

№20

36  
страниц

Очень полезная газета

16+

# 1000 Советов

№20

(286)

2013

Октябрь

(+812) 358-777

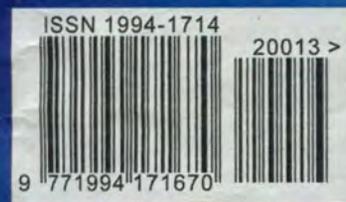
Сохраним чеснок до весны (8)

Завтрак для диабетика (14)

Экономная укладка  
ламината (21)

Мужская депрессия (26) (27)

**ВНИМАНИЕ!**  
КОНКУРС для подписчиков! (32)



24-25 стр.  
**Шьем платье  
для куклы Барби**

Не забудьте  
подписаться  
на любимую газету!



## Как пользоваться тушью для ресниц

■ Так как тушь может вызвать раздражения глаз, нужно тщательно подбирать ее (для чувствительных глаз, при ношении контактных линз и т.д.). «Протестировано дерматологами» – такая информация должна указываться на упаковке или в каталоге продукции.

■ Если начался конъюнктивит, при лечении болезни не красьте глаза – для них это дополнительная нагрузка, которая отдалит выздоровление. Тушь следует сразу выбросить, так как она повторно вызовет заражение глаз, ведь в нее уже попала инфекция.

■ Кисточку туши надо периодически (раз в месяц) очищать при помощи обыкновенной бумажной салфетки крутящими движениями.

*Хочу посоветовать читательницам «1000 советов», как пользоваться тушью для ресниц. Советы накопились при общении с врачами-офтальмологами и из жизненного опыта окружающих меня женщин.*



Это уберет с кисточки старую тушь, поможет нанести средство без комков, не утяжеляя ресницы.

■ Категорически неприемлемо пользоваться чужими средствами гигиены (в том числе тушью для ресниц), например, пробниками в магазинах парфюмерии и косметики. Это может навредить здоровью.

■ Не рекомендуется пользоваться тушью более 6 месяцев после вскрытия упаковки, а также при засыхании разводить ее. Просто избавьтесь от старого средства и приобретите новое – здоровье дороже.

■ Под тушь можно наносить средство для роста и питания ресниц, это защитит и улучшит ваши ресницы, нисколько не ухудшив свойства туши.

■ Перед сном необходимо удалить при помощи средства для снятия макияжа всю косметику с лица. В противном случае, глаза не отдохнут, возможны раздражение, аллергические реакции, кожа вокруг глаз состарится быстрее, ресницы станут ломкими и начнут выпадать.

Любите себя, следите за своим внешним видом и помните: женщина может быть ненакрашенной, но она обязана быть ухоженной.

Юденко Е. А., Московская обл.

## Тоник для очень жирной и проблемной кожи

При очень жирной и проблемной коже советую использовать такой тоник. Он помогает регулировать липидно-жировой баланс кожи, делает поры менее заметными, подсушивает высыпания и покраснения.

Для приготовления тоника понадобится две столовые ложки сухой коры ивы. Измельченную кору залить стаканом кипятка и подержать на среднем огне 5 минут. Настаивать 10–15 минут. Настой можно хранить в холодильнике в течение недели. Такой настой я использую в качестве тоника, протирая кожу после очищения. При регулярном использовании кожа становится заметно чище, выглядит более матовой и ровной.

Морозова Светлана,  
г. Слуцк

## Репейное масло для секущихся кончиков

Избавиться от секущихся кончиков мне помогли маски из репейного масла (2 раза в неделю). Масло покупала с дозатором – очень удобно, и наносить легко. Также в составе масла присутствует крапива. Масло немного нагреть на водяной бане, затем тщательно пропитать в нем кончики волос, и они «оживут». Вот уже два месяца пользуюсь этим средством – концы не секутся, волосы шикарные.

Эта маска хорошо питает и увлажняет волосы. Волосы после неё становятся гуще и послушнее. Кстати, смываю каким-нибудь хорошим шампунем для жирной кожи головы.

А самое главное – старайтесь поменьше нервничать. На своём опыте знаю, как истерики и стрессы сказываются на волосах. В общем, все неприятности идут изнутри.

Мицкевич  
Инга, г. Минск

*У меня никак не получалось отрастить волосы, так как буквально через пару недель после стрижки волосы уже опять начинали сечься, и каждый новый сантиметр приходилось состригать.*



## Домашние увлажняющие маски для глаз

*Не всегда есть возможность приобретать дорогостоящие косметические продукты. И вместе с тем пренебрегать уходом за кожей век нельзя ни в коем случае. Тем более что эффективные и доступные домашние маски для глаз можно легко приготовить самостоятельно.*

● Размятую мякоть банана смешивают с равным количеством холодных сливок или сметаны. Маску наносят на 15 минут, смывают теплой водой.

● Чайную ложку сметаны смешивают с равным количеством измельченной зелени петрушки. Маску наносят на 15 минут, смывают теплой водой.

● Вечером на веки наносят сок алоэ вера тонким слоем, излишки удаляют ватным тампоном через 10 минут. Такую маску смывать не нужно.

● Натертый на терке свежий огурец накладывают на веки на 15–20 минут и смывают прохладной водой.

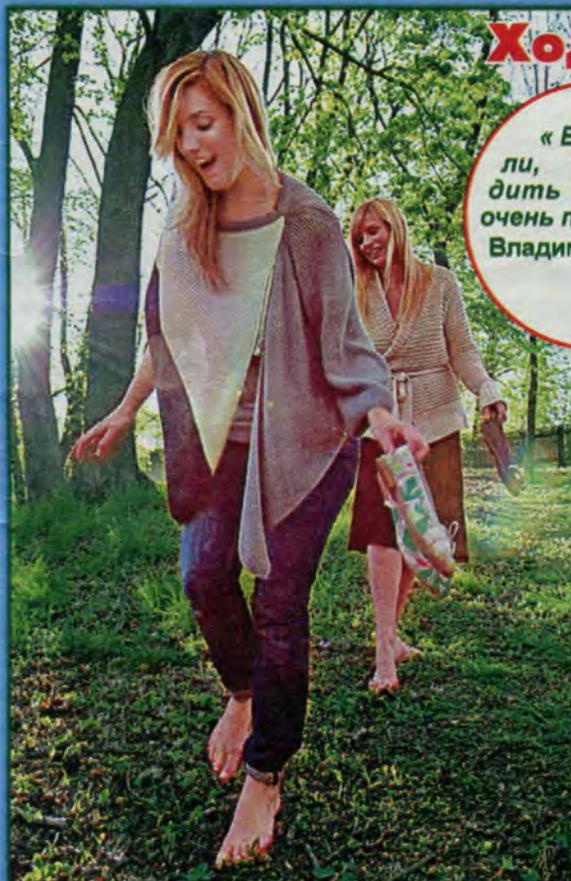
Мальцева О. П., г. Тамбов



## Ходьба босиком – это полезно?

Действительно, ходить босиком по мокрой траве – это очень полезно, а вот ходить босиком по кафельному полу – очень вредно. Для того чтобы разобраться, что хорошо, а что плохо, обратимся за помощью к специалистам.

**«Верно ли, что ходить босиком очень полезно?»**  
Владимиров А. Н., г. Псков



### Что хорошо

Всем известно, что на поверхности ступни располагается очень много биологически активных точек и зон. Хождение босыми ножками позволяет активизировать многие активные зоны на ступне и таким образом благотворно влиять на весь организм в целом.

Так, ходьба по мягкой траве снимает стресс, положительно воздействует на психологический настрой, и даже придает уверенности в завтрашнем дне. Регулярные прогулки без обуви по теплой земле, горячему песку помогают предотвратить появление инсульта, инфаркта, стенокардии и гипертонической болезни.

Врачи советуют чередовать ходьбу по траве с передвижением по песку или гальке. Это великолепная возможность точечного массажа, выполненного с помощью самой природы. Особенно полезна ходьба по мокрой траве, и неважно, будет ли это роса, недавно прошедший дождь или искусственно политый газон на приусадебном участке. Это очень благоприятное для организма упражнение не только улучшит кровообращение, но и положительно воздействует на все органы и системы организма в целом.

Современные ортопеды утверждают, что у 90% взрослого населения в большей или меньшей степени выражено плоскостопие, т.е. деформация стопы. Чтобы исправить ситуацию, крайне полезно ходить босиком по рельефному грунту, который заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие свод стопы, тем самым укрепляя их. Подойдет крупный песок, гладкие камешки, даже еловые шишки. Если нет возможности пройтись босиком за городом, можно устроить оздоровительную зону дома – набрать в таз с широким дном чистого песка или камешков (можно даже купить специальные гладкие камешки для аква-риума), налить теплой воды и «ходить» в тазике, каждый вечер минут по 20.

Прекрасно воздействует на организм ходьба босиком по воде (комнатной температуры), такая процедура закаливает весь организм в целом, активизирует кровообращение, улучшает работу мочевого пузыря, почек и нервной системы. Удивительно, но это простое упражнение снимает

головные боли, облегчает дыхание и улучшает сон.

Можно ходить по воде в обычной ванне у себя в квартире. А если каждые три дня снижать температуру воды на градус, то, кроме вышеописанных результатов, можно также увеличить сопротивляемость организма простудам. Замечено, что у закалявшихся более года людей появляется невосприимчивость к гриппу, и даже во время сезонных эпидемий.



### Что плохо

«Если у вас все хорошо, значит, вы чего-то не знаете», – это высказывание вполне приемлемо и для оздоровительной методики хождения босыми ножками. Существует несколько табу на ходьбу босиком, которые нельзя нарушать ни при каких условиях: запрещается ходить без обуви в южных странах, из-за паразитов, которые могут проникнуть в ваш организм сквозь незащищенную кожу.

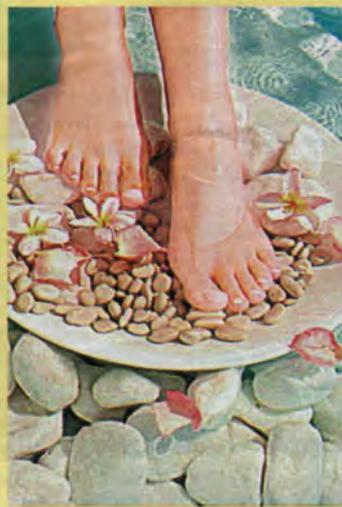
Лучше не ходить босиком на полянах с очень высокой и густой травой. Во-первых, такие места обожают клещи и прочие насекомые, а во-вторых, велика опасность случайно наступить на осколок бутылки или ржавый гвоздь.

Нельзя сразу же кидаться босиком на замерзший грунт или снег, для организма такой необдуманный поступок вызовет сильнейший стресс, результатом которого будут заболевания почек, горла и носа. Как вариант – обморожение ступней или пальцев ног. Для того чтобы ходить босиком по снегу в лечебных целях, необходима достаточно долгая и продуманная подготовка.

Настоятельно не рекомендуется ходить без обуви по кафелю, керамограниту, этот, несомненно, красивый, но холодный пол будет способствовать переохлаждению стопы и, как следствие этого, спровоцирует заболевания органов малого таза и мочеполовой системы.

Синтетические ковры, линолеум, все то, что способно накапливать статическое электричество, тоже плохо влияет на биоэнергетику человека. Поэтому ходить дома босиком по линолеуму гораздо хуже, чем ходить дома по этому же линолеуму в тапочках. Имейте это в виду. Самые идеальные поверхности для хождения босыми ножками – это паркет, пробковые полы либо ковры из натуральных материалов.

Ну, а что касается босоногого путешествия по раскаленному асфальту, то, кроме ожога стопы, такая прогулка может спровоцировать гипертонический криз или даже приступ удушья.



**«Кто может получить средства материнского капитала, направленные на увеличение накопительной части пенсии матери, в случае ее смерти?»**

Долгих Л.А.,  
г. Прокопьевск

## Материнский капитал

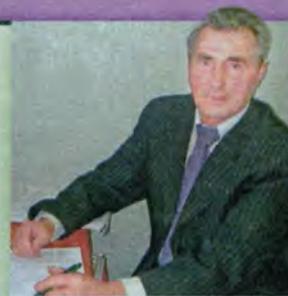
В соответствии с законом «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», женщина, получившая сертификат на материнский (семейный) капитал, вправе обратиться с заявлением в Пенсионный фонд о направлении средств материнского капитала на формирование накопительной части трудовой пенсии. До дня назначения накопительной части трудовой пенсии она вправе отказаться от использования средств по указанному направлению и использовать их на улучшение жилищных условий либо получение образования ребенком (детьми).

В соответствии со ст. 5 закона «О порядке финансирования выплат за счет средств пенсионных накоплений» и п. 3(1) Правил, утвержденных Постановлением Прави-

тельства РФ от 03.11.2007 г. № 741, остаток средств материнского (семейного) капитала, направленных на формирование накопительной части трудовой пенсии, и дохода от их инвестирования, не выплаченных умершей матери в виде срочной пенсионной выплаты, подлежит выплате правопреемникам, а именно: только отцу (усыновителю) ребенка, в связи с рождением (усыновлением) которого у матери возникло право на материнский капитал, и ребенку (детям), не достигшим совершеннолетия (а обучающимся – до достижения возраста 23 лет).

При отсутствии таких лиц, а также в случае смерти матери до назначения ей в составе пенсии накопительной части пенсии в виде срочной пенсионной выплаты, рассчитанной на 10 и более лет, либо до корректировки ее размера, эти средства передаются в распоряжение Пенсионного фонда РФ.

Другим лицам, в том числе наследникам первой и второй очередей, эти средства не выплачиваются.



Рубрику ведет юрист  
Юрий Антонович  
ПЛАКСИН

## Право собственника

**«В приватизированной мною квартире прописан и проживает бывший муж. Если я перееду в другое место жительства, то сможет ли он продать эту квартиру или кого-либо вселить?»**

Алексина Н.П., п. Тужа



Нет. Только собственник наделен правами владения, пользования и распоряжения своим имуществом.

Без вашего согласия, без надлежаще оформленной доверенности никто не вправе распорядиться принадлежащей вам квартирой.

Если бывший муж не участвовал в приватизации данной квартиры, но имел на это право, то за ним сохраняется право пользования этой квартирой, но не распоряжения ею.

В любом случае, закон не наделяет его правом на вселение в занимаемое помещение других лиц. Исключение составляет право родителя на вселение в занимаемое жилое помещение своих несовершеннолетних детей.

## Кредиты и коллекторы

**«В связи с увольнением и поиском работы в другом регионе, у меня образовался долг по кредиту. По возвращении домой, ко мне пришли двое представителей «Долгового центра» и потребовали погасить кредит в течение суток через их коллекторскую фирму. На мою просьбу дать время ответили грубо и с угрозой, что «счетчик включен». Принят ли закон о правах коллекторов и кому можно обжаловать их действия?»**

Грачев В.Л., г. Новосибирск

Нет, такой закон пока не принят.

В июле 2011 г. в «Российской газете» был опу-

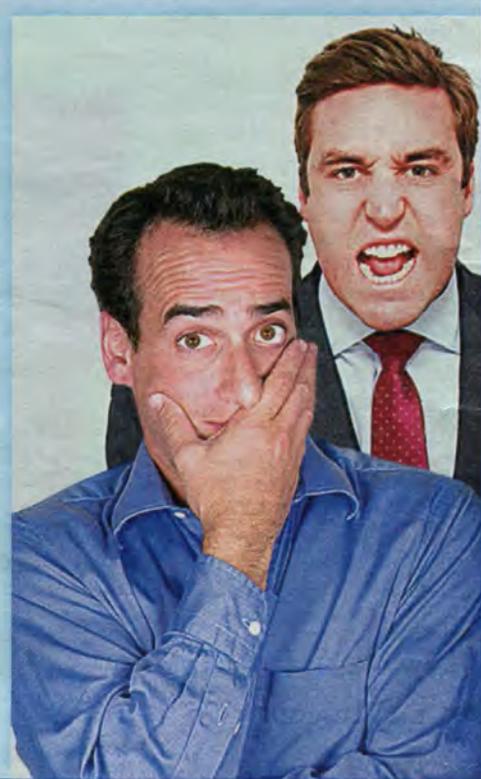
бликован проект закона «О деятельности по взысканию просроченной задолженности», который призван урегулировать деятельность коллекторских агентств, определить их права и ответственность. Закон нуждается в доработке с учетом требований Гражданского кодекса и закона «О банках и банковской деятельности», в том числе по вопросам обеспечения банковской тайны и уступки банком своих прав кредитора во взаимоотношениях с должниками.

Пока кредитные учреждения вынуждены заключать договоры с коммерческими коллекторскими агентствами на свой риск.

Пленум Верховного Суда РФ в Постановлении от 28.06.2012 N 17 (п. 51) указал, что, разрешая дела по спорам об уступке права требования по кредитным договорам с потребителями (физическими лицами), суд должен иметь в виду, что Законом о защите прав потребителей не предусмотрено право банка или иной кредитной организации передавать право требования третьим лицам, не имеющим лицензии на право осуществления банковской деятельности, если иное не установлено законом или договором.

Отсутствие закона и фактическая деятельность многочисленных коллекторов, зачастую применяющих недозволенные методы взыскания долгов, приводит к нарушениям прав граждан, за которые к ответственности могут быть привлечены как коллекторы, так и банк, заключивший с ними договор.

Обжаловать незаконные действия лиц указанных категорий следует в органы Роспотребнадзора, а также в правоохранительные органы.



## Будущему пенсионеру

**«На каком основании в Пенсионном фонде требуют подтверждения записей в трудовой книжке? Кто должен собирать справки о заработной плате?»**

**Ефремов Д.Н.,  
г. Агидель  
Уварова В.Е.,  
п. Строитель**



В соответствии со ст. 19 закона «О трудовых пенсиях в РФ», трудовая пенсия назначается со дня обращения за ней, а днем обращения считается день приема пенсионным органом соответствующего заявления и необходимых документов, представленных заявителем с учетом положений пункта 3 ст. 18 этого закона. В этом пункте сказано, что необходимые для назначения трудовой пенсии документы могут быть запрошены у заявителя только в случаях, если такие документы (сведения, содержащиеся в них) не находятся в распоряжении государственных органов, органов местного самоуправления либо подведомственных им организаций.

В п. 3 ст. 19 закона установлено, что если к заявлению приложены не все необходимые документы, то пенсионный орган дает заявителю разъяснение, какие документы он должен представить дополнительно, и устанавливает срок.

Согласно Перечню документов, необходимых для установления трудовой пенсии, утвержденному Постановлением Минтруда и Пенсионного фонда РФ от 27 февраля 2002 г., к заявлению гражданина, обратившегося за назначением пенсии, должны быть приложены подлинные документы о страховом стаже и среднем месячном заработке, а также подлинники или копии других документов, содержащие сведения о нетрудоспособных членах семьи, об изменении фамилии и другие (пункты 2, 13 Перечня).

