

# КОПИЛКА

## ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Осенние  
овощи  
для женской  
красоты

Здоровье  
сердца

ЗЕРНОВАЯ  
СМЕСЬ  
ВМЕСТО  
КОМБИКОРМА



Защитим деревья  
от грызунов

Как выбрать  
электрочайник



Подписные  
индексы:

**ПВ614**

«Почта России»

92366

«Почта Крыма»

реклама 16+

Секреты пересадки  
комнатных цветов



Прекрасное цветение  
орхидей



Нежные  
сметанники



## Дорогие подписчики!

Нам очень нравятся все ваши письма: теплые, с мудрыми советами, полезными идеями и просто добрыми словами. Сразу видно, что вы пишете от всей души. А мы любим и ценим вас, наших читателей! И надеемся, что вы тоже это чувствуете, когда открываете «Копилку полезных советов». С какой заботой мы готовим все рубрики, подбираем советы, отвечаем на вопросы! Стараемся, чтобы газета пришлась по душе каждому из вас.

Для меня осень, особенно октябрь, всегда ассоциируется с праздниками: у многих моих друзей дни рождения именно в этом сезоне. Да и свадьба наша с мужем в конце октября состоялась — уже 20 лет назад! Время быстро летит в хлопотах да делах. Главное — с уважением относиться друг к другу, тогда и лад в семье будет.

В октябре есть еще один замечательный праздник — День учителя. Когда я жила рядом с родной школой, каждый год ходила поздравлять любимых преподавателей. И до сих пор еще некоторые из них работают! Большая благодарность учителям, которые по-настоящему любят свою работу, искренне хотят приносить пользу и научить детей не только своему предмету, но и каким-то общечеловеческим ценностям. Пожелаем им всем долгих счастливых лет жизни, здоровья и благополучия!

Первая учительница моих старших детей, Ирина Ивановна, уже не преподает, но живет рядом, и мы часто видимся с ней. Всегда ею восхищалась: в своем возрасте она подтянутая, бодрая, деятельная. И до сих пор даже в магазин ходит на каблучках! Когда видимся, всегда побеседуем, вот и вчера встретились — она за мукой ходила, сразу 5 кг несет сама и от помощи отказывается. Спрашиваю, куда, мол, столько? Говорит, дочка скоро в гости приедет с семьей, надо подготовиться, пирогов напечь. Любимый дочкин торт приготовить. Ну а я, как любая хозяйка, попросила рецепт. Вам тоже любопытно?

### Народные приметы

**11 октября.** Радужный круг вокруг луны — к ненастью и ветрам.

**15 октября.** Появился иней — погода станет солнечной и сухой.

**21 октября.** Яркие звезды — к хорошей погоде.

**26 октября.** Небо красного цвета — будет дождь.

**28 октября.** Луна в кругах и чистое небо — к морозу. Если эти круги красные и расплывчатые — будет снегопад и ветер.

**1 ноября.** Снег ночью и яркие звезды — к скорым заморозкам.

**7 ноября.** Небо в тусклых звездах, ветер заывает — к холоду и ненастью.

**10 ноября.** Иней на деревьях — к морозу.

## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Он получается очень нежным и вкусным!

### Ингредиенты для теста:

- яйцо — 1 шт.
- сахар — 230 г
- молоко — 150 мл
- растительное масло — 50 мл (+ для смазывания формы)
- мука — 250 г
- разрыхлитель — 2 ч. л.
- сода — 1 ч. л.
- какао-порошок — 3 ст. л.
- вода (кипяток) — 120 мл

### Для крема:

- сметана — 200 г
- сахар — 100 г
- варенье или джем (для пропитки) — 0,5 ст.

Конечно, придя домой, я тут же попробовала испечь этот торт. Оказалось, все просто. Только я, когда пеку, заранее достаю все из холодильника, минут за 15-20. Это упрощает растворение сахара, и само тесто потом нежнее.

**1.** Яйцо и сахар взбиваю минуты 2-3. Вливаю теп-  
лое молоко и растительное масло и смешиваю с сахарно-яичной массой.

**2.** Добавляю муку, разрыхлитель, соду и какао (все вместе) и хорошо перемешиваю, чтобы комочков не было. По чуть-чуть и медленно вливаю кипяток: немного налила, размешала ложкой и т. д., чтобы не было брызг.

**3.** Разогреваю духовку до 180 °С. Затем смазываю форму маслом, выливаю тесто и выпекаю 30 минут.

**4.** Готовлю простой, но всеми любимый крем: смешиваю сметану с сахаром до растворения крупинок. Я обычно еще какао добавляю для цвета, не более 1 ст. л., но это не обязательно.

**5.** Когда достаю торт из духовки, не сразу вынимаю из формы, даю немного остыть. Потом горячим ножом разрезаю на два коржа. Промазываю нижний слой сначала джемом или вареньем, потом сметанным кремом. Укладываю сверху второй корж, промазываю только сметаной с сахаром. Можно посыпать тертым шоколадом.

Теперь можно уютно устроиться в любимом кресле с горячим напитком и кусочком торта и почитать что-то хорошее. Узнать новое, задуматься о важном, улыбнуться, вспомнить приятное прошлое. Тут-то и пригодится наша народная газета — для каждого найдется что-то интересное и полезное. Ведь мы собрали для вас много хороших статей, и они — как приятные подарки для дорогих друзей!

С душой ко всем вам, редактор Мария



### От редакции

Мы ценим каждого из вас, наших читателей, стараемся порадовать и приятно удивить, приготовить много полезного и необычного. Вы для нас стали уже родными, а для родных — только лучшее! Поэтому напоминаем о подписке, чтобы вы и дальше могли наслаждаться «Копилкой полезных советов», созданной с такой любовью и заботой. Напомните почтальону наш подписной индекс — **ПВ614**.



## Рекомендации по стирке кружевных вещей

Как-то раз подарили мне красивую блузку с кружевной отделкой, а после стирки кружева из белых стали серыми. Начала я узнавать, и оказалось, что такие изделия нужно стирать по особым правилам, чтобы они сохранили свою красоту! Делюсь теперь с вами этими советами.

✓ Перед стиркой замочите кружево в теплой воде с добавлением кальцинированной соды (на тазик — 1 ст. л.). За 2 часа замачивания несколько раз поменяйте воду.

✓ Другой способ: в 5-литровом тазу, заполненным теплой водой, растворите 5 таблеток аспирина и положите туда кружево на 3 часа.

✓ Запомните: кружевная ткань требует 2-3 ополаскиваний (сначала в теплой воде, а затем в холодной).

✓ Кружево стирайте отдельно от другого белья, причем только вручную. Только не трите сильно, можно лишь слегка мять кружева в руках.

✓ Не отжимайте и не скручивайте деликатную ткань.

**Анна Лопатина, Пермский край**



## Очищаем грецкие орехи

Заметила, как соседи покупают очищенные грецкие орехи. Когда поинтересовалась, почему именно такие, соседка ответила, что, мол, чистить их очень долго, да потом еще и скорлупу со всей кухни выметать. Но ведь очищенные орехи нельзя хранить на свету, потому что очень быстро прогоркают, а у продавцов они лежат месяцами!

Я хочу рассказать, как можно избавиться от скорлупы очень легко и просто. Переложите орехи в широкую сковороду, залейте крутым кипятком, проварите 2-3 минуты, затем откиньте на сито и немного остудите. Теплые еще орехи вы легко очистите от скорлупы.

**Валентина Зиновьева, г. Воронеж**



## Пятна на темной ткани

Если на черной одежде появилось пятно, вывести его нужно так, чтобы цвет ткани сохранился. Агрессивные средства здесь использовать нельзя, иначе останутся светлые пятна.

Помогает водка: я смачиваю ею место загрязнения и оставляю на 30-40 минут, а после вещь стираю как обычно.

**Анна Свиридова, Орловская обл.**

## Заметки хозяйки

● Соус или бульон получились чересчур жирными? Снимите лишний жир с поверхности, положив на нее одноразовую картонную тарелку или просто кусок чистого картона, а через 5-7 секунд уберите.

● Для экономии воды можно поставить небольшое ведро на улице для сбора дождевых струй и поливать этой водой домашние растения. Ну а зимой можно растапливать снег для полива. Цветам это только на пользу!

● Кошка портит мебель когтями? Возьмите кусок старого паласа или обычный коврик для ног и прибейте на стену рядом с креслом или диваном на той высоте, до какой обычно дотягивается животное. Кошка скоро оценит преимущества такой когтеточки и будет предпочитать ее.

**Полина Кузнецова, Калининградская обл.**



## Эффективно и просто

Хотя и стараюсь наливать растительное масло из бутылки аккуратно, но все равно периодически капли стекают по ней, в итоге бутылка становится очень скользкой. Я вот недавно схватила ее и не удержала, и пришлось мне потом очищать полы от разлившегося масла. Теперь я отрезаю от старых носков голенище и надеваю на бутылку, чтобы руки не скользили по пластику. Главное, носок потом можно выбросить вместе с бутылкой, а на новую отрезать резинку от другого носка.

А еще хочу рассказать, как я, собственно, отмыла от масла пол, который мигом превратился в самый настоящий коток. Сначала промокнула лужу туалетной бумагой. Затем засыпала место, где разлилось масло, густым слоем крахмала (на деревянном полу можно заменить на сухой песок). Когда он впитал жир, просто смела веником. Ну а в завершении добавила в ведро воды жидкое хозяйственное мыло, помыла пол, а потом протерла тряпкой, смоченной водкой.

**Алла Федорова, Рязанская обл.**



## Легко открыть банку

Хочу поделиться старым и проверенным способом, как проще открыть банку с пластиковой крышкой. Иногда это сделать очень сложно: у меня, к примеру, больные руки, живу одна, не звать же на помощь соседей!

Когда пластмассовая крышка не поддается, я ставлю банку в раковину и поливаю горячей водой (но не кипятком). Крышка под воздействием тепла становится более пластичной, и ее можно легко снять.

**Ольга Фокина, с. Юровка**



**Трудное надо сделать привычным,  
привычное — легким, а легкое — приятным.**

**К. Станиславский**

Женщины издавна делятся друг с другом опытом, спрашивают совета, вместе создают новые способы, облегчающие домашний труд. И ваши письма — как палочка-выручалочка для всех читателей.

### Ровные доски

Искривившиеся деревянные кухонные доски выпрямить можно, разместив между двумя мокрыми полотенцами. Сверху положите полиэтиленовый пакет и что-то тяжелое в качестве пресса. Оставьте на 12 часов — после такой процедуры доски выпрямятся.

**Валентина Родина, Московская обл.**



### Народные премудрости

► Маргарин и масло храните всегда в непрозрачной посуде. Под воздействием света эти продукты расслаиваются, приобретая прогорклый запах и белесую корочку.

► Слегка смажьте терку растительным маслом перед натиранием сыра, тогда он не будет прилипать и склеиваться. Да и терку легче мыть!

► Если запекаете мясо в духовке и хотите полить его бульоном или водой, берите только горячие жидкости. От холодных мясо станет жестче.

**Зоя Анкарская, г. Вологда**



### 9 ПОЛЕЗНЫХ ДЕЛ, которые «умеет» микроволновка

1. Жесткую кожуру кабачков, тыквы, баклажанов очистить намного легче и быстрее, если предварительно отправить плоды на 10 секунд в микроволновую печь.

2. Если подержать лук в микроволновке всего 30 секунд, он лишится остроты и горечи, а вы не будете проливать слезы, нарезаая его.

3. Черствому хлебу можно вернуть свежесть. Заверните его во влажное полотенце и подержите в микроволновой печи 20 секунд.

4. Специи слишком долго пролежали в ящике кухонного шкафчика и почти утратили запах? Погрейте их 60 секунд, и они вновь обретут прежний аромат.

5. Чтобы легко и без мучений снять кожуру с помидора, подержите его 40 секунд в микроволновке, потом остудите. Кожица сойдет сама от легких прикосновений.

6. Чеснок также перед очисткой можно отправить на прогревание на 20 секунд. Потом вам останется только смахнуть остатки шелухи с зубчиков. Дополнительный плюс — руки не будут пахнуть чесноком.

7. Подержите лимон 5-10 секунд в микроволновке — и он отдаст сок по максимуму. Кстати, это же касается и других цитрусовых.

8. Забыли замочить с вечера фасоль или горох? Залейте бобовые водой и подержите в микроволновой печи 7-10 минут, потом дайте им настояться примерно полчаса. Они приготовятся быстрее.

9. Приготовить пенку для капучино можно и без специального аппарата. Налейте молоко в стеклянную банку, закройте крышкой, несколько раз энергично встряхните, чтобы образовалась пена, снимите крышку и отправьте в микроволновку на 40 секунд.

**Полина Шоловина,  
г. Геленджик**



### Чтобы яблоки не темнели при сушке

В этом году яблони порадовали нас урожаем. Конечно, большую часть мы уберем в погреб, где плоды прекрасно хранятся до весны. Но еще я делаю на зиму компот и обязательно сушу яблочки, ведь внуки их просто обожают.

Удалите сердцевинки с косточками из яблок. У меня есть для этого специальный нож, однако можно и с серединками оставить плоды. Нарезаю каждый фрукт на кружочки, затем заливаю их водой с лимонной кислотой (на 1 л воды — 10 г кислоты) на 2 минуты. После вынимаю, складываю на сухое полотенце, чтобы ушла влага, и тогда уже сушу. Благодаря этому приему мякоть не потемнеет.



А способы сушки у всех свои: кто-то в специальном аппарате сушит, кто-то на воздухе, на солнышке раскладывает, можно и в духовке на низкой температуре высушивать.

**Нина Егорова, Тульская обл.**



### Кружевные блинчики



Секрет тонких и мягких блинчиков с ажурным узором по краям — всего 3 ст. л. жирной сметаны. Добавляйте ее в тесто, и отличный результат гарантирован. В такие блинчики будет гораздо удобнее заворачивать любую начинку.

**Инна Шадрова, Омская обл.**

### Чистим конфорки на плите

Конечно, плиту на кухне я мою регулярно, но вот на конфорки времени не остается. Со временем я нашла способ, как отмывать застарелые загрязнения без особых хлопот. Сначала готовлю чистящее средство. Для этого смешиваю 2 ст. л. соды, 1 ст. л. перекиси водорода и 1 ч. л. средства для мытья посуды. Снимаю конфорки с плиты, зубной щеткой наношу эту пасту, оставляю на время, затем чищу конфорки и промываю в теплой воде.

Средство очень эффективное! После чистки конфорки будут как новые.

**Людмила Володина,  
Пермский край**



### Хрустящие баклажаны



Из баклажанов я в основном готовила только икру, потому как не нравились ни мне, ни мужу они жареные: очень уж жирные. А как-то у подруги в гостях из вежливости попробовала баклажаны, которые она подала на стол, и просто изумилась: сочные, не жирные, с хрустящей аппетитной корочкой.

Оказалось, все дело в правильной панировке: нужно смешать крахмал с мукой в равных частях, добавить соль, перец по вкусу и запанировать ломтики перед жаркой. Именно благодаря панировке корочка получается хрустящей, а баклажаны не впитывают много жира при жарке.

**Виктория Васильева, Пензенская обл.**

### Как готовить рыбный бульон

Стараюсь готовить различные блюда из рыбы хотя бы 2 раза в неделю, ведь это очень полезно. Заметила, что кто-то отказывается есть рыбный суп из-за специфического запаха. Чтобы бульон был ароматным, я добавляю в него целую луковицу, морковь, корни петрушки и в самом конце провариваю маринованный огурец! После остается только процедить бульон и сварить на нем суп. Никакого неприятного запаха не будет!

