

16+

№ 14
27 марта 2018

Все

для женщины

Бессолевая диета: стр. 9
худеем и снижаем давление

Минус
2 кг
за неделю



5 лучших способов
прорастить картофель
для отменного урожая стр. 29

стр. 7

Как предотвратить появление морщин

**Подбираем
серьги
по типу
лица** стр. 5



**Макияж
как у звезды**
Легко стр. 6
и быстро



**Какая дверь
защитит от воров**
стр. 21



На фото: Ольга Таранец с дочкой Ксенией, г. Красногорск Московской обл.

31 СУПЕРидея к Пасхе

Украшаем дом, накрываем стол

стр. 11-20

Рецепты
наших
читательниц



Это интересно!

Самые красивые церкви мира

Храм в Угличе воздвигнут на месте трагической гибели сына Ивана Грозного – царевича Димитрия



Неоготический собор Лас-Лахас построен в виде замка, а фасад напоминает кружево



Спас на Крови – мемориальный храм, поставленный на месте, где в 1881 году был смертельно ранен император Александр II



Эксперты одного из британских туристических агентств составили список самых красивых церквей мира. Всего в рейтинг вошло 23 храма, среди которых есть и российские. На 13-й строчке – церковь Преображения Господня, расположенная на территории музея-заповедника «Кижи», на 18-й – церковь Димитрия на Крови в Угличе, на 23-й – санкт-петербургский храм Спаса на Крови. А самой красивой признана церковь Лас-Лахас в Колумбии, построенная на высоте 100 м внутри каньона реки Гуайтары. В тройке лидеров также оказались норвежский храм Боргунд 1150 года постройки и церковь Вифлеема в Иране.



Деревянная церковь в Кижах построена без единого гвоздя

Как попасть на обложку журнала?

Присылайте свои фото с ребенком, сделанные в течение последних двух недель, на адрес редакции с пометкой **«Хочу на обложку!»**. Заявить о своем желании можно на сайте **Odnoklassniki.ru** (нужно стать участником группы «Журнал «Всё для женщины»») и на сайте **«ВКонтакте»** (vk.com/vdzhofficial, оставляйте свои фото с ребенком в альбоме «Хочу на обложку!»).

ВНИМАНИЕ!

Участие в акции не гарантирует попадания на обложку.

Съемки на обложку проводятся бесплатно.

Улыбнись



– Абрам, доволен ли ты своей женой?

– Конечно. Единственное, что я могу себе пожелать, чтобы следующая была не хуже.



– Подсудимый, что вас побудило ограбить банк?

– Он первый начал!



Вовочка ничего не может понять из того, что лепечет его младший двухлетний брат. Подходит к маме и спрашивает:

– Мам, а он точно русский?



Кареглазым верят больше

Ученые из Чехии провели эксперимент, в котором показывали добровольцам мужские и женские лица, а затем предлагали оценить степень доверия к каждому из них. Более надежными участники эксперимента называли мужские лица с крупными и округлыми чертами, а для восприятия женских лиц этот параметр оказался неважным. Кроме того, выяснилось, что около 70% людей, вызывающих доверие с первого взгляда, имели карие глаза, а не голубые (во время эксперимента ученые ограничились этими двумя цветами).

1 апреля

Знаменитые розыгрыши в истории праздника

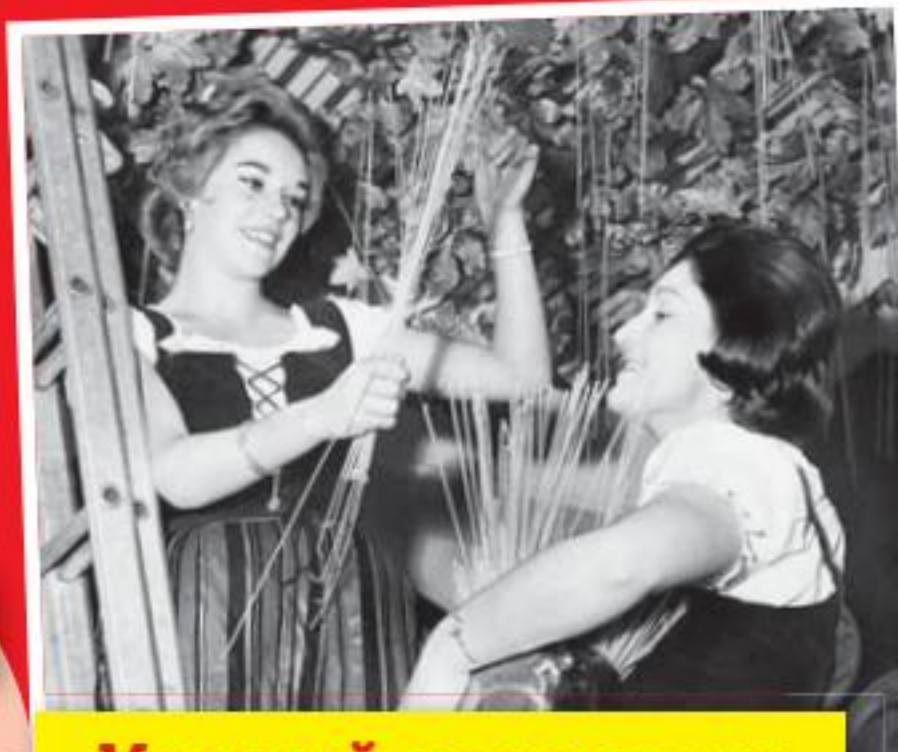


Бургеры для левшей

1 апреля 1998 года сеть закусочных Burger King напечатала рекламу в газете USA Today, анонсирующую выпуск сэндвича для левшей. Сотни посетителей пришли в заведение с желанием попробовать новый сэндвич, но много было и тех, кто потребовал старую, праворучную версию.

Вот так бомба!

1 апреля 1915 года, в разгар Первой мировой, французы сбросили на немецкий лагерь бомбу. Однако она не взорвалась, так как вместо бомбы приземлился большой мяч с надписью «С 1 апреля!».



Урожай спагетти в Швейцарии

1 апреля 1957 года телекомпания BBC показала в одной из своих программ радостных швейцарских фермеров, собирающих с деревьев свежие спагетти. После репортажа на телеканал обрушился шквал звонков от людей, которые хотели узнать, можно ли вырастить чудо-дерево в домашних условиях и где достать семена.

Посмотреть

После долгого отсутствия Кэтрин возвращается в родной дом, чтобы восстановить отношения с дочерью Альбой, но девочка принимает мать настороженно...

Картина «**Две матери, две дочери**», режиссера **Лауры Шредер** в прокате с 29 марта.



Почитать

В книге «**Коты, вернувшие мне улыбку**» рассказывается история о том, как однажды в одной библиотеке появились новые «сотрудники», которые должны были быть известными мышами.

Но мышеловов из них так и не получилось... Авторы книги – **Джен Лоу** и **Лиза Рогак**.



Сынок, не поднимай с земли что попало!



«Орлята» учатся летать!

В зоопарке г. Окленда (Новая Зеландия) случилось пополнение – в семье фламинго появился птенец. Обычно сотрудники зоопарков, где содержатся эти удивительные птицы, выхаживают птенцов самостоятельно, не прибегая к помощи родителей. А в этот раз решили довериться инстинкту взрослых птиц – и те отлично справились с ролью родителей.

Дамам в элегантном возрасте очень идут приглушенные цвета. Они подчеркивают природную красоту

На волне

Анна Гречинина (63 года), г. Псков

«В апреле у нас с мужем жемчужная свадьба, 30 лет вместе. Хочу сделать сюрприз – сменить образ. Ему очень нравится, когда на мне платье, но я совершенно не умею их выбирать и носить, сама же я предпочитаю брюки. Помогите мне преобразиться!»



▼ КЛАССИКА ПЛЮС ДИСКО

Черный джемпер и прямые брюки в черно-белую клетку – строгий и удобный комплект на все случаи жизни. Но если дополнить его серебристым пиджачком, складывается совсем другой образ – смелый, эффектный, молодежный! Обязательно добавляем яркий акцент – темно-бордовые туфли под замшу.



▲ МОЯ ВЕСНА

Вязаное платье не будет полнить, если выбрать свободную модель с простой вязкой. Пальто должно быть длиннее платья, тогда наряд будет смотреться стильно! Заключительный штрих – блестящие полусапожки. Сияющие акценты в большом почете этой весной!

◀ В ЦВЕТУ!

Дамам постарше следует выбирать платье по колено или чуть ниже. Самый выгодный крой – прямой. Анне очень подошло темное платье с крупными редкими цветами. Под грудью ткань переплетается так, что складки имитируют завышенную талию. Это делает ноги зрительно длиннее.



▲ ЗВЁЗДНОЕ РЕШЕНИЕ

Аппликация из крупных серебристых звезд делает простую рубашку женственной и стильной. Поддержим ее полусапожками с большими звездами.

романтики



◀ ПЕПЕЛЬНАЯ РОЗА

Хочется чего-то неформального и элегантного? Пожалуйста — обтягивающие джинсы скинни! Если вы пышечка, отдайте предпочтение темным и однотонным. Сверху надеваем блузку с ажурным воротником и удлиненный джемпер нежно-розового цвета. Суперженственно и очень удобно!



► ЧЕМ НЕ ЯГОДКА ОПЯТЬ?

Сочный, яркий цвет — идеальный вариант для праздничного наряда. Пусть вещи будут в одной гамме, но из разных тканей. В этом случае даже блестящая туника будет смотреться лаконично и эффектно. Туфельки тоже не должны сильно выбиваться из цветовой тональности.

Советы визажиста



Лицо преобразится, если правильно расставить акценты. У Анны очень красивая форма бровей — подчеркнем ее карандашом. Второй акцент — губы, они должны быть яркими. И третий — скулы. Выделяем их с помощью румян. А вот глаза подкрашиваем совсем чуть-чуть.

Серьги и овал лица

Личику в форме буквы «О» идут любые украшения, а вот для других нужно подбирать

Длинные — к круглому

Вам стоит носить сережки, которые по форме не похожи на круг. То есть мелкие элементы могут быть круглыми, но в целом вам нужна вытянутая форма. Выбирайте изящные капельки, тонкие висюльки и удлиненную геометрию. Такие серьги будут зрительно вытягивать лицо.



Selena,
от 999 руб.



Aiyony Macie,
от 273 руб.



City Flash
(диаметр:
2,5 см),
от 156 руб.