Таким образом, территориальный орган Пенсионного фонда правомерно требует представления тех документов, которыми он не может располагать, но без которых невозможно принять правильное решение.

Следует помнить, что ст. 62 Трудового кодекса установлена обязанность работодателя по письменному заявлению работника выдать ему заверенные копии документов, связанных с работой, в том числе приказов о приеме на работу, о переводах на другую работу и об увольнении; справки о заработной плате, о начисленных и фактически уплаченных страховых взносах на обязательное пенсионное страхование, о периоде работы у данного работодателя и другие.

Поэтому тем, кто готовится на пенсию, в том числе в далеком будущем, рекомендуем заранее собирать нужные документы.

## Льготы по оплате жилья

**«Правомерно ли, что инвалидам, проживающим в приватизированной квартире, отменена льгота по оплате за содержание жилья?»**

**Сабуров В.И.,  
г. Вельск**

Да, это не противоречит закону. В ст. 17 закона №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» установлено, что инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, предоставляется скидка не ниже 50 процентов на оплату жилого помещения государственного или муниципального жилищного фонда и оплату коммунальных услуг (независимо от принадлежности жилищного фонда).

Согласно ст. 154 Жилищного кодекса, плата за содержание и ремонт жилого помещения, включая плату за услуги и работы по управлению многоквартирным домом, содержанию и текущему ремонту общего имущества в многоквартирном доме входит в состав платы за жилое помещение, а не в состав платы за коммунальные услуги.

Таким образом, на инвалидов, проживающих в частных домах (в приватизированных квартирах), эта льгота не распространена, если законодательством субъектов РФ не установлена за счет собственных бюджетов.

## Льготы по налогу

**«Имеют ли право на льготы по земельному налогу бывшие малолетние узники?»**

**Коллективное письмо,  
с. Щучье**

Федеральными законами льготы по земельному налогу для физических лиц не устанавливаются.

Этот налог является местным налогом, а поэтому налоговые ставки, порядок, сроки его уплаты и льготы устанавливаются нормативными правовыми актами представительных органов муниципальных образований о налогах.

В соответствии со ст. 391 Налогового кодекса, налоговая база уменьшается на необлагаемую налогом сумму в размере 10 000 рублей в отношении отдельных категорий налогоплательщиков, в том числе ветеранов и инвалидов Великой Отечественной войны.

Согласно Указу Президента РФ от 15.10.1992 г. № 1235, бывшие несовершеннолетние узники пользуются льготами наравне с инвалидами и участниками Великой Отечественной войны.

Поэтому при исчислении налога по земельному участку, находящемуся в собственности бывшего несовершеннолетнего узника, налоговая база (кадастровая стоимость участка) уменьшается на 10000 рублей.

Если налоговая база равна или менее указанной стоимости, то налог не исчисляется.

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Отдельные ваши письма не рассмотрены или на них не даны ответы по причинам невозможности прочитать текст, некорректности поставленных вопросов, а также отсутствия полного обратного адреса (в ряде писем не указаны район, населенный пункт).

Если хотите получить ответ в газете или лично, просим учесть эти замечания.

Присылаемые документы и тексты не возвращаются, поэтому при необходимости высылайте хорошо читаемые ксерокопии.

*Мои родственники живут в другом регионе, поэтому мы регулярно обмениваемся с ними почтовыми посылками. Два раза у меня происходили кражи части содержимого почтовых отправок, и пришлось искать способы, чтоб впредь обезопасить себя от этой неприятности. Предлагаю читателям три простых правила (их подсказали сами работники почтовой службы), которые защитят посылку от злоумышленников и позволят ей дойти до адресата в целости.*

### Чтобы почтовые посылки доходили в целости

● Правило первое: всегда нужно оценивать посылку не менее чем в тысячу рублей. Посылка без оценки привлекает внимание профессиональных воришек, имеющих доступ к почтовым отправкам, ведь за неё не возмещается финансовый ущерб клиенту и не назначается серьёзная внутренняя служебная проверка.

● Правило второе: внутрь картонного ящика посылки нужно вставить ещё один самодельный. Из любого куска упаковочного картона с использованием скотча легко сделать такую прочную дополнительную коробку. Дело всё в том, что похищают часть вложенных из посылок, обычно отклеивая липкую почтовую ленту на углу коробки и вытаскивая содержимое, вкладывая затем отмеренное по весу сыпучее

вещество. (Чтобы вес посылки оставался прежним.) А с усиленной почтовой коробкой такой номер уже не пройдёт.

● И третий пункт почтовой безопасности: нужно, чтобы в посылке ничего не болталось. Запихайте оставшееся свободное пространство мягкой бумагой, кусочками пенопласта или упаковочной плёнкой.

Пятый год соблюдаю эти меры, отправляя посылки близким, и они тоже стали придерживаться этих правил. Ничего не теряется по пути, и всё доходит целым и невредимым.

Ковалёва Н., Курская обл.



### Уход за пианино

Чтобы сохранить внешний вид и качество музыкального инструмента на длительное время, за ним необходим постоянный уход. Его нужно ставить к внутренней стене, причем расстояние между стеной и инструментом должно быть не менее 10 см. Влага приводит к порче инструмента – струны и болты покрываются ржавчиной, молотки впитывают влагу и при ударе о струны издаются глухой звук. Подобное повреждение молотков считается неустраняемым. Влага портит и полировку инструмента. Инструмент нужно держать подальше от печи или радиаторов парового отопления, от дверей, и особенно от окон, открываемых для проветривания помещения.

Мягкая мебель, тяжелые занавеси и ковры поглощают часть звука. Не следует подстилать ковер под инструмент. Если же этого нельзя избежать, то под ножки рояля или пианино подкладывают твердые подставки для изоляции.

Не реже одного раза в год рекомендуется настраивать инструмент.

Незначительные дефекты можно устранять самим. Если, например, скрипит педаль, снимите нижнюю крыш-



### Натуральный ароматизатор для квартиры

В герметичную емкость помещают лепестки лилии, розы или жасмина, насыпают соль, затем еще слой лепестков и опять соль. Заполняют таким образом всю емкость и добавляют 4 ст. ложки водки или спирта. Если открыть эту емкость на несколько минут, комната наполнится приятным ароматом.

Ольга Королева, г. Екатеринбург

Чтобы в нашем доме всегда был приятный запах, я делаю сама и применяю освежитель воздуха. Смешиваю по 0,5 стакана муки и соли, добавляю 5–6 капель любимого эфирного масла. Всыпаю пищевой краситель любимого цвета и замешиваю тесто. Скатываю небольшие шарики и раскладываю в красивые вазочки. Советую, я очень довольна.

Медведева А. Ф., Краснодарский край



ку, осторожно удалите скопившуюся пыль и, нажав рукой на педали, установите, откуда именно исходит скрип. Смажьте это место вазелином, и неприятный звук исчезнет.

Если при ударе одной и той же клавиши слышится звон, это значит, что на инструменте или поблизости от него находится металлический предмет. Если звенит металлическая сетка на задней стенке инструмента, к этому месту прикрепите кусок мягкой ткани.

Клавиши из слоновой кости желтеют от времени. Поэтому время от времени необходимо протирать их влажной тряпкой и сразу же вытирать досуха. Клавиши можно протирать перекисью водорода с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. Эта жидкость не должна попадать на черные клавиши, так как от нее портится полировка.

Чтобы полировка инструмента всегда оставалась блестящей, ее нужно протирать сухой мягкой тканью.

Нестеренко А. Н., г. Тула

**Сам люблю продукты пчеловодства и другим их всегда советую. Вот и решил поделиться советом из своего жизненного опыта, как выбрать этот сладкий продукт, чтобы не ошибиться.**

## Как выбрать натуральный мед

Популярных способов определения качества мёда очень много. Кто-то использует химический карандаш, кто-то покупает мёд только у «своего» пчеловода, а некоторые при покупке этого лакомства надеются на знаменитый авось. Я тоже хочу добавить ко всем известным способам покупки натурального мёда свой комплексный метод определения его качества. Меня он не раз выручал, и моих знакомых, которые использовали его по моей рекомендации.

Хоть сам я не являюсь пчеловодом, но два поколения моих предков держали пчёл в средней полосе России, и время от времени я закупал там небольшие партии мёда для себя и знакомых, т.к. живу сейчас на севере. Эти пункты должны прибавить немного «веса» или авторитетности моему совету.

Рассмотрим стандартную ситуацию. Рынок большого города (или крупного райцентра). Вам нужно купить натуральный мёд, и вы находите соответствующую торговую точку (ларёк, палатку или место, где традиционно пчеловоды выставляют товар).



**На что обратить внимание при покупке:**

1. Обратите внимание на продавца. Желательно, чтобы сам продавец и являлся пчеловодом, а не перекупщиком. Можно мимолётом уточнить это при разговоре. Настоящий хороший пчеловод обычно немногословен, он уверен в качестве своего продукта, у него есть постоянные клиенты, и почти никогда он не пытается торговаться и скинуть цену (всё равно мёд купят). Это хороший признак. Плохой является ситуация, когда продавец мёда по-цыгански начинает себя вести: суетиться, уговаривать, скидывать сильно цену. Явные признаки, что мёд невысокого качества или с «добавками». Такому продавцу важно крайне быстро продать товар и исчезнуть, чтобы в новом месте одурачивать народ.

2. Настоящий натуральный мёд имеет ярко выраженный аромат. Более южные сорта мёда имеют яркий и сильный аромат,

мёд из регионов, расположенных в более холодной зоне, имеет слабый аромат, но он очень чётко различим. Различить натуральность мёда по аромату невозможно только в двух случаях: если покупка происходит в холодное время года, и если у покупателя не развито обоняние.

3. Вкус мёда. Мёд не должен быть просто сладким. Вам почти всегда предложат при покупке попробовать его. У натурального сладкого продукта остаётся специфическое послевкусие, в виде лёгкой остроты или жгучести, как у маленького кусочка имбиря, если его чуть надкусить. Если этого послевкусия нет, то вопрос также становится о натуральности продукта.

4. Мёд не должен быть кристально прозрачным. У мёда есть белковая составляющая, она и делает мёд (даже незрелый, свежоткачанный) немного мутноватым. Если в рядах банок мёда на торговом прилавке сверкает лучами солнышко, обходите такой прилавок стороной.

5. Вес продукта. Стандартная литровая банка мёда может весить

(без веса банки) от 1,2 до 1,5 кг зрелого продукта. Это тоже важный показатель.

6. Мёд через месяц-два после откачки начинает засахариваться. У разных сортов мёда сроки засахаривания различные, это также зависит и от температуры хранения. Если натуральный мёд хранится в тепле, он может быть не очень засахаренным, т.к. плавится от температуры. Так что если видите в январе абсолютно жидкий мёд – это признак, что с ним что-то не так.

Конечно же, это не 100% гарантия, но, может быть, мой совет пригодится кому-то из читателей. Как сказал мне однажды знакомый пчеловод-профессионал: «Если настоящий пчеловод захочет обмануть покупателя, он это по-любому сделает, и ничем не определишь». Но я считаю, что он просто прихвастнул для красного словца, и настоящие пчеловоды всегда дорожат своим авторитетом и качеством своего продукта. Поэтому жульничать им нет резона.

**С. Королёв, Республика Коми**

## Яйца несушек не пачкаются

Бывает, что во время дождей курочки с грязными лапками залазят в гнездо, чтобы снести, и пачкают яйца, уже снесенные другими несушками. Или какая-то одна начинает клевать и портить яйца.

Чтобы избежать этих неприятностей, я установил на ящик конусное гнездо с отверстием в середине. Для этой цели использовал старый колпак от фонаря, который вешали на столбах. Отверстие под патрон увеличил, чтобы яйцо проходило, а поверхность конуса обшил куском старого паласа.

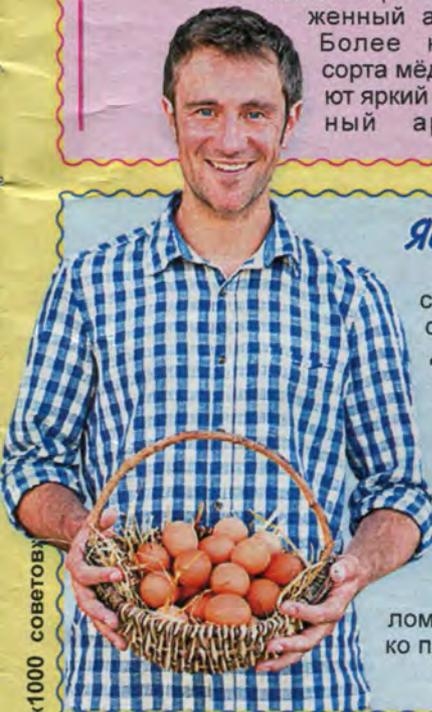
Теперь яйца скатываются вниз, на солону, и собираются в ящичке. Достаточно только просунуть руку.

**Ягудин А. Ш., Ульяновская обл.**

## Печку не узнаете!

Поставьте в микроволновую печь глубокую тарелку с содовым раствором (3 ст. соды обыкновенной на 0,5 л воды). Выставьте температуру 600 градусов на 5 минут. Печку не узнаете! Чистоту и блеск гарантирую.

**Салина И. В., Нижегородская обл.**



## ГРЯДКА ДЛЯ ПОСЕВА ВТОРОГО УРОЖАЯ ОГУРЦОВ – ЭКОЛОГО-ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Грядку для посева второго урожая огурцов я готовлю весной, когда сгребаю вокруг дома траву, листья. Покупаю мешки для мусора черного цвета на 200 литров (они очень прочные). В них как раз помещается весь мой «мусор», который, кстати, соседи иногда сжигают.

Чтобы мешки были потяжелее, добавляю воду или верхний слой дёрна. Будущую грядку формирую не в огороде, а в палисаднике, на неразработанном дёрне. Границы по периметру – мешки, заполненные после субботника травой, листьями, опилками, мхом. Внутри грядки засыпаю оставшийся мусор, сверху – перегной. Так грядка «греется» до 7 июля. Сорняки только приветствуются, перед посевом убираю.



**В период созревания плодов я не использую химические препараты, если на растении поселились вредные насекомые. Безопаснее применять то, что всегда найдется в огороде.**

## Растения против вредителей

■ Если на посадках замечу тлю, то замачиваю ведро свеженарубленной крапивы водой и оставляю на сутки, не допуская брожения. Затем процеживаю

и опрыскиваю растения. Крапиву нужно собирать до появления семян.

■ Также от тли и паутинного клеща спасает картофельная ботва. Чуть больше килограмма ботвы измельчаю, заливаю 10 л горячей воды, настаиваю 4 часа, процеживаю, добавляю натертое мыло и опрыскиваю.

■ От листогрызущих вредителей на капусте и других овощах использую настой репейника.



Измельченными листьями наполняю ведро на 1/3, заливаю водой и настаиваю 3 дня. Процеженным настоем опрыскиваю 3–4 раза с интервалом в неделю.

■ А с плодовой жоржками, пилильщиками, молью, огневками, тлями и клещами справляется настой томатной ботвы: 4 кг сырья на 10 литров горячей воды. Выдерживаю 10 часов, фильтрую. Перед употреблением разбавляю вдвое.

Ольга Королева, г. Екатеринбург

Сею семена 7 июля в Иванов день. Чаще использую семена огурцов китайской селекции (не засолочные, длинные), а уже во второй половине августа огурцы плодоносят. Огурцы, посеянные в мае, уже засолены, съедены, а эти радуют сочностью и ароматом до конца сентября.

Из мешков уже с середины октября перегной уходит под многолетние цветы.

Петрова Л. А., Тверская обл.

## ЗОЛА ПРОТИВ КАЛИНОВОГО ЛИСТОЕДА

Против калинового листопада помогает такой состав. Взять 2–2,5 кг просеянной золы (любой: угольной, древесной, бумажной), 40 г мыла, налить в 10-литровое ведро воды, помешивая, всё прокипятить, затем дать 3–4 часа отстояться. Этим отстоем провести обработку, повторить её для полного уничтожения листогрызущих через 2–3 дня. Спустя 5–6 дней можно повторить обработку, но только сухой просеянной золой.

Примечание: данный раствор можно использовать и против тли.

Зосимов А. Ю., г. Жлобин, Республика Беларусь

## ХРАНЕНИЕ ЧЕСНОКА В МУКЕ

Выкопать чеснок из земли, повесить его для просушки, затем обрезать и листья, и корни. В эмалированную кастрюлю положить чеснок слоями. Каждый слой пересыпать обычной пшеничной мукой. Последний верхний слой хорошо присыпать мукой. Закрывать кастрюлю крышкой и поставить на шкаф на кухне, где сухо. Чеснок до весны остается таким, будто только что с грядки.



Решетникова О. Н., Орловская обл.

## ЗАМУЧИЛ КАМЫШ В ОГОРОДЕ

Читая «1000 советов», обратила внимание на вопрос читательницы из Борисоглебска Свиридовой А. В.: «Замучил камыш: «лезет» в огород...» (№ 6, стр. 9). Могу помочь советом. У нас в деревне с этим злом борются так: берут отработанное масло от трактора или машины и смазывают верхушки поросли этой отработкой, в результате пропадают даже корни. Попробуйте и вы.

Хорохордина Н. М., Волгоградская обл.

## Как бороться с морковной мухой



**ПОЧТА АГРОНОМА**

На вопросы читателей отвечает агроном Надежда Ивановна РОНДО

**«В нашей местности появилась морковная муха. Мы не можем от нее избавиться. В этом году я принимала от этой напасти меры (использовала золу, керосин, перец, нашатырный спирт), но они не помогли. Вся морковь была непригодна для использования. Подскажите, как все-таки бороться с морковной мухой без химии?»**

Анна, Тюменская обл.



**В борьбе с этим вредителем важны профилактические меры**

В первую очередь, необходимо соблюдать севооборот и возвращать морковь на прежнее место не ранее, чем через 3–4 года. Иначе из куколок, перезимовавших в земле, могут возникнуть взрослые морковные мухи.

Сеять морковь нужно на солнечных, возвышенных, хорошо продуваемых ветром участках с лёгкими почвами.

Семена моркови сажают редко, чтобы в дальнейшем не прореживать рассаду.

Конечно же, очень помогают в этом деле совместные посадки с луком, в результате чего фитонциды лука отпугивают морковную муху, а фитонциды моркови, в свою очередь, отпугивают луковую муху. Сажать её можно не только с луком, но и с ярвым чесноком.

