



**СПРАВЕДЛИВАЯ
РОССИЯ**
РЕСПУБЛИКА АЛТАЙ

Сергей МИРОНОВ: «В районах с тяжелым климатом пенсия должна быть выше»

В Госдуме будет рассмотрен внесенный СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИЕЙ законопроект, который предлагает изменения в Закон «О трудовых пенсиях».

Суть поправок заключается в том, чтобы увеличить фиксированный базовый размер страховой части трудовой пенсии по старости лицам, проживающим в районах с тяжелыми климатическими условиями, на устанавливаемый правительством районный коэффициент. Речь идет в том числе об отдельных районах Южной Сибири, на территории которой и находится Республика Алтай.



В Республику Алтай пришли «черные» технологии

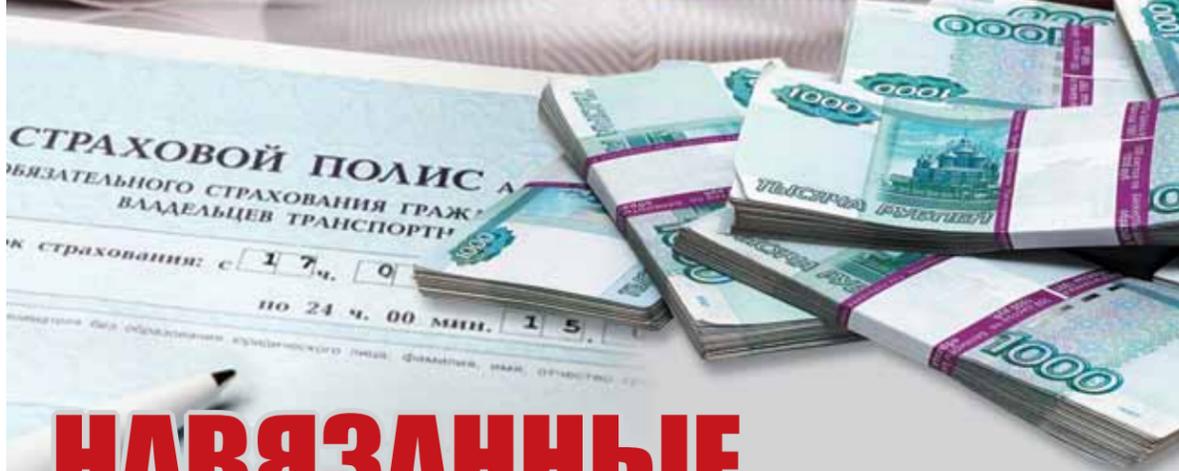
По инициативе депутата республиканского парламента Сергея Переверзева фракция «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» обратилась к прокурору РА Николаю Мылицину с просьбой разобраться в ситуации, когда страховые компании в обязательном порядке заставляют автовладельцев подписывать договоры страхования пассажиров. В противном случае, желающему получить полис ОСАГО может быть просто отказано в этой услуге со ссылкой на отсутствие бланков.

Продолжение на стр. 2



Главная тема

стр. 2



НАВЯЗАННЫЕ СТРАХОВЫЕ УСЛУГИ – ЛЕГАЛЬНОЕ ВЫМОГАТЕЛЬСТВО?

ВЫГОДНО

4

стр.

Как сэкономить без вреда для здоровья?

МАСТЕР-КЛАСС

6

стр.

Как правильно наклеить обои

СЕЗОННО

7

стр.

Что готовит майский день?

ГЛАВНАЯ ТЕМА

Продолжение. Начало на стр. 1

В Республику Алтай пришли «черные» технологии

НАВЯЗАННЫЕ СТРАХОВЫЕ УСЛУГИ – ЛЕГАЛЬНОЕ ВЫМОГАТЕЛЬСТВО?



Как известно, без полиса ОСАГО автомобиль не имеет права появляться на российских дорогах, а теперь также не может и пройти техосмотр. Этим и пользуются многие страховые компании. Вместе с полисом ОСАГО автовладельцу пытаются всучить еще одну-две услуги, о которых тот даже и не думал, когда шел страховать свой автомобиль. За подобную дополнительную страховку каждый автовладелец должен заплатить более 500 рублей. Эсеры считают, что это – обычное вымогательство, прикрытое навязыванием дополнительной услуги.