Крупные — к узкому

Ваша задача — визуально расширить лицо, и с ней отлично справятся короткие крупные и при этом объемные серьги. Хорошо будут смотреться большие кольца, массивные сережки сложных форм и узоров. Можно взять крупные клипсы.



Kameo-bis,
от 147 руб.

Округлые — к квадратному

Ваша цель — смягчить угловатость лица. Для этого идеальны любые сережки с плавными линиями: круглые, овальные, спиралевидные... Необычные формы также будут вам к лицу. Смело носите цветы, сердечки и даже перья! Главное — чтобы они были изящными.



Insight,
от 1199 руб.



City Flash,
от 129 руб.

Каплевидные — к треугольному



Insight,
от 1499 руб.



Лучший выбор — массивные серьги, расширяющиеся книзу. Они зрительно уравнивают черты лица, отвлекая внимание от острого подбородка. Стоит обратить внимание на крупные серьги-капли, кольца, квадраты — любые геометрические фигуры, кроме перевернутого треугольника.



La'Viva,
от 192 руб.

Голливудский макияж



Екатерина ЦУРКОВА
Визажист-стилист

Сочетание стрелок и красных губ – вот отличительные черты вечернего мейкапа, который никогда не выходит из моды

Шаг 1



Перед тем как приступить к макияжу, очищаем кожу, тонируем, далее накладываем базу. Под глаза и на зоны покраснений – консилер, прорисовываем брови тенями для натуральности, причесываем гелем, припудриваем лицо.

Шаг 2

Накладываем светлые тени под бровь, а более темные – на подвижное веко, растушевывая вверх и наружу. Ниже скул распределяем светлую пудру, а выше – румяна.



Шаг 3



Для идеальных стрелок берем отдельно гелевую подводку и длинную кисть со скошенным ворсом – в зависимости от наклона такой кистью можно провести как тонкую, так и широкую линию.

Шаг 4

Губы обрабатываем бальзамом и через пару минут снимаем его сухо салфеткой. Обводим контур карандашом и растушевываем его по всей площади губ для стойкого макияжа.



Шаг 5

Помаду удобно наносить небольшой плоской кистью из искусственного ворса. Благодаря ей слой получается тонким и четким, к тому же таким инструментом проще ровно прорисовать контур. Вуаля! Добро пожаловать на красную дорожку!



Кстати

Такой тип макияжа был визитной карточкой Мэрилин Монро и сейчас является знаковым для Анджелины Джоли. Он универсален – подходит и блондинкам, и брюнеткам, и дамам с рыжими волосами.

Чтобы яркий макияж смотрелся отлично, лучше заранее позаботиться о свежести кожи. Для этого накануне праздника необходимо как следует выспаться, а перед сном помассировать лицо и шею натуральным скрабом. Вот его рецепт: залейте 1 ст. ложку овсянки 2–3 ст. ложками кипятка и оставьте на полчаса, затем добавьте немного меда (если на него нет аллергии) и оливкового масла. Нанесите смесь на лицо, потрите пальцами и смойте прохладной водой.

Важно!

Единственный момент: для женщин 45+ стрелки лучше рисовать не кистью, а карандашом с растушевкой. К этому возрасту кожа на верхнем веке становится тонкой и на ней появляется сетка складочек, поэтому ровную графичную стрелку нарисовать не получится, а вот стрелка с растушевкой будет смотреться ярко и элегантно.

Реклама

Траумель С

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО
ПРИ ТРАВМАХ И ВОСПАЛЕНИЯХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



АКЦИЯ! АРНЕВИА



Реклама



**Елена
ШУВАЕВА**
Косметолог

Устраните эти «отягчающие обстоятельства» – и вы продлите молодость своей кожи

Откуда берутся морщины?

Причины

Стресс и негатив

За нашу мимику отвечают 22 мышцы. Те из них, что работают чаще, образуют определенные мимические морщины:

- ✓ стресс, беспокойство, напряженность обычно отзываются глубокими вертикальными складками между бровями;
- ✓ неудовлетворенность, горечь, разочарование – скорбными носогубными.

Неправильный прикус

Из-за того что челюсти смыкаются не так, как положено, нагрузка при жевании распределяется неправильно. В итоге задние зубы стачиваются быстрее, чем передние, и уголки губ постепенно опускаются вниз, придавая лицу печальное или вечно недовольное выражение.

Косметика не по возрасту

Процессы старения начинаются примерно с 25 лет, и лишь с этого возраста следует применять антивозрастные средства. Если увлечься ими раньше, можно навредить коже, ведь компоненты кремов anti-age не подходят для ухода за юным личиком. Например, крем 45+ может оказаться слишком жирным для молодой девушки и будет способствовать закупорке пор.

Жевание жвачки

Бесконечные движения челюстью могут вызвать раннее появление морщин вокруг рта и даже спазм жевательных мышц. Результат плачевный: нечеткий овал лица, укорочение челюстной дуги, деформация подбородка, изменение пропорций лица.

Сон лицом в подушку

Когда мы спим на животе, уткнувшись в подушку, кожа на лице сдавливается и механически повреждается. В такой позе нарушается нормальное кровообращение, и кожа испытывает недостаток кислорода, что, конечно, не идет ей на пользу.

Работа перед монитором

У тех, кто много времени проводит, глядя в планшет или на экран смартфона, рано или поздно образуются морщины на границе шеи с подбородком, и это зрительно прибавляет возраст.

Взгляд с напряжением

Люди с плохим зрением постоянно щурятся, а это пагубно влияет на состояние нежной кожи вокруг глаз и вызывает появление сеточки гусиных лапок.

Как избежать

Стремление к гармонии с собой, легкий разглаживающий массаж плюс современные средства ухода за кожей – все это поможет сгладить мимические морщинки без риска потерять свое собственное, индивидуальное выражение лица.

Если возможно, нужно исправить прикус, обратившись к ортодонт. Улучшит результат миогимнастика: она изменит появившиеся дефекты челюстей и частично повлияет на правильное формирование овала лица.

Выбирая косметическую продукцию, обращайте внимание на то, для какого возраста она предназначена. Не нужно опережать события и покупать кремы для зрелой кожи, если вам еще нет и тридцати, и наоборот.

Постоянно жующая женщина не самое приятное зрелище. Постарайтесь избавиться от этой привычки. Хотя бы замените жвачку леденцами.

Выберите другую позу для сна, в идеале – на спине с маленьким валиком вместо подушки. Так кожа на лице дольше останется нежной и гладкой, а шея – подтянутой.

Смотря в экран или монитор, старайтесь, чтобы между шеей и линией подбородка был прямой угол. А еще регулярно делайте массаж шейно-воротниковой зоны.

Не забывайте носить очки или линзы и каждый день массируйте легкими движениями область вокруг глаз, выполняя круговые движения и слегка постукивая по коже.



Реклама

Траумель® С

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО
ПРИ ТРАВМАХ И ВОСПАЛЕНИЯХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



АКЦИЯ! АРМЕВІА



Реклама

Полезные привычки для здоровья волос



**Ирина
НЕРСЕСЯН**
Стилист-
визажист

Если вы хотите, чтобы локоны были сильными, послушными, не секлись, уделяйте им больше внимания и балуйте специальными средствами

Активно увлажняйте

Для этого делайте **маски с ламинарией, авокадо или кефиром** (можно соединить с оливковым маслом, медом). Наносите состав по всей длине волос, особенно на кончики. Если локоны сильно повреждены, воспользуйтесь покупным **восстанавливающим составом с кератином, протеинами, минералами**.

Главное – регулярность: летом и зимой делайте маски не реже 2–3 раз в неделю, весной и осенью можно увеличить интервал до 10–14 дней.



Делайте пилинг

Кожа головы нуждается в постоянном обновлении. Самый простой способ – пилинг. В линейках средств для волос есть **специальные скрабы**. Но отлично подойдет и **морская соль** или **кофейная гуща с каплей масла**. Нанесите состав на кожу головы, слегка помассируйте и затем смойте шампунем. Повторяйте 1–2 раза в месяц.

Для расчесывания используйте щетку с натуральной щетиной: она не травмирует волосы



Очищайте

Если вы постоянно пользуетесь укладочными средствами, раз в месяц (не чаще!) мойте голову специальным **очищающим шампунем (со щелочным pH)**. Он лучше, чем обычный, избавляет локоны от химических загрязнений, раскрывая кератиновые чешуйки. После такого мытья сделайте питательную маску: эффект от нее будет заметнее.

Полюбите масла

Очень полезны для волос **составы с высоким содержанием масел**. Они повышают плотность, восстанавливают гидролипидную оболочку, укрепляют структуру волос. Более глубокое проникновение средств в пряди обеспечивается парниковым эффектом, когда волосы закутаны полотенцем. Еще лучше проводить процедуру в бане.



Пользуйтесь спреями

Находка для женщин – **несмываемые спреи**. Они нужны для увлажнения, заботы о кончиках, легкого расчесывания, защиты от солнца и придания блеска. Спреи можно наносить на волосы хоть каждый день, менять и сочетать с другими средствами в зависимости от нужд волос и времени года. О простоте использования и говорить не приходится: несколько нажатий на дозатор перед укладкой или вечером перед сном – и волосы как шелковые!

Ваши помощники

1. Аромашампунь «Экстра Питание», Elfarma. Цена: **от 216 руб.**

2. Несмываемый спрей-уход «Летняя забота», Gliss Kur. Цена: **от 320 руб.**

1



2



3



4



3. Аргановое масло-эликсир «8 в 1», Eveline. Цена: **от 275 руб.**

4. Скраб для кожи головы Oblepikha Siberica Professional, Natura Siberica. Цена: **от 293 руб.**



Марианна ТРИФОНОВА

Врач-диетолог, автор методики
«Психобиокоррекция веса»

**Минус
2 кг
за неделю**

В чём соль?

В КАКИХ ПРОДУКТАХ СКРЫВАЕТСЯ СОЛЬ?

Соевый соус.....14,00 г	Соленые орешки.....2,00 г
Слабосоленая сельдь.....4,80 г	Соления (огурцы, помидоры, маслины).....2,00 г
Картофельные чипсы.....3,90 г	Майонез.....1,87 г
Ветчина.....2,50 г	Твердый сыр.....1,80 г
Кетчуп.....2,38 г	Ржаной хлеб.....1,40 г
Сырокопченая колбаса.....2,04 г	Пшеничный хлеб.....1,10 г
	Горчица.....0,50 г
	Морепродукты.....0,15 г

Данные приведены на 100 г продукта.

КАКОВА НОРМА?