При подготовке грядки для моркови нельзя вносить свежий навоз. Кроме того, сеять её можно только на второй год после внесения органики.

Незагущённые посевы меньше заселяются вредителями и более выносливы, поэтому важно проводить своевременное прореживание (при появлении у растений 2–3-х настоящих листьев) на расстоянии 3–5 см.

При позднем посеве моркови (после середины мая) вы можете избежать первого поколения этого вредителя. Аналогично морковь, собранная до конца августа, не подвержена второму поколению.

Удаление дикорастущих зонтичных, одуванчиков, клевера с участка, как растений-хозяев личинок и растений, пригодных для дополнительного питания взрослых мух.

В поиске возможного места для откладки яиц женские особи морков-

нотной мухи летят на запах, который появляется при удалении излишков рассады моркови. Имея это в виду, никогда не оставляйте удаленные излишки на земле – всегда уничтожайте их.

Поливают растения редко и умеренно, избегая дождевания. Важно мульчировать посевы моркови торфяной крошкой (0,3 кг/кв. м), поскольку морковная муха избегает торфяных почв.

Можно защитить уязвимые культуры, окружая их барьерами около метра в высоту из прозрачного полиэтилена. Это поможет исключить появление низколетящих самок. В качестве альтернативы можете покрыть растение садовым флисом.



Если соблюдена технология выращивания моркови, то морковной мухе вредить сложно.

**Использование отпугивающих средств**

Из народных средств можно порекомендовать обработать посевы любым отпугивающим препаратом, например, табачной пылью и золой. Для этого нужно смешать табачную пыль с древесной золой или гашёной известью в пропорции 1:1 и посыпать

этой смесью почву в междурядьях моркови из расчёта 5–10 г/кв. м.

Желательно в начале лета (начале июня).

Повторять эту обработку необходимо 2–3 раза с интервалом в 8–10 дней.

Против вредителя эффективно и народное средство из отвара ботвы помидоров: 4 кг стеблей и листьев мелко порезать и залить 10 л кипятка. Выдержать раствор двое суток и процедить. Добавить 40–50 г хозяйственного или 30 мл жидкого мыла в качестве прилипателя.

Кроме того, для отпугивания вредителя в период всего лета можно опрыскивать морковь настоями ромашки, тысячелистника, полыни, лопуха или лука (чеснока). Например, 200–300 г неочищенных головок чеснока или луковиц мелко нарезают и заливают 2 л горячей воды, настаивают сутки, затем процеживают. Перед обработкой добавляют воду (до 10 л) и мыло. Особенно эффективны такие обработки при прореживании моркови. Морковную муху отпугивает резкий запах, который после обработки растительными препаратами сохраняется в течение 4–5 дней.

**«1000 советов дачнику» – практическое руководство по уходу за овощными, садовыми и цветочными культурами; выращиванию экологически чистого и богатого урожая. Источник идей, вдохновения и творчества! Конкретные рекомендации и обстоятельные ответы специалистов, полезный опыт и дельные советы любителей.**



**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 60688**

## Голубоглазые любимцы

В прошлом году, в конце мая, я пошла на цветочный рынок. У меня оставался свободным небольшой участок земли, и я хотела купить рассаду цветов, чтобы посадить на этом месте. Проходя мимо прилавков с рассадой томатов и перца, я увидела у одной из продавщиц необычную фотографию. На ней были изображены небесно-голубые граммофоны. Я заинтересовалась, что это за чудо такое? Женщина-продавец ответила, что эти цветы называются «вьюнок трехцветный», но они совсем не вьются, а растут компактными кустиками.

Купила всего пять кустиков, так как продавец предупредила, что сажать их надо пореже, на расстоянии 25–30 см. Посадила рассаду цветов так, как мне посоветовали. Примерно через неделю кустики подросли ещё на 5 см (были 15–20 см), на них начали появляться бутоны. Через 2–3 дня мои «вьюнки» зацвели. Каждая веточка была усыпана бутонами, но на одной веточке раскрывался один голубой граммофончик. Он цвёл всего лишь день, а на следующий день зацвёл новый.

Во время цветения я подкармливала своих «голубоглазок» удобрением для цветущих растений один раз в неделю. Как же я пожалела, что взяла всего лишь пять кустиков, так как они особо не разрослись. И если бы посадила погуще, то было бы красивое голубое «облако» на клумбе.

Цветы мне пришлось подвязать к небольшой опоре, так как кустики полегли во время дождя и ветра. Цвели мои «небесные создания» очень долго, с июня по сентябрь, и радовали всех своими голубыми «глазками». Увядавшие цветы я не удаляла, так как хотела, чтобы завязались семена. В конце сентября собрала семена, они очень похожи на семена ипомеи (вьющегося растения).

В этом году посеяла семена своих «голубоглазых любимцев», и мы вновь наслаждаемся их красотой.

С уважением, ваша постоянная читательница Клепова Т. В., г. Ростов-на-Дону



## Лунный цветок в моем саду

ЛУННИК (лунария) – цветок довольно редкий в наших садах, но, на мой взгляд, он заслуживает большего места на наших клумбах. Это цветок весны: на клумбах еще ничего нет, кроме тюльпанов, и он – король. Назван так за



круглые полупрозрачные семена-стручки, напоминающие луну. Это двулетник, цветет на второй год после посадки. Когда он у меня зацвел, заметили все соседи. Сад пустой, еще и листьев мало, а он – полуметровый красавец с темно-бордовыми цветами и листьями, похожими на сердечки, виден издалека.

А про уход за ним можно сказать так: посадил и забыл. Растет в тени и на солнце. Не болеет ничем, полива и подкормки не требует. Размножается самосевом, да так, что вылез за забор, и соседям семена просить теперь не надо. А после цветения он декоративен крупными круглыми семенами-стручками.

Мой совет: посадите лунный цветок, и он будет радовать вас три недели мая, не требуя ничего взамен.

Матвеева Т. А., Ростовская обл.



**Ах, сколько руки эти чудесного творят!**



«Ах, сколько руки эти чудесного творят!» – эти слова не устанет повторять тот, кто побывал у нас на даче и детской площадке «Солнышко», которые сделали мой замечательный папа и дедушка моей дочери, Николай Леонидович Селиванов.

«Что не сделаешь для своей любимой внученьки!» – обычный девиз деда, чтобы порадовать, заинтересовать и удивить малышку. А началось все с простой песочницы, так как абсолютно все дети очень любят играть с песком: печь пироги, куличики, строить дома и дороги. Затем появились скамейка с подсолнухами и столик, необычная машина, медведи, качели, разноцветные пенечки, удивительный забор из «карандашей», домик, колодец и, конечно же, солнышко.



Много детишек собирается на нашей площадке, радуются поделкам деда, а вместе с ними радуемся и мы, взрослые.

Все эти постройки изготовлены из бросового материала, остатков стройматериалов, обрезков, брусков, реек.

Возможно, кто-то из читателей возьмет какие-то идеи за основу для своего двора или участка.



Кокушкова Е. Н., Вологодская обл., г. Сокол

Уважаемая редакция «1000 советов», спасибо, что дарите нам позитивные эмоции и печатаете красоту, которую создают читатели для своего сада и огорода. Мы тоже хотим привлечь внимание читателей поделки, которые есть в нашем палисаднике. Все они сделаны нашими руками.



Скамейки-олени, сделанные из старых валенок, покрашены лаком. К мордам привинчены ветки сосны. Папуасы сделаны из темных пластиковых пивных бутылок. Так как деревня наша находится рядом с г. Калязин, герб которого – колокольня, то нам тоже захотелось сделать во дворе мини-аналог этой колокольни. Она создана из пеньков и чурбанов и раскрашена красками.

С уважением, семья Зайцевых,  
Тверская область





### НЕ ПОЗВОЛИТ НИКОГДА ОН ЗАМЕРЗНУТЬ В ХОЛОДА

Зимой, особенно в мороз, водителю подолгу приходится находиться в промерзшем автомобиле и ждать, пока двигатель не прогреется и не начнет работать печка, чтобы отогреть салон и стекла. Именно для этих случаев был создан миниатюрный и удобный электрический автомобильный обогреватель. Питание прибора происходит от гнезда 12 В типа «прикуриватель». Нагретый воздух начинает подаваться в салон вашего авто посредством встроенного вентилятора с первых же секунд после включения. Так что вы сразу сможете ощутить на себе преимущества этого маленького, но такого полезного прибора. **Цена автообогревателя 1498 руб.**



### ПРИБОР ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЖИВОЙ И МЕРТВОЙ ВОДЫ

Подробное описание о применении – в книге «Живая и Мертвая вода – совершенное лекарство», идущей в подарок. **Цена 1498 руб.**



### ШНЕКОВАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА HEALTHY JUICER

Новый подход в отжиме свежего сока и здоровое питание для всей семьи

У вас есть маленькие дети? Вы на диете? Очищаете организм? С помощью шнековой соковыжималки Healthy Juicer вы без

больших усилий приготовите полезный, обогащенный витаминами сок для всей семьи. Шнековая соковыжималка почти на 100 % выдавливает сок, оставляя отходы сухими, как из традиционных овощей, ягод, фруктов, так и, что особенно важно, из полезных проросших ростков бобовых и пшеницы, а также из любых трав: шпината, укропа, петрушки и т.д., что почти невозможно получить в обычной соковыжималке. Шнек (спиралевидный стержень внутри корпуса машинки) превращает продукт в кашицу, из которой сильным давлением выжимает сок. Отжатая мякоть выходит через отверстие передней крышки. Шнековая соковыжималка рассчитана на годы надежной и бесперебойной работы. **Лучшая цена 1598 руб., при заказе второй – 1298 руб.**

### НОВИНКА ГОДА. НОВЫЙ ПЛЕНОЧНЫЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ «ДОМАШНИЙ УЮТ-ПАННО»

Эффективная сушка для любых видов фруктов, овощей, травы и, возможно, даже белья. Локально обогревает в уютную стужу любые виды помещений и в отличие от других не сушит воздух. Энергоэкономичен, компактен, пожаробезопасен, с защитой от случайного падения со стены. Все эти достоинства и безукоризненное качество новому обогревателю достались от прошлой модели. Плюсом новая модель получила двухстороннюю высококачественную фотопечать. Обогреватель стал красивым панно, позволяющим украсить любое помещение.

**Цена 1498 руб. При заказе второго – 1098 руб.**

Галина Н., г. Новосибирск

Купила у вас 2 обогревателя, а сейчас хочу заказать третий для зятя. Качество отличное, работают, никаких нареканий. Зимой холодно в квартире,

а его повесишь рядом с кроватью – и тепло, так что вставать с кровати не хочется. Летом сушу петрушку, яблоки, укроп и грибы. Несколько часов сушки – и заготовки на зиму готовы, и самое главное, что нет мошки. А ещё домашний уют-панно с двухсторонней печатью поразил качеством фотографии, прямо как фотообои. Зять увидел и хотел забрать, но я ему не отдала, пообещала, что обязательно подарю ему на Новый год.



### СКОРОВАРКА – ГОТОВИТ БЫСТРО И, ГЛАВНОЕ, ВКУСНО

Сковорода – уникальное открытие для быстрого приготовления пищи.

- Процесс приготовления происходит при повышенном давлении и температуре, за счет чего снижается время приготовления.



- Практически не требуется наблюдать за процессом приготовления.

- Мясо становится более мягким.

- В овощах и фруктах сохраняется больше витаминов и других полезных веществ.

**Цена 2249 руб.**

Производство Россия, объем 6,5 л.

### ЧУДО-ТРАНСФОРМЕР 3 В 1: ЭЛЕКТРОГРЕЛКА + ЭЛЕКТРОПОЯС + ЭЛЕКТРОСАПОГ

Это удобный многофункциональный трансформер-грелка, снабженный замками-молниями. В промозглую погоду, по возвращении домой, ваши озябшие ноги обогреет уютный электросапог. Он спасет ваш организм от переохлаждения и простуд. Всего за несколько секунд, расстегнув замки, вы превратите электросапог в электропояс или электрогрелку.



**Цена 1298 руб.**

### МИНИ-ЧУДО-ПЕЧЬ

Печка работает на дизельном топливе. Обладает ПОВЫШЕННОЙ тепловой мощностью – 2,5 кВт/час! Сотрудники МЧС используют печь в своей нелегкой работе. Оригинальная конструкция печи обеспечивает равномерное распределение тепла в помещении. Печь абсолютно пожаробезопасна. **Производство Россия. Цена 2698 руб.**



### ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ШНЕКОВАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА

Удобный, быстрый и лучший холодный способ отжима сока из ягод, фруктов и овощей. Мощность 1500 Вт.

**Цена 2598 руб.**



### НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ:

18. Для жителей 3, 4, 5 почтовых тарифных зон к стоимости товаров, указанных выше, добавляется сервисный сбор 150 руб. за одно почтовое отправление, независимо от количества товаров в нем. Мы строго соблюдаем принципы единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Юр. адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «ВАШ ЗАКАЗ». ОГРН 1107746376253.

Сделать заказ можно по адресу: 302961 МСЦ, г. Орел, а/я 12 (СВ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (495) 781-78-81; 8 (486 2) 33-22-22, на сайте: [www.zacaz.ru](http://www.zacaz.ru). Телефон для жителей Украины (050) 816-15-

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

## Чудо-печь

Используется МЧС!

Чудо-печь, работающая на дизеле и керосине:  
 • **быстро обогреть** дом, дачу, склад, стройку (40-50 м<sup>2</sup> за 1,5 ч);  
 • **разогреет** еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч. Согрейтесь с чудо-печью!



37x42x32 см; 6 кг. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили

**Печь-1, 8 кВт (на 40 м<sup>2</sup>):**

2890 руб. за 1 шт., от 2 шт. — 2690 руб. за шт.

**Печь-2, 5 кВт (на 50 м<sup>2</sup>):**

3070 руб. за 1 шт., от 2 шт. — 2870 руб. за шт.

## Как обогреть салон автомобиля?

В холода, чтобы печка автомобиля обогрела салон, надо минут 20-30. Зачем ждать?

Купите автомобильный обогреватель «Керамическое тепло»!

Он сразу же подает теплый воздух даже при выключенном двигателе. С ним вы быстро обогрете салон автомобиля, разморозите стекла и защитите их от запотевания.

Согрейтесь с автомобильным обогревателем!

12 В, длина шнура 1 м. Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года. Пр-во КНР.



**Обогреватель (150 Вт) — 1990 руб.**

## Как избавиться от отходов?

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов (он переработает отходы в воду и небольшой осадок).

К тому же «Санэкс» уничтожает все неприятные запахи! Избавьтесь от неприятной работы и запахов!

Упаковки «Санэкс» (400 г) хватает на 4 летних сезона!

Пр-во Польша.



**Цена — 1350 руб.**

## Пельмешки без хлопот!

Любите домашние пельмени, но времени нет или не умеете их готовить? Машинка для изготовления пельменей:

- **раскатывает тесто** в ровный пласт (9 уровней толщины). Вам не придется работать скалкой;
- **налепит пельмешки**. Вам надо только накладывать начинку, поворачивать ручку, ну а после отделить пельмени друг от друга. С пельменницей **любая хозяйка легко приготовит вкуснейшие пельмени и вареники!**

Пр-во КНР. Гарантия 6 мес. Срок службы 3 года.



**Цена — 2358 руб.**

## Как готовить быстро и вкусно?

Воспользуйтесь лапшерезкой. Она **быстро и легко раскатает пласт теста** нужной вам толщины на пельмени, пиццу, лазанью и пр. (**9 положений** толщины теста).

А два нарезных механизма позволяют вам **приготовить вкуснейшую домашнюю лапшу** (тонкую и широкую).



Готовьте легко и с удовольствием!

Максимальная ширина пласта 165 мм. Гарантия 6 мес. Срок службы 3 года.

**Цена — 2280 руб.**

## «Чудо»-помощь на кухне!

Уникальная электропечь «Чудо»: • **будет не только жарить, но и тушить** (3,5 л), и печь вкусные пирожки и торты. Она заменит вам духовку;  
 • её можно использовать как электроплитку (тен в крышке);  
 • **экономит расходы на электроэнергию** (можно готовить два блюда одновременно).

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

0,5 кВт. Пр-во Россия. Гарантия 2 года. Срок службы 6 лет.



**Цена — 2190 руб.**

## Замучили тараканы?

Не знаете, как избавиться от домашних «партизан»? Вам поможет **ультразвуковой отпугиватель тараканов**. Он:

- **эффективно** избавит от тараканов;
- **безопасен** для людей и животных (в отличие от карандашей, мазей и аэрозолей не содержит вредных веществ и неприятного запаха);

- прост в применении - нужно только включить его в сеть.

**Забудьте про тараканов навсегда!**

4 Вт, 200 г, 8x6x3,5 см. Пр-во Россия. Гарантия 6 мес. Срок службы 5 лет.



**Цена — 1350 руб.**

## Ни крыс, ни мышей!

Устали бороться с грызунами? Ультразвуковой отпугиватель — **эффективное средство** борьбы на площади до 100 м<sup>2</sup>.

Грызуны, облучаемые ультразвуком, испытывают страх и **навсегда покидают облучаемое помещение**.

ЭлектроКот **безопасен** для человека и домашних животных. Он **прост и удобен** в использовании, вам нужно только включить его в сеть.

Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет.



Пр-во Россия.

**Цена — 1630 руб.**

## А ты бросил курить?

Расстаться с вредной привычкой всего за **4 дня** поможет метод Захарова В.М. «Бросай курить». Выполнение пошаговых рекомендаций приведет к отказу от курения **без физических и психологических недомоганий**.

Действие основано на постепенном и дозированном отвыкании от курения.

Метод Захарова удостоен наград на многих международных выставках!

Пр-во Россия.



**Цена — 1930 руб.**

## Похудей за 50 минут!

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

С удивительным поясом «Сауна Белт» вы:  
 • **будете потеть и терять жир**;  
 • **избавитесь от шлаков и токсинов**;  
 • **прогреете поясницу** и избавитесь от боли в спине; • **ваша кожа станет гладкой и эластичной**.

**Худейте легко и просто с Сауной Белт!**

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



**Цена — 2020 руб.**

## Слышать всё!

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

Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволяют скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

**Подарите себе хороший слух!** Гарантия 1 год. Пр-во КНР. Остерегайтесь дешевых подделок!  
**Цена — 1630 руб.**

**Усилитель звука заушный — 2390 руб.**



Работает от батареек

## Маленький размер груди?

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

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

**Используйте этот шанс!**

**Проверено 9-летним опытом работы!**

Остерегайтесь подделок! Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года. Пр-во КНР

**Цена — 2130 руб.**



реклама



**Звоните прямо сейчас!**

Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737** (звонок по России **БЕСПЛАТНЫЙ**); **8(8332) 54-10-10**. Консультации по тел.: **8(8332) 54-12-00, 54-93-33**



**610026, г. Киров, а/я 10, отдел 56.** Конфиденциальность доставки гарантирована! Оплата при получении на почте. Доставка по Центральной России и обработка заказов **бесплатно!** Информацию о доставке в отдаленные регионы уточняйте у менеджеров. Сбор за почтовый перевод — 6%. **Курьерская доставка по Москве.**

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

@ [www.mir-comf.ru](http://www.mir-comf.ru)



Отправка заказов в течение 4 дней!