Руководитель фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Госсобрании РА **Александр ГРУЗДЕВ:**

«К нашим депутатам действительно поступают жалобы от граждан на такой правовой беспредел. В один момент у многих компаний пропадают бланки для оформления полиса ОСАГО. Но если вы соглашаетесь на дополнительную услугу, бланки сразу находятся. Проблема стала массовой и социально значимой. Сейчас мы готовим обращение в Роспотребнадзор и Федеральную антимонопольную службу».

ОСТРЫЕ ГРАНИ БЫТИЯ

Кто заплатит за новое цифровое телевидение?



ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ ЛЕГКОГО ОТЪЕМА ДЕНЕГ У НАСЕЛЕНИЯ



Сергей ПЕРЕВЕРЗЕВ,
депутат Госсобрания РА, главврач Майминской ЦРБ:

– «Ростелеком» постепенно прекращает вещание аналогового телевидения в Республике Алтай.

Вместо него предлагается цифровое вещание, которое, безусловно, качественнее. Но без приставки, которую необходимо дополнительно приобрести потребителю, цифровое ТВ недоступно. Вроде бы и не так дорого, в пределах 2 тыс. рублей, и не надо платить пока абонентскую плату, но не тут-то было...

Буквально недавно «Ростелеком» решил увеличить количество каналов с 10 до 20, но при этом изменить параметры вещания, что требует приобретения другой приставки, так как предыдущая не действует. Для обеспеченного гражданина это не так важно, а как быть малоимущему населению, для которого и 2 тысячи – довольно серьезные деньги? И где гарантия, что через некоторое время «Ростеле-

ком» вновь не поменяет параметр вещания? Никакой гарантии в этом нет.

По нашему мнению, все это происходит в угоду производителю приставок. А на потребителя можно и «начхать».

Буквально недавно производители сотовых телефонов выпускали новую модель с совершенно новым входом для зарядного устройства. От старого телефона зарядное устройство не подходи-

ло. Общественность возмутилась, в результате чего в России было запрещено менять «гнездо» для зарядного устройства при выпуске новой модели.

С телевизионной приставкой необходимо поступить аналогичным образом: нужно обязать производителей делать аппараты, на которых можно легко поменять программу, если в телевещании предполагаются какие-либо технические изменения.

ПРОБЛЕМА

ЖКХ: сколько можно грабить людей?



Виктор МОРОЗОВ,
Экс-депутат Госсобрания РА:

– На предыдущих выборах многие жители просили благоустроить улицы по окраинам города. Недавно вновь мной был проведен обезд улиц и, к сожалению, все осталось по-прежнему, так же, как было четыре года назад. Есть, конечно, отдельное благоустройство улиц, но этого явно недостаточно.



Безусловно, каждый второй житель города обеспечен проблемами в сфере коммунального хозяйства, особенно это касается оплаты коммунальных услуг, газификации. Качество услуг абсолютно не соответствует той стоимости, которую население платит за них. Проблемы ЖКХ требуют незамедлительного решения, и здесь необходимо разобраться: кто отвечает за оказание ком-

мунальных услуг и за контроль выполнения работ. Вызывают вопросы также тарифы на тепло и электроэнергию. Необходимо ограничить запросы естественных монополий.

Я встречаюсь с жителями города, и много вопросов мне задают по детским садам и ясельным группам, я считаю, что это должно быть первоочередной задачей нашей власти. Кроме того, людей волнует развитие физкультуры

и спорта, например, легкой атлетики, футбола, лыжного спорта. Это необходимо развивать в школах и коллективах, как было в советское время.

На данном этапе депутатскому корпусу республиканского и городского уровней необходимо как можно чаще выходить из кабинетов, общаться с избирателями и принимать решения, исходя из пожеланий жителей нашего региона.

Российская Федерация
ДЕПУТАТ
РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ
пятого созыва
(2010-2014 гг.)

Россия Федерациязы
АЛТАЙ РЕСПУБЛИКАНЫН
ДЕПУТАТЫ
бежичи тулуу
(2010-2014 гг.)

25.04.14 № _____ На № _____ от _____

Прокурору Республики Алтай
Н. В. Мылицыну
От фракции «Справедливая Россия»
В Государственном Собрании Эл-Курултай
Республики Алтай

Уважаемый Николай Викторович!

