните костюм соответствующим гримом.



## ДЕД МОРОЗ И СНЕГУРОЧКА

**Вам потребуется:** всего 200г красной, розовой, голубой, белой пряжи (100%акрила), спицы №3, крючок №3, бусины для глаз, синтепон, голубая лента, пуговицы.

**Лицевая гладь:** в лиц. р. - лиц. п., в изн. р. - изн. п.  
**Платочная вязка:** в лиц. и в изн. р. - лиц. п.

### ДЕД МОРОЗ

**Голова и туловище:** розовой пряжей набрать на спицы 20п. и вязать лиц. гладью, прибавляя в 3-м и 5-м ряду равномерно по 10п., с 6-го по 22-й ряд вязать без прибавлений. Далее вязать лиц. гладью 32р. красной пряжей, затем 8р. белой и опять красной пряжей =40р. Выполнить шов, наполнить голову синтепоном, подшить нижний край к шее и стянуть. Пришить пуговицы.

**Борода:** белой пряжей крючком набрать цепочку из 15в. п. и вязать 1-й р.: ст. б/н., 2-й и все четные ряды: вытянутые петли (в петлю основания вязать ст. б/н., петлю на крючке вытянуть на нужную высоту и отогнуть под большой палец. У основания вытянутой п. подхватить крючком 1 - 2 п. и крючок ввести в ту же п. основания, в которую вязали, захватить крючком рабочую нить, вытянуть через п. основания и провязать 2п. основания с крючка). При этом в каждом 2-м ряду убавить по 1п. Вязать, пока не останется 1п. Пришить бороду.

**Нос:** розовой нитью набрать крючком 3в. п., соединить в кольцо и вязать 1-й р.: 7ст. б/н., 2-й - 3-й р.: 14ст. б/н. 4-й р.: 11ст. б/н. Наполнить нос синтепоном, пришить нос и глаза-бусинки.

**Шапка:** белой пряжей на спицы набрать 38п. и вязать 6р. плат. вязкой. Затем красной пряжей вязать 20р. лиц. гладью, закрыть петли. Выполнить шов, стянуть верх шапочки, пришить помпон.

### СНЕГУРОЧКА

**Голова и туловище:** розовой пряжей набрать на спицы 20п. и вязать лиц. гладью, прибавляя в 3-м и 5-м ряду равномерно по 10п., с 6-го по 22-й ряд вязать без прибавлений. Далее вязать лиц. гладью 32р. голубой пряжей, затем 8р. белой пряжей плат. вязкой и опять голубой пряжей =40р. Выполнить шов, наполнить голову синтепоном, подшить нижний край к шее и стянуть.

**Нос:** розовой нитью набрать крючком 3в. п., соединить в кольцо и вязать 1-й р.: 6ст. б/н., 2-й - 3-й р.: 9ст. б/н. 4-й р.: 6ст. б/н. Наполнить нос синтепоном, пришить нос и глаза-бусинки, вышить рот.

**Шапка:** белой пряжей на спицы набрать 38п. и вязать 6р. плат. вязкой. Затем голубой пряжей вязать 12р. лиц. гладью, убавляя в каждом лиц. ряду по 6п. равномерно, пока не останется 8п., закрыть петли. Выполнить шов, стянуть верх шапочки, пришить белый помпон. Из белой пряжи сплести 2 косички, пришить к шапке.

**Плоская планка:** набрать белой пряжей на спицы 6п. и вязать плат. вязкой. Пришить планку к переду и воротнику. Пришить на планку пуговицы.

**Автор:** Сидорова Альбина, г. Липецк

## ЕЛКА ИЗ ПОМПОНОВ

**Вам потребуется:** 250 г зеленой пряжи (100% акрил, 150м/100г), лист ватмана 40х40 см, скотч, ножницы, карандаш, нитка, иголка, клей «Момент».

### Описание работы:

**Помпон:** вырежьте из плотного картона 2 диска, внешний радиус - 4 см, внутренний радиус -1,5 см. Сложите диски вместе и намотайте на них нитку. Для одного помпона необходимо приблизительно 6 метров указанной пряжи.

Намотанную нить разрежьте по внешнему радиусу дисков и внутрь, между дисками, вставьте новую нить, для затягивания получившегося множества кусочков. Нить туго стяните и диски выньте. Помпон готов. Изготовьте таким образом 55 помпонов.

**Конус-основа:** начертите 1/4 окружности радиусом 35 см. Вырежьте ее. Сделайте конус, свернув бумагу. Закрепите края при помощи скотча.

**Сборка:** на полученный конус плотно друг к другу приклейте помпоны. Начните приклеивать от макушки, первый ряд состоит из 4 помпонов, каждый следующий ряд увеличивайте на 1-2 помпона.

**Автор:** Кулакова Ирина, г. Ковров

### СОВЕТ

Чтобы начертить окружность большого радиуса, возьмите нитку, к одному концу привяжите карандаш, к другому - иглу. Длина нитки между карандашом и иглой равна радиусу окружности. Воткните иглу посередине ватмана и, натягивая нитку, прочертите карандашом окружность. Чтобы получить 1/4 окружности, необходимо иголку воткнуть в угол листа ватмана.