**Оксана Попова, г. Щигры**

### Кухонные шкафчики без следов жира

На кухонные шкафчики постоянно попадают капли жира во время приготовления пищи, со временем сверху оседает пыль, жир засыхает, и отмыть поверхность становится сложнее. Понятно, что никакими абразивами пользоваться нельзя, чтобы не поцарапать поверхность.

Я делаю так: смешиваю 2 ч. л. растительного масла с 2 ч. л. разрыхлителя для теста (как ни странно, он отлично расщепляет все жировые отложения), распределяю это средство по загрязненным участкам, оставляю на 30 минут, затем смываю губкой. Жир и нагар уйдут легко, без риска испортить поверхность мебели.

**Людмила Березина, г. Калининград**

### Антипригарная сковорода или чугунная?

Сковороды с антипригарным покрытием прочно вошли в наш быт. Однако их универсальные свойства сильно преувеличены рекламой. Да, они отлично годятся для приготовления омлетов, яичниц, блинчиков. Но и только. Жаркое, плов, рагу, как и раньше, все же лучше готовить на чугунных сковородах. Антипригарная посуда нагревается недостаточно сильно и плохо держит температуру.

**Ирина Сомова, г. Армавир**



### Идеальный пирог

Иногда при приготовлении шарлотки или пирога с ягодами кусочки плодов опускаются на дно, а это портит и вкус, и вид. Слой теста не пропекается как следует. Попробуйте обваливать ломтики яблок или ягоды в муке перед тем, как выложить их в форму, и они равномерно распределятся по всему пирогу.

**Любовь Нечаева,  
Псковская обл.**



### Соль в выпечку? Обязательно!

Все знают, что соль — это отличный усилитель вкуса? Опытные кулинары обязательно добавляют немного соли в тесто. Третью чайной ложки без верха — и вкус всех специй и ингредиентов вашей выпечки станет намного ярче. К тому же благодаря этому можно добавлять меньше сахара, а это большой плюс.

**Марина Скорнева,  
Респ. Бурятия**







- 0,5 стакана перловой крупы
- 400 г куриного филе
- 1 морковь
- 1 луковица
- 200 г шампиньонов
- 3 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

### Перловая каша с курицей и грибами

#### Приготовление

1. Перловую крупу замочите на ночь в холодной воде, утром промойте и обсушите. Грибы нарежьте на пластинки и слегка обжарьте на растительном масле. Мясо порежьте на кусочки и переложите к грибам. Обжаривайте все вместе несколько минут.

2. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на терке и отправьте в сковороду. Жарьте овощи с мясом 5-7 минут. Затем сверху распределите перловку, залейте ингредиенты кипятком, чтобы вода была на 2 см выше крупы.

3. По вкусу посолите, поперчите и томите под крышкой до готовности перловки и мяса. Перед подачей по желанию посыпьте блюдо измельченной зеленью.

Юлия Захарова, г. Новосибирск

- 2 кг яблок
- 1 кг сахара
- 1 лимон
- 100 мл коньяка
- 0,5 стакана воды

### Яблочное варенье «Карамельное»

#### Приготовление

1. Насыпьте в кастрюлю 2 стакана сахара, влейте воду и варите на тихом огне, пока сироп не начнет желтеть.

2. Яблоки почистите, мякоть нарежьте кубиками, всыпьте в сироп и перемешайте, чтобы он покрыл все кусочки равномерно.

3. Из лимона выжмите сок, влейте к яблокам, всыпьте остальной сахар и поставьте на тихий огонь. После закипания варите варенье 35-40 минут.

4. В конце влейте коньяк, перемешайте и проварите яблоки 1 минуту. Сразу разложите варенье по стерилизованным банкам, закатайте и тепло укутайте. Хранить такую заготовку можно и в погребе, и в кладовке.

Валентина Шелестова, Орловская обл.



- 1 кг рыбы
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 60 г сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- 5 горошин черного перца
- 1 лавровый лист
- соль по вкусу

### Паштет из речной рыбы

#### Приготовление

1. Рыбу выпотрошите и вымойте. Переложите в кастрюлю, добавьте вымытые неочищенные целую морковь и разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Залейте водой и варите до мягкости рыбы и овощей.

2. Оставшиеся лук и морковь очистите, нарежьте произвольно и обжарьте в разогретом растительном масле до мягкости.

3. Рыбу выньте из бульона и очистите от костей. Бульон процедите.

4. Мякоть рыбы, обжаренные овощи и сливочное масло измельчите блендером до однородной массы. Посолите, поперчите. Если масса слишком густая, влейте немного рыбного бульона, перемешайте и отправьте в холодильник.

Подавайте паштет с гренками и свежей зеленью.

Алла Ульянова, Рязанская обл.



- 400 г фасоли
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок зелени
- 5 помидоров в собственном соку
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

### Рагу с фасолью

#### Приготовление

1. Фасоль замочите в холодной воде на 12 часов. Затем промойте ее, залейте чистой водой и отварите до готовности.

2. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на терке, переложите в разогретое масло и обжаривайте в течение нескольких минут.

3. С помидоров снимите кожицу, мякоть измельчите вилкой. В сковороде к овощам переложите помидоры, фасоль и измельченный чеснок. Влейте воду, чтобы она покрыла овощи.

4. Рагу посолите, поперчите по вкусу и тушите 10-15 минут. Посыпьте блюдо измельченной зеленью и подавайте к столу.

Инна Архипова, с. Алексеевка





## Салат с зелеными помидорами по-корейски

- 500 г зеленых помидоров
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 1 луковица
- 0,5 шт. острого красного перца
- 1 пучок петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 60 мл растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. 9 %-го уксуса
- 0,5 ч. л. молотого кориандра

### Приготовление

1. Зеленые помидоры для этого салата берите молочной спелости. Нарежьте их ломтиками и переложите в пиалу.

2. Морковь натрите на терке для моркови по-корейски. Лук нарежьте кубиками, сладкий перец — соломкой. Добавьте нарезанный кружочками острый перец.

3. Чеснок мелко нашинкуйте и выложите горочкой

в середину салата. Рядом высыпьте соль, сахар и кориандр.

4. Раскалите растительное масло и влейте его на чеснок с приправами. Салат перемешайте и попробуйте на вкус, и если вам не хватает сахара или соли, то добавьте недостающий элемент.

5. Затем в пиалу влейте уксус и добавьте измельченную зелень. Салат еще раз тщательно перемешайте, переложите в чистую банку и закройте крышкой. Отправьте в холодильник на несколько часов, а лучше всего на ночь.

Банку за это время лучше всего переворачивать вверх дном и назад несколько раз. Это нужно для того, чтобы помидоры мариновались равномерно. Отлично подойдет такой салат к мясным блюдам.

**Варвара Выродова, Респ. Татарстан**



## Запеканка из тыквы и творога



- 300 г мякоти тыквы
- 500 г творога
- 2 яблока
- 2 яйца
- 70 г сахара
- 1 ч. л. корицы
- 1 щепотка соли
- 120 г муки
- 1 щепотка ванилина
- 60 мл молока
- 20 г сливочного масла

### Приготовление

1. Мякоть тыквы нарежьте на кусочки и переложите в сотейник. Посыпьте 1 ст. л. сахара, влейте молоко, поставьте на огонь. Тушите тыкву 7-10 минут.

2. Яблоки почистите, нарежьте кубиками, добавьте к тыкве, всыпьте корицу и тушите еще 7-10 минут. Когда масса немного остынет, измельчите ее в пюре.

3. Белки яиц отделите от желтков. Творог разомните вилкой, добавьте оставшийся сахар, ванилин и желтки. Затем соедините творожную и тыквенную массу, всыпьте муку, тщательно перемешайте.

4. Белки взбейте со щепоткой соли до стойких пиков и введите в творожно-тыквенную смесь.

5. Форму смажьте сливочным маслом, выложите подготовленную массу и разровняйте ее. Отправьте запеканку в разогретую до 180 °С духовку на 45-50 минут. Подавайте ее со сметаной.

**Оксана Ершова, г. Нижний Новгород**

## Мясные пальчики из свинины

- 500 г мякоти свинины
- 1 луковица
- 50 мл растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 2 помидора
- 100 г сыра
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. сметаны
- 1 стакан воды
- перец по вкусу

### Приготовление

1. Мясо нарежьте на ломтики, отбейте их, посыпьте небольшим количеством соли и перца. Лук нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Сыр натрите на терке, помидоры нарежьте кубиками.

2. С одной стороны каждого ломтика мяса разложите лук, помидоры, немного их посолите, посыпьте сыром, а затем сверните в рулетики, перевяжите их нитками и обжарьте до зарумянивания.

3. В воде разведите томатную пасту и сметану, добавьте немного соли, залейте пальчики соусом и тушите 20-25 минут.

Готово! Добавьте к ним макароны или отварной картофель, и вы получите замечательное сытное блюдо. Приятного аппетита!

**Елена Конева, Ярославская обл.**





- 500 г муки
- 200 мл молока
- 20 г свежих дрожжей
- 100 г сахара
- 200 г сметаны
- 2 яйца
- 80 г сливочного масла
- 1 желток
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ч. л. ванильно-го сахара
- 1 щепотка соли

## Нежные сметанники

### Приготовление

1. В миску всыпьте 1 ст. л. сахара, добавьте дрожжи, влейте теплое молоко и перемешивайте, пока дрожжи не растворятся.

2. Затем всыпьте 100 г муки, размешайте, чтобы не было комочков, закройте емкость пленкой и отправьте в теплое место на 30 минут.

3. Яйца взбейте с солью и 1 ст. л. сахара, добавьте растопленное сливочное масло и опару. Затем в несколько приемов всыпьте муку и замесите тесто. Отправьте его в теплое место на 1 час.

4. Для начинки сметану соедините с оставшимся сахаром, крахмалом и ванильным сахаром. Подошедшее тесто обомните и разделите на 10-12 кусочков.

5. Из каждого сформируйте колобок и переложите на смазанный противень. С помощью стакана сделайте в колобках углубление. Смажьте заготовки желтком и наполните их сметанной начинкой. Выпекайте булочки в разогретой до 180 °С духовке в течение 25-30 минут.

Наталья Головина, г. Тихорецк



## Рыбные шарики в сливочном соусе

### Приготовление

1. Ломтики батона залейте молоком. Лук нарежьте кубиками и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета.

2. В рыбный фарш добавьте пропущенный через пресс чеснок, отжатые от молока ломтики батона, яйцо и лук.

3. Фарш тщательно перемешайте. Сформируйте из него шарики, обваляйте их в муке и обжарьте на растительном масле в течение нескольких минут.

4. Для соуса растопите в сковороде сливочное масло, всыпьте муку и обжаривайте, помешивая, 2-3 минуты. Затем тонкой струйкой влейте теплое молоко, всыпьте соль. Готовьте

соус, постоянно помешивая, 4-5 минут. Залейте соусом рыбные шарики и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 15-20 минут. Приятного аппетита!

Валентина Воронова, Самарская обл.



**Совет от редакции:** для закваски капусты лучше всего использовать крупную соль, но без добавления йода. Морская соль тоже подойдет, но ее количество нужно уменьшить: всего 15 г на 1 кг капусты.

На 3 банки по 3 л:

- 2 средних кочана капусты
- 3 крупные моркови
- 3 средние головки чеснока
- 3 л воды
- 10 ч. л. соли
- 8 ст. л. сахара
- 8 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. 70 %-й уксусной кислоты

## Капуста «Хрустяшка»

### Приготовление

1. Капусту крупно нарежьте. Морковь нашинкуйте.

2. В кипящую воду всыпьте соль и сахар. Дайте воде остыть, влейте в нее масло и уксусную кислоту.

3. В банки положите поровну морковь, зубчики чеснока, влейте по 1 л маринада. Укладывать надо капусту

в банки до тех пор, пока ее не скроет рассол.

4. Закройте пластиковыми крышками, оставьте в теплом месте на сутки, после чего уберите в погреб или холодильник.

Екатерина Никитина, г. Томск



## СОХРАНИМ СОСУДЫ ЗДОРОВЫМИ

Часто кровеносные сосуды накапливают вредные отложения, которые в дальнейшем обязательно приведут к проблемам со здоровьем. Их нужно чистить, но не так это просто. Нет волшебной таблеточки, чтобы принял — и все в порядке. Лучше всего для чистки сосудов использовать народные средства. Они проверены не одним поколением людей, действуют мягко и не причинят вред здоровью, если нет противопоказаний или аллергии. Мы отобрали из ваших писем испытанные рецепты и разместили в одной статье.



Здоровый сосуд



Атеросклероз



### Изюм, грецкие орехи и мандарин

По утрам съедайте 2-3 грецких ореха, 1-2 ч. л. изюма и 1 мандарин. Делать это нужно натощак. Через 20 минут выпейте 1 стакан теплой воды, подождите 15 минут и только потом завтракайте. Этим рецептом пользоваться можно до полугода. Затем следует сделать перерыв на такое же время. Нельзя применять при сахарном диабете.

### Отвар коры рябины

Измельчите и высушите кору рябины. Залейте 5 ст. л. коры 1 л воды, доведите до кипения и томите под крышкой 20 минут, затем остудите и процедите. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс — 45 дней.

### Настойка черемши

Заполните измельченной черемшой 1/3 часть банки и залейте доверху водкой. Оставьте на 2 недели в темном месте, после процедите и пейте по 5-7 капель перед каждым приемом пищи. Курс — 3 недели.



### Напиток из семян льна

С вечера залейте 1/3 стакана семян льна 1 л теплой воды, доведите до кипения и томите на водяной бане 2 часа. Утром процедите отвар и перелейте в стеклянную банку с крышкой.

Должно получиться примерно 850 мл киселеподобной жидкости. Ее нужно выпить за 5 дней: по 1/3 стакана утром натощак и вечером до еды. Храните такой кисель в холодильнике. Курс — 15 дней, через 3 месяца повторите.

### Цветочный эликсир

Поместите в банку емкостью 500 мл 200 г высушенных цветков клевера и залейте ее до краев водкой. Настаивайте 14 дней в темном месте, после чего настойку процедите.

**Схема приема:** смешайте 1 ч. л. настойки с 50 мл воды или чая. Принимайте утром и вечером на протяжении 1 месяца. После этого нужно сделать месячный перерыв, а потом еще 1 месяц принимать настойку. Через полгода курс рекомендуется повторить.



### Смесь хрена с лимоном

Пропустите через мясорубку 250 г лимонов (с кожурой, но без косточек), 250 г корня хрена и залейте получившуюся массу 500 мл воды. Отправьте на 1 сутки в холодильник, затем пейте по 3 раза в день по 1 ст. л. Можно заедать данное средство 1 ч. л. меда.

### Яблочный уксус с чесноком

Измельчите 2 зубчика чеснока и залейте 100 мл яблочного уксуса. Настаивайте в темном месте 4 дня. Принимайте уксусное лекарство по 15 капель на 1 стакан воды. Рекомендованный курс длится 15 суток.



### Важно!

Противопоказана чистка сосудов в домашних условиях при проблемах с мочевыводящими путями, почечной недостаточности, неврологических заболеваниях и болезнях пищеварительной системы, а также во время беременности и лактации. Нельзя использовать народные средства и аллергикам!