Организм каждый день нуждается в 6 г соли. Она участвует в поддержании водно-солевого баланса: если калий выводит влагу, то натрий ее задерживает, не допуская обезвоживания. Но необходимое количество этого минерала мы, даже не подсаливая пищу, легко получаем с продуктами: натрий содержится в овощах, зелени, рыбе, морепродуктах, морской капусте. Так что, сдабривая блюда солью, увлекаясь полуфабрикатами, соусами и фастфудом, мы значительно превышаем норму.



ЕСТЬ ОПАСНОСТЬ

1 г соли сверх нормы задерживает в организме до 100 мл воды. И это не только приводит к прибавке в весе. Из-за возникшей отечности замедляется метаболизм, повышается давление, увеличивается нагрузка на сосуды и сердце. Еще один минус соли: она усиливает чувство голода, заставляет переедать. При ее добавлении все блюда кажутся вкуснее, поскольку соль усиливает выработку желудочного сока.

ВНИМАНИЕ!

Бессолевая диета может плохо переноситься гипотониками: из-за быстрого вывода жидкости у них еще больше снижается давление, в итоге они чувствуют усталость, слабость, головокружение.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

Самый простой способ отказаться от соли – найти ей альтернативу. В супы добавляйте гвоздику, рыбу посыпайте петрушкой, чесноком и сбрызгивайте лимоном, мясо приправляйте розмарином, тимьяном, кардамоном, майораном, тмином, шалфеем. Кладите в блюда карри, острый перец, сушеный имбирь или сельдерей.



ВЫВЕСТИ ЛИШНЕЕ

Не удержались и позволили себе соленья? Вывести избыток натрия и воды из организма помогут блюда с высоким содержанием магния, кальция и калия. Например, запеченный картофель, дополненный салатом из зеленых овощей, зелени. Хорошо справляются с застоями жидкости морковь, свекла, тыква – приготовьте из них сок, салат. В качестве перекуса ешьте бананы. Пейте несладкий компот из кураги. Можно пить и отвары из льнянки обыкновенной, хвоща полевого (1 ст. ложка травы на 2 стакана воды).

Лишний вес – это не только жир, но и вода. Задерживается она по многим причинам, но чаще всего из-за избытка в рационе соли



Фото: Legion-Media (2), Shutterstock (2)

Реклама

ВЗРЫВНАЯ ЭНЕРГИЯ ВУЛКАНА



**БАЛЬЗАМ
ДЛЯ РАСТИРАНИЯ**



с муравьиным спиртом
и кайенским перцем

СУСТАВЫ • ПОЗВОНОЧНИК

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80
Казахстан, г. Алматы



Гель-бальзам «Вулкан Дао». Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д- RU.AU18.B.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



ЧУДО ХАШ

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д- RU.AU18.B.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80
Казахстан, г. Алматы



Беспокойные соседи: что делать?



Надежда КУЗНЕЦОВА
Юрист

Если люди, живущие, за стенкой, отравляют вам жизнь, надо действовать!

Вечеринка каждый день

Если просьбы вести себя потише не помогают, вызывайте участкового. Он напечт сосетям о местном законе о тишине. В этом документе прописано, в какие часы можно шуметь, а в какие нет. Если и это не срабатывает, во время одной из вечеринок вызовите СЭС – пусть замерит уровень шума в вашей квартире. Завышен-

Совет

Заручитесь поддержкой других жильцов. Составьте коллективную жалобу и передайте нерадивому соседу со словами: «Если не отреагируете, отправим куда положено».

ные показатели – основание для штрафа. Слишком разгулявшихся соседей полиция может оштрафовать на сумму до 2000 руб.

Курильщики на лестнице

С этим явлением бороться крайне сложно, потому как штраф может выписать только полиция и только когда поймает курильщика за руку. Но если вы знаете, в какой квартире он живет, можно попросить участкового провести воспитательную беседу. Пусть напечт, что штраф за курение в неположенном месте – до 1500 руб.

Табор под боком

Безусловно, нелегалы тоже люди, но когда их число в соседней квартире зашкаливает, жить рядом становится невыносимо. Разобраться помогут ФМС (Федеральная миграционная служба) и ФСБ (Федеральная служба безопасности). Напишите заявление с просьбой провести данную квартиру.

Хлам в общем коридоре

Действенный способ – обратиться в пожарную инспекцию. В Жилищном кодексе сказано, что складирование ненужных вещей и строительного мусора на общедомовой площади является нарушением правил пожарной безопасности. И на соседей-нарушителей может быть наложен штраф до 4000 руб.

Бабушка и 30 кошек

Закон не говорит, сколько кошек можно содержать в квартире. Но владельцы должны соблюдать санитарно-гигиенические нормы. Если вонь такая, что глаза слезятся, нужно вызвать участкового и СЭС. Бабушку могут оштрафовать на сумму до 500 руб., а если дело дойдет до суда, то и обязать избавиться от животных. Однако ничто не помешает ей набрать новых. Иногда повлиять на бабушку и решить вопрос с кошками могут волонтеры из зоозащиты.

ВОПРОС-ОТВЕТ



Жанна ШМЕЛЕВА
Юрист



Кто должен платить по счетам?

? Мы с мамой владеем квартирой в равных долях. «Коммуналку» всегда оплачивала она. Я только деньги давала. Недавно выяснилось, что у нас огромный долг по квартплате, и приставы почему-то пришли ко мне. Как теперь быть?

Мария Алексеева,
Московская обл.

Приставы пришли к вам, потому что у вас с мамой солидарная ответственность по оплате коммунальных услуг. Наверняка у них есть исполнительный лист и на нее. С точки зрения закона не важно, кто из вас погасит эту задолженность. Важно, чтобы она была оплачена. Если у вашей мамы нет средств на покрытие долга, вам придется оплатить его самой, но потом вы можете взыскать половину с матери. Чтобы в перспективе не отвечать за маму в данном вопросе, вы можете разделить лицевые счета. Тогда вам будет приходить один счет за «коммуналку», а ей – другой. И за ее долги с вас никто не спросит. Но поскольку вы все равно остаетесь семьей и владеете общей квартирой, отстраниться от проблемы у вас не получится. Проще взять долг и дальнейшую оплату коммунальных услуг на себя.

Разбираясь с соседями, держите себя в руках. Если начнется потасовка, виноватым можете оказаться вы

Важно!

Если полиция не приезжает по вашим вызовам или управляющая компания не реагирует на жалобы на соседей, пишите вышестоящему начальству или сразу в прокуратуру.

Навстречу Пасхе!

Помимо традиционных предпраздничных дел – окрашивания яиц и приготовления куличей – есть еще одно: украшение дома. Это можно сделать практически из любых подручных материалов. Делимся идеями!

Важные атрибуты

Символами Пасхи считаются яйца, птицы, зелень, цветы. Хотя бы часть из них (в натуральном или декорированном виде) должна присутствовать в украшении дома.

Внимание на дверь!

Традиционно ее украшают гирляндами, сделанными из соломы, красочных лент, разноцветных перьев, или венком. Его можно сплести из ивовых прутьев. Нарежьте их одинаковой длины, сформируйте кольцо и обмотайте его леской. Украсьте искусственными цветами, пластиковыми яйцами и т.п.

Красота для окон

Тяжелые зимние шторы лучше сменить на легкие и украсить их гирляндами из зеленых веток. На стеклах окон можно нарисовать пасхальные рисунки или вырезать их из самоклеющейся пленки, а на подоконниках расставить вазочки с первоцветами, статуэтки цыплят, кроликов и ягнят – традиционную пасхальную живность.

Без деревьев никак!

Пасхальное дерево – красивый элемент декора. По традиции его делают из свежесрезанных веток вербы или любого фруктового дерева. А можно просто из собранных веточек, скрепив их разноцветной тесьмой и украсив вырезанными из цветной бумаги или фетра цветочками.

Праздничный стол

Подберите посуду и салфетки в тон скатерти на столе, и лучше пусть это будут яркие весенние оттенки – голубой, зеленый, розовый. В центре стола можно поставить блюдо с молодой зеленью, в которой утопают пасхальные яйца.

Зажигаем свечи

Свет, тепло и уют, которое они нам дарят, станут последним штрихом в украшении дома. Свечи можно использовать самые разнообразные, начиная от церковных и заканчивая декоративными в виде пасхальных атрибутов – яиц, куличей, животных, цветов.



Праздничные

Эти красочные и простые в исполнении идеи для украшения дома помогут создать в нем радостную атмосферу

При свечах

Чтобы сделать свечи, понадобятся целая яичная скорлупа, парафин и фитиль. В скорлупу вставляем фитиль, заливаем растопленный на водяной бане парафин и, когда он застынет, снимаем скорлупу. Делаем композицию из свечей и цветов.



В плену гирлянд

Окошко украшаем гирляндами из бумажных яиц, приклеенных к разноцветной тесьме. В композицию можно добавить весенние цветы, поставив их в пробирки с водой и привязав к тесемкам.



Символ родного дома

Из влажных прутьев и веточек сплетаем птичье гнездышко и располагаем его на большом плоском блюде. Закрепляем по периметру нарциссы. Ставим в гнездышко декоративную курочку, а вокруг нее раскладываем крашенные яйца.



Композиции

«Столовые» зайчики

Пластиковые ложки превращаем в зайчиков, приклеив с вогнутой стороны бумажные ушки, а на выпуклой нарисовав фломастером мордочки. Зайчиков ставим в стаканчики с подснежниками.



На большой высоте

Яичную скорлупу красим в разные цвета, высушиваем. Прикрепляем к яйцам петельки из тесьмы и развешиваем на веревке, используя прищепки. Некоторые яйца используем в качестве вазочек для первоцветов.



Красота по-деревенски

Тюльпаны, домики и яйца, сшитые из обрезков ткани и набитые для придания объема поролоном или ватой, будут органично смотреться на подставке, сделанной из спила дерева.

Весенняя благодать

Традиционное украшение пасхального стола – весенние композиции – составляем из первоцветов и распустившихся веток яблони, вишни, на которые развешиваем пустые крашеные яйца.

Делаем подарки

Для их изготовления не понадобится больших усилий и много времени, зато результат будет впечатляющим!



Переноска для цветов

Окрашиваем в белый цвет старый ящик для инструментов. Состариваем его, обрабатываем поверхности наждачкой. На одной из сторон рисуем тюльпаны, и переноска для цветов готова!



Полный комплект!

Прихватка с аппликацией в виде птенчика в комплекте с мягкими игрушками – курочкой и сердечком. Эти милые вещицы порадуют хозяйку дома, в котором будет отмечаться праздник.