К нам все чаще стали обращаться избиратели Республики Алтай по фактам нарушения законодательства РФ при страховании транспорта (ОСАГО), при котором страховые компании в обязательном порядке заставляют одновременно страховать пассажиров автотранспортных средств, в случае отказа владельца транспортного средства в дополнительном страховании пассажира, отказывают в страховании ОСАГО.

Жалобы поступают в основном на страховые компании: «Ингосстрах», «Росэнерго», «Росгосстрах».

Просим принять меры по устранению нарушения законодательства. Ответ дать в письменном виде в установленные законодательством сроки

Депутат Груздев А.А.
Депутат Переверзев С.А.

ПРОКУРАТУРА РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ
№ 25.04.2014
Дата

АКТУАЛЬНО

Кто защитит доктора?

ВРАЧИ В РЕСПУБЛИКЕ АЛТАЙ – НА КРАЮ БЕДНОСТИ

Деятельность врача всегда была публичной и прозрачной. Если врач умеет думать, хорошо делает свою работу и помогает больным, об этом говорят все. А если доктор опаздывает прийти на помощь к больному, он теряет свой авторитет. Но мало кто догадывается, что специалисты, спасающие каждый день чьи-то жизни, балансируют на грани бедности, их уровень жизни даже нельзя назвать средним...

Почему сегодня такая важная отрасль как здравоохранение находится в крайне бедственном положении? Финансирование здравоохранения составляет где-то 3,9 % от общего объема финансирования, это ничтожно мало.

Теперь уже врачам не получить бесплатного жилья и, естественно, на скудную зарплату не купишь его и даже не построишь. Особенно трудно мо-



лодым специалистам, на свою нищую зарплату как они могут себе построить жилье?

чей повседневный труд идет на спасение человеческой жизни, а она стоит очень дорого.

При этом я не говорю об уровне жизни наших руководителей, чья зарплата вкупе с нашей и составляет средний уровень заработной платы. Мне особенно обидно за зарплату хирургов по всем специальностям, врачей-реаниматологов, врачей, работающих с инфекцией, врачей узкой специальности, врачей повседневный труд идет на спасение человеческой жизни, а она стоит очень дорого.

Каждый день приходится принимать 20-25 больных. А еще есть срочные операции и внеплановые дежурства. Также медикам регулярно нужно читать специальную литературу, что влечет за собой немалые расходы. И эти расходы по силам не каждому.

Сейчас некоторые врачи-пенсионеры продолжают трудиться, все они сохранили профессиональный уровень, имеют незаменимый опыт работы и самое главное – они желают жить достойно. Работают из-за того, что пенсия так ничтожна, что на нее не проживешь. В конце жизненного пути их тела выносятся на погост из «хрущевок», из нищих квартир, а между тем они работали не покладая сил, исполняя клятву Гиппократа.

Профсоюз медиков, я могу заявить ответственно, у нас давно «танцует танго» с администрацией. Он давно перестал принимать участие в жизни врачей, в трудовой и общественной жизни трудового коллектива, защищать интересы любого медика, оценивать справедливо трудовой вклад всех, кто трудится.

Почему врачи не сплочены, не идут сообща бороться за свои права? Не идут потому, что у них элементарно не хватает на это времени. Все время врача уходит на спасение жизней, на поддержание здоровья пациентов, на профилактические мероприятия.

У нас в республике очень много хороших врачей, и каждый из них трудится на совесть. Их труд надо оценивать по достоинству, награждать, премировать и обеспечивать их жильем.

Татьяна ШНАРКУЛОВА,
врач-онколог, депутат
Горсовета г. Горно-Алтайска

О ЖИВЫХ И МЕРТВЫХ

Люди в отдаленных селах живут в первобытных условиях



Айдар ТАЗРАШЕВ,
депутат Госсобрания РА, председатель общины КМН «Такылган»:

– Я как депутат от самых отдаленных северных районов нашей республики, приравненных к Крайнему Северу, – Улаганского и Кош-Агачского – могу сказать, что 70% населения этих районов живет в сельской местности.

У любого человека, независимо от национальности, вероисповедания и политических убеждений в жизни бывает всего два неизбежных события: рождение и уход из жизни.

В отдаленных селах Улаганского района процесс прощания с ушедшим в мир иной родственником очень сильно усложнен. Если человек умирает в таких отдаленных селах, как Балыхча и Язула, то родне приходится вдвойне тяжело. Умершего нужно везти в районный центр порядка 120 км по грунтовой дороге, через всем известный перевал Катуг-Ярык, а весной эту дорогу еще и размывает.