## Чудо исцеления народным методом

Уважаемая редакция и читатели! Хочу поделиться с вами историей моей соседки, которая победила страшный недуг полынью. У женщины обнаружили опухоль матки, назначили лечение, но эффекта особо не было,

планировали оперировать. Соседка все никак не решалась на операцию и параллельно с тем лечением, которое ей назначила врач, лечилась полынью. Когда же приехала на прием очередной раз, опухоли не оказалось. Лечение состоит из трех частей, по 2 недели каждая.

**1-я часть, 2 недели.** Взять 3 ч. л. сухой травы полыни, залить 1,5 ст. кипятка. Настоять 2 часа под крышкой. Этот настой выпить в течение дня за 3 раза за 30 минут до еды. Каждый день надо готовить новую порцию. Когда пропили 2 недели, следует сделать перерыв на 1 неделю перед 2-й частью лечения.

**2-я часть, 2 недели.** Залить 1 ст. л. корней полыни 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 10-15 минут. Настоять под крышкой 4-6 часов. Пить по 0,5 ст. 2 раза в день. Через 2 недели сделать перерыв на 1 неделю перед 3-й частью лечения. Корни полыни можно заготовить с осени: накопать, хорошо промыть, просушить и измельчить.

**3-я часть, 2 недели.** Приготовить настойку: залить 50 г измельченных корней полыни 0,5 л водки. Настаивать 3 недели в темном месте. Принимать по 25 капель 3 раза в день до еды.

Затем следует сделать перерыв на 1 месяц. В течение этого месяца нужно обязательно сходить к врачу и пройти обследование, чтобы отследить, помогает ли лечение. При положительной динамике через 1 месяц повторить все три части лечения.

**Мария Ятрышкина, Брестская обл.**

## Веточки вишни спасли от недержания мочи

Я длительное время страдала от недержания, и какие только методы ни пробовала — ничего не помогало. Когда прочитала этот простой рецепт, решила обязательно попробовать.

Лечиться можно в любое время года. Надо набрать вишневых веточек такой длины, чтобы влезли в кастрюлю и дно было полностью закрыто. Налить воды по объему в 4 раза больше, довести до кипения и кипятить 15 минут на маленьком огне.

Пить этот отвар, когда и сколько захочется, вместо воды и чая. Через месяц почувствуете положительный результат. Можно готовить отвар из одних и тех же веточек до тех пор, пока он не потеряет цвет и не станет чистым.

**Елена Прохорова, Пермский край**

## Мазь «от всего»

У семьи моей подруги есть пасака. И вот как-то презентовала она мне прополисную мазь собственного изготовления со словами, что мазь эта «от всего». Я, конечно, с благодарностью приняла, но чтобы «от всего»... Как-то сомнительно.

У старшей дочери начал на губе вскакивать герпес. Обычно спасаемся чесноком (прикладываем к пузырькам, прижигаем так их) или уже аптечными препаратами, если упустили время. А тут я помазала ей место с начинающимся герпесом прополисной мазью. Зуд прошел в течение получаса. Помазали в тот день еще 2 раза, а на следующий день 3 раза. Герпес закончился, не успев начаться!

Вскоре представился еще случай испытать мазь «от всего» в деле. У соседки очень пожилая свекровь, Анастасия Матвеевна. И вот у нее началось на ноге рожистое воспаление. А Матвеевна — дама с характером, не захотела и подпускать к себе врача. По совету моей подруги-пчеловода я дала им прополисную мазь. Смазывали ею больное место 4 дня — и все прошло.

Готовить ее просто и самим, надо только взять прополис и облепиховое масло 1:10 и 20 минут потомить на водяной бане, потом остудить и процедить. Уже через полчаса мазь готова к применению.

**Лариса Киржаченко,  
Тамбовская обл.**



## Ешь чеснок — будет прок!

Мужу поставили диагноз «дисбактериоз». Назначили много дорогих лекарств, но муж решил попробовать бороться народными методами и победил.



Сначала он делал чесночный настой: натирал 5 зубчиков чеснока на мелкой терке, заливал 1 стаканом воды комнатной температуры и оставлял настаивать-

ся сутки. Через сутки настой процеживал, принимал по 1 ст. л. после ужина в течение 1 месяца.

На следующий месяц после ужина проглатывал по одному очищенному зубчику чеснока, не разжевывая. После такого лечения по результатам анализа микрофлора кишечника нормализовалась.

**Светлана Фомина, Волгоградская обл.**

## Молочная сыворотка поможет от шпор

Чтобы избавиться от шпор, нужно делать каждый день по 30 минут ножные ванночки в горячей кисломолочной сыворотке. Лечение длится долго, до полного исчезновения неприятных ощущений, но помогает.

**Анна Суворова, Саратовская обл.**







### Алтей поднимет иммунитет

Многим из нас знаком алтей лекарственный. Мы привыкли, что это растение применяют как отхаркивающее средство. Но алтей используют и при других показаниях, в том числе для укрепления иммунитета. Мы с женой принимаем его, и уже второй год простудные заболевания обходят нас стороной.

Следует залить 1 ст. л. измельченных корней алтея 1 стаканом кипятка. Закрывать крышкой, укутать на 2 часа. Потом процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Хранить в холодильнике.

**Дмитрий Свиридов, г. Санкт-Петербург**

### Чай для красоты глаз

Если у вас устали глаза от компьютера, телевизора, мелкой работы и есть неприятные ощущения от этого, заварите обычный черный чай без добавок и ароматизаторов. Охладите заварку. Затем смочите ватные диски или кусочки бинта, закройте глаза и приложите к векам на 10-15 минут. Такая процедура снимает напряжение, убирает отеки, вытягивает всю грязь.

**Светлана  
Селиверстова,  
Псковская обл.**



### Целебный очищающий кисель

Раньше я страдала от постоянного вздутия и проблем со стулом. Чего только мне не назначали: и диеты придерживалась, и лекарства пила, и свечки ставила. Результат был, но не особо, да и в копейчку влетало это все.

В наш ФАП приехал новый фельдшер и рассказал, что его родственница с такими же проблемами спасалась одним средством: почистить 200 г свеклы и натереть на крупной терке, помыть 50 г чернослива и порезать кусочками. В кастрюле закипятить 1,5 л воды, добавить туда свеклу, чернослив, 50 г геркулеса. Варить на среднем огне 10-15 минут, пока геркулес не станет мягким. Снять с огня, немного остудить, взбить блендером до однородности или протереть через сито. Добавить мед по вкусу. Полученный кисель выпить за 2 часа до сна, сколько захочется.

Остаток поставить в холодильник и выпить на следующий день (на сколько хватит). Мне этот рецепт тоже подошел. Через 2 недели ежедневного приема стул наладился, перестало дуть живот. Теперь для поддержания пью такой кисель несколько дней в месяц.

**Наталья Парфенова, Пензенская обл.**



### Створки фасоли нормализуют сахар крови

Я — диабетик со стажем. По совету своего врача, для стабилизации уровня сахара крови, я периодически пропиваю отвар из створок фасоли. Фасоль мы сажаем на огороде, и створки я заготавливаю впрок, чтобы они всегда были под рукой, ведь для меня это отличное природное лекарство.

**Вот рецепт:** залить 2 стакана измельченных створок фасоли 3 стаканами воды и варить на маленьком огне 15 минут. Затем процедить и пить отвар по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. При приеме обязательно надо контролировать показатели сахара.

**Анна Габруско, Московская обл.**



### Смесь от ангины

Хочу поделиться с вами суперсредством от фарингита и ангины. Я делаю сбор из четырех самых сильных, на мой взгляд, трав: липового цвета, травы чабреца, цветков ромашки и цветков календулы. Каждого ингредиента взять по 1 ст. л., смешать.

Заливаем 1 ст. л. получившейся смеси 1 стаканом кипятка, под крышкой даем настояться до тех пор, пока настой станет теплым, чтобы можно было полоскать горло (я настаиваю 1-1,5 часа). Полоскаем горло 3-4 раза в день.

Отлично помогает снять воспаление и боль в горле. Вроде и просто, но очень действенно. Пользуйтесь и будьте здоровы!

**Екатерина Сидорова,  
Вологодская обл.**



Столько простых и хороших идей! Чтобы узнавать еще больше интересного и нужного, успевайте подписаться на «Копилку полезных советов» на 1-е полугодие 2026 года. Будет что обсудить с подругами за чашкой чая. Кстати, подругам тоже можете посоветовать выписать нашу газету — мы будем только рады новым прекрасным читательницам! А у вас появится еще одна тема для застольной беседы. Не забудьте напомнить почтальону наш индекс — **ПВ614.**





Наши любимые садоводы и огородники снова порадовали полезными заметками. Ну что бы мы без ваших писем делали, дорогие читатели? Столько нужной информации в ваших письмах — и столько же добра и тепла!

## Защита деревьев от грызунов



В наследство от прежних хозяев мне достался довольно большой старый сад. Но по мере его обновления столкнулся я с проблемой поедания грызунами коры у молодых деревьев. Не имея опыта, обратился за помощью к более опытным товарищам-садоводам, которые посоветовали применить комплексный подход к решению такой проблемы.

Для начала в качестве эффекта отпугивания я готовлю самодельную болтушку. Смешиваю в равных частях свежий коровяк и глину, добавляя 1 ст. л. карболовой

кислоты на ведро смеси, и обмазываю ею стволы и нижние ветви.

Потом применяю механический способ защиты из металлической сетки. Оборачиваю стволы и скелетные ветви у молодых деревьев сеткой с мелкой ячейкой (1 x 1 см) на высоту не менее 60-70 см над землей и заглубляю на 10 см в грунт (от полевки). Закрепляю пластиковыми стяжками. Так дерево дышит, но для грызунов недоступно.

В совокупности все отлично работает, и мои деревья встречаются весну целыми и невредимыми. Главное — устанавливать защиту до выпадения снега, в октябре-ноябре.

**Степан Борцов, Самарская обл.**

## Осеннее обновление сада

Многие садоводы предпочитают укоренять новые саженцы весной. Но на юге или при стабильной теплой погоде семечковые деревья можно сажать и осенью, не боясь, что они не приживутся.

Если появляется необходимость посадить что-то новое, то делаю это обязательно до конца

октября. При посадке в яму добавляю 2 ведра перегноя, 500 г суперфосфата, 500 г древесной золы и 200 г сульфата калия. Такой подкормки хватит дереву на 2-3 года.

**Георгий Павлов, Курская обл.**



## Подзимние посевы

В детстве ездила в гости к родственникам на Кавказ и любила там есть вкусные пироги с черемшой, или, в простонародье, «медвежьим луком». Потом решила вырастить у себя на участке эту пряность, но всходы не радовали. Выяснила, что семена нуждаются в длительной стратификации (искусственное создание условий, которые необходимы для пробуждения семян от покоя).

Тогда я стала сажать семена черемши поздней осенью, как озимый чеснок и лук. Подзимние посевы — это, на мой взгляд, самый простой и естественный способ стратификации. Чтобы весной получить дружные всходы черемши, ее нужно стратифицировать не менее 90-100 дней.

За месяц до наступления заморозков и при температуре 8-10 °С я рассыпаю семена на подготовленную грядку, немного прикапываю граблями в почву и сверху закрываю сухой листвой. Все очень просто, удобно и экономит массу времени! Во время небольших оттепелей семена будут набухать, а при заморозках охлаждаться. А если повезет со снегом, то эффект термоса будет им только на пользу. Весной у меня появляются крепкие и сильные ростки, а при первых теплых деньках и весенней влаге они активно трогаются в рост.

**Ирина Мамаева, Калужская обл.**



## Ранний сельдерей

Не секрет, что сельдерей всходит очень долго, позже, чем посеянные в это же время петрушка или кинза. Но я нашла выход, как можно наслаждаться его ярким вкусом намного раньше. Для этого прошлогодний сельдерей осенью не выкапываю, а только обрезаю как можно ниже в земле. Весной у таких корешков очень рано начинают вырастать молодые и ароматные листочки, которые можно срезать и использовать в пищу.

Один минус, что они также рано начинают уходить в цветonoс. Но к этому времени им на смену уже подрастают молоденькие, посеянные в текущем году. Поэтому место для посева сельдерея всегда делю на две части — для старых растений и для новых.

**Ирина Глазунова, Астраханская обл.**





### Как прочистить капельный полив

Ежегодно, в конце сезона, огородники обеззараживают свой садовый инвентарь. Но мало кто задумается о том, что такую же чистку следует проводить и с системой капельного полива. В ней за время использования размножаются различные бактерии, поэтому я обязательно один раз в год, осенью, провожу дезинфекцию всей системы. С этой целью использую надуксусную кислоту. Покупаю готовый концентрат, например, *Криодез*. Это очень эффективное и довольно бюджетное средство, которое убивает все бактерии, водоросли и различные грибы.

Для этого 1 л концентрата (0,1 %) выливаю в бак с водой (1000 л), оставляю на 2-3 часа (можно на ночь), а потом просто промываю систему. Такую промывку можно делать на растения, если у вас в теплице еще осталось что-то. Корни от этого не пострадают. После этого демонтирую всю систему и убираю на хранение.

**Борис Мореев, Тверская обл.**



### Листовой перегной — бесплатное богатство

Осенью огородники продолжают закладывать растительные остатки в свой компост, добавляя туда и опавшую листву, которую нельзя оставлять гнить на земле. Раньше такая листва была моей большой проблемой. Но теперь я соорудил в углу сада небольшой ящик из сетки-рабицы и складываю туда здоровую опавшую листву плодовых деревьев и кустарников (можно добавлять листья ясеня, дуба, березы).

Чтобы ускорить процесс компостирования, измельчаю листья, добавляя в них куриный помет. Для насыщения кучи кислородом периодически ворошу ее содержимое. Через год мой молодой перегной становится практически однородной массой, которая не только улучшает грунт, но и является отличным подкислителем для растений.

Готовый листовый перегной применяю потом для приготовления смеси для проращивания рассады, добавляя компост или торф (1 часть листового перегноя, 2 части зрелого перегноя или некислого торфа и 1 часть речного песка или опилок). Конечно, такое удобрение не может заменить минеральные, но хорошо дополняет основную уход.

**Евгений Прутков, Брянская обл.**

Выписывайте новую газету!

## «Ах, СУДЬБА, моя судьбинушка!»

Откровенные истории из жизни»



Подписку оформляйте на почте или у почтальона по индексу:

**ПВ596**

«Почта России»

Цена за полгода

**435 руб.**

Выходит 1 раз в месяц, 32 стр.

Читайте в каждом номере о перекрестках судеб, семейных тайнах и ожившем прошлом. Герои наших историй любят, расстаются, попадают в сложные жизненные ситуации, но все они верят: все обязательно будет хорошо!

Подписывайтесь на газету!



## Декоративная шторка — снежинка

Предлагаю отличный способ, как быстро и красиво скрыть мелкие неприятности вроде дырок или разрывов на одежде либо на других изделиях с помощью декоративной шторки.

Перед тем как зашить и замаскировать дырку на изделии, сначала постирайте и высушите ткань. Затем прогладьте поврежденный участок. Если края дырки растрепались, аккуратно их подровняйте ножницами. Вырежьте из клеевой прокладки кусочек немного больше, чем сама дырка, и по форме напоминающий ее.

● Продублируйте поврежденный участок с изнаночной стороны изделия, используя утюг и проутюжильник для фиксации клеевой прокладки.

● Вокруг дырки выполните разметку будущей снежинки: поставьте 6 точек (одну — сверху, другую — снизу, по две — по бокам).