Мастер-класс

Зайчики из носков

Вам потребуются:

- носки ● рис или песок ● тесьма ● веревка ● кукольные глазки
- ножницы ● фломастер черного цвета ● клей

Как делать:

Насыпьте в носок (чуть больше половины объема) рис или песок. Перевяжите верх веревочкой (фото 1). Заготовку разделите на голову и тельце: границу

перевяжите тесьмой. Верх носочка разрежьте пополам, закруглите детали, чтобы они получились в форме ушек (фото 2). Приклейте глазки и нарисуйте фломастером носик (фото 3).



Милые открытки

Из цветного картона вырезаем овалы. На них приклеиваем половинки овалов с зубчатым верхом. Используя цветную бумагу, фломастеры и клей, делаем цыпленка и зайчика. Украшаем конвертики цветочками и бантиками. Вкладываем в них зверушек.



Гирлянда «Ассорти»

У этой гирлянды весьма оригинальный вид: к ленте кружева прикреплены птички, сшитые из суровой ткани с вкраплениями деталей яркого цвета, а также тканевые и декоративные яйца и цветы.

Все эти блюда приготовлены не в кулинарных студиях, не профессиональными поварами. Это дело рук реальных хозяюшек из разных уголков нашей страны. Все просто, вкусно и с душой!

Рецепты к Пасхе

От читателей



Куличи творожные с цукатами и ванилью



**Лариса
ЧАПУРНАЯ**

г. Новосибирск



На 4 кулича

- 200 г творога ■ 500 г муки
- 50 г свежих дрожжей
- 1/3 стакана молока
- 2 яйца ■ 1 желток ■ соль
- 1/2 стакана сахара
- 1 ч. ложка ванилина
- 80 г сливочного масла
- 100 г цукатов
- растительное масло

1. Для опары растворите в теплом молоке дрожжи, вмешайте 1 ч. ложку сахара и 2 ст. ложки муки. Оставьте в тепле до образования пенной шапочки.

2. Отделите белки от желтков. Желтки разотрите с половиной сахара, добавьте ванилин, творог и растопленное теплое (!) масло, перемешайте. Влейте опару.

3. Белки взбейте в устойчивую пену со щепоткой соли и оставшимся сахаром. Вмешайте в общую массу. После чего просейте муку и замесите тесто. Накройте его и оставьте в тепле.

4. Когда тесто увеличится в 2–3 раза, вмешайте мелко нарезанные цукаты и вновь оставьте до подъема. После обомните тесто.

5. Формочки смажьте растительным маслом, наполовину заполните тестом, оставьте в тепле до подъема. Когда тесто увеличится в 2–3 раза, поставьте его в духовку, нагретую до 100 °С. Через 15 мин. поднимите температуру до 180 °С и готовьте до румяного цвета.

Время приготовления: 1 час
Время ожидания: 3 часа



**Людмила
ШЕВЧЕНКО**

г. Владивосток

Куличи морковные с цедрой апельсина

На 10 куличей

- 250 мл молока
- 400–500 г моркови
- 50 г живых дрожжей
- 1,3–1,5 кг муки
- 6 яиц
- 200 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- цедра 1 апельсина
- соль
- растительное масло

1. Морковь отварите, очистите и протрите через сито. Нужно 250 г пюре.

2. Для опары смешайте теплое молоко с дрожжами, затем с 500 г муки. Накройте

полотенцем и уберите в тепло. Масса должна увеличиться вдвое.

3. У яиц отделите белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром до бела. Белки взбей-

те со щепоткой соли в устойчивую пену – до пиков.

4. В опару добавьте желтки, перемешайте. Далее вмешайте мягкое сливочное масло, морковное пюре. После

аккуратно вмешайте взбитые белки. А в конце – муку и замесите тесто. Оно должно чуть липнуть к рукам.

5. Тесто положите в кастрюлю, накройте полотенцем и уберите в тепло. Когда тесто увеличится в 2–3 раза, подмешайте цедру и вновь оставьте до подъема.

6. Дно формочек смажьте растительным маслом, заполните наполовину тестом и уберите в теплое место. Когда тесто поднимется вдвое, поставьте в духовку, нагретую до 100 °С. Через 10 мин. увеличьте температуру до 180 °С и пеките до румяного цвета.

Время приготовления: 1 час
Время ожидания: 3 часа



«Кружевной» (с курицей и картошкой)

На 10–12 кусочков

- 2,5–3 стакана муки
- 200 г маргарина
- 1/2 стакана кефира
- 300–500 г картофельного пюре с луком ■ соль
- 300 г вареного куриного филе ■ 4 желтка
- 1/4 стакана молока
- 50 г сливочного масла

1. Просейте муку со щепоткой соли. Добавьте маргарин, нарезанный кубиками, и перетрите в крошку. Смешайте кефир с двумя желтками. Соедините с мучной крошкой и замесите тесто. Уберите в холодильник на 6 часов.

2. Разделите тесто на две части (2/3 и 1/3).

3. Куриное филе перекрутите.

4. Форму смажьте маргарином. Большую часть теста руками распределите по дну и стенкам формы (**фото 1**). Сверху выложите половину картофельного пюре, затем курицу (**фото 2**).

5. Смешайте в стакане молоко и 2 желтка, посолите. Залейте курицу. Сверху выложите вторую половину пюре. А на него – кусочки сливочного масла (**фото 3**).

6. Раскатайте меньшую часть теста. Вырежьте кружочки (**фото 4**) и пластом накройте пирог. Защипните края, места зацепов прикройте кружками из теста (**фото 5**). Выпекайте при 200 °С.

Время приготовления:

1 час 45 мин.

Время ожидания: 6 часов



Марина ВОДОЛАЗСКАЯ

г. Барнаул

Ох и вкусные

На 10–11 кусочков

- 3 стакана муки
- 200 г маргарина ■ 4 яйца
- 1/2 стакана кефира
- 200 г филе горбуши
- 1 луковица
- 50 г зеленого лука
- 1 ст. ложка лимонного сока
- растительное масло ■ соль
- черный молотый перец

1. Тесто сделайте как в рецепте пирога «Кружевной». Только вместо желтков добавьте 1 яйцо.

2. Для начинки 3 яйца отварите, нарежьте кубиками. Покрошите зеленый лук. Смешайте и заправьте 2 ст. ложками растительного масла.

3. Рыбу нарежьте кусочками, репчатый лук – кубиками. Смес-

шайте, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком.

4. Тесто разделите на две части: побольше и поменьше. Из той, что поменьше, сделайте овал (**фото 1**). Формируйте пирог сразу на противне. Сверху выложите начинку: рыбную, а потом лук с яйцами (**фото 2**). Накройте еще одним овалом из теста (**фото 3**). Лишнее срежьте. Из остатков теста вырежьте хвост, корону и маленькие кружочки (**фото 4**) и выложите их внахлест на пирог, начиная от хвоста (**фото 5**). Выпекайте при 200 °С примерно 25–30 мин.

Время приготовления:

1,5 часа

Время ожидания: 6 часов

Рыбник с горбушей



На 10–11 кусочков

- 2,5–3 стакана муки
- 200 г маргарина
- 1/2 стакана кефира
- 1 яйцо ■ 1 желток
- 400 г куриного филе
- 50 г сливочного масла
- 3 картофелины ■ соль
- 1 луковица
- майонез
- черный молотый перец

1. Тесто сделайте как в рецепте пирога «Кружевной». Только вместо желтков добавьте 1 яйцо.

2. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, лук – полукольцами. Картофель очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Все смешайте, посолите, поперчите. Добавьте

1–2 ст. ложки

майонеза.

3. Разделите тесто на две части (2/3 и 1/3).

4. Большую часть теста раскатайте и уложите в форму, смазанную маргарином, так, чтобы края свисали. Выложите начинку (фото 1). От второго кусочка теста отделите немного и слепите косички (фото 2), а остальное раскатайте и накройте начинку (фото 3). Сделайте сверху прорезы. Бока соедините и оформите косичкой (фото 4). Верх смажьте желтком (фото 5). Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке примерно 1 час.

Время приготовления:

1,5–2 часа

Время ожидания: 6 часов

Курник с картофелем и луком



пироги!

Начинки все простые, тесто несложное, а итог получается царским! Такая выпечка украсит ваш праздничный стол

«Ферма» (с фрикадельками)



На 10–12 кусочков

- 300 г любого фарша
- 500 г муки ■ 3 яйца ■ соль
- 1 ст. ложка сухих дрожжей
- 1 ч. ложка сахара
- 1/2 стакана молока
- 250 г сливочного масла
- растительное масло

1. Сливочное масло растопите, остудите. В миску просейте муку, добавьте соль, сахар и дрожжи, перемешайте. Влейте теплое молоко, растопленное масло и вбейте 2 яйца. Замесите тесто. Оно будет очень мягкое и эластичное.

2. Накройте миску с тестом пищевой пленкой и уберите в холодильник на 2 часа.

3. Тесто разделите на три равные части. Каждую тонко раскатайте. Из одной вырежьте специальной вырубкой или кружкой кружочки диаметром 6–7 см (фото 1). На каждый положите по 1 ст. ложке фарша и сформируйте заготовки-лодочки как на фото 2.

4. На дно формы, смазанной маслом, выложите пласт теста, на него – фарш (фото 3) и снова пласт теста. А сверху выкладывайте сформированные заготовки (фото 4). Смажьте верх пирога яйцом и выпекайте до румяного цвета при 180 °С.

Время приготовления:

1,5 часа

Время ожидания: 2 часа



Курочка с гречкой и грибами



**Елена
ГРИГАРЧУК**

с. Винсады
Ставропольского
края

На 6–8 порций

- курица на 2–2,3 кг
- 250 г гречки
- 300–400 г шампиньонов
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- майонез или сметана (20%)
- 2,5 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка черного молотого перца
- 1 ч. ложка куркумы или 1 ст. ложка аджики
- растительное масло

1. Курицу промойте. Выньте из нее весь костяк. Оставьте только кости в голених и крыльях, удалив соединительную кость крыльев с основным костяком. Вооружитесь острым ножом и терпением и начинайте. Это делать несложно, но

кропотливо. Положите курицу на грудку и сделайте надрез вдоль всей спины, не доходя до самой шеи курицы (фото 1). Кончиком лезвия ножа потихоньку отделите мясо от кости. Выкрутите суставы в бедрах и крыльях и удалите эти кости. И так до конца, пока не отделите весь костяк от куриной тушки (фото 2).