Нужно дозвониться до судмедэксперта, который находится в соседнем Онгудайском районе, и вызывать специалиста до Улагана. Ждать его приезда иногда приходится 2-3 дня. Из-за отсутствия нормально оборудованного морга судмедэксперт отказывается приехать в Улаган, и приходится везти тело до села Акташ, 56 км через перевал.

У многих жителей отдаленных сел нет техники для транспортировки покойного родственника. Приходится нанимать машину и людей для сопровождения. И получается, что процесс захоронения усложняется и занимает больше

времени, что выматывает и физически, и психологически и без того горящих родственников.

Законодательство требует от населения обязательного прохождения судмедэкспертизы умершего, но власти условий для этого не создают. Жители отдаленных сел покорно выполняют все требования власти, а взамен не получают даже элементарных условий ни для транспортировки, ни для своевременной процедуры судмедэкспертизы.

Считаю, что в таких условиях необходимо выделение дополнительных средств из бюджета республики, чтобы обеспечить ставку районного судмедэксперта.

Крайне важно также обеспечить капитальный ремонт и строительство нормальных дорог, которые будут связывать отдаленные села хотя бы с районным центром.

Весной я лично был в селе Язула и встречался с населением. После общения с жителями был направлен депутатский запрос на имя главы Республики Алтай о том, что в весеннее время нет в селе питьевой воды и ни одной работающей скважины. Люди рано утром берут желтую воду в ручье, отстаивают и пьют ее. В XXI веке в селе Язула даже для нужд школы вода берется таким же способом. Получается, что жители села не по своей воле практически ведут традиционный образ жизни коренных малочисленных народов.



ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

Плохая дорога продолжает уносить жизни



Владимир ШВАБА,
депутат Госсобрания РА:

– Каждый год в Горно-Алтайске под колесами автомобилей гибнут люди. В городе одной из самых опасных стала дорога по улице Барнаульской. Неоднократно случались ДТП с тяжелыми последствиями. Через эту улицу движется большое, если не сказать огромное, количество автомобилей в сторону двух районов: Чойского и Турочакского, особенно в летний период.

Улица Барнаульская не соответствует даже минимальным условиям дорожной безопасности. Практически отсутствуют тротуары для пешеходов. А те, что имеются, не соответствуют нормам, пройти вдвоем или с коляской просто невозможно. Улица плохо освещена. В ночное время с полуночи до шести утра освещения просто нет, проезжая часть требует срочного ремонта.

Проблема требует незамедлительного решения. Необходим постоянный поддерживающий ремонт дорожного полотна практически всех улиц округа.

Уверен, что приведение улицы Барнаульской в безопасное состояние возможно только при выделении средств через дорожные фонды и перевода транзитной улицы в статус регионального или федерального значения.

ВЫГОДНО

КАК СЭКОНОМИТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Каждый раз, получая рецепт от врача, мы задаемся вопросом: «Сколько же денег придется в этот раз выложить на лекарства?» Опыт обычно подсказывает, что немало – цены в аптеках сегодня кусаются.

Однако и в аптеке есть возможность сэкономить – надо только обратить внимание не на широко разрекламированные препараты, а на их более дешевые аналоги: медицинский эффект в обоих случаях одинаков, зато цена может отличаться в десятки раз. Такая разница на ценнике объясняется просто – на рекламу этих

препаратов не тратятся огромные деньги, которые производителю нужно возвращать, а значит, «забывать» в конечную стоимость, бьющую по нашему с вами кошельку. Кроме того, есть у дешевых аналогов и еще одна приятная особенность – их невыгодно подделывать, поэтому меньше вероятность наткнуться на фальшивку.