## ВАШЕ ПРЕДНОВОГОДНЕЕ МЕНЮ

К Новому году, одному из самых любимых праздников, женщины начинают готовиться еще за месяц или за три до торжества: выбирают подарки, наряд, составляют меню. Еще один вопрос, который волнует многих дам в предпраздничные дни, - как похудеть быстро и эффективно.

Резкое ограничение калорий – вот основная цель любой быстрой диеты. При помощи драконовских мер можно сбросить несколько килограммов. Но урезка калорийности рациона вдвое (например, с 2000 калорий до 1000) – не способ похудеть быстро и эффективно. Самый скорый сброс веса, который не будет вреден для здоровья, - 1 кг в неделю.

### УБИРАЕМ ВОДУ

За 1-2 недели сделать талию тонкой нельзя, но можно реально избавиться от лишней жидкости, которая тоже не красит фигуру. Пусть меню останется привычным, но с меньшим количеством соли и с большим количеством овощей и фруктов.

### СЫТНАЯ ДИЕТА

В холодное время года обостряется желание постоянно что-то жевать. Чтобы не соблазняться конфетами и пирожным каждые полчаса, хорошо поешьте во время основной трапезы. Не обязательно чтобы сытная еда была очень калорийной. Выбирайте продукты, богатые медленно усваиваемыми углеводами и пищевыми волокнами (овощи, макароны, крупы). Лучше всего включить их на завтрак или обед, чтобы ужин был легким.

### АКТИВНЫЙ МЕСЯЦ

Даже при значительном снижении калорийности рациона, вы рискуете не заметить результата. Поэтому нужно добавить к диете фитнес, пусть даже минимальную физическую активность.

### КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЙТИ ИЗ ДИЕТЫ

Когда дни диеты позади, самое главное – не возвращаться к старому режиму питания слишком резко. Давайте обсудим, как правильно выходить из диеты на моем примере.

Если вы придерживались низкокалорийной диеты, то увеличивайте калорийность рациона постепенно. Скажем, за 2-3 дня увеличивайте рацион на 210 калорий. После, можно добавлять еще 100 калорий. Так, увеличивайте калорийность постепенно, пока он не дойдет до вашей суточной нормы, которая необходима для поддержания нового веса. Кстати, всем советую проанализировать мифы о похудении, чтобы сделать правильное решение.

Если вы сидели на низко углеводной диете, то начинайте выход из нее с добавления в рацион углеводов. Не следует сразу добавлять быстрые углеводы, которые чрезвычайно вредны для фигуры – сладости и мучное. Выбирайте долгие углеводы – каши, фрукты, овощи. Идеально начинать с таких круп как гречка и коричневый рис, а также зеленые некрахмалистые овощи. Если вы придерживались жидкой диеты, то выходить из нее будет труднее, ведь за время диеты размеры желудка сильно уменьшаются. Не следует сразу после такой диеты употреблять грубую и твердую пищу в больших количествах. Начинать с жидкой еды, каш с большим количеством воды или молока, супов, отварных овощей.

Сколько обычно длится выход из диеты? Это полностью зависит от вас. Выход из диеты может быть неделю, а может затянуться и на месяц. За такое время можно не только эффективно выйти из диеты, но и закрепить результат и сбросить еще пару килограммов.



### ТАКАЯ ВКУСНАЯ ДИЕТА

**Завтрак.** Свежие фрукты в виде фреша, нежирный творог (поставщик витаминов и кальция), немного злаков (медленные углеводы и витамины группы В), немного жира в виде растительного масла, большая чашка зеленого чая с медом.

**Обед.** Салат из отварных овощей (или сырых) с морепродуктами. Основное блюдо может включать в себя 200 г рыбы, 150 г нежирного мяса, 200 г макарон, риса или другой крупы. На десерт – молочный продукт и приготовленный фрукт, например, фруктовый салат или запеченные фрукты.

**Ужин.** Салат из отварных (или свежих овощей). Основное блюдо – 100 г постной рыбы, ветчины, говядины с овощами. На десерт – молочный продукт и фрукт в виде сока, киселя, пюре или свежий.