2. Теперь нужно зашить курицу, вернуть ей первоначальный вид. Можно сколоть курицу зубочистками (фото 3). Если будете шить, то возьмите иглу потолще и плотную нить.

3. Приготовьте начинку. Нарежьте полукольцами лук, пластинами — грибы. Обжарьте сначала лук до золотистого цвета, добавьте грибы и жарьте примерно 5 мин. на среднем огне, в конце посолите и поперчите. Отварите в подсоленной воде гречку до полуготовности. Добавьте к ней грибы с луком и перемешайте (фото 4).

4. Плотно набейте куриную тушку начинкой через небольшое отверстие. В конце заколите его зубочисткой или зашейте. Сложите ножки вместе и перевяжите их (фото 5).

5. Тушка подготовлена, осталось натереть ее маринадом. Для этого смешайте в миске соль, молотый перец, майонез, чеснок (мелко натрите его или пропустите через пресс) и куркуму. Натрите этой смесью курицу со всех сторон (фото 6). Только делайте это осторожно, без лишних усилий, чтобы зашитые части не порвались. Оставьте мариноваться курицу в прохладном месте на 2 часа.

6. Промаринованную курочку выложите на смазанное растительным маслом блюдо, на котором вы будете ее запекать, швом вниз. Поставьте в заранее разогретую духовку и запекайте при 190 °С до готовности. Определяйте это по жаристой корочке.



Время приготовления:
1 час 40 мин.
Время ожидания
(маринование курицы):
2 часа

Какая Пасха без яиц?

Вот так вкусно и оригинально можно подать один из главных символов праздника



«Зайцы» с крабовым салатом



Время приготовления: 30 мин.



Ольга ВИРИЧ

г. Томск

На 10 штук

- 10 яиц ■ 1 длинный огурец
- 1 морковь ■ 1 яблоко
- 10 крабовых палочек
- майонез
- 20 бутонов гвоздики

1. Яйца отварите, очистите. Каждое разрежьте поперек пополам, как на фото. Выньте желтки и раскрошите их.
2. Огурцы очистите. Из кожуры вырежьте 20 ушек для бу-

дущих зайчиков. Оставшуюся часть огурцов нарежьте мелкими кубиками.

3. Яблоко очистите, нарежьте кубиками.

4. Отварите морковь, очистите, нарежьте пластинами и вырежьте 10 носиков для зайчиков. Остальное порежьте кубиками.

5. Крабовые палочки тоже нарежьте кубиками.

6. Смешайте желтки, кубики огурца, яблока, моркови, крабовых палочек. Заправьте майонезом. Этой начинкой заполните яйца.

7. Вырезанными деталями и бутонами гвоздики украсьте головы зайчиков, как на фото.

Жареные и нафаршированные



Время приготовления: 35–40 мин.



Лариса ПЕТРЕНКО

г. Воронеж

На 20 штук

- 10 вареных яиц ■ 1 сырое яйцо ■ 2 луковицы
- 200 г шампиньонов
- 3 ст. ложки майонеза
- 200 г панировочных сухарей ■ 1 стакан молока
- 50 г сливочного масла
- мука
- растительное масло
- зелень петрушки ■ соль

1. На сливочном масле обжарьте мелко нарезанные лук и шампиньоны, в конце посолите.

2. Очищенные вареные яйца обваляйте в муке, обмакните в молоко, взбитое с яйцом, а затем в панировочные сухари. Обжарьте во фритюре до золотистой корочки.

3. Выньте яйца из масла шумовкой и дайте остыть. Затем разрежьте пополам, выньте желтки.

4. Грибы, лук и майонез соедините с желтками. Заполните половинки белков. Перед подачей украсьте петрушкой.

С паштетом и шпротами



Время приготовления: 20 мин.



Елена ГРИГАРЧУК

с. Винсады Ставропольского края

На 16 штук

- 8 яиц
- 1 ст. ложка с горкой тертого сыра
- 1 банка мелких шпрот
- 1 ч. ложка томатной пасты
- 2,5 ст. ложки майонеза
- 2 зубчика чеснока

- черный молотый перец
- соль

1. Яйца отварите и разрежьте на две половинки. Выньте желтки.

2. Соедините желтки с майонезом, мелко натертым чесноком, твердым сыром, томатной пастой, маслом от шпрот. Взбейте массу в блендере. Посолите и поперчите по вкусу и хорошо перемешайте.

3. Получившуюся массу выложите в половинки яиц и в каждую воткните рыбку, как на фото.

Кейк-попсы «Морковки»

На 10–12 штук

■ шоколадный бисквитный корж или 500 г песочного печенья

■ 100 г сливочного масла

■ 2 ст. ложки коньяка

■ сгущенное молоко

Для украшения:

■ 125 г белого шоколада

■ 50 г сливочного масла

■ 3 ст. ложки сливок (от 20%)

■ оранжевая пищевая краска

■ зеленая пищевая мастика

1. Раскрошите бисквит или печенье и смешайте с мягким маслом и коньяком. Затем понемногу добавляйте сгущенку (фото 1). Масса должна получиться липкой, в меру густой, но не жидкой. На 40–60 мин. уберите ее в холодильник.

2. Мокрыми руками из массы сформируйте морковки (фото 2).

3. На водяной бане растопите шоколад с маслом и сливками. Варите, постоянно помешивая,

до образования однородной массы. Снимите с огня и вмешайте пищевую оранжевую краску.

4. В глазурь окуните деревянные шпажки и затем нанижите на них морковки (фото 3). После чего обмакните в глазурь сами заготовки (фото 4). Когда глазурь застынет, сделайте из мастики ботву и прилепите к нижней части кейк-попсов.

Время приготовления:
1,5 часа



Сладости к празднику!



Елена КУПАВА

г. Северск

Готовить такие – сплошное удовольствие! А детишкам – радость!

Пирожки «Цветочные»

На 12 штук

■ 500 г муки

■ 150 г сливочного масла

■ 125 г сметаны ■ 1 яйцо

■ 2 ст. ложки сахара

Для начинки:

■ 1 вареная морковь

■ 2 ст. ложки сахара

■ 1 ст. ложка сливочного

масла ■ 1 яблоко

Для украшения:

■ 3–4 ст. ложки пюре из вареной свеклы

поменьше, пюре из свеклы. Заверните оба теста в пленку и поместите в холод на 1 час.

4. Красное тесто раскатайте в пласт и выемкой для печенья вырежьте цветочки.

5. Раскатайте светлое тесто, вырежьте кружки.

6. Положите начинку между двумя кружками и защипните края, сверху разместите цветок. В центре сделайте дырочку. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке примерно 25 мин.

Время приготовления:

1,5 часа

Время ожидания: 1 час

1. Для начинки яблоко и морковь мелко нарежьте, смешайте с сахаром и потушите немного на сливочном масле, остудите.

2. Для теста яйцо взбейте с сахаром, добавьте размягченное масло и сметану, перемешайте, всыпьте муку, хорошо вымесите тесто.

3. Разделите тесто на 2 части (2/3 и 1/3) и подмешайте в ту, что



Пирожные «Цыплята»

На 12 штук

■ 12 шт. круглого печенья

■ 500 г песочного печенья

■ 100 г сливочного масла

■ 2 ст. ложки коньяка

■ сгущенное молоко

■ 100 г грецких орехов

Для украшения:

■ желтая пищевая краска

■ 1 стакан сахара

■ 1 ст. ложка сока лимона

■ красная пищевая мастика

1. Раскрошите песочное печенье, орехи. Добавьте мягкое масло, сгущенку, коньяк. Перемешайте – должна получиться густая липкая масса. Уберите ее в холодильник на 40 мин.

2. Из массы слепите цыплят. Скатайте два кружочка: большой и поменьше. Поставьте друг на друга, скрепляя зубочисткой. Чуть вытяните хвостик.

3. Готовим сахарную помадку. В сотейнике соедините 1/2 стакана воды и сахар. Поставьте на небольшой огонь и варите, перемешивая, до закипания. Накройте крышкой и варите 6–9 мин., до пробы на мягкий шарик (капните сироп в кружку с холодной водой, а после из капли скатайте шарик). Добавьте сок лимона и перемешайте.

4. Остудите сироп, поместив сотейник в холодную воду (вода не должна попасть в сироп!). Взбейте массу миксером, пока она не станет белой и плотной. Подкрасьте ее желтым цветом и покройте цыплят.

5. Из мастики сделайте клювики и гребешки.

6. Поставьте цыплят на круглое печенье.

Время приготовления:

1,5–2 часа

Время ожидания: 40 мин.



1 Прочность двери зависит от материала изготовления. Самый практичный и надежный – стальной вариант (от 12 тыс. руб.). При выборе обратите внимание на толщину металлических листов, марку стали. Импортные обычно изготавливаются из тонкой легированной стали, которая при сильных ударах только мнется. Отечественные двери более толстые, но и более тяжелые. Обратите внимание: качественная стальная дверь не должна иметь сварных швов.

Если на внешней стороне металлической двери, кроме пленки ПВХ, нанесены дополнительные накладки или декор, скорее всего, основной металлический лист очень тонок и производитель это маскирует.

3 В целях безопасности на дверь стоит установить как минимум два замка – обычный цилиндрический и сувальдный (взломать его сложно). Обязательным элементом замка является металлическая броненакладка, защищающая устройство от высверливания.

Самым прочным материалом для отделки двери признано порошковое напыление, благодаря которому увеличивается максимальный срок ее службы и прочность.

Петли – самое уязвимое место двери, поскольку их легко срезать. Для обеспечения дополнительной безопасности используются ригели: металлические стержни, которые при закрывании замка входят в коробку и фиксируют всю конструкцию. Лучше использовать не меньше 4 ригелей.

9 советов

Выбираем входную дверь

6 Идеально, если внутри дверной конструкции будет установлено несколько ребер жесткости, служащих для повышения прочности изделия.

Очень важно, чтобы дверь была снабжена наличниками и притворами. Наличники прикрывают щель между дверной рамой и проемом, в который рама вставляется, притворы – щель между дверью и коробкой. Это не даст возможности злоумышленникам вывернуть дверь из коробки ломом или фомкой.

8 Чтобы дверь и защищала, и сохраняла тепло, в ее комплект должны входить утеплитель и уплотнитель. В качестве заполнения хороши плиты из вспененных полимеров или минерального волокна. Из всех видов уплотнителя лучше выбрать пожаростойкий материал.

9 Открывание двери наружу или внутрь имеет значение. Первый вариант надежнее, так как открывающееся внутрь полотно можно выдавить домкратом. Если по каким-то причинам дверь должна открываться внутрь, желательно в целях безопасности установить вторую, дополнительную дверь.