## Зелень на завтрак для диабетика



По совету моей бабушки, которая болела сахарным диабетом, я почти каждый день ем такой салат: средних размеров луковицу нужно нарезать кольцами и ошпарить кипятком, добавить по небольшому пучку укропа и петрушки, залить всё столовой ложкой растительного масла. Салатик нужно есть в течение месяца, потом сделать перерыв на 10 дней и снова готовить его на завтрак. Он даёт силы и способствует снижению сахара в крови. Мне помогает, хочу, чтобы еще кому-то мой совет помог.

С уважением,  
Панова А. М.,  
Ивановская обл.

## Полезный напиток из топинамбура

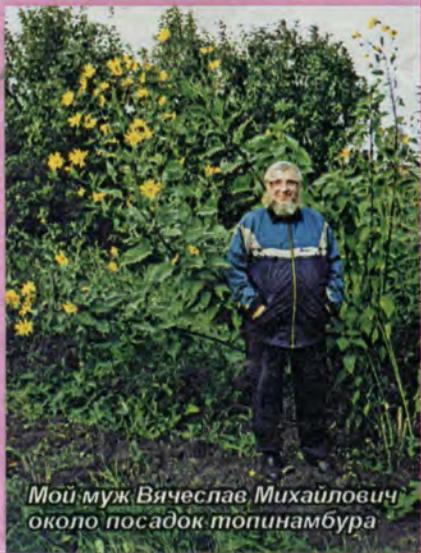
Топинамбур мы выращиваем очень давно, уже лет тридцать. За нашей усадьбой очень много брошенных земель. Муж распашал вдоль всего участка полосу земли, и мы посадили топинамбур. Когда он зацвел – это было такое чудо – желтая полоса два метра шириной и 50 метров длиной. Правда, кормили в основном кроликов, а сами иногда только салат делали. Знали, что полезный, но не нравился привкус. Позже узнали, что в этом овоще не только витамины, а также инулин (природный полисахарид) и другие элементы, необходимые для организма человека, особенно если есть заболевание сахарный диабет. Одна беда – плохо хранится. Решили попробовать его заготавливать.

Осенью, после первых заморозков, мы накопили несколько ведер корнеплодов, помыли, почистили, нарезали пластинками и высушили на электросушилке. Сначала муж пытался делать напиток из муки топинамбура: на сухой сковородке держал муку на огне до коричневого цвета, а потом заливал кипятком и доводил до кипения. Но потом было проблематично отмывать сковороду.

Тогда он сделал так: положил на хорошо разогретую сковороду не муку, а высушенные пластинки топинамбура (две горсти), довел их до коричневого состояния, все время переворачивая деревянной лопаточкой. И это количество залил двумя литрами кипятка, 5–10 минут потомил на медленном огне. Процедил. Напиток получился отменным! Можно пить со сливками или молоком, с медом или сахаром, мы пьем с молоком и больше ничего не добавляем. Сейчас и цикорий не покупаем.

Будем рады, если наш опыт пригодится кому-то из читателей.

Болдова Т. А.,  
Свердловская обл.



Мой муж Вячеслав Михайлович около посадок топинамбура

## Ягоды калины от повышенного давления

Натошак съедать одну ягоду калины из морозильника. Калину нужно приготовить заранее – 365 штук, то есть на год, и держать в морозильнике. Давление будет в норме.

## Ежевичный чай от головной боли

От головной боли хорошо помогает чай из ежевики. В конце сентября – начале октября нужно собрать корни ежевики, заваривать, как чай, и пить.

Летом вместо чая можно пить заваренные листья смородины, малины, мяты, подорожника, крапивы.

Желаю всем крепкого здоровья!

Баимова З. З., Республика Башкортостан

## Массаж при онемении

Предлагаю читателям метод, которым я пользуюсь довольно давно, и он мне хорошо помогает. При онемении кисти рук, а точнее, пальцев, я делаю массаж рук в трех местах.

Первый массаж – большим пальцем противоположной руки массируем углубление между большим и указательным пальцами 3–5 минут, не нажимая сильно.

Второй массаж – с внутренней стороны локтевого сгиба большим пальцем противоположной руки находим впадину в локтевом сгибе и массируем, нажимая 3–5 минут до ощущения тепла в пальцах рук.

Третий массаж – в плечевом суставе руки массируем четырьмя пальцами связки плеча.

При появлении проблемы я делаю такой массаж, и мне это помогает.

Шелковников А. М., Московская обл.



## Жировик пропал и больше не беспокоит

У меня на правой руке у локтевого сустава неожиданно образовался жировик размером с теннисный мячик. В результате чего при движении рукой появлялась боль. Хирурги посоветовали сделать операцию, но я проигнорировал это. Взял аппликатор Кузнецова, которым пользуюсь при борьбе с внешними болевыми ощущениями (простуда мышц, ушибы, растяжения, спазмы, судороги). Привязывал его 3–4 раза на 12–20 минут прорезиненным бинтом потуже, вдобавок – холодный компресс (снег, лед). После чего жировик исчез, и боль ушла.

Буду рад, если мой совет еще кому-нибудь поможет.

Никулин В. А., Кировская обл.

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

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

## ДЕРГАЕТСЯ ГЛАЗ – ЧТО ДЕЛАТЬ?

*Если у человека нервный тик, это значит, что в его жизни много стрессов, нервного и физического перенапряжения, да и просто банальное нарушение режима работы и отдыха, особенно в сочетании с авитаминозом.*

### Интересный факт

Одной из возможных причин, по которой дергается глаз, может быть недостаточное употребление магния. Поправить дело легко с помощью чернослива, бананов, кураги, черного ржаного хлеба, арбуза.

стырник (трава), хризантема (листья) смешиваются в равных пропорциях, завариваются, как чай, и пьются, если нет аллергии, вместо чая или кофе.

### ● Гимнастика при тике

Зажмурить глаза, вдохнуть, выдохнуть, открыть глаза. Или такое – непрерывно поморгать минуту-две.

Когда дергается глаз, лечение будет эффективнее, если использовать все аспекты восстановления организма вместе.

Степаненко А. Н., врач-терапевт, г. Санкт-Петербург

## Лечим пяточную шпору

Для лечения пяточной шпоры применяют местные ванны с белой скипидарной эмульсией, которую можно приобрести в аптеке. Местные ванны для ног проводятся при довольно высокой концентрации эмульсии (1 ст. ложка на ведро воды – для рук, и 1 ст. ложка на ведро воды – для ног). Перед употреблением смесь взбалтывают до получения однородной сметанообразной массы.

Температура воды для местных ванн 38°C. Продолжительность местных ванн от 15 до 20 минут. Прием через день. Курс лечения 12–15 ванн.

Особенностью приема скипидарных ванн является то, что температура воды в ванне должна поддерживаться постоянной за счет добавления горячей воды. Ее вы контролируете по водному термометру, который должен находиться в воде до окончания процедуры. Струя горячей воды должна быть такой, чтобы температура водного раствора не снижалась и не поднималась. Расслабьтесь и держите ноги в растворе, помешивая его движениями рук и ног для равномерности температуры.

Процедуру лучше всего принимать перед сном. По окончании процедуры на пяточную шпору накладывается компресс из крутого отвара хвои (прикладывается смоченная в отваре хлопчатобумажная салфетка, поверх нее накладывается целлофановый пакет). Для приготовления крепкого отвара берут 2 ст. ложки измельченной хвои кедра (ели, пихты, сосны), заливают 1 стаканом воды, кипятят 20–40 минут, процеживают, хранят в холодильнике. Перед использованием подогревают до 36–37 градусов.

У меня имеется опыт приема местных ванн в домашних условиях. Для процедуры я применяю цилиндрическое или овальное пластмассовые ведра из-под краски. Заливаю в них воду, развожу скипидарную эмульсию, рядом ставлю ведро с горячей водой, которую подливаю в пластмассовые ведра по мере остывания скипидарного раствора в них.

*Примечание.* При наличии сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний, не забудьте посоветоваться со своим лечащим врачом.

Валентин Дубин, натуропат, профессор, г. Одинцово, Московская обл.

И народная, и официальная медицины сходятся во мнении, что лечение нервного тика нужно начинать с регуляции режима дня, а точнее – дать себе отдохнуть и расслабиться. Полноценный сон, выработка стойкости к стрессам, а лучше – избегание их, дадут возможность организму восстановить внутренний нервный баланс, и тик исчезнет самостоятельно.

Позаботьтесь о витаминизации своего питания. Не обязательно, чтобы стол валился от тропических фруктов, достаточно будет наших свежих отечественных овощей и фруктов, чтобы восполнить недостаток витаминов.

При усложненных случаях, когда глаз дергается даже после вышеописанных мер, на помощь придет народная медицина.

С помощью трав с успокоительным эффектом вы распрощаетесь с неприятным дерганьем глаза.

### ● Травяной сбор против тика

Ромашка лекарственная (цветы), пу-

## Профилактика появления «заметных вен»!

■ Не стойте долго без перерыва.

■ Не закидывайте ногу на ногу надолго.

■ Поднимайте ноги, как только представится такая возможность.

■ Носите специальные колготки, посоветуйтесь с врачом по поводу их выбора.

■ Каждый день выполняйте физические упражнения, чтобы улучшить кровообращение, подойдет даже короткая прогулка.

■ Если можете, спите на левом

боку, так как это снимет нагрузку с вены в правой части тела, по которой кровь от нижних конечностей поступает к сердцу. Слегка приподнимайте ноги, подложив под них подушку.

Самойленко Евгения, г. Петергоф

*Даже если у вас никогда раньше не было проявления варикозного расширения вен, то во время беременности может проявиться. И выполнение нескольких рекомендаций поможет предотвратить появление этого заболевания.*



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

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

Редакция

## Срывать свою обиду на женщине – последнее дело

Уважаемая редакция «1000 советов», прочитал в 18 номере рассказ Михаила из Смоленской области про тестя и зятя «Ты или Вы?», и тоже захотелось поделиться своей историей. Я своего тестя один раз папой назвал, только он это надолго запомнил.

Мы с мамой возвращались на нашей машине из гостей, ездили к друзьям на шашлыки. Две маленькие фигурки, которые тащили тяжелые сумки к автобусной остановке, я заметил издали. Молоденькая девушка со своей мамой волокли с дачи уро-

жай. «Давай подвезем?» – сказал я. Попутчицы с благодарностью сели в нашу машину. Женщины старшего поколения сразу нашли общий язык, а мы с симпатичной девушкой весело переглядывались через зеркало заднего вида. Нам с мамой перепали огурцы на салат и большой кабачок. Тогда я еще не знал, что дачу, с которой урожай, мне обрабатывать все обозримое будущее, что в машину сели мои будущие жена и теща, и что мой будущий тесть в это время заливал свое горе с собутельниками.

Через восемь месяцев после свадьбы мы с женой стали жить в нашей с мамой квартире. К своей теще я относился, и сейчас отношусь, с большим уважением, а тестя ненавижу. Дело в том, что восемь лет назад мой отец возвращался с другом с рыбалки, когда в их машину, лоб в лоб, въехал пьяный лихач. В обеих машинах никого в живых не осталось. И вот тесть – пьяница. Моя жена рассказывала, что и у них была очень хорошая дружная семья: мама учительница, отец инженер на заводе. Но завод потерял заказы, произошло большое сокращение, тестя уволили. Он долго искал и не мог найти работу, стал

приходить домой «поддатый», со временем скатывался все ниже и ниже.

Однажды поздно вечером к нам пришла теща, попросилась переночевать, на щеке у нее была ссадина. «Что-то муж пришел домой не в духе, разбуянился», – с надрывом в голосе сказала она. «Дайте ключ, я схожу, поговорю», – попросил я. «Да ты что, не надо. Он сейчас пьяный, ничего не соображает». «Я схожу!» – твердо произнес я. «Мама, дай ключ! Пусть сходит!» – сказала жена. – У нас дома снова появился мужчина!».

«О, вот и зятек пришел! – встретил меня тесть с пьяной улыбкой. – А я немного не в форме». От него несло таким перегаром, он был таким пьяным... в хлам, в дрова. И вот эта пьяная мразь поднимает руку на женщину? Как можно! Я рос в такой семье, где с мамы пылинки сдували, после гибели отца я остался единственным мужчиной, как мог, жалел и оберегал ее. На свою жену никогда руки не подниму и никому не дам! А этот!

Обидела тебя жизнь, ну так поднимайся, ты же мужик! Срывать свою обиду на женщине – последнее дело. Во мне все закипело. Я схватил тестя за грудки, встряхнул и поволок в душ. Швырнул

в ванную, включил холодную воду. Эмоции у меня зашкаливали, я даже не почувствовал веса этой беспомощной туши. Тесть сначала было попытался сопротивляться, но напоролся на такой отпор, что тихо скрючился под холодной водой и стал отмокать.

– Послушай, ПАПА! Если ты еще раз поднимешь руку на кого-нибудь из моей семьи, я тебя убью, с балкона сброшу, шею скручу. Я лучше отсижу, но такая... как ты, на этом свете жить не будет. Из-за такого, как ты, я с 15 лет без отца расту.

Видимо, мои слова подкрепились блеском глаз и жестами, потому что тесть испугался, я видел, что ему реально страшно. Так я его и бросил в этой ванне с ледяной водой, ушел, хлопнув дверью. Конечно, я не нарколог, пить тесть не бросил. Но с тех пор на жену, а тем более на дочку, никогда руки не поднимал.

Понимаете, что такого родственника я отцом никогда не назову. А теща у меня очень хорошая женщина, добрая, отзывчивая, замечательную дочку воспитала. Но она не мама, мама у меня одна, и другой не будет!

Сергей Горин,  
Новгородская обл.



## Как в кино или романе

**Придя работать на новое место, я вскоре сблизилась со своей молодой коллегой Лидой. Мы стали вместе ходить в столовую в обеденном перерыве и вместе возвращаться домой: оказалось, что живем мы в одном районе.**

С первых же дней Лида стала рассказывать мне про свои семейные дела. И вскоре все наши беседы свелись к обсуждению ее мужа. По словам Лиды, он был настоящим семейным тираном. Ревновал ее к каждому столбу, не давал ей ни малейшей свободы, стремился контролировать каждый шаг.

И это была правда! Лидин муж, Николай, звонил ей несколько раз за день. Интересовался, что она делает, чем занята, не собирается ли начальство задержать ее после работы. А нас и впрямь иногда задерживали. В этих случаях Николай приезжал на машине к зданию, где мы работали, заглядывал в офис, а потом ждал на улице, расхаживая вокруг своего авто и куря одну сигарету за другой.

Со стороны можно было подумать, что он просто заботливый муж, только нервный слегка. Но когда однажды Лида пришла на работу с разбитым лицом, мое мнение переменялось.

— Ездил вчера к подруге, — пояснила Лида. — И у меня разрядился телефон. Муж названивал, названивал без толку, а когда я вернулась домой, набросился на меня с кулаками.

— Это случилось в первый раз? — спросила я.

— Увы, далеко не в первый, — тяжело вздохнула Лида.

— На чем же основана его ревность? — спросила я. — Ты когда-то дала ему повод?

Лида посмотрела на меня с изумлением:

— Что ты! Как я могла дать повод, если он следит за каждым моим шагом? И так продолжается все три года, что мы вместе живем!

Я спросила, почему же она не разводится, не уходит от такого тирана с неуравновешенной психикой. Лида замялась, а потом сказала, что любит своего мужа, и он тоже очень любит ее. Она вышла замуж в двадцать пять лет, после череды неудачных романов. Ей всегда не везло с мужчинами, и она уже от-

чаялась выйти замуж, как вдруг появился Николай — разведенный обеспеченный мужчина на двенадцать лет старше ее.

— А, так у него уже была семья? — воскликнула я. — И ребенок есть?

Лида кивнула и рассказала мне о первом неудачном браке Николая. Я сделала вывод, что прошлая жена сбежала от него из-за грубого обращения. И он нашел себе молодую слабохарактерную женщину, над которой теперь безнаказанно измывается.

— Да, я слабохарактерная, — подтвердила Лида. — Порывалась уйти от него, но у меня не хватило сил противиться своей привязанности и его уговорам. Он поработил меня, совершенно поработил!

Во мне все возмутилось против психологического насилия над Лидой, к которой я успела привязаться и которую считала подругой. И я начала убеждать ее бросить мужа. Даже поговорила с ее родителями — они оказались того же мнения, что и я, и пообещали дочери поддержку.

Развязка была неожиданной. Однажды Николай примчался к нам на работу и закатил мне скандал. Он так разбушевался, что его пришлось выдворять с помощью охранников. Лида плакала, заламывала руки. А потом отпросилась с работы

и поспешила домой — утешать «пострадавшего» мужа.

«Ну что, получила? — с усмешкой спросила меня начальница. — Будешь знать наперед, как вмешаться в чужую семью». Потом она выразительно помолчала и прибавила: «Разве ты еще не поняла, что она не хочет разводиться? Ей нравится такая жизнь «на вулкане», ее все устраивает. И плачется на мужа она не затем, чтобы ей помогли от него избавиться, а потому, что ей нужен зритель, ей нужно перед кем-то выступать, как актрисе на сцене. Ну, чего бы бездетной женщине, имеющей небедных родителей, не уйти от мужа-тирана? Хотела бы — ушла».

И тут я, наконец, поняла Лидину натуру. Да, есть такие люди, которым не нужна спокойная жизнь без встрясок и приключений. Им нужно, чтобы все было «как в кино» или «как в романе». А значит, нужна и «аудитория». В коллективе, где работала Лида, ее рассказы о муже-тиране уже давно никто не слушал, вот она и привязалась ко мне — новенькой.

Я перестала сочувствовать Лидиным бедам и вообще стала избегать разговоров наедине. Вскоре Лида забеременела и уволилась, не дожидаясь декрета: муж так захотел.