● Выведите иглу через нижнюю боковую точку слева, введите ее через верхнюю точку, затем выведите через верхнюю боковую точку слева.

● Далее вколите иглу в верхнюю боковую точку справа и выведите через верхнюю среднюю точку.

● Затем «шагаем» по кругу, вкалывая иглу через точку и «возвращаясь» при выходе иглы, замыкая таким образом контуры звезды.

● Чтобы получить снежинку, на следующий круг каждый раз вкалывайте и выводите иглу под нить рядом с предыдущим проколом, двигаясь к центру, стягивая лучики снежинки и формируя плотный застил.

Не следует слишком туго стягивать нить, чтобы ткань не деформировалась. Но и слишком свободной ее не оставляйте, чтобы шов не расходился. Ищите золотую середину!

**Инна Коротычева,  
Ленинградская обл.**

## Подарок на счастье

Мне, как любой маме и бабушке, хочется окружить своих родных заботой, вниманием и уютом, создать не просто красивую, а еще и особенную вещь.

Я иногда обращаюсь к славянской тематике, узоры и символы которой имеют сакральный смысл, а выполняю их с помощью вышивки крестиком. Нити — мулине или тонкая шерсть.

Крест, как известно, является значимым символом как в православии, так и в древних языческих верованиях, олицетворяя мироздание. Считается, что чем более объемной является вышивка крестом, тем сильнее она обеспечивает защиту.

Дочке в подарок я приготовила вот такую милую подушку-оберег из хлопковой ткани (канва для вышивки крестиком). Мотив на ней — источник мощной позитивной силы, который возводит надежный щит против зла. Он способен оградить от женских недугов, наполнить семью счастьем и наделить владельца мудростью.



**Важно!** Когда вышиваешь оберег, главное — думать о хорошем. Ведь именно добрые мысли и чувства вкладываются в символ правильную, позитивную энергию.

**На заметку!** Рукодельницы, которые увлекаются вязанием, любую схему для крестика могут реализовать спицами в лицевой глади.

**Анна Долгова, Воронежская обл.**



## Хитрости для удобного вязания

► Новые круговые спицы часто доставляют неудобства из-за изогнутой лески. Чтобы решить эту проблему, достаточно окунуть леску в кипяток на несколько секунд, а затем дать ей остыть пару минут.

► Чтобы петли были хорошо видны, и вы могли легко контролировать вязание, используйте спицы, контрастные цвету вашей пряжи. Это поможет избежать ошибок и сделает процесс более приятным.

► Вязать из темной пряжи — то еще испытание, и многие это подтвердят. Но иногда это необходимо. Чтобы глаза меньше уставали, положите на колени белое полотенце.

► Если у мотка вязальных ниток есть отверстие в центре (как у фабричных клубков или смотанных на моталке), вытягивайте нить оттуда. Это предотвратит спутывание и позволит клубку оставаться неподвижным во время вязания.

► Всегда держите под рукой крючок, даже если вы предпочитаете спицы. Он пригодится для множества мелких, но важных задач: поднятия петель, исправления ошибок, закрепления нитей или завершения работы. Даже если вы вяжете исключительно спицами, иметь пару крючков разных размеров (например, 1,5 мм и 3 мм) будет очень полезно, и вы не пожалеете об этом.

Аделина Торосова, Краснодарский край

## Изящная и простая повязка на голову

Хочу поделиться очень легким в исполнении способом изготовления вязаной повязки на голову. Мои осень и весна никогда не обходятся без этого практичного головного убора, а выполненный таким способом, он очень удобен в носке и смотрится довольно интересно.

Вязать из толстой пряжи (90 м/100 г) и спицами № 7 получается очень быстро! Плотность вязания примерно 12 петель = 10 см. Узор — путанка, или жемчужная вязка. Но по этому принципу можно изготовить повязки резинкой, гладью или платочной вязкой.

Все расчеты даны на стандартную окружность головы 55-58 см.

### Жемчужный узор

**1-й ряд:** вязать попеременно 1 изнаночную, 1 лицевую петли.

**2-й ряд:** над лицевыми петлями вязать изнаночные петли, над изнаночными — лицевые (схема).

✓ Набрать 16 петель и выполнить 20 см жемчужным узором.

✓ Разделить вязание на две равные части и вязать полосками 8-9 см отдельно.

✓ Переклестнуть полоски и, объединив все петли вместе, довязать до длины 50 см.

✓ Соединить концы повязки.

Носите с удовольствием!

Анна Иргина,  
Ростовская обл.

	—		—		—		—	8
—		—		—		—		7
	—		—		—		—	6
—		—		—		—		5
	—		—		—		—	4
—		—		—		—		3
	—		—		—		—	2
—		—		—		—		1

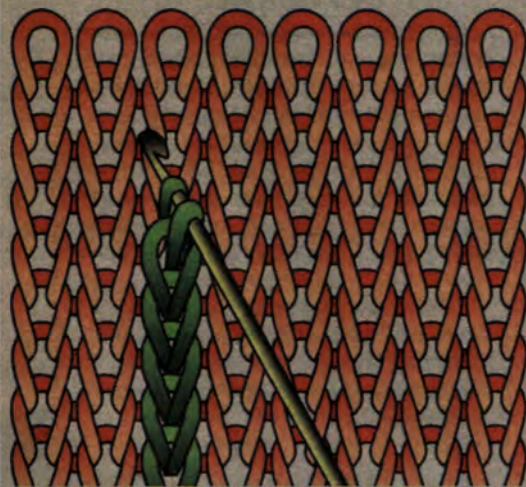
### Условные обозначения



— лицевая петля



— изнаночная петля



## Тамбурный шов крючком

Этот шов, выполненный с помощью крючка, я использую тогда, когда край вязаного (трикотажного) полотна необходимо сделать более прочным и устойчивым или же создать дополнительный красивый эффект.

Для создания декоративной цепочки на лицевой стороне изделия введите крючок в полотно спереди. Зацепите рабочую нить с изнанки и протяните ее через полотно. Повторите этот шаг, вводя крючок на расстоянии одной петли от предыдущего прокола, протягивая нить через полотно и через петлю на крючке. В результате на лицевой стороне образуется красивая цепочка, а на изнаночной — незаметная строчка.

Ольга Степанкина, Московская обл.





Наши подписчики не только читают чужие идеи, но и рассказывают о своих! Мастера на все руки поделились эффективными советами по дому и ремонту, чтобы облегчить работу другим читателям.

# Идеи по изготовлению печей, жаровен и мангалов своими руками

## Основное

Завершился горячий сезон для огородников. Урожай собран — теперь можно немного отдохнуть и вкусно поесть. А самая вкусная еда — на огне, с ароматом дымка, дров, пряностей. Для ее приготовления рассмотрим различные варианты жаровен из металлических бочек и газовых баллонов.

**Важно!** Изделие предназначено для приготовления пищи, поэтому бочки можно использовать только из-под пищевых продуктов.

Внутри емкость красить запрещается. Идеальный вариант: со всех сторон бочку зашлифовать, снять имеющиеся слои краски. Затем покрасить термостойкой эмалью для мангалов только снаружи.

**Полезный совет:** прежде чем готовить в новом мангале или жаровне, прожгите ее без продуктов, после чего помойте, почистите и применяйте уже для готовки.

## Мангал-гриль с крышкой



**Вариант 1-й.** Распилить бочку 1:3, где меньшая часть будет крышкой. Надо срезать 1/3 часть бочки сбоку, затем по одной стороне прикрепить обратно на петли.

Емкость разместить горизонтально. Внутрь (на дно) рекомендовано уложить кирпичи для равномерного удержания тепла и продления срока службы, иначе бочка быстро может прогореть.

Далее можно установить решетку и готовить продукты на ней. **Вариант 2-й.** Сделать на противоположной стороне (под крышкой) продольную прорезь. Тогда можно располагать шампуры с одной стороны, опирая на край бочки, а с другой — вставляя второй край шампура в прорезь.



**Вариант 3-й.** Из листа металла с прорезями сделать поверхность для варки в посуде. Надо взять лист металла по размеру, в нем прорезать круглые отверстия чуть больше дна посуды (чтобы посуда на несколько сантиметров опускалась вниз), сделать внутри жаровни опоры для листа. Сбоку необходимо прорезать окошко для поддувала и закладки дров.



**Идея!** Такой вариант удобен тем, что можно готовить еду и для животных.



**Полезный совет:** укрепите края крышки и жаровни металлическим уголком (окантуйте) либо сделайте полноценную обвязку по краю. Так крышка не будет проваливаться, деформироваться, край всегда будет стабильным, на него удобно будет опирать шампуры и металлическую плиту для варки.

## Жаровня из двух бочек

**Способ 1-й.** Первую емкость необходимо поставить вертикально, обрезать с выемками по бокам, срезать у нее дно, а вместо него уложить кирпичи. Вторую бочку горизонтально установить сверху.



Конструкцию следует загерметизировать, в верхней части сделать крышку, дымоход (удобно вывести его через отверстие в крышке). В нижней бочке надо проделать дверцу для закладки дров и поддувало. Такая жаровня прослужит дольше, так как медленнее будет прогорать.

**Способ 2-й.** Бочку необходимо расположить вертикально. Дно срезать, емкость желательно установить на основание из кирпича. Сбоку сделать либо одну общую дверцу, либо несколько на разных уровнях. Внутри разместить





полки-решетки на разных уровнях.

Сверху можно сделать прорезь для готовки в казане. Правда, из-за высоты расположения посуды придется топить печь больше.

Может использоваться для разных вариантов приготовления: нижний ярус — для готовки на огне, средний — для щадящей готовки с подкопчением (подходит для большинства продуктов). Верхний — для более нежных продуктов. Плюс в том, что на разных уровнях можно разместить сразу несколько порций для большой компании, а сверху еще и поставить казан с шурпой.

**Способ 3-й.** Комплекс, состоящий из мангала-жаровни и соединенной с ним коптильни, позволит готовить вкуснейшие блюда, коптить мясо, рыбу, сало, овощи — да что угодно! Можно готовить по любимым рецептам и дразнить сосе-

дей сумасшедшими вкусными ароматами.

Принцип таков: сначала нужно сделать основную жаровню-мангал из бочки или газового баллона в вертикальном исполнении, а сбоку — воздуховод. Затем присоединить вторую часть — коптильню из пустого газового баллона.



Рекомендую использовать именно баллон, так как он равномернее и дольше держит температуру, что важно в отсутствие самостоятельного источника жара.

Сверху также обязательно сделать отвод тепла, чтобы пища именно коптилась, а не варилась. Впрочем, если вы — поклонник горячего типа копчения, сделайте просто несколько небольших отверстий вверх.

**На заметку!** Длина воздуховода от жаровни должна быть не менее 30 см. Располагать его лучше от верхней части бочки к нижней части коптильни. Это вариант для холодного копчения. Для горячего я советую располагать воздуховод чуть выше уровня открытого огня в жаровне, а на коптильне — посередине.

**Олег Смирнов, Воронежская обл.**

## Самодельный гальванический датчик влажности

Удобное и простое изобретение, которое показывает, когда почва пересыхает. Светодиод гаснет при недостатке влаги. Работает без батареек за счет электрохимической реакции.

**Понадобится:**

- ▶ медный провод (10 см);
- ▶ оцинкованный гвоздь (можно сделать самостоятельно из листа оцинкованного металла просто полосочку или взять что-то другое, например, гаечный ключ);
- ▶ светодиод (маленькая лампочка);
- ▶ деревянная палочка для крепления.

**Шаг 1-й.** Прикрепите медный провод и оцинкованный гвоздь к палочке на расстоянии 3-4 см друг от друга.

**Шаг 2-й.** Подключите светодиод: длинная ножка (+) — к меди, короткая (-) — к цинку.

**Шаг 3-й.** Воткните конструкцию в горшок.

Как это работает?

Во влажной почве между медью и цинком возникает слабый ток (как в батарееке). Если грунт сухой — цепь размыкается, светодиод гаснет.

**Павел Гонтаренко, Краснодарский край**

## Лопата-рулетка

На ручку лопаты я нанесла разметку в виде цветных колец через каждые 10 см. Теперь нет необходимости носить с собой рулетку, чтобы сделать замеры при посадке деревьев, кустов или для других работ в саду. Я использовала лак для ногтей, но можно сделать разметку перманентным маркером или любой краской, цветным лаком, которые найдутся в доме.

**Елена Водина, Новокузнецкая обл.**

## Вечный молоток

Со временем деревянная рукоятка молотка может начать трескаться, раскалываться. Чтобы сохранить ее надолго, нужно обмотать медицинским бинтом, пропитанным олифой. После высыхания получится прочное покрытие, которое будет служить годами и сохранит рукоять. Подойдет и для садового инструмента.

**Игорь Резников, Тамбовская обл.**

## Бочка для настоев с фильтром

Я часто использую для подкормок и обработок растений самодельные настои. Тот же настой из одуванчиков или крапивы незаменим для грядки. Поэтому изобрела себе тару с фильтром: взяла металлическую бочку и кусок мелкой сетки-рабицы. Из сетки сделала рулон, установила его в центре бочки с большим зазором от края.

Сырье для настоя располагаю в зазоре между краем и сеткой, заливаю водой. Когда настой готов, забираю его изнутри рулона из рабицы: там нет листьев и стеблей, так что собираю только отфильтрованный настой. Вот такой простой и полезный фильтр я соорудила!

**Валентина Яшкина, с. Шабалино**



Хотите тоже поделиться интересным советом? Пишите нам в редакцию! Адрес: 308009, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, в редакцию газеты «Копилка полезных советов». Лучшие из ваших идей обязательно найдете на наших страничках!



**Дорогие читатели, спасибо вам за множество писем!**

**Благодаря им мы все узнаем столько полезных мелочей, которые экономят время, помогают в быту, упрощают труд хозяйки. Испробуем вместе ваши семейные советы!**

## КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ ОДЕЖДЫ

Если рельефные узоры на вязаном изделии отпаривать утюгом, то узор станет плоским или вытянется. Правильно делать так: надо отпаривать с изнаночной стороны через влажную марлю, причем слабо нагретым утюгом. Само изделие следует положить на подушку или толстое мягкое одеяло.

Чтобы освежить цвет шерстяных и полшерстяных вещей, необходимо добавить в воду для полоскания 9%-й уксус (из расчета 2-3 ст. л. уксуса на 10 л воды).

**Галина Молоденко, Омская обл.**

## МЕД СПАСЕТ ПРОДУКТЫ ОТ РАЗМОРОЗКИ

Из-за частых выключений электричества продукты в холодильнике могут разморозиться и стать непригодными для употребления. Ситуация неприятная, но иногда случается. Помочь сберечь продукты поможет обыкновенная медная болванка. Поскольку мед относится к металлам высокой теплоемкости, такая болванка способна удерживать холод в морозилке в течение 8-10 часов!

Оберните медный предмет в полиэтиленовую пленку и положите в морозильную камеру. В случае отключения света мед будет поддерживать холод, и продукты не испортятся.

**Дина Медведева, г. Тула**

## УБИРАЕМ ЖИР НА ОБОЯХ

Удалить жирное пятно на обоях поможет бензин. Смочите кусок толстой и мягкой ткани чистым бензином, прижмите к пятну и подержите 2-3 минуты. Бензин растопит жир, и он впитается в ткань. Если пятно старое, возможно, придется повторить процедуру несколько раз. Свежее загрязнение отойдет сразу.

Другой способ, менее «ароматный»: натрите жирное пятно мелом и подождите пару минут, пока жир впитается в мел. Потом достаточно протереть влажной тканью, чтобы обои стали чистыми.