В чём хранить продукты

У каждого из этих способов есть плюсы и минусы. Давайте разбираться

Пергаментная бумага

Не пропускает влагу, поэтому в ней хорошо хранить колбасу, сыр, мясные изделия, копчености. Но для транспортировки продуктов она не годится, так как может промокнуть и испачкать то, что лежит рядом.



Полиэтиленовые пакеты

Пригодны для хранения овощей, фруктов, зелени. Но держать в них копченую рыбу, колбасу, масло, сыр и другие жирные продукты не рекомендуется, потому что в пакетах они быстро задыхаются — становятся скользкими и покрываются неприятным белым налетом.



Пищевая плёнка

Подходит для того, чтобы закрыть срез продукта (например, колбасы или сыра). Также ее можно использовать как временную крышку для тарелок с едой. Правда, есть мнение, что пленка может выделять вредные для здоровья вещества. Поэтому перед употреблением верхний слой завернутого продукта лучше срезать.



Фольга

Сохраняет продукты свежими дольше, чем пакет, так как не дает просачиваться посторонним запахам, не впитывает жир и не пропускает влагу. В фольгу можно заворачивать готовую еду и жирные продукты (масло, маргарин, сало). Но фольга не подходит для хранения горячих блюд: от нагревания она легко рвется, и продукты могут заветриться.



Вакуумные контейнеры

Принцип их действия таков: из контейнера откачивается воздух, благодаря чему замедляется рост микроорганизмов и срок годности продукта увеличивается. В вакуумных контейнерах можно держать готовые блюда, нарезку, свежее мясо и рыбу. Так как не все микробы могут погибнуть в безвоздушном пространстве, (например, вызывающие ботулизм), в вакуумных контейнерах нельзя долго хранить мясные, рыбные и грибные блюда.



К Пасхе

БОЛЬШЕ ТЕПЛА!

Чехольчик (накидка) Gangheng для вареного яйца. Цена: **от 35 руб.**

КАК В ДОМИКЕ

Сумочка Noroomaknet для пасхальных подарков. Размер: 18×15×6 см. Цена: **от 72 руб.**



МИЛАЯ НАСЕДКА

Салфетница Harry Easter сделана из керамики. Размер: 10,5×7,5×12 см. Цена: **от 261 руб.**



Фактурная миска

Вам потребуются:

- глубокая металлическая миска
- гипсовый бинт
- гуашь
- кисточка
- вода

Как делать:

Разрезаем гипсовый бинт на куски шириной 10–15 см, опускаем их в теплую воду и бы-

стро накладываем на поверхность миски (фото 1). Когда бинт схватится, миску убираем и окрашиваем бинт гуашью (фото 2, 3).

После высыхания краски фактурной мисочкой можно украсить комнату или подавать в ней конфеты.



Мастер-класс



EVELINE COSMETICS



ЭКСПЕРТ ОМОЛОЖЕНИЯ



МИРОВАЯ ИННОВАЦИЯ!

ИНТЕНСИВНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

ПРЕОБРАЖАЮЩАЯ СИЛА ДВОЙНОЙ АНТИВОЗРАСТНОЙ ФОРМУЛЫ НА ОСНОВЕ **МИРОВЫХ ПАТЕНТОВ****:

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ГИАЛУРОНОВЫЕ НИТИ + MATRIXYL®3000

Эффективное разглаживание морщин, глубокое эпидермальное увлажнение, моделирование овала лица, укрепление кожи и наполнение ее новой жизненной энергией.

Реклама

*Награда признана в Польше.

**France: № FR 2 941 231 • Europe: № EP 2 382 230; № EP 2 382 231 U.S.A: № US 8,697,656 • Japan: № JP 5643769



www.eveline.eu



**Галина
МИНКИНА**

Профессор, член
Ассоциации
патологии шейки матки
и кольпоскопии

Папилломы-убийцы

Вирус папилломы человека (ВПЧ) – одна из самых распространенных инфекций, передающихся половым путем. В течение жизни этим вирусом инфицируется 70–90% людей. Обычно организм способен самостоятельно справиться с инфекцией. Но в ряде случаев ВПЧ может привести к возникновению онкозаболеваний.



Прививка от рака

От смертельной женской болезни может спасти своевременная вакцинация

Обыкновенное чудо

Установлено, что рак шейки матки вызывается определенными штаммами ВПЧ (№ 16 и 18), и, **если заранее привиться от них, опасной болезни можно избежать.** Однако мало кто из женщин об этом знает, и онкологическое заболевание продолжает уносить жизни.

В настоящее время есть две вакцины, защищающие от ВПЧ и, следовательно, от рака шейки матки. Одна – двухвалентная (защищает от 2 штаммов вируса), другая – четырехвалентная (защищает от 4 штаммов). Лучше всего вакцинацию против ВПЧ проводить до первой возможной встречи с вирусом, то есть до начала половой жизни. Первичная профилактика начинается с **вакцинации де-**

вочек в возрасте 9–13 лет.

Она проводится в 2 этапа: первая прививка делается в назначенный день, вторая – через 6 месяцев после первой.

В России такая вакцинация, увы, не включена в календарь обязательных прививок (хотя намерения такие есть) и проводится на платной основе (**около 10–11 тыс. руб.**). Однако, учитывая, что стоит на кону, родителям имеет смысл позаботиться о будущем своих дочерей.

Для женщин, давно начавших половую жизнь, вакцинация тоже может быть эффективной. По статистике, риск заражения онкогенными ВПЧ резко повышается в первые годы взрослой жизни, затем надолго снижается, чтобы вновь резко метнуться вверх после 40 лет.

Спасительный скрининг

Симптомы рака шейки матки обычно появляются только на запущенной стадии заболевания, что крайне затрудняет лечение. Но врачи

Существуют региональные программы, в рамках которых **вакцинацию можно пройти бесплатно.** Например, в Москве и Московской области всех девочек 12–13 лет должны вакцинировать бесплатно по месту жительства.

убеждены: смертность от этой болезни можно снизить благодаря скринингу – обследованию женщин, которые чувствуют себя здоровыми.

Скрининг – неотъемлемая часть процедур диагностики, направленных на предупреждение развития онкологических заболеваний. Основным методом скрининга рака шейки матки – мазок на предмет наличия предраковых клеток (**ПАП-мазок**), дополнительный – анализ цервикального соскоба на присутствие вируса папилломы человека (**ВПЧ-тест**). Использование двух тестов одновременно позволяет значительно повысить информативность скрининга.

Важно!

- ✓ Вакцины не лечат инфекцию ВПЧ или вызванный ею рак.
- ✓ Вакцинация против ВПЧ не заменяет скрининг на рак шейки матки.

Не пропустить болезнь!

Если в организме женщины уже обнаружен опасный штамм, вакцинироваться, конечно, поздно. Но и паниковать не стоит: это вовсе не значит, что у нее обязательно разовьется рак. Просто нужно регулярно наблюдаться у гинеколога и проходить скрининг. Если при обследовании врач выявит предраковые патологические состояния или даже рак на ранней стадии, их можно будет легко вылечить.

По данным ВЦИОМ, лишь 39% слышавших о вирусе папилломы человека знают, что рак шейки матки вызывается этим вирусом. О вакцинопрофилактике слышали 24%, о скрининговых программах – 15%.

По данным ВОЗ, рак шейки матки стоит на четвертом месте среди самых распространенных видов рака у женщин и является причиной 7,5% летальных исходов.



Нина НОВИК

Ведущий специалист
отдела науки
и медпрограмм R.O.C.S.

? Мы в семье давно перешли на электрические зубные щетки. А интересно, пасту тоже надо покупать какую-то особенную?

**Марина Власова,
г. Рыбинск**

В последнее время популярность электрических зубных щеток неуклонно растет, многие используют их для ежедневного ухода за полостью рта. Однако учитывая, что воздействие таких щеток на зубы может быть интенсивнее, чем обычных, в паре с ними стоматологи рекомендуют использовать мягкие зубные пасты со щадящей абразивной системой. Ведущие производители зубных паст откликнулись на запрос времени и разработали соответствующие продукты. Так что при выборе зубной пасты ищите на упаковке надпись «Для электрических зубных щеток». Это означает, что в ее составе нет частиц, способных повре-

Для электрощетки – особая паста

дить эмаль, а упор сделан на специальные вещества, растворяющие белковую основу зубного налета – главную причину возникновения кариеса. Хорошо, если формула пасты включает кальций и фосфор – эти микроэлементы способствуют укреплению эмали зубов, улучшению их цвета и придают им здоровый блеск. Ноу-хау некоторых производителей – особые макрогранулы для повышения качества чистки в труднодоступных местах.

Кроме обычных существуют и отбеливающие зубные пасты для электрощеток, их также можно применять для ежедневного ухода.

1. Отбеливающая зубная паста Pro Electric Intense White, Theramed. Цена: **от 480 руб.**

2. Зубная паста PRO Electro & Whitening, R.O.C.S. Цена: **от 320 руб.**



Реклама

НЕ БУДЬ ЖЕРТВОЙ СТРЕССА! Поддержка нервной системы



**ЭДАС
сильнее
стресса!**

**КОНСУЛЬТАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТА**

по тел. **8-800-333-55-84**
(звонок бесплатный)

или на сайте **www.edas.ru**

Лицензия № ЛО-77-01-013899. РЕКЛАМА

Есть популярное выражение: «Покой нам только снится»... А многим он даже и не снится – потому что трудно заснуть. Современные стандарты жизни диктуют: успевай все! Хорошо ли это – вечно куда-то спешить, дергаться, нагружать и перегружать себя? Ведь даже на отдыхе многие продолжают выполнять «программу максимум», чтобы ни минутки даром не пропало. Мы живем в режиме перманентного стресса, что нередко заканчивается проблемами с нервной системой.

Напряженность, раздражительность, тревожность, колебания настроения, трудности с засыпанием – вот типовой набор жалоб у людей с плотными графиками и высокими требованиями к себе. Можно ли помочь в такой ситуации? Да.

Совет №1: чуть снизить темп.

Совет №2: если снизить темп невозможно (а это еще одна типичная жалоба наших

современников) – надо, по крайней мере, позаботиться о нервной системе. Есть разные способы улучшить ее состояние, увеличить потенциал стрессоустойчивости. Один из них – применение проверенных средств на натуральной основе.