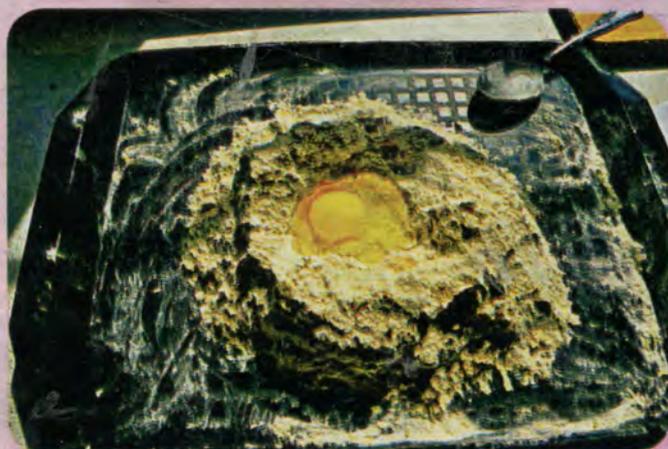
**Виктория Куликова,  
г. Калининград**



## КУБЕТЕ – ТАТАРСКИЙ ПИРОГ С МЯСОМ И КАРТОШКОЙ

Начинка может быть из любого мяса (вкусно будет и с курицей, и со свининой, и с бараниной, но в оригинале, и самое вкусное, с говядиной). Мясо мелко нарезаем, солим и перчим. Оставляем в холодильнике на несколько часов для «созревания» – так пирог будет вкуснее. Тесто делается быстро, но тоже требует времени постоять.

**Бульон – 100–150 мл, картофель – 3 шт., 1 яйцо + 1 желток яичный (для смазки), 400–450 г любого мяса, 2 репчатые луковицы среднего размера, приблизительно 3 стакана муки, 1 ст. ложка уксуса, 180–200 г маргарина (или пачка сливочного масла), 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана молока, специи (соль, перец по вкусу).**



В тесто добавляем яйцо, молоко и сметану по полстакана, то есть вместе стакан. Всё это выливаем в крошку, туда же добавляем уксус и замешиваем тесто.



Насыпаем в миску для замешивания 2 стакана муки и натираем на тёрке заранее замороженный маргарин, обмакивая его в муку. Перетираем маргарин с мукой крошки пальцами.



Сначала оно рассыпается в руках, но очень быстро слипается в комок. При вымешивании добавляем ещё муку, около стакана. После замеса тесто кажется неоднородным, с крупинками, пусть вас это не смущает. Скатываем тесто в шар и отправляем в холодильник на час.

Чтобы в итоге тесто получилось слоистым, производим с ним некоторые манипуляции. Минут через 20 достаём тесто и раскатываем в круг. Тесто становится нежным и однородным. Складываем тесто конвертом и снова убираем в холодильник. Эту процедуру можно повторить несколько раз.

Пока тесто «отдыхает», готовим начинку. Тонкими пластинками, ломтиками, брусочками нарезаем картофель, чем тоньше, тем лучше. Далее – полукольцами или кольцами нарезанный лук. ▶▶



▶▶ Отделяем две трети теста и раскатываем в круг больше диаметром, чем форма, в которой будете выпекать пирог (форму лучше взять глубокой). Смазываем её немного и выкладываем тесто, формируя высокие бортики. На тесто выкладываем слоем всё мясо, примаинаем ладонью. На мясо – пластинки картофеля, солим и перчим сверху. Далее выкладываем лук. Если мясо совсем уж постное или у вас филе птицы, можно сверху положить несколько кусочков сливочного масла.

Раскатываем оставшуюся часть теста, укладываем сверху и защипываем края. Пальцем проделываем посередине дырочку.



Разбалтываем желток и смазываем сверху наш пирог. Дырочку затыкаем луковкой. И ставим в хорошо разогретую (до 200 градусов) духовку. Минут через 20 достаём пирог и наливаем в дырочку 50–70 г бульона (любого, вплоть до сделанного из кубиков). Некоторые наливают просто воду (на мой взгляд, с бульоном вкуснее). Ещё через полчаса операцию повторяем. Не забываем снова закрыть отверстие луковкой. Бульон наливаем



щедро, не страшно, если немного вытечет через верх. Это в итоге придаст пирогу сочности и поможет картошке не остаться сыроватой.

Через час пирог должен быть готов – он уже будет румяный и аппетитный. Но иногда бывает, что картошка остается сыроватой. Поэтому вытаскиваем пирог, через дырочку достаём кусочек картошки и пробуем. Чаще всего требуется вернуть пирог в духовку. Чтобы не пригорел, уменьшаем огонь и прикрываем фольгой. Подливаем ещё бульона – картошка дойдет. Картошку предварительно можно немного подварить или уже нарезанную подержать 3 минуты в микроволновке либо прогреть в мультиварке.

Пирог готов – румяный, вкусно пахнущий! Тесто получается хрустящим, слегка слоится и очень вкусное, пропитанное мясным соком. В идеале он должен минут 15 постоять, чтобы не вытекли соки при разрезании. Но это уж как получится.

Приготовьте, не пожалеете!

Приятного аппетита!

Малитцкая Наталья Борисовна, г. Смоленск



Если вы любите готовить, советуем обратить внимание на газету «Чудо-Повар Ешка». Это яркий сборник вкусных кулинарных рецептов в удобном для читателя формате. Под руководством опытного шеф-повара

вы научитесь готовить много новых, интересных блюд, которые не оставят вас равнодушными!

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

Редакция «1000 советов»

## Мои советы о пицце

В нашей семье все очень любят пиццу. Пиццу я готовлю из разного теста: дрожжевого, слоёного, кефирного, творожного. Со всевозможными начинками.

● Если вы решили приготовить пиццу с большим количеством помидоров, то перед тем как положить начинку, поставьте тесто на несколько минут в горячую духовку – оно хорошо пропечётся и не будет сырым.

● Ещё один секрет: чтобы пицца легко делилась на порционные кусочки, на сырой основе сделайте углубления ножом, не прожаривая тесто до конца.

Медведева А. Ф.,  
Краснодарский край



На фото наша пицца

**Хлеб – продукт скоропортящийся. Предлагаю несколько советов о том, как хранить хлеб, чтобы он дольше оставался свежим.**

## Как хранить хлеб

Сейчас большинство людей хранят хлеб в полиэтиленовых пакетах. Здесь нужно помнить, что повторное их использование нежелательно. При хранении не забывайте делать отверстия в пакете, например, дыроколом – так хлебешек не будет черстветь и на 4–5 дней будет защищен от плесени.

■ Я ошибочно думала, что хранить хлеб лучше в холодильнике. Оказывается, это не так, потому что при температуре +2°C он интенсивнее всего теряет влагу и от этого быстрее черствеет. Хранить хлеб нужно или при комнатной температуре, или в морозилке. При температуре -18°C в морозилке хлеб может храниться месяца три. Замораживать можно любой хлеб: зерновой, белый, черный, только предварительно порежьте его на кусочки. Перед употреблением просто разогрейте в духовке или микроволновке. Только нужно знать, что после разморозки хлеб быстро черствеет.

■ Если вы покупаете целую (не в нарезке) буханку или батон, то начните резать не как обычно – с конца, а с середины. Оставшиеся половинки храните плотно сомкнутыми друг с другом.

## Как быстро почистить чеснок

Профессиональные повара обычно чистят чеснок двумя движениями. Об этом рассказал мне муж, который одно время работал в ресторане. Оказывается, делается все просто. Отрезаем у дольки чеснока обе пупки, ставим чеснок на ребро и надавливаем с силой на него, шелуха опадает вся практически сама.

Если для блюда необходимо несколько зубков, можно очистить их одновременно другим способом. Зубчики кладем на разделочную доску и ножом с широким лезвием, положенным на них плашмя, давим до характерного щелчка (значит, шкурка лопнула). Затем легким движением руки шкурку полностью отделяем от зубка. Остается его только мелко порезать. И при этом сокращается время нарезки, потому что он оказывается плоским и легко режется, не выскальзывает из-под ножа.

Если надо почистить сразу много чеснока (например, для маринования), можно предварительно замочить его в холодной воде минут на 30. Намокшая шелуха снимется без проблем.

**Многие не любят есть чеснок только потому, что он имеет резкий запах и не очень приятный на вкус.**

◀ Если вам не нравится чесночный запах рук, их надо помыть водой с солью. Запах исчезнет.

◀ Чтобы избавиться от запаха чеснока на руках, потрите их о нержавеющей сталь. Например, о ложку.



## Секреты варки яиц

Чтобы определить качество сырых яиц, нужно поместить их в холодную воду. Те, которые утонут, – самые свежие. Их смело можно варить в скорлупе. Те, что зависли между дном и поверхностью воды, – не очень свежие и подойдут разве что для теста и омлета. А яйца, которые плавают на самом верху, можно смело выбрасывать – они старые и наверняка уже плохие.

Во время варки соблюдайте принцип медленного нагрева – это позволит скорлупе остаться целой. Если яйца только что из холодильника, дайте им согреться в течение 10 минут, а в воду добавьте столовую ложку соли – скорлупа останется крепкой.

Если хотите получить яйца вкрутую, варить их нужно 7–8 минут, если всмятку – 4–5 минут.

Ольга Королева,  
г. Екатеринбург



Для хранения хлеба можно использовать хлебницу, а для устранения излишней влажности положите в нее яблочную дольку или кусочек сахара. Горстка соли в плотно закрытой хлебнице поможет уберечь его от плесени.

Хорошо хранить хлеб в деревянной хлебнице, завернутый в льняное полотенце. Тогда он черствеет медленнее и сохраняет свои свойства в течение целой недели. Так делала моя бабушка.

Белкина С. Д., Белгородская обл.

*Предлагаю очень существенный способ сэкономить на ремонте полов. Он хорош в том случае, если лишних денег на отделочные материалы нет, а очень хочется, чтобы пол в помещении был красивый.*

## Эконом-вариант укладки ламината

По умолчанию приведу последовательность работ для обычного дощатого пола в квартире советской постройки.

Первое, что нужно сделать, — это, сняв старое половое покрытие (ДВП или линолеум), оценить состояние досок пола. Если между ними есть щели в палец толщиной и они непрочны прибиты, то доски требуется снять с лаг с помощью гвоздодёра и сплечь, прикрутив каждую к лагам на саморезы 60–70 мм длиной. Если же щели небольшие и доски только немного разболтались на лагах, то просто посадить их дополнительно на эти же саморезы. Небольшой секрет укладки половой доски: в ней надо насверлить отверстие на 2–3 мм, тогда она легче и плотнее прибивается к лаге саморезом.

Когда доски перестали поскрипывать и болтаться под ногами, плотно привинчены саморезами к лагам, можно начинать укладку ламината. Это, конечно, противоречит стандартному варианту укладки, предполагающему ещё слой фанеры не менее 10 мм, но именно отказ от использования фанеры и позволяет присвоить данному методу приставку «эконом». Хитрость в укладке ламината без фанеры заключена в том, что пластины покрытия должны укладываться ТОЛЬКО поперёк досок — так достигается достаточная для эксплуатации жёсткость. Подложку использовать 2 мм толщиной, толще не следует, иначе пол будет пружинить под ногами.

Теперь для общей картины приведу расчёт стоимости самостоятельной укладки такого пола на примере комнаты в 10 кв. м.

- ◀ Недорогой ламинат 31–32 класса по цене 300 р./м. кв. — 3000 р.
- ◀ Плинтус (с крепежом и уголками) — 700 р.
- ◀ Подложка под ламинат (2 мм) 10 м. кв. — 150 р.
- ◀ Саморезы 60–70 мм 300 шт. — 150 р.

Итого: 4000 р.

Новый пол за такую цену — это очень даже недорого. Отказ от фанеры позволяет сэкономить почти такую же сумму, ведь фанера ненамного по цене меньше стоимости дешёвого ламината.

Алексей Кочура, г. Курск



## Инфракрасная грелка для лечения артроза колена

*Предлагаю читателям свою небольшую разработку, как в домашних условиях сделать несложный прибор для лечения артроза коленного сустава.*

Я длительное время занимался ремонтом помещений и, как следствие, заработал профзаболевание коленного сустава в виде небольшого артроза (сказались переохлаждение, перегрузки и проч.). Но, как говорится, от чего заболел, тем и лечись. Последние годы мне приходилось часто монтировать на объектах инфракрасный плёночный пол, и я обратил внимание на характеристики лечебного воздействия этих нагревательных элементов.

Спектр излучения ИК-пола — это длинноволновое инфракрасное излучение, действие которого оказывает лечебный эффект на организм человека, улучшая обмен веществ и регенерацию тканей. А одним из традиционных способов лечения суставных заболеваний являются различного рода прогревания или разогревающие компрессы.

Поэтому я решил сделать из куска нагревательной плёнки (на фото) подобие инфракрасной грелки и проверить её действие непосредственно на своей коленке.

Припаял к токоведущим шинам провода с вилкой, места пайки и торцы плёнки хорошенько заизолировал скотчем и затем зашил этот квадрат в чехол из тонкой х/б ткани (на фото этот чехол снят).

Обернув эту «грелку» вокруг колени, зафиксировал её куском одежной ленты-липучки и, чтобы не скучать, полчаса полистал свежую газету «1000 советов». Проникающее тепло от грелки приятно прогрело коленку, и боль стала меньше. Возможно, что и чтение интересных статей возымело некий лечебный эффект, но после процедуры колено стало легче сгибаться, уменьшился хруст. Теперь я время от времени таким образом подлечиваю колено, комбинируя такое лечение с другими способами (лечебная гимнастика, лекарственные растения и т. д.). Давал свой лечебный «прибор» знакомым, у кого тоже болят суставы коленей, сказали, что помогает, просят сделать и им такой же.

Кусок такой плёнки можно купить недорого в любом большом строительном магазине, лучше использовать с отверстиями (который идёт под заливку), мощностью 40–50 Вт. Припаять провод с вилкой и хорошо заизолировать торцы плёнки и места пайки. Обращаться с такой грелкой нужно внимательно, т. к. питание 220 вольт. Датчик температуры не нужен, т. к. эта плёнка выше 45 градусов не нагревается, и перегрев исключён. Ну и конечно, следует избегать попадания влаги на эту грелку, не перегибать её и не деформировать. И не следует в целях безопасности включать такую грелку на ночь — тепло очень приятное, и начинает клонить в сон.

С. Королёв, Республика Коми





Рубрику ведет  
Сергей Козлов

## БЕЗМЕН В ПОМОЩЬ

Протестировать леску на прочность можно с помощью электронного безмена. Для этого берём отрезок мокрой лески, перекаладываем через крюк и равномерно тянется двумя руками вниз. Во время разрыва весы покажут прочность лески на разрыв. Однако следует заметить, что способ этот дает весьма приблизительные результаты и может использоваться для сравнения прочности двух одинаковых по диаметру лесок.

*Хорошая леска должна:*

- Быть прочной, тонкой и малозаметной в воде, а также одинаково прочной и равномерной по толщине по всей ее длине.
- Не намокать.
- Не подвергаться гниению и при наименьшем диаметре выдерживать наибольшую нагрузку.

## ПОМНИТЕ, ЧЕМ ТОНЬШЕ ЛЕСКА:

◀ Тем дальше улетит приманка с грузилом. Это очень важно при дальних забросах. С другой стороны, и жилка должна выдержать вес грузила. Но чем толще леска, тем сильнее сносит её течением.

◀ Тем она меньшестораживает рыбу. Да и морышка на ней лучше «играет». Но тонкая леска непрочна, поэтому рыбу надо подсекать коротко, а выводить из воды очень осторожно. Если рыба крупная, брать её надо рукой или багориком.

Прежде чем оснастить свою удочку леской, вы должны учесть все факторы ловли, чтобы потом вернуться домой с уловом.

## ПРОВЕРКА ПРОЧНОСТИ

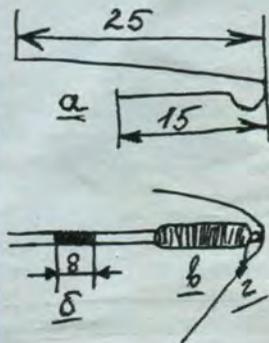
Существует два вида прочности лески: номинальная и прочность на узле. На фабричной упаковке большинство производителей указывают номинальную прочность, но более реальной является прочность лески на узле. Не секрет, что на узлах леска теряет до 30 % своей заявленной прочности. Происходит это потому, что при затягивании узла леска деформируется, а в некоторых случаях и плавится – все зависит от того, насколько правильно вы будете формировать узел. Для того чтобы при затягивании узла деформация и потеря прочности лески были минимальными, ее смачивают слюной. А еще для каждого типа лесок существуют свои узлы, и, потренировавшись, опытным путем можно определить, какой узел наиболее подходит для той или иной лески. Рыболовная леска, как правило, служит нам один рыболовный сезон.

## КРЮЧОК ПО ПРИМАНКЕ, ЛЕСКА – ПО РЫБКЕ

От многих рыболовов-любителей порой можно услышать такие слова: «Капризная, как женщина». С женщиной мы, рыболовы, сравниваем рыболовную леску. Крайне редко нас подводят крючки и удилища, а вот с леской иногда бывают проблемы. Она путается, перекручивается, рвется, стареет от перегрузок, солнечных лучей и влаги. Леска – это связующее звено между рыболовом и рыбой. От ее правильного выбора зависит точность заброса, игра приманки, успешное вываживание рыбы.

## ЗАСТЕЖКА В ПОМОЩЬ

Нередко бывают случаи, когда в самый разгар клёва мы слышим «вжик», и в итоге на удилище болтается обрывок наикрепчайшей жилки. Чтобы быстро прикрепить новую леску, можно использовать следующее приспособление. Для прищепки берётся латунная, бронзовая или медная пластинка, изогнутая, как на рисунке (а). На кончик удилища натягивается резиновая трубочка (б). Меньший конец изогнутой пластинки приматывается крепкой нитью к удилищу. Для прочности она покрывается водостойким клеем (в). Теперь на конце лески делается петля (г), которая надевается на застёжку. Длинная часть пластинки зажимается резиновой трубочкой.



## СЧАСТЬЕ РЫБОЛОВА – НА КАПРОНОВОМ ВОЛОСКЕ

■ Если крючки можно приспособить для ловли некоторых видов хищников, то леску подбирайте чётко под определённый вид рыбы, которую вы собираетесь удить.

■ Такой рыбе, как судак или щука, безразлично, к какой жилке, 0,9 или 0,2, привязан тройник или блесна.

А вот плотва или подлещик могут различить десятые, и даже сотые доли миллиметра.

■ Летом «белая» рыба неплохо берёт на поплавочную удочку с леской 0,12 и «капризничает», если стоит даже 0,15.

■ В зимнюю пору подобный удильник надо оснастить просто тончайшим волоском в 0,05 миллиметра.

## ХРАНЕНИЕ ЛЕСКИ

Сейчас нет нужды запастись леской на всю оставшуюся жизнь и хранить её в холодильнике. Проще пойти в магазин и купить леску того диаметра и качества, которые требуются для конкретной ловли рыбы.