**Эльвира Рахметова, Респ. Башкортостан**

## ПОЛОТЕНЦЕ ПОД ЦВЕТЧНЫМ ГОРШКОМ

Лет 40 назад под горшки с комнатными цветами было принято подкладывать сложенные вафельные полотенца. Мы давно так не делаем, а зря.

На самом деле, полотенце под горшок подкладывалось не только для того, чтобы защитить поверхность подоконника от воды. Оно служило еще и для поддержания микроклимата в комнате и обеспечивало влажность воздуха вокруг растения.

Если положить в поддоны горшков небольшие тряпочки, эффект будет тот же.

**Анна Аверьянова, Воронежская обл.**



## СОЛЯНКА ИДЕЙ

Почитала я советы из уже полюбившейся мне «Копилки полезных советов» и поняла, что тоже хочу поделиться своими знаниями! А их накопилось много — за 40 лет, что я хозяйством занимаюсь. Пусть они будут во благо всем читателям.

✓ Чтобы вернуть идеальную белизну пожелтевшему тюлю, постирайте его так: 3-4 ст. л. соли растворите в 5 л теплой воды, полностью погрузите в раствор тюль и оставьте на 2 часа. Потом прополощите, отожмите и развесьте влажным.

✓ Следы клея от скотча или этикеток хорошо удаляются с помощью детского масла. Нанесите его на поверхность, подождите несколько минут, пока масло растопит клей. Потом останется только пройтись салфеткой — и пятна как не бывало!

✓ Мочалки-насадки для швабры прямоугольной формы приходится часто менять. Отличная альтернатива — старый махровый носок. Наденьте его поверх износившейся насадки и приступайте к уборке.

✓ Чтобы смягчить обувь из кожи, которую давно не носили, смажьте ее касторовым маслом и дайте ему полностью впитаться. Кожа вновь станет мягкой и блестящей.

✓ Новые кожаные перчатки оказались тесноватыми? Заверните их в мокрое полотенце и дайте полежать 3 часа. Затем наденьте и досушите на руках — перчатки растянутся.

✓ Заточить ножницы проще всего с помощью наждачной бумаги. Сделайте 8-10 разрезов, и ножницы вновь станут острыми.

✓ Если шариковой ручкой долго не писали и чернила подсохли, опустите кончик стержня в спирт или одеколон.

✓ Чтобы свечи дольше горели и не оплывали, опустите их на 1 час в раствор из 1 ст. л. соли и 1 стакана воды и дайте высохнуть. Соль создаст «оболочку» вокруг свечи, и она будет плавиться изнутри, а не стекать по стенкам.

**Валентина Горелова, г. Новосибирск**





## ЗАМОК ДЛЯ ХОЛОДИЛЬНИКА

Бывают ситуации, когда требуется ограничить доступ в холодильник или кухонный шкафчик. Иногда их закрывают от маленьких детей, реже любимые домашние питомцы умудряются открыть холодильник и навести там основательный «порядок».

Очень простой замок вы можете смастерить самостоятельно. Два пластиковых крючка закрепите на одном уровне: один — на дверце, другой — на боковой стороне. После наденьте на них тугую канцелярскую резинку.

**Светлана Оборина, Амурская обл.**

## МЕЛ И УГОЛЬ ПРОТИВ РЖАВЧИНЫ

Всегда кладите несколько кусочков древесного угля или мела в ящик для хранения металлических предметов (например, инструментов или мелкого садового инвентаря). Это защитит вещи от появления ржавчины, потому что мел и уголь хорошо впитывают влагу.

**Регина Слабунова, Новгородская обл.**

## ДЛЯ ЛЕГКОГО РЕМОНТА

- ✓ Натяните поперек банки с краской резинку, чтобы снимать излишки краски с кисти. Так работа будет выполняться чище и аккуратнее.



✓ Если старые обои тяжело снимать, прогладьте их через мокрую тряпку горячим утюгом — обои проще отстанут от стен. Масляную краску также будет удалить легче, если прогладить ее через фольгу.

✓ Когда наклеенные обои высохли, пузыри можно убрать слабо нагретым утюгом через 1 слой хлопковой ткани. Предварительно лучше сделать мини-надрезы в каждом пузыре.

✓ Чтобы капли краски не стекали по кисточке на руки, возьмите кусок пластика и сделайте из него подобие воронки, обернув вокруг основания ручки кисточки, плотно прижав к ней.

**Александра Крещенская, г. Березовский**

## ЧЕХОЛ ДЛЯ ГРЕЛКИ

Чтобы грелка не обжигала, можно обернуть ее в самодельный чехол. Снимите размеры с грелки и вырежьте два полотна нужной формы из старого махрового полотенца, добавив припуски на швы. Сшиваете лицевой стороной внутрь с трех сторон, выворачиваете и надеваете чехол на грелку.

Тепло будет дольше сохраняться, и прикасаться к такой мягкой грелке будет намного приятнее.

**Оксана Солончук, г. Туапсе**



## ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ОМОЛОДИТ МЕХ



Вернуть блеск потускневшей шубке или воротнику поможет грецкий орех. Измельчите ядра в порошок и заверните в 2-3 слоя марли. Этим тампоном протирайте меховое изделие. Когда ореховое масло впитается, мех снова заблестит как новенький.

**Инна Самохвалова, Иркутская обл.**

## КАК ПОЧИСТИТЬ ЖЕМЧУГ?

Сложите изделие с жемчугом в тонкую льняную тряпочку и щедро посыпьте солью. Завяжите в узелок и полощите его в теплой воде до тех пор, пока вся соль не растворится. Потом дайте жемчугу просохнуть при комнатной температуре.



**Мария Кондакова, Ленинградская обл.**

## СОХРАНЯЯ ТРАДИЦИИ

Когда приезжаю к бабушке в деревню в гости, она всегда учит меня чему-то новому по хозяйству. А еще я у нее начала вашу газету читать. Интересно так оказалось: столько нового узнала! Все такое полезное, уже много раз пригодились ваши советики.

Уговорила бабулю тоже поделиться парой мудростей, письмо писали с ней вместе!

► Почистить посуду из алюминия поможет раствор буры и нашатырного спирта. На 1 стакан воды возьмите 10 г аптечной буры и несколько капель нашатыря. Нанесите состав на алюминиевые предметы, оставьте на 30 минут. После этого хорошо натрите посуду сухой чистой тряпкой. Посуда заметно посветлеет и заблестит.

► Соль, одеколон и растительное масло устраняют белесые пятна от посуды, оставленные на полированной поверхности. Смешайте равное количество масла и одеколona. Столовую ложку соли заверните в кусочек марли и обмакните получившийся тампон в смесь. Круговыми движениями втирайте состав в пятно, оставьте на ночь. После этого поверхность полируют мягкой тканью.

► Если у вас на стене плесень, темный налет, грязь между швами плитки, их просто можно убрать, проведя белой парафиновой свечкой по проблемным участкам.

**Алла Фролова, г. Брянск**



Дом — это уголок, куда стремится сердце! Мы стараемся, чтобы наша газета стала для вас таким уютным местом, куда хочется возвращаться. В редакции «Копилки полезных советов» мы всегда ждем ваших теплых писем и, конечно же, подписки на следующее полугодие, чтобы и дальше оставаться вместе. Индекс прежний: ПБ614.



## Как выбрать электрочайник

В наше технологическое время не во всех маленьких деревеньках проведен газ, к сожалению. Вот и у нас в селе до газа — как до Луны! Купили мы как-то электрический чайник подешевле — ну такой запах пластика, пить чай невозможно. Да и подороже не всегда оказывается лучше. После нескольких походов в магазин я купила наконец-то подходящий чайник, и теперь могу поделиться своим опытом, чтобы другим не пришлось, как мне, мучиться с этим вопросом.

### Размер

✓ Если вы живете в одиночестве или вдвоем, будет выгоднее купить маленький чайник, объемом до 1 л. На небольшую семью подойдет прибор уже на 1,5-2 л.

✓ Существуют еще термопоты — большие емкости от 2 до 6 л. Такой чайник подойдет для большой дружной семьи, где часто принимают гостей. Прибор может поддерживать нагрев и быстро закипает. Термопот не нужно поднимать: у него есть краник для наливания кипятка. Минусы: цена и большие энергозатраты.



### Материал

**Пластик.** Вне зависимости от цены обращайте внимание на прочность пластмассы: она не должна быть слишком тонкой. Не стоит покупать чайники, от которых есть стойкий неприятный «химический» запах. Плюс пластика — низкая цена даже при хорошем качестве материала.

**Металл** (нержавейка). Из минусов тут только сильный нагрев корпуса, о который можно серьезно обжечься. И стоимость на порядок выше. В остальном та-

кой чайник хорош: долговечный и прочный, может прослужить очень долго.

**Стекло.** Из плюсов — хорошо видно уровень воды, экологичный материал. Но, конечно, прибор этот более хрупкий, чем другие.

**Керамика.** Бесшумность, красота и отсутствие накипи на стенках — главные плюсы. Из минусов — хрупкость, высокая цена и тяжелый вес.

### Мощность

Чем выше мощность, тем быстрее закипит чайник. Устройства на 1800–2200 Вт — оптимальный вариант для чайников среднего и большого размера. Тут нужно учитывать и общую мощность в доме, чтобы напряжения хватало.

### Нагревательный элемент

► **Открытая спираль.** Подходит, если вы используете мягкую воду. Но на открытой спирали накипь образуется быстрее, а удалять ее сложнее. При кипячении вся спираль должна быть покрыта водой.

► **Закрытый тип дискового нагрева.** Вода согревается быстрее, чистить проще. Можно кипятить даже малое количество воды.

### Дополнительно

Существуют различные функции, которые добавляют цену, но не влияют на качество. Вы не прогадаете, если купите модель дешевле, но без дополнений.

► **Контроль температуры** — позволяет нагревать воду не только до кипения, но и до определенного градуса (40–90 °C).

► **Защита от перегрева и автоотключение** — чайник выключается автоматически при закипании воды или при недостаточном ее количестве. Обычно присутствует почти во всех моделях.

► **Режим энергосбережения** позволяет снизить потребление электроэнергии, замедляя нагрев после достижения 90 °C. Однако может повлиять на цену в сторону удорожания.

Если правильно выбрать чайник, он может прослужить очень долго и окупить свою цену. Удачного выбора!

Елена Логунова,  
с. Варваровка



## Хотите чаю?

Как обойтись без чашечки горячего напитка, особенно в холодные осенние дни? А ведь существует огромное количество заварки. Как же выбрать чай так, чтобы потом именно наслаждаться чаепитием? Разберемся вместе!

**Черный чай** — стимулирует иммунитет, ускоряет обмен веществ, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, помогает избавиться от бактерий во рту.

**Противопоказания:** бессонница, нарушения сна, повышенное давление, лихорадка.

**Зеленый чай** — улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализует метаболизм, уменьшает процесс тромбообразования.

**Противопоказания:** гипертония, анемия.

**Белый чай** — содержит множество витаминов, микроэлементов, антиоксидантов в большом количестве, улучшает состояние кожи, зубов и волос, помогает выводить токсины.

**Улун** — укрепляет иммунитет, снижает холестерин, повышает бодрость, помогает снизить сахар в крови.

**Пуэр** — замедляет процессы старения кожи, повышает общий тонус, нормализует давление и уровень холестерина.

**Каркаде** — улучшает пищеварение, снимает стресс, снижает холестерин, вызывает легкий мочегонный эффект.

**Матча** — этот чай в виде порошка обычно разбавляют молоком и пьют утром в качестве тонизирующего средства, повышающего работоспособность и энергию. Очищает кровь.



**Важно!** Если вы предпочитаете рассыпную заварку, обратите внимание на однородность и размер листьев. Они должны быть крупными, без мелкой крошки и посторонних включений, ароматные, скрученные.



Приятного чаепития!



## Осенние овощи для женской красоты

Осень — это лучшая пора для ухода за собой. До морозов еще есть время, при этом солнце уже не сушит кожу. Хлопоты в огороде закончены, баночки с заготовками стоят ровными рядами в погребе и радуют глаз. Можно и выделить время на себя, ведь летом его вечно не хватало. Предлагаем заглянуть в погреба, ведь там вы наверняка найдете овощи, которые можно использовать для приготовления различных уходовых средств.



### ТЫКВА

В этом ярком оранжевом плоде содержится много полезных витаминов и минералов, так необходимых нашей коже и волосам. К тому же эти овощи хранятся всю зиму, не теряя своих чудодейственных свойств.

**Совет!** При приготовлении масок мякоть тыквы лучше запекать или применять в сыром виде, чтобы сохранить все полезные свойства. Если по рецепту ее нужно отваривать, используйте как можно меньше воды либо готовьте на пару.

#### Витаминизирующая смесь

Отварите 50 г мякоти тыквы и измельчите в пюре. Добавьте 2 ст. л. сливок, распределите по коже лица и шеи, через 20 минут смойте теплой водой. Это питает кожу витаминами, и она засияет!

#### Маска-пилинг

Натрите на мелкой терке 50 г мякоти тыквы, добавьте 1 желток, 1 ч. л. меда и 2 ч. л. сока клюквы. Все перемешайте, нанесите на кожу, через 20 минут маску смойте. Прекрасно очищает кожу.

#### Скраб для стоп

Если ваши ноги страдают от сухой кожи или мозолей, тыквенный скраб избавит от этих проблем. Мякоть тыквы запеките в духовке и измельчите в пюре. Соедините 0,5 стакана пюре с 2 ст. л. растительного масла и добавьте соль, чтобы получилась густая масса. Хорошенько обработайте ею стопы, обращая особое внимание на проблемные участки. Затем промойте ноги теплой водой.

Мария Сокол, г. Пенза

### МОРКОВЬ

#### Увлажняющая маска

Натрите на терке морковь и яблоко, отожмите сок. Сложите кусок марли в несколько слоев, пропитайте соком и наложите на кожу лица, через 20 минут умойтесь. Для увядающей кожи такая маска будет настоящим спасением, только не забывайте проводить процедуру регулярно, не реже 2 раз в неделю.

#### Для зрелой кожи

Соедините натертые на мелкой терке 1 морковь и 1 зубчик чеснока. Добавьте 1 ст. л. меда, тщательно размешайте, нанесите на кожу лица на 20 минут, смойте теплой водой. Маска возвращает упругость.

#### Укрепление волос

Пропустите через мясорубку 1 морковь, 1 маленькую луковицу и выжмите сок, добавьте к ним 2 ст. л. сока лимона, 2 ст. л. кастрового масла и вотрите в кожу головы. Сверху обмотайте голову целлофаном и утеплите полотенцем. Через 1 час голову помойте как обычно.



#### Питательный раствор для рук

Нагрейте на водяной бане 3 ст. л. нерафинированного растительного масла (лучше кукурузного или оливкового). Смешайте масло с соком одной крупной моркови, остудите до приемлемой для кожи температуры. Пропитайте морковно-масляным составом марлевые салфетки, оберните кисти рук, сверху наденьте одноразовые перчатки. Через 50-60 минут снимите компресс и промокните руки салфеткой. Кожа станет мягкой и шелковистой после первой же процедуры.

Виктория Чембуркова, с. Александровское

### КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Знаете ли вы, что такое количество витамина С, антиоксидантов и микроэлементов, которые содержатся в квашеной капусте и в которых очень нуждается наша кожа, не содержит больше ни один косметический крем?