ПАССАМБРА ЭДАС-306 – препарат с умным и деликатным действием, изготовленный на растительной основе. Он работает там, где «тонко» и «готово порваться». Действует по накопительному принципу, помогая привести в порядок нервную систему, снизить эмоциональный накал.

ПАССАМБРА ЭДАС-306 ориентирован как на симптоматику, так и на глубинные причины функционального напряжения нервной системы. Для человека, живущего в режиме многозадачности, препарат – настоящая находка. Он не дает побочных эффектов в виде сонливости и заторможенности, не оказывает отрицательного действия на способность управлять автомобилем, не влияет на уровень умственной и физической активности. Препарат совместим с другими лекарственными средствами, не вызывает привыкания и «синдрома отмены».

ПАССАМБРА ЭДАС-306

Показания в комплексной терапии:

- ✓ Неврозы
- ✓ Повышенная возбудимость
- ✓ Раздражительность
- ✓ Нарушения сна

ОТПУСК БЕЗ РЕЦЕПТА.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

**Качество,
проверенное
временем!**





**Мария
МОРОЗОВА**
Практикующий
психолог

Такие разные мужчины

Имея представление о тонкостях характера партнера, вы сможете более продуктивно выстраивать с ним отношения

1 Приверженец традиций

Надежен и предан семье, по натуре добытчик. В числе достоинств – трудолюбие, умение обустроить быт. Однако желание планировать будущее и стремление жить по распорядку иногда не знает границ. **Что надо учесть.** Такой мужчина – находка для дам, желающих создать образцовую семью. Если «идеальный» брак, в котором все по плану, вам претит, то достичь гармонии в отношениях с таким партнером будет сложно.

Важно!

Как бы вы ни были очарованы мужчиной, не позволяйте собой манипулировать. Ультиматумы и запреты нехарактерны для здоровых отношений.

2 Мужчина-папа

За таким партнером как за каменной стеной: спокойно, тепло, уютно и сытно. Естественно, что взамен он ждет от спутницы преданности и поклонения.

Что надо учесть. Главенствующая роль такого мужчины в паре не должна оспариваться. Если же вы сторонница равноправия, то обговорить этот момент лучше сразу. Иначе потом вам будет сложно перейти в режим самостоятельности без конфликта.

3 Прагматик

Разумное и целесообразное расходование собственных сил и средств – отличительные черты такого мужчины. А еще он терпелив и обычно не ограничивает свободу своей спутницы. **Что надо учесть.** Не ждите от такого субъекта проявлений бурного темперамента. Если захотите его расшевелить, сами проявляйте инициативу. А задания давайте партнеру понятные и конкретные типа «поди туда, купи это».

4 Большой ребенок

Этот так и не повзрослевший мальчик инфантилен и во многом беспомощен. Жена для него почти что мать и вдобавок строгая воспитательница. Однако подобный мужчина не лишен обаяния: он чувствителен, нежен и добр.

Что надо учесть. В отношениях с таким мужчиной полезно использовать систему поощрений и наказаний, чтобы легче было с ним взаимодействовать.



Секс – важная часть брака. Поэтому, если партнер вас не возбуждает, лучше не связывать с ним свою жизнь

Это надо знать!

По мнению психологов, есть вещи, которые могут негативно влиять на нервную систему

Домашние раздражители

Постоянно работающий телевизор

Не успев переступить порог квартиры, бросаетесь включать телевизор? Тогда не удивляйтесь, почему у вас так часто болит голова.



Холодный оттенок стен

Серый, синий, голубой замедляют сердечный ритм и понижают давление. Поэтому в такой обстановке человека постоянно клонит в сон.



Беспорядок в доме

Даже если вы пытаетесь не замечать бардак, он все равно держит ваш мозг в напряжении и приводит к нервному истощению.



Ароматические свечи, особенно с запахом лаванды

Психологи выяснили, что люди, которые вдыхали этот аромат, постоянно хотели спать. Поэтому свечи с лавандой лучше заменить мятными или цитрусовыми.



Ночные странности

Иногда дети делают во сне непонятные вещи, чем очень пугают родителей. С чем это связано и как помочь ребенку?

Детская комната



Ирина
КОВАЛЕВА
.....
Педиатр,
детский
невролог

Скрипит зубами

Бруксизм (скрежет или стук зубами) чаще проявляется во сне. Причины: **дефекты строения челюсти, стоматологические проблемы, а также психоэмоциональные факторы.**

Что делать

✓ **Давать успокоительный фиточай** со зверобоем, пустырником, делать перед сном ванны с мятой, хвойным экстрактом.

✓ **Расслаблять жевательные мышцы:**

круговыми поглаживающими движениями массируйте подбородок и щеки ребенка в течение 5–7 мин.

✓ **Показать чадо стоматологу.** Бруксизм нередко развивается из-за активного прорезывания зубов (долго не было, а потом они стали появляться один за другим), неправильного прикуса, кариеса.

✓ **Сдать анализ кала на яйца глистов и энтеробиоз:** скрежет зубами встречается у деток, зараженных гельминтами!

Не находит себе места

Чадо бесконечно крутится, сильно вертит головой или бьется ею о подушку. Это так называемый ночной спазм – яктация. Взрослые думают, что ребенку снится кошмар, и пытаются разбудить его, но причина не в страшных снах, а в **недостаточном внимании родителей.** Так бывает, когда в семье рождается

еще один ребенок и все внимание достается ему, а еще когда мама выходит на работу и малыша отдают в сад или оставляют с няней.

Кстати

Нередко причиной скрежета зубов во сне у детей становится банальная нехватка в организме витаминов группы В, а также магния и кальция.

Что делать

✓ **Дарить ребенку побольше тепла:** подольше играть с ним, чаще усаживать к себе на колени, устраивать веселую возню, например кто кого обнимет крепче.

✓ **Быть рядом, когда он засыпает:** рассказать сказку, спеть колыбельную. И тогда, возможно, все придет в норму само собой.

Если ночные спазмы повторяются, покажите ребенка неврологу!

Гуляет во сне

Лунатизм наблюдается у детей старше 6 лет. Спустя час после засыпания ребенок садится в кровати, затем встает, ходит по комнате. Может начать рисовать или играть. Разбудить его окриком или прикосновением не удастся (и не надо этого делать!). Обычно минут через 5–10 ребенок сам укладывается в постель. А утром он ничего не помнит. Частая причина ночных походов – **стресс перед сном.**

Что делать

✓ Перед тем как отправить сына или дочь в постель, **не наказывать ребенка** и не сообщать ему ничего волнующего.

✓ Стараться **укладывать детей спать в одно и то же время**, но если дочка мастерит платье кукле, а сын дочитывает книжку, не прерывайте этих занятий безапелляционным «пора спать!» Иначе ребенок может продолжить внезапно прерванное дело во сне.



Важно!

Ни в коем случае не поднимайте маленького лунатика на смех, тем более не рассказывайте об этой его особенности посторонним людям.

Реклама

Предложение действительно для покупок на сайте myToys.ru с 1.03.18г. по 15.05.18г. Скидка в размере 500 рублей предоставляется при заказе на сумму не менее 5 000 рублей. Выплата наличными, а также последующее начисление невозможно. На один заказ может быть использован только один купон. Скидка не распространяется на покупку товаров Merries, Huggies, Goon, Moony, Libero. Внимание, скидка по промо-кодам не суммируется. Перепродажа в коммерческих целях запрещена. ООО «МТ клик», ОГРН 1107746846426, 115114 г. Москва, 1-й Кожвинический пер., д.8, тел.: 8 (499) 775 24 23; 8 (800) 775 24 23. РЕКЛАМА

myToys.ru
Все для вашего ребенка

СКИДКА
НА ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ЗАКАЗ
500 Р*
ПРОМО-КОД:
MYTOYS_BAUER1



3999 р.

4865291
Ходунки Зебра, Fisher-Price



1990 р.

7760365
Гибкий трек Ontel Magic Tracks,
366 светящихся деталей.



1019 р.

4284678
Интерактивная кукла
Bayer, Первые слова,
33 см

vk.com/rumytoys

instagram.com/mytoys.ru

facebook.com/myToys.ru

ok.ru/group/mytoysru



Мурманск

Один из городов, который стал прифронтовым с первых же дней войны



Памятник
«Алеша» – символ
Мурманска

Памятник коту,
пропавшему
более 2000 км
от Москвы
до Мурманска

Внутри маяка есть книги
с именами моряков,
погибших в мирное
время



Детский
кукольный
театр
существует
с 1933 года



Российские морские ворота в Арктику – так называют Мурманск. В годы Великой Отечественной войны он был почти полностью разрушен: сохранились только портовые сооружения и три здания. Звание города-героя Мурманск получил 6 мая 1985 года.

СТОИТ НАД ГОРОМ АЛЁША

В память о героях-мурманчанах на сопке Зеленый Мыс возведен мемориальный комплекс «Защитникам Советского Заполярья», именуемый в народе «Алеша». Комплекс расположен на высоте 173 м над уровнем города, а рядом с ним оборудована смотровая площадка, с которой можно увидеть весь город. Еще один мемориальный комплекс находится на подъеме к Семеновскому озеру – это маяк и храм Спаса на Водах.

ПРОЙДЕМСЯ ПО МУЗЕЯМ

Будет интересно побродить по первому в мире атомному ледоколу «Ленин»: побывать в его каютах, постоять

на капитанском мостике... Цена билета: **от 100 руб.** Поклонники искусства оценят коллекцию художественного музея: в его экспозиции насчитывается более 8000 живописных и графических работ русских художников XVIII–XX веков. Цена билета – **от 140 руб.**

В ГОСТИ К ТЮЛЕНЯМ

Есть в Мурманске и океанариум, который является и развлекательным центром, и единственным в Европе научным институтом по изучению тюленей. Здесь можно увидеть серого тюленя, занесенного в Красную книгу, и полюбоваться на представления этих ластоногих артистов. Цена билета – **500 руб.**

ПАМЯТНИКИ ВЕРНОСТИ

Прогуливаясь по городу, можно встретить памятник «Ждущая». Он изображает женщину, всматривающуюся в морскую даль. Еще один забавный памятник – коту Семену – имеет интересную историю. Согласно ей, котик потерялся в Москве, куда приехал вместе с хозяином, а спустя три месяца вернулся домой в Мурманск!

Полезная информация

Как добраться

Из Москвы поездом с Курского или Ленинградского вокзала, время в пути – около 36 часов. Цена билета – **от 3349 руб.** Самолетом из столицы – **от 3102 руб.**, время в пути – 2 часа 25 мин.