Однако надо всегда помнить, что не нужно хранить леску на солнце или на батарее центрального отопления.

Больше всего леска боится прямого солнечного света, а именно ультрафиолетовой его составляющей.

# СКАЗКА О ЗАБЫТОЙ ЦАРИЦЕ ЧЕЧЕВИЦЕ



*Здравствуйте, дорогие друзья! Когда на улице промозгло и сыкотно, наш организм начинает справедливый бунт против строгих диет. Это понятно – ему нужно добротное питание, чтобы бороться с простудами и осенней хандрой. Но нам при этом ещё хочется и похудеть! Решить эту непростую задачу поможет чечевица.*



## Любимая пища «старых» русских

Сегодня для большинства россиян чечевица – это, скорее, южно-азиатская экзотика. Многие даже не знают, что в течение долгих веков, вплоть до 1917 года, Россия была лидером по производству этого растения из семейства бобовых. Из чечевицы варили похлёбки и каши, пекли хлеб и блины, делали лечебные снадобья и сладкие лакомства.

О том, что чечевица с древности была в большом почёте на Руси, говорит старая поговорка: «Чечевица на столе – здоровье в семье!», а многие русские народные сказки начинались словами: «При царе Горохе, при царице Чечевице...».

## ЧЕЧЕВИЧНАЯ ДИЕТА

Поскольку я не так давно открыла для себя чечевицу, большого опыта использования её для строгой и многодневной диеты у меня пока нет. Но мне очень понравился разгрузочный день с чечевицей.

Его схема проста: 3–5 раз в день можно съесть 1/2 стакана отварной, приправленной корицей чечевицы и 100 г салата из свежей капусты и зелени (продукты не солим!). За 15–20 минут до еды нужно выпить чашку горячего зелёного или травяного чая.

**Примечание.** Вместо капусты можно использовать любые овощи, которые богаты витамином С – он поможет полнее усвоиться железу, которым чечевица чрезвычайно богата.

Ещё мне очень понравились ранние чечевичные ужины, они настолько сытые, что могут стать настоящим спасением для тех, кто твёрдо решил не есть после 18-00.

Предлагаю на пробу парочку простых «похудательных» рецептов.

## ЧЕЧЕВИЧНАЯ КАША

Промойте в воде 1/2 стакана чечевицы, залейте её стаканом холодной воды, дайте закипеть, а затем варите на медленном огне 30–40 минут. Минут за 5 до конца варки добавьте в кашу 1 лавровый лист, маленький кусочек корицы и 1 ч. ложку тмина или семян укропа. Готовую кашу немного посолите, заправьте 1 ч. ложкой нерафинированного растительного масла и съешьте с хорошей порцией салата из свежих овощей или квашеной капустой – вкусопитица сказочная!

## МОРСКОЙ СУП

Ингредиенты: 1/2 стакана чечевицы, 1 средняя морковь, 1–2 луковицы, кабачок (250–300 г), специи и травы по вкусу (чёрный и душистый перец горошком, тмин, лавровый лист, тимьян и т.д.), 2 средних тушки кальмаров.

Залейте промытую чечевицу 1 л холодной воды, дайте закипеть, убавьте огонь и добавьте в кастрюлю порезанные морковь и лук, через 15–20 минут – кабачок. Варите ещё 10–15 минут, овощи должны стать мягкими. За 2–3 минуты до окончания варки посолите и добавьте специи и порезанные мелкими кусочками кальмары.

Есть морской суп желательно без хлеба, заправив небольшим кусочком сливочного масла.

Сказочной вам осени!

До встречи. Инна.

Свои вопросы вы можете присылать мне на электронную почту: [inna99999@inbox.ru](mailto:inna99999@inbox.ru)

## О ПОЛЬЗЕ ЦАРИЦЫ ЧЕЧЕВИЦЫ

Об уникальных лечебных и диетических свойствах чечевицы можно написать целую книгу – так их много. Но для современного человека, пожалуй, самое актуальное то, что чечевица абсолютно экологична, потому как просто не способна накапливать в себе никакие токсичные элементы (нитраты, нитриты, радионуклиды и т.д. и т.п.), её можно употреблять без ограничений, у неё практически нет противопоказаний.

Ну а для нас с вами важнее всего то, что чечевица помогает сбрасывать вес. Худеть с ней очень комфортно по многим причинам, но из них довольно трудно выделить главную.

### Судите сами:

- Калорийность вареной на воде чечевицы всего 110 ккал на 100 г.
- Плоды чечевицы на треть состоят из белка, который по своим питательным качествам не уступает животному, при этом он намного легче усваивается и не имеет тех нежелательных холестерина компонентов, которые сопровождают мясо.
- Большое содержание растворимой клетчатки и сложных углеводов позволяют наесться маленькой порцией блюда из чечевицы. При этом в организме долго сохраняется чувство приятной сытости. Ещё бы! Ведь в чечевице ещё есть масса полезных и легкоусвояемых микроэлементов.

Чечевица богата различными витаминами, в том числе и группы В, а также триптофаном (аминокислота, которая в организме превращается в серотонин – гормон счастья). Они благотворно влияют на обмен веществ и центральную нервную систему, поднимают жизненный тонус и избавляют нас от скверного настроения, тревожности и даже депрессии. А мы с вами хорошо знаем: без хорошего настроения нет похудения!



# ШЬЕМ ПЛАТЬЕ ДЛЯ БАРБИ

Шить новые одежды для любимых кукол любят практически все девочки. И в этом им непременно помогают их мамы. Каких только нарядов не придумают рукодельницы! Хочу предложить бабушкам, мамам и маленьким рукодельницам вместе сшить платье принцессы для куклы Барби.

Одежду для кукол я шью вручную, но если кто-то шьет на машинке, то пусть еще добавит на припуск по своему усмотрению. Лучше использовать синтетику, края которой не крошатся, а при стирке яркие цвета не меняют цвет.

Выкройка дана с припусками на швы, т.е. ее можно сразу перевести, вырезать и начать шить.

## ВЫКРОЙКА ОПИСАНИЕ РАБОТЫ:

1. Узкое кружево пришить мелкими стежками к низу рукава.
2. Сшить плечевые срезы переда и спинки.
3. Вшить рукав в пройму. Для этого нужно:
  - а) середину оката рукава соединить с плечевым швом несколькими стежками через край;

3. а)



б) начиная с точки А, пришить рукав, не доходя до середины 1,5 см, закрепить нить

и оборвать;

в) начать пришивать рукав с точки Б и опять, не доходя до середины 1,5 см, закрепить нить и оборвать;

г) то, что осталось непрошитым, распределить складочками и прошить.

4. Стачать (сшить) боковые срезы, начиная с низа рукавов.

5. Надеть верхнюю часть платья на куклу лицевой стороной внутрь.

6. Сделать спереди вытачку:

а) найти на одетой кукле высокую точку груди, поставить точку А;

б) снять верхнюю часть платья и начертить прямо на материю треугольник АБВ;

в) согнуть по линии АБ, а по линии АВ прошить так, чтобы получилась складочка. Точно так же сделать вторую вытачку.

7. Вывернуть верхнюю часть платья на лицевую

сторону.

8. Отогнув по сгибу срезы на спинке, прошить их.

9. Соединить эти прошитые края вместе так, чтобы они были впритык, а не внахлест, зашить швом «крестик».

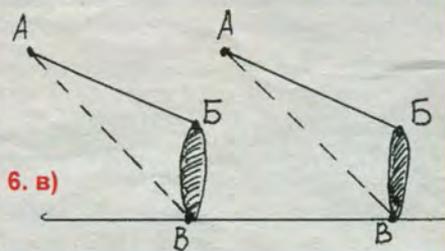
10. Проверить, чтобы верхняя часть платья сидела на кукле хорошо. Если же в талии будет свободно, то внизу на подгибку срезов внутрь можно взять на 0,3 (0,5) см побольше.



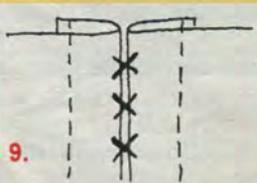
3. г)



6. в)



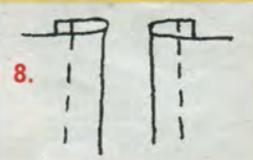
9.



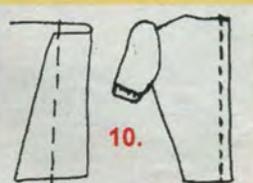
4.

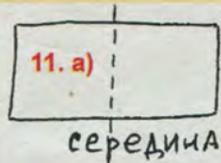


8.



10.





11. Юбка для платья – на усмотрение мастерицы:

а) сложить полотнище юбки пополам и определить середину;

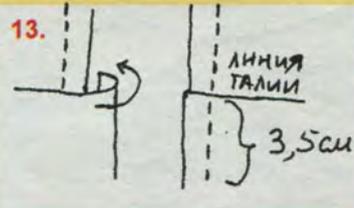
б) соединить середину переда верхней части платья, надетого на куклу, с серединой полотнища юбки, наложив край юбки прямо сверху, чуть не доходя до линии талии ( $\approx 0,1$  или  $0,2$  см);

в) приметать прямо на кукле полотнище юбки, начиная с середины, по пути делая складочки, сначала с одной стороны, затем с другой;

г) не доходя до бокового шва спереди  $0,5$  см, а на спинке отступив от бокового шва  $0,5$  см, складочки лучше не делать, иначе будет некрасиво топорщиться;

д) следить, чтобы на боковых срезах юбки оставался хотя бы  $1$  см материи.

12. Снять с куклы платье, разрезав шов, который скреплял две половинки спинки.



13. Подогнув внутрь боковые края юбки, прошить каждый край отдельно, примерно  $3,5$  см вниз от линии талии.

Можно это расстояние и увеличить, главное, чтобы потом платье можно было свободно надеть.

14. Затем соединить боковые края юбки вместе, прошить до низа.

15. Поясок можно шить из того же материала и пришить по линии талии так, чтобы верхний край юбки со складками был им закрыт.

А можно взять ленту или кружево такой длины, чтобы сзади можно было завязать бантом, тогда на этом месте пуговицы не понадобятся.

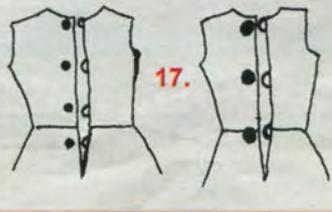
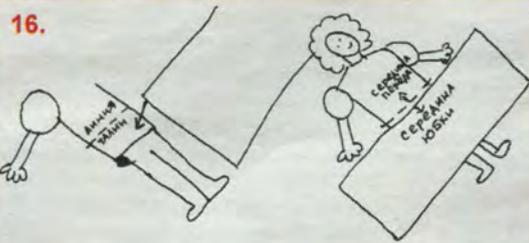
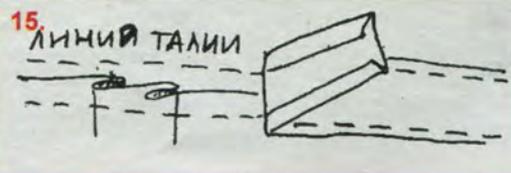
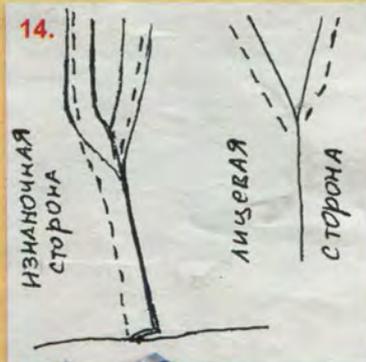
16. Пришить пуговицы на одной стороне половинки спинки, а по краю другой стороны сделать петельки.

Число пуговиц может быть от

трех до четырех. Чтобы знать, где лучше их разместить, лучше надеть платье на куклу и помечать такие места ручкой или карандашом.

17. Воротничок сделать из узкой полоски кружева. Пришить его по

верх горловицы, делая мелкие складочки. Пуговицу нужно оставить открытой. Зато над петелькой край кружева можно даже чуть-чуть выдвинуть.



Вот, пожалуй, и все. Желаю всем радостных минут творчества!

Очень хотелось бы пообщаться с теми, кто тоже любит шить и вязать одежду для кукол.

Мой адрес:  
169212, Республика Коми, Княжпогостский р-н, п/о Ляли, пос. Кылтово, ул. Монастырская, д. 5.

Лемзакова  
Елена Николаевна,  
Республика Коми



# Мужская депрессия



На вопросы читателей отвечает психолог Елена Чепельникова

**Есть мнение, что мужчины не подвержены депрессиям. Но психологи это мнение опровергают. Они утверждают, что депрессия**

**довольно часто бывает у мужчин. Просто мужчины меньше обращают на это внимание и меньше обсуждают с окружающими. Но не надо забывать, что депрессию надо лечить и с ней необходимо бороться, иначе последствия могут быть печальными. Предлагаю вам хорошенько прислушаться к себе, уважаемые мужчины, а женщинам присмотреться к своим мужчинам.**

**Итак, признаки мужской депрессии:**

- Первое – это повышенная раздражительность и возбуждение нервной системы, причем систематическое. Это объясняется тем, что мужчины достаточно сдержанны и не могут, как женщины, выплеснуть свой негатив слезами и истерикой. Поэтому они более агрессивны. А еще некоторые мужчины при стрессе начинают капризничать. Помочь в данном случае может простое участие и поддержка близких.
- Вторым признаком депрессивного состояния мужчин считается рассеянное внимание. Человек не может сосредоточиться на выполне-

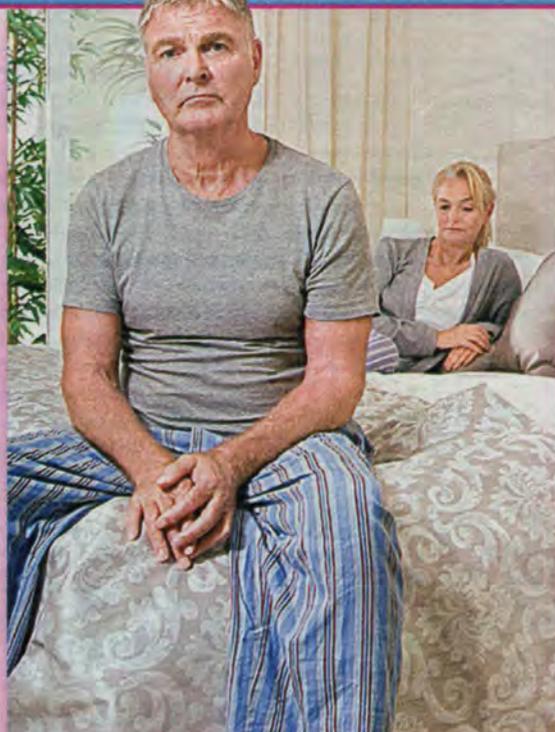
нии любой, даже несложной работы. Этот симптом приводит к трудностям на работе, потому что страдает производительность труда, а в личной жизни трудно адекватно оценить ситуацию и принять верное решение.

● Третий неприятный признак депрессии – злоупотребление психоактивными веществами. Злоупотребление и депрессия часто идут рядом. Люди понимают, что с ними что-то происходит, но не могут разобраться что, и прибегают к выпивке в лучшем случае. Но это надо пресекать на корню. Психоактивные вещества лишь на время как будто помогают, но это лишь иллюзия, они загоняют человека в еще большую депрессию, и выйти из нее становится сложнее.

● Четвертый признак депрессии у мужчин – это внезапно пропавшее сексуальное влечение.

● Пятое, на что надо обратить внимание, – это болевые синдромы, которые постоянно или периодически беспокоят человека, а врачи не могут поставить диагноза.

● Шестой симптом, который может говорить о депрессии, – это бессонница или, наоборот, постоянное желание спать.



- И седьмой распространенный симптом мужской депрессии – это постоянное чувство усталости и апатии.

*Если вы обнаружили у себя более 50 % признаков, необходимо срочно обратиться к специалисту. И конечно, как любую болезнь, депрессию легче предотвратить, чем вылечить. Поэтому чаще радуйтесь жизни, улыбайтесь, занимайтесь любимым делом и не загоняйте себя в угол. Оптимисты практически не подвергаются депрессии, значит, будьте оптимистом.*

## Эффективно ли вы планируете свой бюджет?

**Эффективно ли вы планируете свой семейный бюджет? Не возникает ли у вас споров по этому поводу? На самом деле, это зависит от личности каждого человека и закладывается еще в раннем детстве. Данный тест поможет вам найти ответы на волнующий многих вопрос. Пройти тест необходимо обоим супругам. Просто выберите наиболее подходящий ответ.**

Вопросы

**1. Кто в вашей семье раньше принимал решения по финансовым вопросам?**

- а) отец;  
б) мать;  
в) и отец, и мать;  
г) другие.

**2. Имели ли ваши родители:**

- а) общие деньги на все расходы;  
б) и отдельные, и общие деньги;  
в) другой раздел денег.

**3. В вашем детстве мать работала вне дома?**

- а) да;  
б) нет;  
в) иногда да.

**4. Как бы вы оценили свое умение справляться с финансовыми проблемами?**

- а) отлично;

- б) хорошо;  
в) средне;  
г) плохо.

**5. Если бы вы неожиданно получили 50 тысяч рублей, то:**

- а) потратили бы все на текущие расходы;  
б) отложили бы все;  
в) оплатили бы все долги и счета;  
г) часть потратили бы, а часть отложили.

**6. Как бы вы описали свое отношение к деньгам?**

- а) их всегда не хватает;  
б) обычно их хватает, но я едва свожу концы с концами;  
в) трачу очень экономно, думая о том, что можно еще купить.

**Психологический тест**

**7. Каким образом, на ваш взгляд, должны решаться финансовые вопросы в браке?**

- а) у супругов должен быть общий бюджет, но кто-то один из них должен заниматься регулированием этих вопросов;  
б) у супругов должен быть общий бюджет, и они должны совместно принимать решения о расходах;  
в) супруги должны держать деньги отдельно, а на общие расходы должна быть общая касса.

**8. Вы чувствуете себя хорошо, расходуя деньги на:**

- а) себя (одежда, раз- ▶▶

# Как сходить в магазин экономно?

## ■ Правило 1

Изучите все торговые точки вокруг своего дома и проведите там мониторинг цен. Это позволит вам иметь представление о том, в каком магазине лучше покупать товары повседневного спроса, овощи, фрукты, бытовую химию и так далее. И ходите за этими товарами именно в эти магазины, а не покупайте их в супермаркете, где цены на них будут выше, а качество не всегда вас устроит.