#### Освежающий тоник для лица

Процедите сок капусты через марлю, к 50 мл сока добавьте крахмал на кончике ножа. В итоге вы получите тоник ровно для одного применения. Промокните ватный диск и протирайте лицо и шею вечером. Не смывайте сразу, дайте соку высохнуть на лице пару минут, а потом умойтесь. Можно пользоваться 1 раз в 3 дня, а в жаркую погоду или когда в доме работает отопление — через день.



#### Омолаживающая маска

Залейте 1 ст. л. овсяных хлопьев 3-4 ст. л. сока квашеной капусты и оставьте до набухания. Затем добавьте 2 ч. л. меда, перемешайте и нанесите на кожу лица и шеи. Через 15 минут мойте маску прохладной водой. Делайте такую маску 2 раза в неделю.

#### Средство от морщин

Соком квашеной капусты пропитайте сложенную в несколько слоев марлю. Протрите лицо молоком и наложите сверху влажную марлю. Через 20 минут умойте травяным отваром (ромашковым или липовым). Такая маска отлично разглаживает мелкие морщинки.

Эльвира Задонская,  
хут. Красный

Будьте всегда прекрасными,  
любите себя и балуйте!



## Здоровье сердца: зачем нужна стресс-эхокардиография



Я наблюдаюсь у кардиолога по поводу ишемической болезни сердца. На прошлом приеме врач сказала, что нужно провести стресс-эхокардиографию, и записала на очередь. Я не очень понял, что это за исследование и зачем оно, ведь кардиограмму и УЗИ сердца перед приемом делал.

Иванов Виталий, Тамбовская обл.

### ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-КАРДИОЛОГ И. П. Федотова

Сердце — один из важнейших органов нашего организма, отвечающий за кровоснабжение всех тканей и органов. Нарушения его работы могут привести к серьезным последствиям, поэтому своевременная диагностика заболеваний сердца имеет огромное значение. Одним из наиболее информативных методов исследования является стресс-эхокардиография.

#### Что такое стресс-эхокардиография?

Это ультразвуковое исследование сердца, которое проводится во время физической нагрузки или воздействия лекарственных препаратов. Это нужно для того, чтобы оценить, как сердце справляется с физическим напряжением.

Во время процедуры пациент подвергается нагрузке (например, бег на беговой дорожке или кручение педалей на велотренажере). Одновременно врач наблюдает за сердечной мышцей с помощью ультразвукового аппарата. Это позволяет оценить способность сердца адаптироваться к увеличению потребности организма в кислороде и питательных веществах.

Кроме того, проводят процедуру с использованием лекарственных препаратов, стимулирующих работу сердца. Такой вариант подходит пациентам, которым противопоказана чрезмерная активность (например, пожилым людям или больным с заболеваниями опорно-двигательного аппарата).

#### Как проходит обследование?

Данная процедура начинается с записи исходного эхокардиографического исследования (УЗИ сердца). Затем пациенту предлагают выполнить физические

упражнения либо вводят препарат-стимулятор. После того как частота сердечных сокращений достигнет нужных цифр, снова проводят УЗИ сердца. Врач сравнивает полученные данные и делает выводы о состоянии сосудов и функционировании миокарда.

#### Показания к проведению стресс-эхокардиографии:

- ✓ подозрение на ишемическую болезнь сердца (ИБС);
- ✓ оценка эффективности лечения ИБС;
- ✓ определение риска развития осложнений после инфаркта миокарда;
- ✓ диагностика кардиомиопатии;
- ✓ выявление врожденных пороков сердца;
- ✓ диагностика аритмий;
- ✓ контроль состояния пациента перед операциями на сердце.

#### Преимущества и ограничения методики

К преимуществам стресс-эхокардиографии относятся высокая точность диагностики, безопасность, доступность, возможность проведения у пациентов с уже имеющимися изменениями на ЭКГ. Однако существуют и некоторые ограничения: методика менее эффективна у пациентов с ожирением, высоким индексом массы тела и наличием сопутствующих заболеваний легких.

#### Подготовка к исследованию

Перед исследованием проконсультируйтесь с вашим врачом. Он может попросить вас временно отменить некоторые сердечно-сосудистые препараты, особенно те, которые влияют на частоту сердечных сокращений или артери-

альное давление (например, бета-блокаторы). Делайте это только по назначению специалиста!

За несколько часов до исследования воздержитесь от приема пищи и напитков, содержащих кофеин (кофе, чай, колы), так как это может повлиять на результаты. Допустим легкий завтрак или обед за 2-3 часа до процедуры.

Наденьте удобную одежду, которая не стесняет движений, так как вам предстоит выполнять физические упражнения.

#### Что нужно знать во время процедуры?

Во время стресс-эхоКГ важно быть внимательным к своим ощущениям и сообщать врачу о любых изменениях.

► Если вы почувствуете боль в груди, одышку, головокружение, слабость, тошноту или любые другие неприятные ощущения, немедленно сообщите об этом врачу или медицинской сестре.

► Четко следуйте указаниям врача относительно интенсивности нагрузки и времени ее выполнения.

► Старайтесь дышать ровно и глубоко, насколько это возможно.

После завершения исследования и получения последних ультразвуковых изображений, вам дадут возможность немного отдохнуть. Врач проанализирует полученные данные, сравнит изображения сердца в покое и под нагрузкой, а также оценит динамику вашего состояния во время теста. Результаты стресс-эхокардиографии помогут врачу поставить точный диагноз, определить степень поражения сердечной мышцы и разработать наиболее эффективный план лечения или дальнейшего наблюдения.

Обследуйтесь вовремя, чтобы избежать больших проблем, и будьте здоровы!



# Пересаживаем комнатные растения

Наверное, не найдется ни одного дома, в котором не было бы красивых комнатных цветов. Осенью их нужно пересаживать, и возникают вопросы об инструментах, грунте, добавках — что лучше? Подписчицы-цветоводы поделились своим опытом по пересадке зеленых любимцев.



## Горшки для цветов

**Размер:** горшок для пересадки взрослого растения должен быть на 2-4 см шире предыдущего.

## Материал

**Керамика** (неглазурованная) считается лучшим материалом для цветочных горшков. Корни в таком горшке дышат, а влага испаряется равномернее.

**Пластик** — легкий, не боится влаги, к тому же доступны многочисленные варианты в формах и расцветках.

**Дерево** — материал экологичный, растения в таких горшках хорошо растут и цветут. Подразделяются на выдолбленные, сборные и плетеные.

**Глина** — хорошо пропускает воздух и влагу, подходит для растений, которым требуется умеренный полив.

## Грунт

Достаточно сменить землю в горшке, и цветок на глазах меняется. Садовая почва подходит не всем, иногда предпочтение лучше отдать готовым смесям, насыщенным питательными веществами. Большинству растений достаточно керамзита и универсального грунта.

**Цветущим** (например, азалии, герани, бегонии и т. д.) необходима богатая питательными веществами почва, чтобы они могли порадовать хозяев пышным цветением. Поэтому в составе грунта должен быть биогумус или компост.

**Декоративно-лиственным** (папоротники, монстера и т. д.) нужна почва, богатая органическими веществами, — в составе грунта должен быть торф.

**Суккулентам и кактусам** подойдет хорошо дренированная почва, которая быстро высыхает. В составе грунта для них должен быть песок или перлит.

**Орхидеи и эпифитные растения** — особый вид. Грунт для

них должен состоять из смеси сосновой коры, кокосовой скорлупы и торфа.

## Добавки

В почву для выращивания горшечных растений можно добавлять различные ингредиенты для улучшения ее свойств.

**Перлит** — улучшает пористость почвы, помогает предотвратить корневую гниль. Также улучшает дренаж почвы песком.

**Древесный уголь** — поглощает токсины и вредные вещества, способствует поддержанию здоровья корневой системы.

**Вермикулит** — удерживает влагу и питательные вещества, что особенно важно для растений с высокой потребностью в воде.

**Сосновая кора** — улучшает структуру почвы и слегка ее подкисляет, что полезно для растений, предпочитающих кислый pH.

**Костная мука** — богатый источник фосфора, который важен для развития корней и цветения растений.

## ВАЖНО!

Не рекомендуется брать металлические емкости для посадки растений, но можно их использовать в качестве кашпо.

## Прекрасное цветение орхидей

Подарили мне на день рождения две роскошные орхидеи. Цвели они долго и радовали меня, а потом ни одного цветка! Как-то в электричке разговорилась с женщиной, а она, как оказалось, орхидеи много лет выращивает. Вот и подсказала мне, как добиться пышного цветения.

► Своеобразным сигналом к тому, что пора цвести, для орхидеи является перепад температуры. Ночью температура должна быть на 4-6 °C ниже, чем днем. В теплое время года, к примеру, я держу свои орхидеи на открытом воздухе, где темпера-

турный перепад достигается естественным путем.

► После того как орхидея отцветет, полив сокращаю вдвое примерно на месяц, а вот перед цветением и во время него орхидею требует более интенсивное увлажнение почвы, чем обычно.

► Когда растению полностью комфортно, оно все силы направляет на рост зеленой массы, а не на цветение. В таком случае нужно переставить ее в более прохладное место, чтобы немного «шокировать» цветок.

► Орхидеи очень хорошо реагируют на подкормку на основе картофельного отвара. Процеженным

и остуженным отваром (картофель варю в кожуре и без соли) поливаю корни.

► Для профилактики болезней поливаю орхидеи настоем чеснока — 2 зубчика пропускаю через пресс, заливаю 2 л теплой воды, через 3 часа процеживаю и применяю (но не чаще 1 раза в месяц).

► После цветения не обрезайте стебель сразу, подождите, когда он подсохнет и обрежьте на 2/3 от его высоты. Если цветонос не высох, значит, на нем еще могут появиться новые цветы.

Теперь мои прекрасные орхидеи часто радуют взгляд своими невероятно красивыми цветами!

**Карина Меркушева,**  
Ленинградская обл.



# Любовь по плану



## Знакомство

В очереди к неврологу Антонина Ивановна перебирала в руках таблетки от давления, когда рядом села на скамейку худощавая женщина в стеганой куртке. «Вы крайняя?» — вздохнула та. Антонина кивнула.

Незаметно завязалась беседа, и обнаружилось, что обе вдовы живут со взрослыми детьми: Вера — с дочерью Анной, Тоня — с сыном Артемом. Так началась их дружба.

Спустя месяц поездки в гости друг к другу стали для них обыденностью, несмотря на расстояния: Антонина жила в пригороде, а Вера — в области, но, помимо дружбы, объединяло их еще одно: обе беспокоились о судьбах своих все еще одиноких детей.

— Моя Аня вечно в амбулатории пропадает... — вздохнула Вера. — Когда замуж выйдет?..

— А мой Тема — только работа да огород. Электрик он, а нынче такие работники — на вес золота, — ответила Антонина.

Женщины переглянулись: «А что, если?..»

— Точно! — воскликнула Антонина. — Давай их сведем.

— Давай, — согласилась поначалу Вера, но тут же осеклась: — Хотя нет, не стоит. Что-нибудь не так пойдет — нас же виноватыми сделают.

— Не переживай, Вера. Я уже все придумала!

И Антонина поведала Вере свой план.

Через две недели дочь привезла Веру к Тоне на день рождения. Пока мамы накрывали на стол, услышали, как Аня смеется над шутками Артема, увидели, с каким интересом смотрит на него, а он, в свою очередь, блистает красноречием

и сыплет остротами, не сводя с нее глаз.

— Ну что, Вера, — шепнула Тоня на ухо подруге, — а мой план-то, кажется, сработал.

— Ой, тьфу-тьфу, не сглазить! — перекрестилась Вера. — Главное, чтобы они ни о чем не догадались.

— Это точно! — подмигнула Антонина и с невозмутимым лицом внесла в гостиную блюдо с салатом.

Однако радость женщин была недолгой: вечно занятый Артем так и пропадал на работе, а в выходные отсыпался. Анна тоже взяла подработку, и теперь мать порой не видела ее даже в воскресенье.

— Вера, надо что-то делать, иначе ничего не получится! — сказала Тоня по телефону.

— Я не знаю, чем помочь, Тоня. Анютка дома вообще не бывает, даже звонить не могу... Пару слов скажет и кладет трубку. Некогда.

— У меня есть план Б! — усмехнулась Антонина. — Слушай...

## А счастье было так близко

Подгадав, когда у детей наконец-то совпадут выходные, женщины изобразили сильную озабоченность.

— Аня, у нас стиральная машинка сломалась... — сказала Вера дочери. — Я новую купила, только подключить ее надо. В воскресенье приедет мастер, будь дома, пожалуйста, а у меня куча дел в саду, и уйти надо будет.

— Хорошо, мам, — кивнула Анна.

С утра Вера ушла в сад, но дом из виду не теряла. Артем приехал с Антониной. Та сразу пошла к подруге, а через полчаса они заглянули в дом:

— Мы до магазина, кое-что купить надо.

Когда Артем закончил, Аня протянула несколько купюр, но он наотрез отказался.

— Не нужно, Ань. Я же так, по-свойски. Просто помог.

— Но у тебя же выходной, а ты работал. — попыталась Анна настоять на своем.

— Это не работа. Можно сказать, удовольствие, — Артем тепло улыбнулся.

— Спасибо. Пойдем, я тебя хоть чаем с пирогами угощу? Мы как раз только испекли с мамой.

— С радостью! — Артем попробовал пирожок. — Мои любимые, с картошкой!

Ане нравился этот парень — простой, трудолюбивый и веселый. Да и он не скрывал своего интереса, любясь, как Аня закидывает голову назад, когда заливисто смеется. Удивлялся, как с ней легко и спокойно, будто сто лет знакомы. К радости матерей, они договорились, что будут встречаться по выходным, а еще приезжать в гости друг к другу.

В один из таких вечеров Артем сидел на кухне с Аней. Она спросила:

— Ой, а ты видел, какая у мамы тыква выросла? Как в сказке, только Золушки не хватает! Идем покажу.

Проходя мимо теплицы, они вдруг услышали тихий разговор своих мам.

— А я тебе говорила, что наш план сработает. Теперь надо как-то их к женитьбе подвести, — втолковывала подруге Антонина.

— Надо бы, только как? — спросила Вера, но Тоня ответить не успела. В теплицу вошли Артем и Аня.

— Что за план, мама?

— Темочка! — испуганно воскликнула Антонина. — Это не то, о чем ты подумал...

— Эх, мама... — Артем смотрел на мать, а в глазах его читалась такая большая грусть, что Тоня не смогла продолжать, лишь виновато опустила взгляд.

Анна стояла бледная и чуть не плакала. Неприятное осознание, что они оказались марионетками в руках собственных матерей, сдавливало горло, мешало трезво мыслить.

— Как ты могла, мама? — прошептала Анна.

Махнув рукой, Вера понуро плелась в дом. Антонина с Артемом уехали. Аня сказала, что ей нужно все обдумать, и закрылась в своей комнате.

С того дня в домах Антонины



и Веры стало тихо. Посиделки прекратились, а с ними — непринужденное общение и смех Ани и Артема. Анна пропадала в амбулатории круглосуточно, приезжая домой только переодеться, принять душ и сменить одежду. Артем и вовсе не приезжал домой, а когда заглядывал, чтобы взять форму и белье, ограничивался дежурными фразами.

### Поворот судьбы

Артем приехал в субботу, как всегда, без предупреждения и поздно: на часах было около десяти вечера. До этого он пять дней провел на работе — на линии было несколько крупных аварий из-за гроз и ливней с сильными ветрами. Молча прошел в ванную, а потом без сил рухнул на кровать.