Верещагина Я. А., г. Нижневартовск



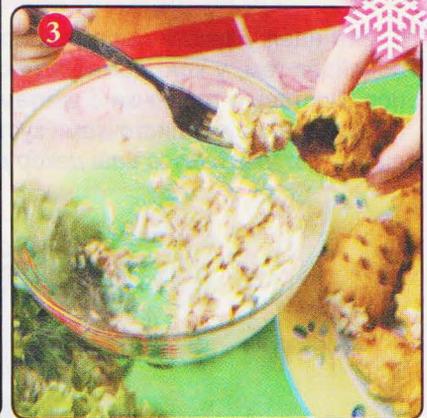
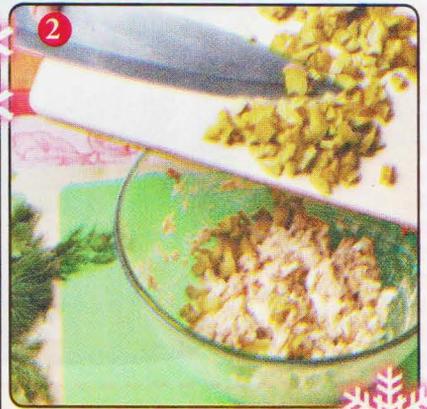
## Закуска «Вкусные шишки»

Тесто: 250 г муки, 2 яйца, 180 г слив. масла, по 1/2 ч. л. хмели-сунели, прованских трав или любых других специй по вкусу, соль.

Начинка: 1 б. конс. печени трески, 2 вареных яйца, 2 маринованных корншона, майонез, зелень укропа и зеленый лук.

В муку добавить соль, и специи, перемешать. Сливочное масло смешать с яйцом, добавить мучную смесь, перемешать и вымесить руками мягкое пластичное тесто, убрать тесто в холодильник на 30 мин. Раскатать тесто в пласт, фигурным ножом нарезать полоски шириной 2 см, накрутить их на металлические трубочки и испечь в духовке при 200°C 10-15 мин. Наполнить остывшие «шишки» начинкой и подавать как закуску.

Начинка: печен трески размять, добавить тертые яйца и измельченные корншоны, заправить майонезом по вкусу.



## КНИГИ

В ПРОДАЖЕ С ДЕКАБРЯ



## Композиции из цикламена



К уникальным комнатным растениям, оживляющим зимнее убранство комнат, принадлежит цикламен — всеобщий любимец, отличный пример обильноцветущего и удивительно нежного растения, наслаждаться трогательной красотой которого можно лишь при скрупулезном уходе. Капризный, но неповторимо красивый, он украшен похожими на нежнейших мотыльков цветками, которые стайкой «порхают» над удивительно красивыми плотными округлыми листьями. С помощью нежных красок и светящихся цветков цикламенов можно раскрасить даже самый скучный интерьер.

### Идеи для новогоднего интерьера

Для того, чтобы цикламены стали настоящими декоративными звездами, их нужно использовать не поодиночке, а группами, подбирая декор в зависимости от цветовой гаммы.

Не выставляйте цикламены в одной композиции с другими растениями — **цикламены можно дополнять только цикламенами.**

Самыми элегантными цикламенами являются, безусловно, **белоцветущие**. Нежные, благородные, они наиболее полно раскрывают красоту контраста темных листьев и будто светящихся цветков. Лучшим дополнением для белоцветущих экземпляров станут глянцевые однотонные и яркие горшки обязательно в холодной гамме — синей, лиловой или фиолетовой, текстильные коврики и подложки такого же тона, что и цветочные горшки, прозрачное стекло и сухоцветы.

Сегодня в ассортименте белоснежных цикламенов можно найти **сорта с ярким глазком в центре**. Их оформляют по-другому, выбирая в дополнение цвета, полностью соответствующие окрасу глазка.

**Красные цикламены** можно использовать для типично зимних или новогодних композиций. Яркий алый окрас и темные листья отлично впишутся в композиции с веточками хвойных, побегами плюща, корой дерева, яркими лентами, металлическим декором, елочными игрушками и свечами. Для них подберите блестящие серебристые или золотистые горшки, но если нет такой возможности, то просто оберните их яркой тканью с рисунком в клетку или перехваченную роскошным шнуром.

Если у вас нет желания менять горшки, поместите ваши маленькие цикламены в деревянные или **плетенные корзинки, ведерки**. Поставьте композицию на яркий ковер, на каждый горшочек повяжите немало более светлую по тону ленточку — и идеальная лаконичная композиция готова.

### Украшаем цикламен шарами

Эта идея украшения дома к Новому году лучше всего подойдет тем, у кого дома уже есть несколько цикламенов. Поставьте горшочки с цветами в красивые одинаковые кашпо, между листочками кустиков спрячьте елочные шары. Вот уже и готов ваш декор дома цикламенами.



«1001 совет и секрет» №24.

Ноябрь 2018 г.

Номер заказа: 3709.

Тираж: 70 000 экз.

Цена свободная.

Учредитель: физическое лицо.

Гл. редактор: Булатов А. А.

Номер подписан в печать:

20.11.2018 г.

Дата выхода в свет: 23.11.2018 г.

Подписной индекс в каталоге

«Почта России»: 79857.

Адрес для писем: 606007,

Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13.

Адрес редакции, издателя:

606037, г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12.

Адрес типографии: г. Дзержинск,

ул. Петрищева, 35.

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ФС 77-39115

от 16 марта 2010 г.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.

Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

В издании использованы фотографии из фотобанка «Лори», ru.depositphotos.com

ISSN 2078-8029



1 8 0 2 4

9 772078 802008



Следующий номер в продаже с 12 декабря. Не пропустите!