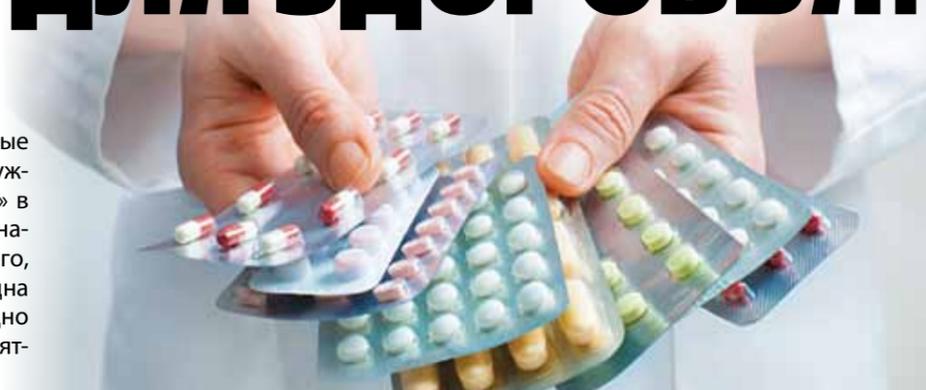


ТАБЛИЦА ДОРОГИХ ЛЕКАРСТВ И ИХ БОЛЕЕ ДЕШЕВЫХ АНАЛОГОВ

Дорогое лекарство	Цена (руб.)	Более дешевый аналог	Цена (руб.)	Действующее вещество	Дорогое лекарство	Цена (руб.)	Более дешевый аналог	Цена (руб.)	Действующее вещество
Аспирин Упса	97	Ацетилсалициловая кислота	4	Ацетилсалициловая кислота	Мидриацил	350	Тропикамид	100	тропикамид
Белосалик	350	Акридерм СК	180	бетаметазон и салициловая кислота	Мирамистин	225	Хлоргексидин	12	в первом случае – мирамистин, во втором – хлоргексидин
Бепантен	230	Декспантенол	83	декспантенол	Мовалис	400	Мелоксикам	120	мелоксикам
Бетасерк	520	Бетагистин	220	бетагистин	Нейромультивит	100	Пентовит	40	тиамина хлорид (В1), пиридоксина гидрохлорид (В6), цианокобаламин (В12)
Быструмгель	150	Кетопрофен	60	кетопрофен	Но-шпа	180	Дротаверин	30	дротаверин
Вольтарен	284	Диклофенак	28	диклофенак	Нормодипин	650	Амлодипин	40	амлодипин
Гастрозол	100	Омепразол	44	омепразол	Нурофен	100	Ибупрофен	12	ибупрофен
Детралекс	600	Венарус	360	диосмин и гесперидин	Омез	165	Омепразол	44	омепразол
Дипросалик	280	Акридерм СК	180	бетаметазон и салициловая кислота	Панадол	40	Парацетамол	4	парацетамол
Дифлюкан	400	Флуконазол	25	флуконазол	Панангин	120	Аспаркам	10	калия и магния аспарагинат
Длянос	80	Риностоп	20	ксилометазолин	Пантогам	320	Пантокальцин	250	гопантенная кислота
Зантак	250	Ранитидин	22	ранитидин	Ринонорм	45	Риностоп	20	ксилометазолин
Зиртек	240	Цетиринакс	70	цетиризин	Сумамед	430	Азитромицин	100	азитромицин
Зовиракс	250	Ацикловир	30	ацикловир	Трентал	220	Пентоксифиллин	50	пентоксифиллин
Иммунал	210	Эхинацея	50	экстракт эхинацеи пурпурной	Трихопол	80	Метронидазол	10	метронидазол
Имодиум	300	Лоперамид	15	лоперамид	Троксевазин	210	Троксерутин	120	троксерутин
Йодомарин	200	Калия йодид	90	калия йодид	Ультоп	250	Омепразол	44	омепразол
Кавинтон	600	Винпоцетин	225	винпоцетин	Фастум-гель	240	Кетопрофен	60	кетопрофен
Кларитин	160	Лорагексал	50	лоратадин	Финлепсин	250	Карбамазепин	40	карбамазепин
Клацид	615	Кларитромицин	175	кларитромицин	Флюкостат	150	Флуконазол	25	флуконазол
Лазолван	320	Амброксол	15	амброксол	Фурамаг	350	Фурагин	40	фуразидин
Ламизил	380	Тербинафин	100	тербинафин	Хемомицин	270	Азитромицин	100	азитромицин
Лиотон-1000	320	Гепарин-акригель 1000	90	гепарин натрий	Энап	130	Эналаприл	80	эналаприл
Ломилан	140	Лорагексал	48	лоратадин	Эрсефурил	390	Фуразолидон	3	нифуроксазид в первом случае и фуразолидон во втором
Максидекс	110	Дексаметазон	40	дексаметазон					
Мезим	275	Панкреатин	27	панкреатин					

Обязательно проконсультируйтесь у своего лечащего врача относительно выбора и применения лекарств!