— Сынок, может, поешь? — осторожно спросила Тоня.

— Не хочется... — Артем отвернулся к стене, закутавшись в одеяло.

Тоня заметила, что его бьет крупная дрожь.

— Что с тобой? — мать протянула руку и коснулась лба сына. — Да ты же горишь весь! Давай скорую вызову?

Артем молча взглянул на мать, и она прочитала в его глазах грусть и... надежду? Антонина вышла в кухню. Набрала номер Веры.

Через полчаса в дом ворвалась запыхавшаяся Аня, будто бежала, а не ехала на машине. Поставив на пол у кровати ящик с медикаментами, она провела ладонью по спине Артема.

— Здравствуйте, больной.

Услышав голос Ани, Артем повернулся и открыл глаза. Она быстро измерила пульс и давление, послушала сердце и легкие.

— Ничего страшного — вылечим, — Аня робко улыбнулась. — Я скучала, Тем...

— Ань... — голос охрип до шепота. — Я три дня не спал. Боялся, что опять скажу глупость. Но теперь понимаю, что без тебя мне уже никак. Если ты и можешь меня чем-то вылечить, то только своим присутствием.

Она подняла голову:

— Милый мой... Я очень хотела тебе позвонить, но боялась, что ты обиделся и не захочешь разговаривать. Я ведь тоже про их планы не знала!

— Да понял я. Никогда бы и не заподозрил, что ты с ними в сговоре. Ты лучшая девушка, какую я когда-либо встречал!

— Так, ладно, давай сначала лечением займемся, — смущенно пролепетала Аня.

— Аня, я люблю тебя и больше не хочу расставаться так надолго.

— Больной, у вас, кажется, жар, — Аня подняла глаза, но уже улыбалась. — Не откажешься потом от своих слов, когда температура пройдет?

— Не откажусь. Только не уходи.

— Не уйду... Я тоже тебя люблю.

За дверью Антонина и Вера переглянулись. Вера прошептала:

— Ты слышала?

Тоня кивнула, вытирая ладонью глаза, и тихо сказала:

— Идем, Вера. Нам тут больше делать нечего.

**Мария Паздеева, пос. Белезино**

**Хозяюшки, поспешите  
выписать газету**

## Наши **ЛУЧШИЕ** **РЕЦЕПТЫ**

**+ Вкусные заготовки**

**ПОДПИШИТЕСЬ**  
на почте по индексу

**ПВ600**

Цена  
за полугодие

**435 руб.**

Выходит 1 раз  
в месяц, 32 стр.



**На наших страницах:**

- кулинарные хитрости опытных хозяек
- мастер-классы и пошаговые фото
- фирменные рецепты читателей
- заготовки и консервация на зиму

**Вкусно и с душой!**



## Полезные советы животноводам

Наступают холода, и животные с подворья нуждаются в более тщательном уходе. Обработка от паразитов, чистка и утепление клеток, курятников и стойл — все это и многое другое нужно успеть до минусовой температуры.

### ЗЕРНОВАЯ СМЕСЬ вместо комбикорма



Я не всегда покупаю своим птицам готовые смеси, иной раз и сам делаю: ничего сложного, если знать соотношение. Зато так и дешевле выходит, и в качестве я уверен. Да и давать можно такие составы

не только курам, но и коровам, и другим животным и птицам.

Доля зерна в таком наборе 70-80 %. Основу смеси должны составлять пшеница, кукуруза и ячмень. Очень важно обращать внимание не только на состав, но и на содержание сырого протеина. Для этого вводите в зерновую смесь подсолнечный жмых (1-1,5 кг на 10 кг смеси) и кормовые дрожжи (от 700 г до 1 кг на 10 кг смеси). Это повышает яйценоскость кур-несушек, дает прибавку к надоям молока у коров и обеспечивает хороший набор веса у животных на откорме.

Семен Мыздников, г. Алупка

### Отходы со стола для КУР — польза или вред?

Не полагайтесь на то, что курица сама знает, что ей можно, а что нет. Дело в том, что у кур очень слабо развиты вкусовые рецепторы, так что они запросто могут склевать корм, который окажется для них вредным.

**Вот список того, что птицам давать нельзя.**

✓ **Продукты с большим содержанием соли** — это может вызвать обезвоживание и отравление. Признаки: синее гребень, перья взъерошены, птицы отказываются от корма.

✓ **Остатки сладких блюд** — избыток сахара опасен такими проблемами, как снижение яйценоскости, несварением и сгущением крови.

✓ **Свекла** — ее можно давать лишь в небольших количествах, поскольку этот продукт вызывает диарею, что может привести к падежу. То же самое касается лука и чеснока.

✓ Если даете курам **картофельные очистки**, следите, чтобы в отходы не попали **зеленые части клубней**. Куры не способны определять наличие соланина на вкус. Сильное отравление этим ядом вызовет падеж.

✓ **Свежий хлеб** — он может забить птицам зоб. Излишки хлеба лучше нарезать на кусочки, высушивать и добавлять в мешанки. Так они становятся только сытнее, что в зимнее время особенно актуально.

Вениамин Рокотов, Астраханская обл.

### КОЗА не принимает козлят после окота

После окота за козой нужно внимательно наблюдать. Иногда коза не кормит козленка или подпускает к себе только одного из малышей, игнорируя или прогоняя других. В этом случае меры надо принимать немедленно, иначе новорожденные быстро ослабнут и могут погибнуть от голода. Отказывается от детенышей коза по разным причинам, например, из-за стресса (особенно если окот первый) или проблем с выменем. Также часто козы предпочитают выкармливать самцов, а самочек прогоняют.

Если в первые часы козлята не получают молозива, их шансы на выживание резко падают. Малышей следует забрать, обернуть сухой тканью и положить в теплое место. Через 1-2 часа отнесите козлят к матери, чтобы она их покормила.

Если коза уворачивается от детенышей, пусть один человек дает козе понемногу свежее сено или зелень, при этом ласково разговаривает с козой, гладит ее, а второй в это время поднесет к вымени козлят. Если этот способ не сработает, козу надо зафиксировать. Для этого наденьте на нее ошейник и закрепите на стене на высоте головы самки. Нет необходимости затягивать ошейник туго: козы обычно стоят спокойно, как

только их свободу ограничивают.

Если же никакие методы не помогли, сцеживайте молозиво и кормите козлят из бутылки. Первые струйки молозива сливайте на пол. При искусственном вскармливании первые несколько дней козу нужно доить по 5-6 раз в сутки через равные промежутки времени и сразу же выпаивать теплое молозиво козлятам. Если же молоко успевает остыть, необходимо подогреть его на водяной бане до температуры 38 °С. Если у детенышей слабый сосательный рефлекс, кормите их с помощью шприца небольшими порциями, по 50 мл за одно кормление.

Напоследок поделюсь еще одной хитростью. Для животных большое значение имеет запах, именно по нему коза отличает своих детенышей от чужих. После того как вы в очередной раз подоите животное, смажьте молоком тех козлят, которых мать не приняла. Намазать нужно мордочку детеныша и место под хвостом, после чего отнесите козлят к козе и наблюдайте за результатом.

Людмила Быкова, Рязанская обл.





## Боремся с ушными КЛЕЩАМИ

У здоровых кроликов уши всегда бодро торчат вверх, внутренняя поверхность чистая, на просвет хорошо видна сеть кровеносных сосудов. Если уши зверька направлены в сторону или свешиваются — это признак того, что с животным что-то не так. Если кролик часто чешет уши, то это может указывать на наличие ушных клещей. Больное животное необходимо сразу же изолировать, уши обработать акарицидным спреем (он продается в ветаптеке).

Пока не купили нужное средство, смазывайте уши растительным маслом (предварительно его нужно простерилизовать на водяной бане, затем остудить и перелить в чистую сухую банку). Это поможет при легкой степени поражения. Масляная пленка препятствует дыханию клещей, что через некоторое время приводит к их гибели. Ежедневно наносите масло на внутреннюю поверхность ушей до выздоровления. В более запущенных случаях поможет смесь из скипидара с касторовым маслом (1:1).

Обратите внимание, что все смеси следует наносить так, чтобы они не затекали внутрь слуховой части. Мягко втирайте смесь, чтобы вся ушная по-

верхность была равномерно смазана. После улучшения продезинфицируйте клетки, где держали больных животных, и все поилки и кормушки йодным раствором (на 1 л теплой кипяченой воды — 1 ст. л. йода).



**Важно!** Не отрывайте запекшиеся корочки.

При отрывании коросты появляются новые ранки, и риск заражения становится еще больше. Кроме того, это не поможет решить проблему, ведь крошечные клещи сидят на поверхности кожи, впившись в эпидермис. Корочки потом отпадут сами.



Ушных клещей часто разносят кошки и собаки. Если у вас есть эти животные, проверьте их и при необходимости тоже обработайте.

Сергей Угорцев, г. Сызрань

## УТЕПЛЕНИЕ МАТОЧНИКА для КРОЛИКОВ



Новорожденные крольчата не имеют шерсти, иммунитет у них слабый, поэтому нужно создать комфортные условия: обеспечить тепло, уют и защиту от сквозняков. Маточник, который прикрепляется к клетке или устанавливается

внутри нее, можно превратить в «термос». Результат окупится сторицей!

На основу каждой детали маточника набейте по периметру рейки толщиной 25 мм. Сверху прибивайте второй слой фанеры или другого материала. Образовавшееся пространство между ними заполните изолирующим материалом: пенопластом, пенополистиролом, опилками (их необходимо утрамбовать очень плотно). В результате каждая стенка, пол и потолок будут представлять собой подобие бутерброда из двух слоев фанеры и слоя утеплителя внутри.

Переднюю стенку изготовьте из досок, в которых необходимо прорезать лаз для крольчихи. Внутри положите несколько слоев плотного картона, затем опилки или торф, а на них насыпьте глубокий слой соломы или сена. Если ожидается похолодание, поместите в маточник грелки с горячей водой (их нужно обернуть в полотенце, чтобы детеныши не обожглись). Если же похолодание будет серьезным, используйте для обогрева инфракрасные лампы.

Марина Уварова, Тамбовская обл.

## Как распознать плохую НЕСУШКУ

При большом поголовье птиц трудно запомнить всех кур и уж тем более уследить за тем, которая из них села в гнездо. Один из наиболее важных признаков — линька. Несушки начинают линять в конце сентября, продолжают линять в октябре и даже в ноябре. Линька проходит в течение 1-2 месяцев. Те же куры, которые не несутся, линять начинают летом, и процесс этот длится 3-4 месяца. К осени, когда наступает время выбраковывать птиц, те, что не несли яйца, выглядят опрятными и более привлекательными.

При усиленной яйцекладке красящее вещество, находящееся в организме кур, расходуется на образование яиц. Через некоторое время наблюдается постепенное обесцвечивание ног, клюва, глаз. Плохие несушки сохраняют яркую пигментацию ног и клюва в течение всего года.

В период яйцекладки у хорошей курицы большой мягкий живот. После размеры живота уменьшаются, но он остается более мягким, чем у плохо несущейся птицы, живот которой даже при яйцекладке остается небольшим и твердым, имеет грубую кожу.

Евгений Десятков, Владимирская обл.





На вопросы отвечает  
протоиерей П. И. Орлов.



## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ ПОКАЯНИЯ?

Как быть, если каешься в одном и том же грехе долгое время? Не получается насовсем оставить греховное поведение и после искреннего покаяния опять возвращаешься к старому. Иногда я просто впадаю в отчаяние и не знаю, что мне делать.

**Валентина Шалимова, Ярославская обл.**

Очень правильно, если, исповедуясь перед Богом, человек испытывает раскаяние в содеянном и одновременно решимость никогда больше так не поступать. Однако все мы люди слабые и часто вновь начинаем грешить в том, в чем только что слезно покаялись. Но тут, как говорил святитель Тихон Задонский, главное — не впасть в отчаяние: ведь в том и состоит уловка диавола, что прежде греха он представляет Бога излишне милосердным, а после греха — строго взыскивающим.

Нет таких грехов, которые не утонули бы в океане милости Божией. Бог смотрит не на количество добрых дел человека, а на его намерения, на устремление к добру или ко злу. Главное, чтобы покаяние и исповедь были не формальными, а искренними, сопряженными с решимостью не совершать прегрешения.

Попробуйте следовать совету святителя Игнатия (Брянчанинова): «Нужно обдумывать каждое предлежащее нам слово и дело, быть внимательным ко всем своим помыслам и ощущениям, наблюдая за собой, чтоб не соделаться каким-либо образом ловитвой греха».

## ИКОНЫ В ДОМЕ: ТРАДИЦИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ

У моей свекрови много икон, она настаивает, чтобы и у меня в доме их было столько же, мол, так положено. Есть ли указания, сколько икон должно быть у православного христианина?

**Надежда Орлова, Брянская обл.**

Традиционно в доме православного человека имеются иконы Спасителя, Божией Матери. Остальные — по расположению сердца. Святитель Николай, преподобный Серафим, блаженная Матрона Московская и множество других угодников Божиих — выбирайте,

## ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА ДЛЯ КРЕСТНЫХ — ЭТО МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Собираемся крестить сына. Оказалось, что будущие крестные и родители должны прийти перед крещением в храм на беседу со священником. Обязательно ли это и для чего вообще нужно? Я думала, достаточно нам всем просто быть крещеными.

**Лидия Фролова, Смоленская обл.**

Сегодня собеседование в церкви перед крестинами обязательно. Священник должен убедиться в осознанности решения как родителей, так и крестных, и только после этого проводить обряд. Это требование распространяется и на взрослых людей, которые решили креститься, и на тех, кто хочет стать крестным ребенком. Батюшка на таких беседах обсудит тему роли крестных, православной семьи и воспитания детей в вере, необходимость соблюдения церковных правил, постов и участия в Таинствах. Объяснит смысл исповеди и причащения.

Будущие восприемники должны понимать степень ответственности, которая возлагается на них после Крещения. Если в результате собеседования предполагаемые крестные откажутся крестить ребенка, это не будет грехом. Без подготовки могут быть допущены до таинства прихожане того храма, в котором проводится Таинство, регулярно исповедующиеся и причащающиеся.

Препятствиями стать восприемниками для ребенка являются: плотское сожитие во грехе (без брака), близкая родственная связь (родители, бабушки, братья и сестры), юный возраст (девочки — до 13 лет, мальчики — до 15), нарко- и алкозависимость, психические заболевания; не крещенные люди или представители других религий также не могут стать крестными.



кто вам ближе, памятуя, что, молясь перед иконами этих святых, мы обещаем Богу, что будем стараться уподобиться в своей жизни Его избранникам.

Традиционно угол с образами святых называется красным (поскольку изображения святых украшают и красят жилище) или святым. Сколько их в доме — решать хозяину. Расположены они должны быть так, чтобы вы, молясь, были лицом к востоку. Немаловажным моментом является порядок расположения икон. Так, образ Христа должен быть справа от молящегося, а Девы Марии — слева. Над двумя этими образами следует расположить икону Святой Троицы или крест, символизирующий Распятие Господне.



**На вопросы отвечает юрист  
А. И. ГРИГОРОВ**

**Противопожарная безопасность  
на участках**

*Соседи поставили мангал рядом с забором из сетки. Много раз мы просили его убрать. В итоге разожгли костер, искры перекинулись к нам, и загорелись деревянные палеты. К счастью, мы их быстро потушили. Законно ли устанавливать мангал так близко к забору?*

**Людмила Орлова, Свердловская обл.**

Из-за большого количества пожаров принимаются меры по контролю за открытым огнем: штрафы сильно увеличились. Расстояние от мангалов до строений четко определено нормами противопожарной безопасности.