## ■ Правило 2

Чтобы покупок не было слишком много, надо взять за правило составлять список покупок перед походом в магазин. Вообще самое экономное — это делать основные покупки на неделю, а в остальное время просто докупать свежий хлеб и другие скоропортящиеся продукты.

## ■ Правило 3

В магазин за продуктами лучше ходить после приема пищи, потому что на голодный желудок можно купить много ненужного.

## ■ Правило 4

Если вы идете за покупками в супермаркет, то лучше взять корзину, чем тележку. Безусловно, тележка удобнее, но с тележкой вы не сможете контролировать, насколько много вы всего набрали.

## ■ Правило 5

Рассчитываться лучше всего наличными, потому что когда с вашей карточки снимают деньги, то чисто

*Очень часто мы с вами, возвращаясь из магазина, особенно из супермаркета, обнаруживаем, что потратили больше, чем планировали, и сделали кучу ненужных или не совсем нужных покупок. Как же избежать этих досадных недоразумений? Для этого надо всего лишь придерживаться нескольких простых правил.*

психологически вам их не так жалко, как отдать из кошелька. А если постоянно рассчитываться картой, то потом при проверке баланса окажется неприятной неожиданностью отсутствие денег на счете, потому что их трудно контролировать.

## ■ Правило 6

Придя за покупками, сразу же идите в те отделы, в которых вы можете взять товар согласно вашему списку. А уже потом можно просто посмотреть другой товар, а лучше этого не делать, а идти сразу к кассе.

## ■ Правило 7

Не ведитесь на рекламные трюки типа кофе плюс кружка в подарок. Для чего вам кружка? А кофе вряд ли будет дороже, если его купить без акции.

## ■ Правило 8

Лучше всего ходить за покупками без детей. Если идете с ребенком, то будьте готовы на дополнительные траты (на игрушки и сладости), так как этот товар обычно располагают в супермаркетах на уровне глаз детей, а его качество (я сейчас об игрушках) оставляет желать лучшего.



- ▶▶ влечения, путешествия);
- б) друзей (подарки);
- в) других членов семей;
- г) другие дела.

**9. Считаете ли вы, что жена (муж) должны работать по специальности?**

- а) безусловно, да;
- б) нет;
- в) да, при условии, что дети уже не требуют полного ухода и опеки, либо в связи с материальным положением в семье.

*За каждый ответ, совпавший с ответом супруга, вы получаете 10 баллов. За каждый ответ, который не совпадает, но очень похож — 5 баллов. За совершенно разные ответы — 0 баллов.*



## Результаты теста

### ● 80–100 баллов

Вы прекрасно можете решать финансовые проблемы самостоятельно. Каждый из вас отлично справляется с этими вопросами.

### ● 60–80 баллов

Ваши небольшие способности в решении финансовых проблем могут стать источником определенных трудностей, но все поправимо.

### ● 40–60 баллов

Между вами постепенно нарастают большие финансовые проблемы. Это стало огромным барьером, который может оказаться непреодолимым.

### ● Менее 40 баллов

Вам категорически запрещено делать какие-либо даже малейшие расходы без совета с компетентным в этой области человеком. Финансовое положение вашей семьи находится на грани краха.

### ● Совет 1

Убедитесь, что вы правильно прикладываете ребенка к груди: ребенок захватывает ареолу соска более чем на 3,5 см в диаметре. Губки вывернуты наружу, голова не «болтается». Вы не ощущаете боли при сосании. Помните, что при правильном прикладывании трещины на сосках не должны образовываться. Если у вас есть сомнения, лучше обратиться к консультанту по грудному вскармливанию.

### ● Совет 2

Как можно чаще прикладывайте ребенка к груди. Чем чаще ребенок сосет грудь, тем больше у мамы молока. Не считайте кормления. Пусть ребенок сам регулирует частоту прикладываний. Иногда ребенок может приложиться к груди более 20 раз в день!

### ● Совет 3

Не ограничивайте ребенка в длительности кормления. Мой младший сын успевал насытиться за 15–20 минут, а старшему нужно было более 40 минут. Конечно, если ребенок задерживается у груди больше 45 минут, лучше сделать перерыв, и если будет необходимость, приложить его к груди минут через 20.

### ● Совет 4

Кормите малыша ночью. Как показывают последние исследования, пик выработки гормона пролактина, отвечающего за лактацию, при-

## Кормление грудью без проблем

*Здравствуй-те, уважаемая редакция! Я счастливая мама двух замечательных мальчуганов двух и пяти лет. И каждого я кормила грудью больше 1,5 лет. Я бы очень хотела поделиться с молодыми мамами своим опытом успешного грудного вскармливания.*



ходится на предутренние часы — с 3 до 8 часов утра. Поэтому в эти часы нужно обязательно покормить ребенка. Мне было удобно спать вместе с малышом. Тогда мне не приходилось вставать, чтобы его покормить, и я делала это в положении лежа.

### ● Совет 5

Кормите ребенка «по ПЕРВОМУ» требованию. Забудьте о часах. При любом недовольстве ребенка вместо соски предлагайте грудь. Так вы обеспечите ребенка и едой, и питьем, и частым контактом с мамой.

### ● Совет 6

Если вы достаточно часто прикладываете ребенка к груди, то он не будет нуждаться в пустышке. Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок нуждается в докорме, то лучше кормить ребенка смесью с ложечки. Так ребенок не откажется

от груди, и вы сохраните такое ценное грудное молоко.

### ● Совет 7

При застоях, если сцеживание не помогает, чаще предлагайте ребенку большую грудь. Помните, что наиболее эффективно ребенок опорожняет именно ту часть груди, на которую направлен подбородок. Нужно выбрать такое положение, чтобы подбородок ребенка касался большого «сектора». Иногда трудно найти такую позу кормления, но, поверьте, это самый эффективный метод борьбы с застоями.

*Надеюсь, что мои советы помогут молодым мамам избежать многих ненужных проблем при кормлении малышей грудью. Пусть ваши малыши приносят только радость!*

С уважением, Кабышева Е. С.,  
Беларусь, г. Могилев

*Каждый ребёнок любит смотреть театрализованные представления. Я работаю в детском саду, из своего опыта работы могу сказать, что показывать театр дети любят ещё больше. Предлагаю родителям свой совет, как быстро и недорого сделать театр своими руками.*

## Театр на варежках

Каждый герой сказки представляется собой варежку. Для того чтобы её связать, набираем на 4 спицы 40 петель (по 10 петель на спицу). Вяжем 3 ряда резинкой 1 на 1. Далее вяжем чулочной вязкой 5 см. После чего делаем два отверстия для пальцев по 5 петель (как на обычной варежке). Продолжаем вязать чулочной вязкой ещё 5 см и заканчиваем, как варежку. Вывязываем пальцы и добавляем мелкие детали: ушки мышки и гребешок курочки я вязала крючком, а глаза покупала в канцтоварах.

С цветом можете определиться сами. Я вязала из остатков пряжи. Так же можете выбрать свою сказку для театра.

На фото персонажи для сказки «Курочка Ряба».

С уважением, Попова Виолетта Викторовна



У нас  
в гостиях  
газета

КЛУБ «НЕПОСЕДА»

ПОДПИШИСЬ,  
РЕБЁНОК БУДЕТ СЧАСТЛИВ!

# НЕПОСЕДА



РАЗВИВАЮЩИЕ  
ЖУРНАЛЫ



Весёлый стих

## ЛЮБИМАЯ ВОСПИТАТЕЛЬНИЦА

Автор  
Степан ЦАРИК

Воспитательницу жалко,  
Грусть на детских лицах.  
Нину Павловну с прогулки  
Увезли в больницу.



Увезли с лесной опушки,  
Где овражки, горки.  
Для неё как раз лягушку  
Притащил Егорка.



Червяка принёс ей Сашка,  
Пауков двух Федя.  
Галя – муху, Мишка – мышку,  
А хотел медведя!



«Ах! Мы так её любили», –  
Тараторят дети.  
«Ну, а я, – сказала Галя, –  
Больше всех на свете».



«Больше я, – заспорил Сева,  
Шмыгнув носом громко.  
– Я ужа поймал в канаве,  
Положил ей в сумку...»



Неотложка, воя, мчится,  
Синий свет мигает.  
«Что же с ней могло случиться?» –  
Группа всё гадает.



# АКВАРИУМ: СОВЕТЫ НОВИЧКАМ

*Я давно занимаюсь аквариумистикой. Лет с пяти помогал своему отцу ухаживать за рыбками. Любил наблюдать за тем, как копошатся аквариумные жители. Для меня это был целый мир за стеклом. Позже я и сам стал заводить аквариумы для себя. И чем больше я постигал науку аквариумистики, тем интереснее для меня было это занятие. Предлагаю несколько советов новичкам, которые решили обзавестись аквариумом с рыбками.*



Прежде чем покупать аквариум, запомните эти простые правила!

- Не нужно оставлять недоеденный корм в аквариуме. Для этого можно взять сифон и убрать оставшуюся часть еды примерно через 10 минут после кормления.
- Не надо перенаселять аквариум. Есть такое понятие, как «максимальная биологическая нагрузка аквариума» – это количество содержащихся в воде продуктов жизнедеятельности рыб. Начинающий аквариумист должен знать одно простое правило: 1 см взрослой рыбки соответствует 1,5 л воды. Но есть и исключения, например, для astronotusов воды нужно гораздо больше. Т.е. нужно знать меру при покупке рыбок и населении аквариума.
- Не перебарщивать. Это означает, что аквариуму не нужны ежемесячные генеральные уборки. Достаточно будет просто менять некоторое количество воды 1–2 раза в неделю и чистить аквариум раз в месяц.

Важно: не стоит менять за один раз более 20% воды, так как последствия могут быть катастрофические.

*Ни в коем случае нельзя доливать в аквариум свежую воду. Эта ошибка очень распространена: незнающие аквариумисты просто доливают свежую воду вместо испарившейся, не отливая при этом часть старой воды. Вследствие этого повышается уровень минералов в воде, что может не лучшим образом сказаться на здоровье рыбок. Правильно нужно делать так: сначала отлить некоторое количество старой воды, а затем уже долить свежую отстоянную воду.*



- Не надо надеяться на рыб-падальщиков, что они очистят ваш аквариум. Рыбы-падальщики, конечно, могут поднимать и есть кусочки упавшей на дно пищи, улучшая тем самым качество воды, но они не вычистят весь аквариум. Поэтому раз в неделю используйте сифон для грунта.

Толстый слой грунта аквариуму не нужен. Если вы хотите посадить живые растения, то рассчитывайте 2 кг грунта на 10 литров воды. А если в аквариуме не растут живые растения, то грунт насыпается слоем не более 0,7 см. Напоминаю: не забывайте периодически «сифонить» грунт аквариума для того, чтобы очистить дно от продуктов жизнедеятельности рыб. Можно даже время от времени тормошить грунт палочкой, чтобы фильтр всосал поднимающуюся муть.

### ■ Не захламляйте аквариум

Когда новички наполняют свой аквариум всевозможными декорациями, опытные аквариумисты приходят в ужас. Рыбки не плавают спокойно, а начинают метаться, биться о камни и бортик аквариума и могут получить различные травмы, которые приводят к некоторым заболеваниям.

Внимательно относитесь к тем предметам, которые собираетесь поместить в аквариум. Для начала убедитесь, что на них нет мыла, пестицидов, белизны и другой химии. Если вы планируете украшать аквариум различными декоративными камнями, гравием и искусственными растениями, то проследите за тем, чтобы они не загрязняли воду. Камни и гравий могут содержать токсичные вещества, а некоторые искусственные растения просто нельзя использовать в воде. Чтобы избежать проблем, при покупке украшений в специальном зоомагазине проверяйте наличие на предметах специальной отметки о безопасности.

*Если вы последуете этим простым советам для новичков, то ваш аквариум будет постоянно радовать вас своей красотой и вносить умиротворение и покой в вашу жизнь!*

Николаенко А. Н., г. Нижневартовск

**«Откуда пошло выражение «Благими намерениями вымощена дорога в ад»?»**

**А. К., Московская обл.**

## Без веры угодить Богу невозможно

Это выражение давно стало поговоркой. Похожие слова можно увидеть в книге Джеймса Босвелла «Жизнь Сэмюэла Джонсона»: «Ад вымощен добрыми намерениями». И в книге англиканского священника и поэта-метафизика Джорджа Герберта «Остроты мудрецов»: «Ад полон добрыми намерениями и желаниями». Эти высказывания объединяет общая мысль, что одних желаний и намерений для спасения недостаточно, что вполне согласуется со святоотеческим учением. Прежде всего, надо иметь веру: «Без веры угодить Богу невозможно» (Евр.11: 6). Но одной веры мало. Святые отцы настойчиво подчеркивают, что христианин должен иметь духовно просвещенный разум для верного различия, что хорошо и что худо.



Рубрику ведет Ольга Леонова, сотрудник пресс-центра Смоленской епархии



**«Зачем целовать руку священника, когда берешь благословение? Откуда пошел обычай, и значит ли это что-нибудь?»**

**Л., г. Обнинск**

В библейские времена целование рук было обычной формой почтительного приветствия. Как символ любви и уважения целование было воспринято и ранними христианами: «Приветствуйте всех братьев лобзанием святым» (1 Фес. 5: 26).

И в наши времена, когда священник дает крест или благословляет, целование его руки имеет особую духовную значимость. Получая от Бога благодать посредством креста или священнического благословения, человек мысленно целует незримую десницу Божию, которая ему эту благодать подает. Также одновременно верующий, целующий руку священника, выражает почтение и к сану.

Вот что писал святитель Николай (Велимирович) печатнику Ю. К.: «...Целовать руку священнику, который много моложе Вас, Вам кажется неудобным. Разве Вы не знаете историю о князе Милоше и молодом священнике? История эта такова: один молодой священник служил литургию в Крагуевце в присутствии князя Милоша. Старый князь был очень благочестив, приходил в храм задолго до начала службы, до конца богослужения стоял как вкопанный и сокрушенно молился Богу. Когда молодой священник закончил службу, он вышел из алтаря с крестом и антидором. Князь подошел, чтобы приложиться ко кресту и поцеловать священнику руку. Но молодой человек отдернул руку, словно стыдясь того, что пожилой человек, князь, хочет поцеловать его руку. Князь Милош посмотрел на него и сказал: «Дай мне поцеловать руку, ибо не руку твою целую, а твой сан, который древнее меня и тебя!». Думаю, что это объясняет все. Старый князь изрек в церкви слова от Самого Духа Святого.

**«В Евангелии есть слова: «Доколе буду с вами? Доколе буду терпеть вас?» (Мф. 17: 17). Что они значат?»**

**И. Ю., г. Гомель**

Святитель Иоанн Златоуст и другие святые отцы Церкви относят обличительные слова Иисуса Христа к отцу болящего отрока, который винил учеников Спасителя, что они не могли исцелить сына его. Но Христос обращает обвинение на него самого и говорит как бы так: «Ты не имеешь веры, и потому ты сам виновен в том, что не исцелился сын твой». Также эти слова относятся и к бывшим под горою иудеям и книжникам, к «роду неверному и развращенному», звучат они как упрек иудеям за неверие их, несмотря на все знамения и чудеса, которые Господь Иисус Христос совершал. Говоря «Доколе буду с вами», указывает, что Он сильно желает крестного страдания и удаления от них.



**«Что означают буквы IC.XC.NIKA возле распятия?»**

**В. Р., Брянская обл.**

Слово NIKA (лат.) означает «победа», оно символизирует победу Христа над смертью, Его воскресение. ICXC – сокращение имени Господа Иисуса Христа, образованное первыми и последними буквами. Знак ~, расположенный над буквами, обозначает сокращение слов. Все вместе – Иисус Христос побеждает.

Сами подумайте, если Вашему священнику 25 лет, то его сану 1900 лет. И когда Вы целуете ему руку, Вы целуете сан, который от апостолов Христовых перешел на множество служителей алтаря Божия... Целуйте же без смущения благословляющую руку и сан, который благословлен Духом Святым» (Миссионерские письма. Письмо 157).



# Конкурс для подписчиков «ЗОЛОТОЙ ФОНД ТЫСЯЧИ»

Дорогие друзья! Очень рады возможности снова быть полезными для вас. Ежегодный конкурс для подписчиков стал уже доброй традицией и проводится нынче в девятый раз. Чтобы поощрить наших дорогих подписчиков – ЗОЛОТОЙ ЧИТАТЕЛЬСКИЙ ФОНД «1000 советов», в этом году мы снова подготовили замечательные подарки.

В ходе конкурса будут разыграны замечательные теплые пледы. **200 читателей**, подписавшихся на первое полугодие 2014 года на газету «1000 советов», получат в подарок теплый плед с символикой «1000 советов».

## УСЛОВИЯ КОНКУРСА

ОТПРАВЬТЕ ДО 25 ДЕКАБРЯ ксерокопию хорошего качества или оригинал подписного бланка с печатью почтового отделения к нам в редакцию по адресу: 214020, г. Смоленск, а/я 20 либо по электронной почте: 1000sovetov@yuniline.ru

## СПЕЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ от издательства «ЮНИЛАЙН» – СУПЕРПРИЗ – СОВРЕМЕННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР

**5 СЧАСТЛИВЧИКОВ** получат шанс выиграть суперприз, оформив подписку на первое полугодие 2014 года на газету «1000 советов», а также на **ОДНО ЛЮБОЕ** из пяти перечисленных изданий компании «ЮНИЛАЙН»:

1. «1000 СОВЕТОВ ДАЧНИКУ». Подписной индекс 60688
2. «3/9 ЦАРСТВО». Подписной индекс 24991
3. «НЕПОСЕДА». Подписной индекс 24508
4. «ХУДЕЕМ БЕЗ ПРОБЛЕМ». Подписной индекс 25931
5. «ЧУДО-ПОВАРЕШКА». Подписной индекс 24505

Ксерокопии подписных бланков должны быть отправлены также не позднее 25 декабря 2013 по адресу: 214020, г. Смоленск, а/я 20.

**ВНИМАНИЕ!** Последний срок отправки письма должен быть не позднее 25 декабря, согласно календарному штемпелю узла почтовой связи отправителя.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО** укажите разборчиво ФИО, свой домашний адрес с индексом, номер телефона для редакции. На конверте сделайте пометку «Конкурс для подписчиков».

## ВЫИГРАТЬ СМОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Возможность выиграть будут иметь все читатели – достаточно лишь подписаться на газету «1000 советов» и участвовать в конкурсе.

Подписные индексы:

- 24501 – любой срок
- 11394 – годовой
- 25801 – полугодовой
- 11382 – льготный

Подписку можно оформить лично в любом отделении почтовой связи, а также через систему «Интернет-подписка» (Интернет-Магазин VIPISHI.RU!).