ГОТОВИМ
ВМЕСТЕ

КОНФЕТКИ ИЗ РЯБИНЫ

Сегодня магазины предлагают различные сорта конфет в красивых упаковках. Но ведь можно и самим сделать это лакомство!

Ведь известно, что в рябине содержится много витаминов С и Р, влияние которых очень благоприятно сказывается на кровеносных сосудах, а терпкий вкус рябины повышает аппетит. Ягоды рябины улучшают пищеварение и обладают выраженным дезинфицирующим действием. Конфеты из рябины, сделанные своими руками, красивее, вкуснее, а главное – полезнее, чем покупные.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зрелые грозди рябины вымачиваем в течение двух дней, периодически меняя воду. Затем варим отдельно сироп: на стакан воды – половина стакана сахара. В горячий сироп опускаем гроздь рябины на минуту, даем сиропу стечь, и посыпаем ягоды сахарной пудрой (ее можно сделать из сахара с помощью кофемолки).

Теперь необходимо высушить рябину. После того как наша гроздь высохнет, ее можно подавать к праздничному столу.

СОКИ: ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ

В любом соке содержится множество полезных и питательных веществ, которые являются хорошим оружием для борьбы с различными заболеваниями.

разу определимся, что речь идет именно о свежевыжатых соках. Именно они обладают полезными свойствами. Так что стоит приобрести соковыжималку и наслаждаться натуральными соками. Чем же именно они полезны, а в чем есть недостатки? Давайте разберемся.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Плюс. Среди витаминов, которые содержатся в яблочном соке – витамины группы В, аскорбиновая кислота, токоферол (витамин Е), витамин Н и ряд других. По содержанию солей минералов яблочный сок вообще не имеет конкурентов. Достоинство яблочного сока, как ни странно, заключается еще и в содержании малого количества витамина С – это значит, он не будет разрушать эмаль зубов и не влияет на секрецию желудка.

Минус. Недостаток его так же связан с витамином С. Его настолько мало, что, сколько бы вы ни выпили яблочного сока, нужную норму витамина получить невозможно.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Плюс. Некоторые исследования выявили, что ежедневное употребление этого

сока снижает риск инфаркта и помогает противостоять онкологическим заболеваниям.

Минус. Малое содержание витамина С.

АНАНАСОВЫЙ СОК

Плюс. Богат кальцием. В нем содержится бромелайн, который выручает при воспалительных процессах.

Минус. Очень калорийный.

ГРАНАТОВЫЙ СОК

Плюс. Хорошо борется с повышенным артериальным давлением, также является профилактическим средством от онкологических заболеваний.

Минус. Имеет своеобразный вкус. Гранатовый сок не освежает, поэтому пить его при жажде сложно. Содержит много калорий.

КЛЮКВЕННЫЙ СОК

Плюс. В нем содержится полимер, который борется с бактериями. Клюквенный сок помогает при мочеполовых заболеваниях.

Минус. Большое содержание калорий и углеводов.

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК

Плюс. Достоинство его является малое содержание калорий с углеводами, он отлично освежает. Если вы подвижный человек, то этот сок – лучшее решение для вас.

Минус. Недостатком является обнаруженный не так давно неожиданный эффект – он не дает усваивать организму лекарства от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому, если вы принимаете такие лекарства, – откажитесь от грейпфрутового сока.

ТОМАТНЫЙ СОК

Плюс. Содержит мощный антиоксидант – ликопин. Имеет мало калорий и углеводов.

Минус. При его употреблении приходится использовать большое количество соли, что вредно при различных заболеваниях.

Мы рассмотрели лишь небольшую часть самых распространенных видов соков.

В тему

Необходимо помнить, что все соки по-своему полезны, если их правильно употреблять.

ЭТО ВКУСНО! ДЕСЕРТ ИЗ СМЕТАНЫ

Сметанный десерт или сметанник отличается легкостью, множеством вариаций и быстротой приготовления, он не выпекается, поэтому богат натуральными и полезными ингредиентами.

Угощение является порционным, поэтому удобным для быстрой подачи на стол. Такое блюдо подойдет как к празднику, так и к обычному вечернему чаепитию.

Ингредиенты:

- сметана (15-20% жирности) – 400 г;
- плитка любого черного шоколада;
- вареное сгущенное молоко (200 г) и сахар.