► От любого строения расстояние до мангала должно составлять 7 м, до мангальной беседки — 4 м.

► Воспламеняющиеся материалы — не менее 2 м от края мангальной беседки (если мангал установлен в беседке).

► От ограды и заборов — не менее 2 м. Можно устанавливать на расстоянии 1 м от забора, но только при наличии глухой каменной стены, защищающей соседей от дыма и искр.

Ваши соседи должны убрать свой мангал от забора. В ином случае вам следует обратиться в органы местного самоуправления или в пожарную часть. Вы можете сообщить о своих опасениях и запросить помощь в решении проблемы.

**Изменения в градостроительном  
плане**

*У нас земельный участок (ЛПХ). В градостроительном плане указано обременение — ЛЭП. Физически этот ЛЭП не присутствует, его давно перенесли. Как нам убрать обременения в градостроительном плане, куда обратиться?*

**Елена Уварова, Тульская обл.**

Сетевая организация обязана была подать в федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий кадастровый учет, заявление о внесении изменений в сведения о границах охранной зоны. Раз этого не произошло, обратитесь сами в сетевую организацию, которой принадлежала ЛЭП, с запросом о предоставлении информации о переносе ЛЭП и подтверждении отсутствия охранной зоны на вашем участке.

После получения подтверждения от сетевой организации обратитесь в территориальный орган Росреестра с заявлением о внесении изменений в сведения ЕГРН об охранной зоне ЛЭП. К заявлению следует приложить документы, подтверждающие перенос ЛЭП и отсутствие необходимости в охранной зоне. После того как в ЕГРН будут внесены соответствующие изменения и обременения будут исключены, вы вновь можете обратиться за получением актуального градостроительного плана в муниципалитет.



**Отец хочет отказаться от ребенка**

*Дочь рассталась со своим гражданским мужем. Жили они вместе 2 года, есть ребенок. Брак не был зарегистрирован, но парень ребенка признал, и в свидетельстве о рождении указан как отец. Теперь он хочет отказаться от отцовства, чтобы не платить алименты. Может ли он это сделать?*

**Екатерина Ульянова, Ростовская обл.**

В российском законодательстве не предусмотрена процедура добровольного «отказа от отцовства» по заявлению родителя. Отец может быть лишен родительских прав только по решению суда, если имеются предусмотренные законом основания: злостное уклонение от уплаты алиментов, жестокое обращение, злоупотребление родительскими правами и иные грубые нарушения.

Добровольно отказаться от родительских прав отец не может, но с согласия матери ребенка он может передать ей все основные обязанности и права, а также может дать согласие на усыновление ребенка другим лицом, что фактически прекращает его права и обязанности как отца.

**В поликлинике не отдадут карту**

*Врач в поликлинике уже несколько раз выписывает мне одно и то же лекарство, от которого у меня сильные побочные эффекты. Я просила выписать аналог или подобрать другое лекарство, но все напрасно. В итоге я решила сменить и врача, и поликлинику. Обратилась за копией истории болезни, врач мне в этом отказал, мол, я не имею права ее брать. Так ли это?*

**Валентина Владимировна, Омская обл.**

По закону пациент имеет право на получение информации о состоянии своего здоровья, а также на доступ к медицинской документации. Если врач отказывает в предоставлении карты или копии истории болезни, обратитесь к руководству медицинского учреждения. Напишите заявление на имя главного врача с просьбой предоставить вам копию истории болезни. Укажите, что по закону вы имеете полное право на доступ к медицинской документации.

Если на ваше заявление не будет ответа, обратитесь в местный департамент здравоохранения или Росздравнадзор с жалобой на действия медицинского персонала. Также можно подать жалобу в прокуратуру, указав на нарушение ваших прав. Важно сохранять все документы и переписку, связанные с вашим обращением, так как это может понадобиться для подтверждения ваших слов.





Воспоминания возвращают нас к тем моментам, когда мы были счастливы...

Михаил Булгаков

Воспоминания — это путешествия во времени. В одну секунду можно вернуться в самые радостные и приятные моменты. Хорошо иногда вспомнить жаркие летние дни, дождливые осенние вечера, зимние снежные прогулки, весенние встречи тепла. Первый поцелуй, первая победа. Удачная поездка, душевные посиделки с близкими. Однако для воспоминания нужна какая-то зацепка, что-то должно напомнить. Ведь память цепляется за звуки, запахи, цвета, эмоции. Песня — лучшее напоминание!

Споём вместе? Пусть душа радуется знакомым словам и мелодиям и вспомнится все самое хорошее и приятное, что было с нами!

## Городские цветы

Автор текста: Л. Дербенев  
Композитор: М. Дунаевский  
Исполнитель: Л. Лещенко

В городах, где зимою  
не видно зари,  
Где за крышами спрятана даль,  
По весне, словно добрые  
духи земли,  
Прорастают цветы  
сквозь асфальт.  
Оттого ль, что загадка  
какая-то есть  
На земле у любой красоты,  
Оттого ль, что родился  
и вырос я здесь,  
Я люблю городские цветы.

### Припев:

Городские цветы,  
городские цветы!  
Вот опять я кричу вам  
сквозь грохот и дым.  
/Городские цветы,  
городские цветы,  
Навсегда завладели  
вы сердцем моим./ 2 раза

В час, когда фонари  
в фиолетовой мгле  
Цедят свет над ночной мостовой,  
Снятся сны вам о влажной  
весенней земле,  
О долинах, заросших травой.  
Может быть, как никто  
понимаю я вас,  
Потому что, устав на бегу,  
Проклинал этот город  
я тысячу раз,  
А покинуть вовек не смогу.

Припев (2 раза)

## Отговорила роща золотая

Автор текста: С. Есенин  
Композитор: Г. Пономаренко  
Исполнитель: Н. Кадышева

Отговорила роща золотая  
Березовым, веселым языком,  
/И журавли, печально пролетая,  
Уж не жалеют больше  
ни о ком./ 2 раза

Кого жалеть? Ведь каждый  
в мире странник —  
Пройдет, зайдет и вновь  
оставит дом.  
О всех ушедших грезит конопляник  
С широким месяцем  
над голубым прудом.  
Стою один среди равнины голой,  
А журавлей относит ветер вдаль,  
/Я полон дум о юности веселой,  
Но ничего в прошедшем  
мне не жаль./ 2 раза

Не жаль мне лет, растрченных  
напрасно,  
Не жаль души сиреневую цветь.  
/В саду горит костер  
рябины красной,  
Но никого не может  
он согреть./ 2 раза

Не обгорят рябиновые кисти,  
От желтизны не пропадет трава.  
Как дерево роняет тихо листья,  
Так я роняю грустные слова.  
И если время, ветром разметая,  
Сгребет их все в один ненужный ком.  
/Скажите так... что роща золотая  
Отговорила милым языком./ 2 раза

## Вологда

Автор текста: М. Матусовский  
Композитор: Б. Мокроусов  
Исполнитель: ВИА «Песняры»

Письма, письма лично  
на почту ношу,  
Словно я роман  
с продолженьем пишу.  
Знаю, знаю точно,  
где мой адресат, —  
В доме, где резной палисад.

Где же моя темноглазая, где?  
В Вологде-где-где-где?  
В Вологде-где?  
В доме, где резной палисад.

Шлю я, шлю я ей за пакетом пакет,  
Только, только нет мне  
ни слова в ответ.  
Значит, значит, надо иметь  
ей в виду:  
Сам я за ответом приду.

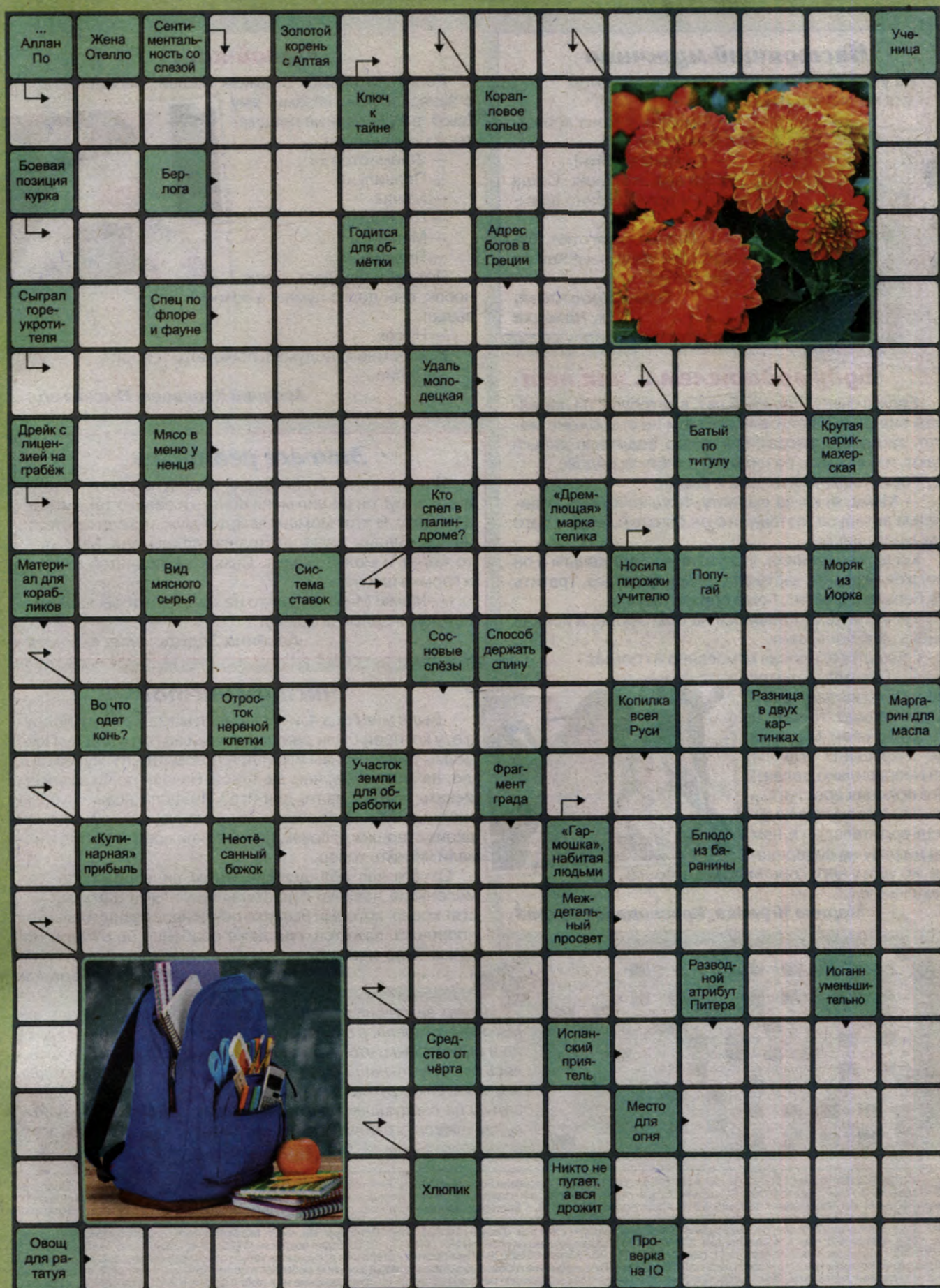
Что б ни случилось,  
я к милой приду  
В Вологду-гду-гду-гду,  
В Вологду-гду.  
Сам я за ответом приду.

Вижу, вижу алые кисти рябин,  
Вижу, вижу дом ее номер один.  
Вижу, вижу сад со скамьей у ворот,  
Город, где судьба меня ждет.

Вот потому-то мила мне всегда  
Вологда-гда-гда-гда,  
Вологда-гда,  
Город, где судьба меня ждет.

Где же моя темноглазая, где?  
В Вологде-где-где-где?  
В Вологде-где?  
/В доме, где резной  
палисад./ 2 раза







## Настоящий мужчина

На утреннике в садике девочки красуются.  
— У меня платье новое!

— Смотри, у меня колготки с блестками!

— А у меня бусики!

Вбегает мальчик Саша (5 лет) и восторженно вздыхает:

— Платья, колготки, бу-  
сики... Эх, женщины! Как же  
я вас люблю!

**Ольга Простоева,**  
**г. Находка**



## Буду водителем... или нет

Едем с сыном Гошей, 5 лет, в автобусе, на переднем сиденье. У водителя стеклом не огорожено место, за проезд пассажиры прямо водителю деньги дают, и они у него разложены в ячейках рядом.

Гоша посмотрел на это и выдал:

— Мама, я, когда вырасту, тоже хочу быть водителем автобуса, потому что он богатый, ведь у него так много денег!

Когда я объяснила, что это не все его деньги и он должен отдавать часть владельцу автобуса, тратить на бензин и ремонт, Гоша призадумался.

Тут автобус остановился на светофоре, а поехал  
вновь на желтый свет.

Гоша отреагировал мгновенно и громко:

— Почему водитель не по правилам едет?! Ехать можно только на зеленый свет! Мама, он же нарушает? Почему он неправильно делает? Его полиция арестует...



Уж не знаю, что подумал водитель, — к нам он ни разу не повернулся, но уши у него горели замечания.

**Марина Играева, Краснодарский край**

## Угадай-ка...

Родители играют с сыном Пашей: ребенок сидит с завязанными глазами, ему дают в руки разные предметы, а он угадывает.

— Фломастер.

— Правильно.

— Мячик.

— Правильно.

— Машинка.

— Правильно.

Потом папа дает Паше носок, сын долго думал, а потом выдал:

— Носок.

Еще немного подумал, понюхал и говорит:

— Папин.



Арсений Караваев, Омская обл.

## Это все ревность

Я и мой пятилетний Вадик сидим на кухне, болтаем, и вдруг он решил меня обнять и звонко так чмокает в щеку. В этот момент заходит муж, искоса смотрит на это, Вадыка резко отстраняется от меня. Муж что-то берет и молча уходит. Сынок наклоняется ко мне и громко шепчет:

— Мама! Мне почему-то не хочется, чтобы папа видел, как я целую его жену!

**Альбина Задорожная, г. Томск**

## Чистим чисто!

Было мне года 4, и взяла меня мама в гости к подружке, у которой были две близняшки на год старше. Пока мамы пили чай, мы играли. А потом что-то скучно стало, не знали уже, чем заняться. Начали по шкафчикам искать, что бы взять для игр? И нашли новые зубные щетки и зубной порошок. Уж не знаю, как я уговорила двоих старших девочек, но мы взяли все это добро и начали чистить ковер...

Спустя час обалдевшие мамы лицезрели, как три маленькие девочки старательно зубными щетками чистят ковер, который был уже почти наполовину белый от порошка. Кажется, нас даже особенно не ругали, так им было смешно!

**Ульяна Матвеева, г. Хабаровск**

Номер закончился, однако новые встречи еще впереди! Мы очень старались сделать этот выпуск не только полезным, но и интересным, чтобы было невозможно оторваться и хотелось еще. Пусть наша «Копилка полезных советов» станет для вас хорошим другом. Главное — не забыть вовремя подписаться на следующее полугодие. Индекс **ПВ614** легко найти внизу каждой странички газеты. Встретимся в ноябре!

Реклама 16+

Ответы на сканворд,  
опубликованный в № 4