Победителей, по традиции, определит жребий. Все подписчики будут занесены в специальную базу данных, и метод теории случайных чисел назовет счастливых.

**ИТОГИ КОНКУРСА БУДУТ ПОДВЕДЕНЫ В ПЕРВОМ ФЕВРАЛЬСКОМ НОМЕРЕ «1000 советов» (№3, 2014 г.).**

С большим уважением и пожеланием удачи, редакция «1000 советов»

## Вы шумите, березы

E7 A7 Dm

Вы шумите, шумите надменно, березы,  
Калышыце, люляйце свой напеў векавы,  
А я лягу прылягу край гасцінца старога,  
На духмяным пракосе, недаспелай травы.

А я лягу-прылягу край гасцінца старога,  
Галавой на пагорак, на высокі курган,  
А стамлёныя рукі вольна ў шыркi раскіну,  
А нагамі ў даліну, хай накрые туман.

Вы шумите, шумите надменно, березы,  
Асыпайце, мілуйце ціхай ласкай зямлю,  
А я лягу прылягу край гасцінца старога,  
Я здарожыўся трохі, я хвілінку пасплю.

Вы шумите, шумите надменно, березы,  
Асыпайце, мілуйце ціхай ласкай зямлю.

Слова: Нил Гилевич  
Музыка: Эдуард Ханок  
ВИА «Сябры»



## Поручение

Слова: Михаил Матусовский  
Музыка: Исаак Дунаевский

В Москве, в отдаленном районе,  
Двенадцатый дом от угла,  
Чудесная девушка Тоня,  
Согласно прописке, жила.  
У этого дома по тропке  
Бродил я, не чувствуя ног,  
И парень был, в общем,  
не робкий,  
А вот объясниться не мог.

И как я додумался, братцы,  
И сам до сих пор не пойму,  
В любви перед нею  
признаться  
Доверить дружку своему.  
Под вечер запели гармони,  
И стал небосвод голубым –  
Тогда и отправился к Тоне  
Мой друг с порученьем моим.

Но долго стоял я в обиде,  
Себя проклиная тайком,  
Когда я их вместе увидел  
На танцах в саду городском.  
И сердце забилося неровно,  
И с горечью вымолвил я:  
«Прощай, Антонина Петровна, –  
Неспетая песня моя...».  
В любви надо действовать  
смело,  
Задачи решать самому,  
И это серьезное дело  
Нельзя поручать никому!

## Зачем тебя я, милый мой, узнала

Зачем тебя я, милый мой, узнала,  
Зачем ты мне ответил на любовь?  
Ах, лучше бы я горюшка не знала,  
Не билось бы сердечко мое вновь.

Терзаешь ты сердечко молодое,  
Тебя твоя зазнобушка зовет...  
Проходит только время золотое,  
Зачем же, мой желанный, не идешь?

Я жду, и вот приходит долгожданный,  
Целует, нежно за руку берет...  
Ах, милый друг, мой нежный друг желанный!  
И сердце песню радости поет.

Настали вновь денечки золотые,  
Вернулись вновь и солнце, и весна,  
Смеются снова очи голубые,  
И долги ночи знойные без сна.

Песня из к/ф  
«Сказание о земле  
Сибирской»



## Белые снежинки

(песня из к/ф  
«Джентльмены удачи»)

Муз.: Геннадий  
Гладков  
Сл.: Игорь  
Шаферан

Белые снежинки кружатся с утра,  
Выросли сугробы посреди двора.  
Стала от снежинок улица светлей,  
Только одеваться нужно потеплей.

Просто невозможно зиму не любить,  
Скоро будем бабу снежную лепить.  
Если на прогулке в снег мы упадем,  
Встанем, отряхнемся и опять пойдём.

Привезут из леса елку в детский сад,  
Дед Мороз поздравит с праздником ребят.  
Десять раз в неделю мы считаем дни,  
Чтоб зажглись скорее яркие огни.



## Сирень Группа «Лесоповал»

Я рос в дыму сирени в приморском городке.  
На каждой детской фотке сирень держу в руке.  
Я прятался в прохладе сиреневых кустов,  
И голова балдела от запаха, от запаха цветов.

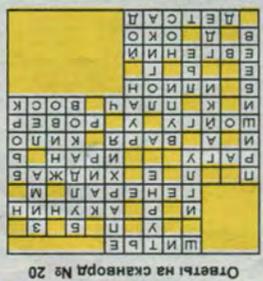
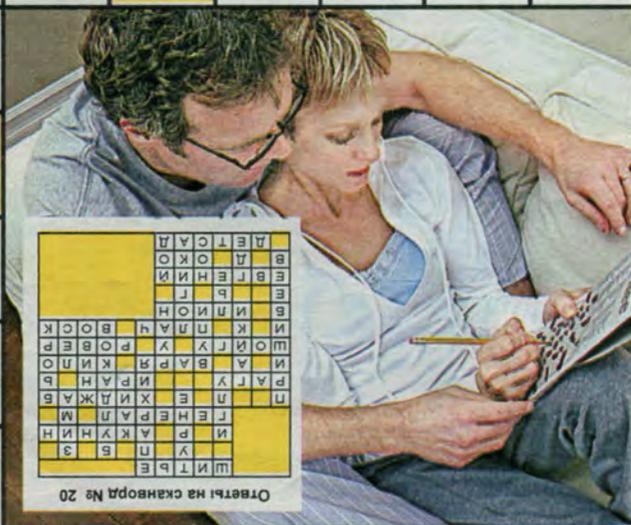
Припев:  
Из той страны воспоминаний,  
Забыв тепло и синеву,  
Я, неприкаянный, уехал,  
А как бы всё ещё живу...  
Порой подует ветер с юга,  
И я расплакаться готов.  
Ищу потерянное счастье  
В дыму сиреневых кустов,  
Сиреневых кустов.

Я пробую губами чуть горьковатый сок,  
Завидев пятипалый сиреневый цветок.  
И если что-то счастьем зовётся на земле,  
Махровые сирени считайте – считайте, в том числе!  
Припев.





Руко- делие с иголкой	Поездка по стране с гастро- лями		Вотчина епископа		Крупней- ший ме- гаполис Африки		См. фото		Время падать в суроб
	Ледяные квадрат- ные метры эскимосов		"Биограф" династии Фандо- риных						
							Поле после уборки злаков		"Береза" среди исланд- ских певец
Чеховский унтер ...	Призыв: "Пора закручи- вать ...!"		Герой актера с фото		Платок на мусуль- манке				
			Имя какой Голдберг всем зна- комо?	Город, где судили Жанну д'Арк	Страна — южный берег Каспия				Шумит деревь- ями
"Вине- грет" в скоро- варке	Доктор Черноус из сериала "Интерны"						Пристав- ка-мно- житель на тысячу		
				"Желез- ная" часть матема- тики	Англий- ский автомо- биль				
Министр обороны России	Стенания со слезами						Чем склеил крылья Дедал?		
Гоме- ровская Троя									
Обломов — Илья, Базаров ...	Путь им меряет месяц		Индикатор запахов		Им мажут царапину				
"... это видано, ... это слыхано"	Недреман- ное у бди- тельного стража								
Учре- ждение, куда ход- ят крохи									



Ответы на сканворд № 20

реклама реклама



**КИМ**  
БАЛЬЗАМ  
ЖИДКИЙ

Бальзам КИМ – это мой добрый помощник, он всегда со мной.

Мне нравится его запах, да и внешне он похож на духи.

Ким-бальзам спасает меня и от головной боли, и когда простужусь, и боль в суставах снимает.

На мой взгляд, Ким-бальзам должен быть в каждой женской сумочке.



*Galina Poleskaya* **Галина Польских,**  
народная артистка РСФСР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# КОНКУРС СОВЕТОВ

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

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

Пишите нам по адресу: 214020, г. Смоленск, а/я 20, e-mail: 1000soveto@yuniline.ru, наш сайт: www.yuniline.ru

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

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

## ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА АНКЕТ

1. Смолина Л. Г., Алтайский край
2. Панова А. М., Ивановская обл.
3. Горобченко С. Н., Волгоградская обл.
4. Жиронова С. А., Свердловская обл.
5. Обиход Т. И., г. Брянск
6. Бушуева Т. Н., Р. Казахстан
7. Цибанова В. И., Волгоградская обл.
8. Федосеева Н. Н., Ульяновская обл.
9. Малетина Л. В., Иркутская обл.
10. Медакина Е. Н., Р. Чувашия

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

**Распространение в РФ:**  
ООО «Ю.М.С.»; (4812) 65-99-99.  
**Распространение в Республике Казахстан:** ТОО «ЮНИЛАЙН КАЗАХСТАН»; (701) 723-12-69.

Газета «1000 советов» выходит **2 РАЗА В МЕСЯЦ**  
№ 20 (286) 2013 г.

Учредитель: Чепиков Юрий Васильевич **16+**

Издатель: ООО «ЮНИЛАЙН»

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-53870 от 26 апреля 2013 г.

Автор проекта: Юрий Васильевич Чепиков.  
Генеральный директор ООО «ЮНИЛАЙН»  
Юрий Николаевич Веремьев.  
Главный редактор: Светлана Петровна Денисенко.  
Художественный редактор:  
Артем Николаевич Пожилов.  
Отдел писем: Марина Сергеевна Правдина.

**Адрес для писем: 214020, г. Смоленск, а/я 20.**  
Адрес редакции: 214004,  
г. Смоленск, ул. Ново-Киевская, д. 9а, офис 1  
Телефон редакции: 8(4812)358777  
E-mail: 1000soveto@yuniline.ru

**Следующий номер «1000 советов» № 21 (287) выйдет 12 ноября 2013 г.**

Отпечатано в Финляндии в типографии «Helprint OY» по заказу ООО «ЮНИЛАЙН»  
Установочный тираж: 2 500 000  
Номер подписан в печать: 08.10.2013 г.  
Выход из печати: 22.10.2013 г. Цена свободная

## Смеха-ха-ханьки

Директор новому водителю:

- Как ваша фамилия? Я к водителям только по фамилии обращаюсь!
- Андрей!
- Че, фамилия такая?
- Нет, имя.
- Вы меня не поняли, мне нужно знать вашу фамилию!
- Вы меня не будете звать по фамилии, зовите Андрей!
- Слышь, бови, ты че, тупой, я еще раз спрашиваю, как твоя фамилия?
- Ну, Любимый моя фамилия!
- Поехали, Андрей...

Приходит сильно пьяный муж домой. Жена на кухне моет посуду. Муж ков-как, доковыляв до кухни, подходит, бьет кулаком по столу и говорит:  
– Кто в доме хозяин?  
Тут же получает удар сковородкой по башке. Вырубается. Лежит на полу.  
Заходит соседка:  
– А что у тебя муж посреди кухни валяется?  
– Хозяин! Где хочет, там и лежит.

Приходит как-то муж домой, открывает шкаф, а там хиленький такой мужичок стоит. Ну, муж и спрашивает:  
– Маша, кто это?  
– Это Вася.  
Муж намял этому Васе бока и спустил с лестницы. Через какое-то время приходит домой, открывает шкаф, а там опять Вася. Муж снова побил его и спустил с лестницы. Прошло еще какое-то время. Муж приходит домой, открывает шкаф, а там стоит огромный такой мужик.  
Муж закрывает дверцы, подпирает их спиной и жалобно спрашивает:  
– Маша, а где Вася?!!

В Москве прошел День сирот. В рамках акции в небо было выпущено два миллиона воздушных шариков с надписью: «Помоги сиротам!».

Раньше девочки учились готовить, как мамы, а сейчас бухают, как папы.

Жена сидит за компьютером, рядом стоит бутылочка мартини. Она наливает, что-то бормочет, и в этот момент муж спрашивает:  
– Ты что, одна стала пить?  
– Не мешай! У нас девичник по скайпу!

Блондинка приезжает в автосервис:  
– У меня в машине бак распух!  
– ???  
– Раньше в него помещалось бензина на 1000 рублей, а сейчас – уже на 1500 рублей.

Приходит кум к куму:  
– Что-то у меня курки дохнуть начали... Тот ему отвечает:  
– Помажь им клювики зеленкой.  
Через пару дней:  
– Кум, все равно дохнут!  
– Завяжи им на лапки по черной ниточке.  
Еще через пару дней:  
– Все равно дохнут!  
– Пообрезай им перья.  
Еще через пару дней:  
– Все сдохли!  
– Что, совсем все?  
– Все!!!  
– А у меня еще куча идей осталась...

Пилоту: Легкого взлета и мягкой посадки. Дальнобойщику: Ни гвоздя, ни жезла. Инспектору ГИБДД: Ни стыда, ни совести.

Учителя и врачи вышли на митинг о повышении зарплат. С трибуны к ним обращается чиновник:  
– Вам работа нравится?  
(хором) – Нравится!  
– Так вы ещё и хотите, чтобы за удовольствие вам платили?!

(фамилия, имя, отчество) \_\_\_\_\_  
дата рождения \_\_\_\_\_  
Полный адрес \_\_\_\_\_  
(индекс) \_\_\_\_\_  
За какую цену Вы приобрели «1000 советов» \_\_\_\_\_  
Лучший совет \_\_\_\_\_  
Лучшая по оформлению страница \_\_\_\_\_  
Контактный телефон \_\_\_\_\_  
Ваш вопрос или пожелание \_\_\_\_\_  
Ваш совет напишите на отдельном листе \_\_\_\_\_

## Бабка русской астрологии

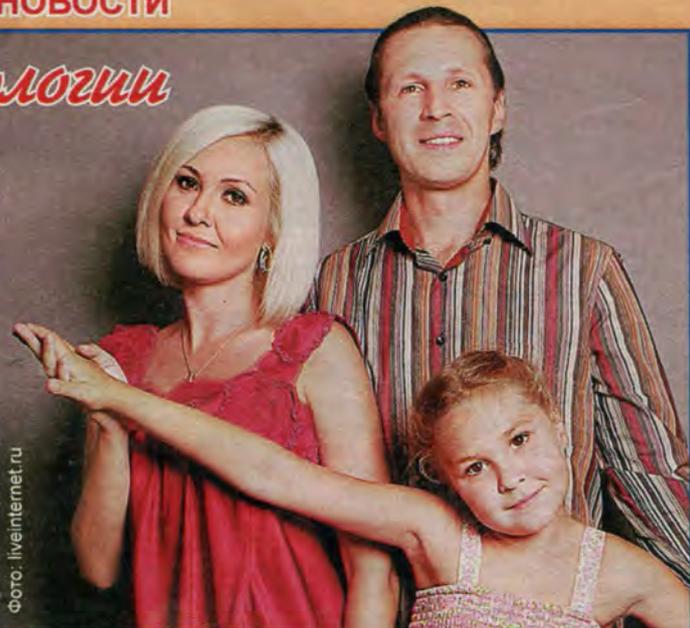
Василиса Володина родилась 16 апреля 1974 года в Москве в семье военных. Свою фамилию известная ведущая получила от мужа, а вот имя выбрала себе сама. Как на самом деле звали ее родители в детстве, поклонникам Василисы остается только гадать — эту информацию она не разглашает.

Впервые интерес к «необычным» наукам появился у нее еще в школе. В старших классах она всерьез увлеклась гаданием на картах и начала читать книги по астрологии. Однако когда пришло время поступать в вуз, Василиса выбрала специальность «Экономика-математика» в Академии управления. Только после этого, поняв, что астрология становится для нее центром жизни, девушка решила получить второе образование — в Высшей академии астрологии.

Василиса вспоминает: «Карту звездного неба изучила еще школьницей. Тогда, в 80-е годы, в нашей стране впервые в прессе и по телевидению открыто заговорили о паранормальных явлениях, визитах НЛО. Меня это невероятно заинтересовало. Я брала у папы военный бинокль и ночи напролет просиживала на

**Василиса Володина знакома многим зрителям по передаче «Давай поженемся». Она также известна как астролог и астропсихолог — уже много лет Василиса не только ведет передачи на ТВ, но и параллельно занимается частной практикой, отвечая на всевозможные вопросы людей, ищущих совета. Глядя на жизнь этой женщины, невольно начинаешь верить в судьбу и высшее предназначение, а ведь именно к этому нас всех и подводят древние знания по астрологии.**

фото: liveinternet.ru



балконе нашей квартиры в Одиново. Все надеялась увидеть НЛО. Увы, ни одного не засекла. Зато научилась прекрасно ориентироваться в созвездиях. Прочла первые книги по астрологии, откуда и узнала, что, изучая звезды, можно заглянуть в будущее. С тех пор эта мысль мне уже покоя не давала!».

### Путь астролога

Свою карьеру астролога Василиса начинала, создавая бизнес-гороскопы для различных компаний. На тот момент такая услуга почти не имела аналогов, и молодой «специалистке по звездам» удалось успешно занять данную нишу на рынке астрологических предложений. Параллельно Василиса стала предлагать свои прогнозы периодическим изданиям и интернет-сайтам. На телевидение она пришла в 1996 году,

впервые представ перед зрителями ведущей передачи «Звездная ночь с Василисой Володиной». Но, по большому счету, это была только «разминка» перед настоящим рывком к популярности и известности. И то и другое пришло к Василисе с появлением передачи «Давай поженемся!». Сегодня она принимает активное участие в съемках программы, где выступает в качестве независимого эксперта и соведущей. Василиса помогает героям программы сделать правильный выбор и избежать случайных ошибок. Как телеведущая, Василиса Володина отличается скромностью, тактом, вежливостью и полной приверженностью науке.

В 2012 году Василиса Володина издала свою книгу по астрологии под названием «Астрология обольщения. Ключи к сердцу мужчины. Энциклопедия отношений». Кроме того, она регулярно пишет астропрогнозы для различных центральных изданий.

Сама Василиса Володина называет себя «бабкой русской астрологии», так как стояла у самых истоков ее развития на постсоветском пространстве. Ее опыт работы в астрологии составляет уже 22 года.

### Мужа предсказали звезды

Со своим мужем Сергеем Володиным Василиса познакомилась в лучших традициях мистического жанра: ей пришлось делать для него гороскоп, который показал множество интересных совпадений с натальной картой самой Василисы. Только спустя несколько недель Сергей и Василиса встретились на вечеринке у друзей, где сразу обратили друг на друга внимание, еще не зная о том, что уже «знакомы». Вскоре состоялась их свадьба, а затем появилась и дочка Виктория. Сейчас Сергей не работает официально, помогая Василисе с домашними делами и выступая в роли ее коммерческого директора. Сама же астролог очень рада такому раскладу дел.

Очень полезная газета

**1000**

**10 призов по 100 рублей!**

**АНКЕТА**

**УСЛОВИЯ КОНКУРСА**

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

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

**№20 (286)**