Где остановиться

Номер в гостинице стоит **от 1100 руб./сут.** на двоих. Апартаменты – **от 800 руб./сут.** Хостел выйдет дешевле – **от 450 руб.** за ночь с человека.

В окружении сопот
морской порт особенно
красив на закате



Пригодится!



▲ РАСТЯНЕМ!

Спиральный шланг для полива (FIT). Максимальная длина, на которую растягивается шланг, – 6 м.
Цена: **от 560 руб.**

НА СВОЁМ МЕСТЕ ▼

Ограждение для компостной кучи («Альтернатива»), 810 л.
Цена: **от 4559 руб.**



◀ РАБОТАТЬ УДОБНО

Ручной культиватор-корнеудалитель («Торнадо»).

Цена: **от 1100 руб.**



◀ ДЛЯ ПРУДИКА

Биопрепарат для очистки водоемов от водорослей, 550 г (Aqua Balance).
Цена: **от 1400 руб.**

2 апреля – внесение минеральных и органических удобрений, формирующая обрезка растений, удаление поросли, борьба с вредителями.

3, 4 апреля – прополка, прореживание всходов, полив растений, проращивание ранних сортов картофеля.

5, 6 апреля – подкормка овощных культур, пикировка всходов, посев огурцов и тыкв на рассаду для выращивания в теплице.

7, 8 апреля – закладка компоста, покупка семян и саженцев.

5 способов, как прорастить картофель



Чтобы получить более ранний и качественный урожай картошки, клубни до посадки необходимо прорастить

1 Увлажняем

Влажные опилки (торф, перепревший перегной, измельченный мох) насыпьте в деревянные ящики слоем 3–5 см. На мокрую подстилку плотно друг к другу уложите клубни. Засыпьте картофель тем же влажным субстратом. Далее все повторите, но не выкладывая более 4 слоев картофеля – это затрудняет циркуляцию воздуха. Периодически увлажняйте посадочный материал. **Время прорастания: 15–20 дней.**

2 Воздействуем светом

Разложите картофельные клубни на полки или прямо на пол в 2–3 слоя в хорошо освещенном помещении, например на веранде. Если днем на улице светит солнце и стоит плюсовая температура, можно выносить тару с посадочным материалом на улицу, а вечером заносить обратно. Через 12–15 дней клубни нужно поменять местами, чтобы нижний картофель оказался на свету. При таком способе проращивания ростки получаются зелеными и крепкими. **Время прорастания: 25–30 дней.**

3 Складываем в пакеты

Поместите картофель по 8–10 штук в полиэтиленовые пакеты, предварительно проделав в каждом несколько отверстий. Завяжите пакеты с картошкой и подвесьте их в сухом светлом помещении (не под прямыми лучами!) с хорошей вентиляцией. Через каждые 3–5 дней поворачивайте пакеты, чтобы посадочный материал освещался равномерно. **Время прорастания: 20–25 дней.**

Совет

Крупный картофель можно разрезать на дольки, тем самым увеличив количество посадочных клубней. Но сделать это надо за 2–3 дня до высадки, чтобы срезы успели опробковаться – подсохнуть и покрыться корочкой.

4 Держим в темноте

Метод для тех, кто будет проращивать картофель в квартире. Сложите клубни в 2–3 слоя в коробки или корзины и поставьте в хорошо проветриваемое темное место. Если в квартире не очень жарко, тару с картошкой можно спрятать под кровать. Просто чаще проветривайте комнату. **Время прорастания: 25–30 дней.**

! В темноте ростки получаются длинными и тонкими. Чтобы их не обломать, высаживать картофель нужно аккуратно.

5 Подвяливаем

Этот способ хорош в том случае, когда до посадки картофеля остается слишком мало времени. Разложите клубни в сухом теплом помещении в 1–2 слоя. Постепенно теряя влагу, клубни будут накапливать ферменты, способствующие быстрому пробуждению глазков. **Время прорастания: 8–12 дней.**



[illegible]

Где взять денег на журнал?

Включайте фантазию и готовьте максимум из минимума продуктов. Например, из одной курицы получается три блюда. Итак, снимите с тушки кожу, срежьте мясо. Пропустите его через мясорубку, добавьте сухари, вымоченные в молоке, лук, яйца и пожарьте котлеты. Косточки отварите. Бульон заправьте овощами — вот и суп. Отварите рис, смешайте его с порезанным луком, морковкой, сладким перцем. Рис заверните в кожу и запеките. Посчитайте, сколько всего вы приготовили и сколько при этом сэкономили денег, которых вполне хватит на новый выпуск журнала «Всё для женщины» (от 20 руб.).

Всё
для женщины

В следующем номере

Луковое счастье



Каких только блюд не приготовишь с репчатым: котлеты, суп и даже печенье!

Зарядка для мозга

Упражнения, благодаря которым ваши дети будут больше запоминать.



Шопинг в интернете

7 секретов для онлайн-покупок с максимальной выгодой.

Как заставить себя похудеть

Где взять силу воли, чтобы не бросить начатое? Рекомендации психолога.

Бодрость целый день

Простые советы помогут вам быть энергичными с утра до вечера.



Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 3 апреля!

BAUER
MEDIA GROUP

Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 14 (616), дата выхода в свет: 27 марта 2018 г.

Учредитель и издатель: ООО «Бауэр Медиа»

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-64686 от 22.01.2016

Главный редактор:

Ирина Александровна Бобкова

Дизайн и верстка: Екатерина Сыровяшина (арт-директор), Алексей Козлов, Галина Бачерикова

Бильдиредатор: Екатерина Егорова

Координатор редакции: Виктория Подгорная

Редколлегия:

Ангела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахалетова,

Наталья Овчаренко, Алла Табекова, Гузель Хуснетдинова

Корректоры: Татьяна Кондрашова, Татьяна Левицкая

Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08

Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57б. Тел.: (017) 331-94-27

Размещение рекламы: (495) 788-00-96, adv@bauermedia.ru За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель

Подписка с любого месяца на почте: в «Каталоге российской прессы» — подписной индекс 99097, в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» — подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» — подписной индекс 18147.

Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта», подписной индекс 99097.

Адрес редакции, издателя: 127015, г. Москва, ул. Вятская, 49, строение 2. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@bauermedia.ru

Адрес для писем: 127287, г. Москва, а/я 20

Отпечатано в типографии Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp.k. ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, Polska

Тираж: 390 004 экз.

Розничная цена свободная. 16+ Перепечатка и использование материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

Гороскоп для вас

с 27 марта по 2 апреля



ОВЕН

21.03–20.04

Звезды предоставляют вам полную свободу действий. Делайте, что хотите и как считаете нужным. Планеты уверены, что благодаря вашей природной интуиции все будет выполнено на отлично.

Самые удачные дни: 30, 1, 2



ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

Не пытайтесь успеть все и сразу. Дела не терпят торопливости. Берясь за работу, проверяйте каждую мелочь. Удачным решением будет поручить контроль кому-то со стороны.

Самые удачные дни: 31, 1, 2



БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

Финансовые вопросы требуют повышенного внимания. Сейчас не стоит спускать последнее, давать в долг или делать вложения. Потерпите немного, пока не наступит более подходящее время.

Самые удачные дни: 28–30



РАК

22.06–22.07

Чем бы вы ни были заняты на этой неделе, все у вас пойдет хорошо. Особенно это касается вычислений и расчетов. Но вот творческие порывы стоит пока сдерживать. Для шедевра еще не настало время.

Самые удачные дни: 28, 30, 1



ЛЕВ

23.07–23.08

Пора сузить круг общения и разобраться, кому вы действительно можете доверять, а с кем стоит просто здороваться. Помощь верных товарищей вам вот-вот понадобится. Не ошибитесь.

Самые удачные дни: 27, 28, 2



ДЕВА

24.08–23.09

Хорошее время для восстановления разрушенных связей и дружеских встреч. Задушевное общение принесет свои плоды. В начале следующей недели вас обрадует телефонный звонок.

Самые удачные дни: 30, 1



ВЕСЫ

24.09–23.10

На этой неделе вас, возможно, ждет встреча, которая способна полностью изменить вашу жизнь. Вы буквально столкнетесь со своей судьбой. А чтобы увеличить шансы, не сидите в четырех стенах.

Самые удачные дни: 27–29



СКОРПИОН

24.10–22.11

Начните прислушиваться к чужим советам. Особенно полезными будут те идеи, которые подкинут члены семьи. Самые ценные предложения ждите в четверг и понедельник.

Самые удачные дни: 29, 31, 2



СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Рабочая неделя пройдет достаточно ровно. Поэтому в выходные нужно оторваться по полной: провести их в шумной дружеской компании, чтобы полностью забыть о проблемах!

Самые удачные дни: 27, 30, 31



КОЗЕРОГ

22.12–20.01

В четверг – пятницу вас ждет череда ярких, незабываемых событий. Одним звездам сулят предложение руки и сердца, другим они дают шанс значительно продвинуться по карьерной лестнице.

Самые удачные дни: 28, 1, 2



ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Сейчас хорошо бы запланировать большие проекты, связанные с домом. На этой неделе у вас все шансы продумать все до мелочей и ничего не упустить. Не игнорируйте благоприятный момент.

Самые удачные дни: 29–31



РЫБЫ

20.02–20.03

В это время вы можете стать излишне эмоциональной. Старайтесь не обращать внимания на внешние раздражители. Сконцентрируйтесь на важных задачах.

Самые удачные дни: 27, 29, 31



Гепатрин – тройная польза для печени!

Наша печень трудится без выходных. Неправильное питание, обилие жирной пищи и алкоголь нагружают ее в три раза больше нормы! Поэтому печени нужна тройная защита.

Гепатрин Эвалар содержит три природных компонента для печени:



1. Эссенциальные фосфолипиды
способствуют естественному обновлению
клеток печени



2. Расторопша (силимарин)
способствует защите клеток печени
от неблагоприятных факторов



3. Артишок
способствует мягкому очищению
желчных протоков



А для ускоренной детоксикации печени и ее защиты от ожирения поможет **Гепатрин Детокс**.

- 1 L-орнитин** – способствует быстрому выведению токсинов
- 2 Инозитол** – выводит излишки жира из клеток печени
- 3 Таурин** – обеспечивает энергией клетки печени, восстанавливая их работу.

**Регулярно принимайте Гепатрин и Гепатрин Детокс, чтобы свободная от токсинов
и ожирения печень работала в полную силу!**

Спрашивайте в аптеках!

Узнайте больше на www.evalar.ru и по тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
www.apteka.ru

ОНЛАЙН-МАГАЗИН
ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