Сметану поделить на три равных части и выложить в различную посуду. Это будут три разные слоя десерта.

Первый слой – шоколадный. Для его приготовления добавляем в первую емкость со сметаной одну столовую ложку сахара, перемешиваем. На паровой бане растапли-



ваем плитку шоколада и вливаем его в подготовленную сметану с сахаром. Все тщательно перемешиваем, можно воспользоваться блендером. Первый слой готов.

Второй слой – со сгущенкой. Вареную сгущенку (можно добавить обычного сгущенного молока, в этом случае смесь получится менее густой) во второй емкости тщательно смешиваем со сметаной и одной столовой ложкой сахара. Получается вторая часть сметанника.

Третий слой – сметана с сахаром. В третью емкость добавляем столовую ложку сахара и перемешиваем. Третий слой готов. По желанию можно добавить ванили.

Десерт лучше всего выкладывать слоями в прозрачную посуду. Готовый сметанник можно украсить хлопьями, присыпками, сахарной пудрой или ягодами. До подачи на стол десерт рекомендуется подержать в холодильнике.

Из указанного количества ингредиентов получается 7-8 порций.

Кстати ✓ Шоколад и сгущенку можно заменить вареньем, свежими ягодами и фруктами.

Приятного аппетита!

НЕОБЫЧНО

РУЛЕТКИ ИЗ ЛАВАША С СЕМГОЙ

Разнообразные рулетики являются очень популярной закуской, поскольку существует масса способов их приготовления. Рулетики из лаваша с семгой понравятся любителям рыбных закусок.

Ингредиенты:

2 армянских лаваша; 200-300 г плавленого сыра; 200-300 г малосоленной семги; зелень.

Приготовление:

Семгу нарезать тонкими пластинками, мелко порубить зелень. Тонким слоем сыра смазать лаваш, поверх выложить семгу и посыпать зеленью, затем свернуть лаваш в рулет и положить в морозилку на 10-15 минут. Достав рулет из морозилки, его нужно нарезать колечками, выложить на тарелку и украсить зеленью.





Наш дом

КЫШ-КЫШ, КОМАРЫ И МУХИ!

Летом так хочется открыть окна для доступа свежего воздуха в дом или квартиру. Однако с улицы вовнутрь попадает не только воздух, но и пыль, и непрошенные гости – насекомые. Особенно раздражают мухи и комары, средства для уничтожения которых не так уж безопасны для человека.

Что делать, чтобы уберечь свой дом от этих напастей в теплое время года? Идеальное решение – антимоскитная сетка. Современные и удобные антимоскитные сетки можно установить в любой проем: оконный, дверной, балконный или мансардный. Поэтому для тех, кто привык следовать дедовским методам неудобного натягивания марли или капрона на окна, антимоскитные сетки – настоящая находка.

Антимоскитные сетки не только защитят дом от пыли и насекомых, но и задержат тополиный пух и пыльцу, что немало важно для аллергиков и для всех, кто не хочет ими стать. Кроме того, они задержат окурки соседа, мяч футболиста и стремящихся выпасть из окна хомячков и других домашних любимцев. Также антимоскитная сетка важна для пожарной безопасности и уменьшения сквозняков.

И стоит она, кстати, совсем недорого. Как видно, антимоскитные сетки на окна имеют много плюсов, а также являются простым экономичным решением для практичных людей.

БУДЕМ КРЕАТИВНЫ

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ПОМЕЩЕНИЯ

Без сомнения, любая хозяйка не хочет видеть свою комнату нудной и скучной, а мечтает о комфортном и привлекательном помещении. Есть несколько моментов и нюансов, которые помогут добиться этого без особых усилий и финансовых вложений.

Стоит избегать предсказуемых мест отдыха. Почему всегда отдают предпочтение дивану, паре габаритных кресел и столику между ними? Этот вариант напоминает обычный салон красоты или приемную кабинета стоматолога. Не лучше ли организовать уголок отдыха, непохожий на любой другой? Неоднородность и необычные комбинации мебели, цвета и декораций освещают пространство, сделают его уникальным.

■ Поднять потолок.

Конечно, не надо ничего ломать. Зрительно «поднять» потолок можно с помощью

оптической иллюзии. Можно добавить полоску более темной ткани по бокам штор или жалюзи. Например, если шторы бежевого оттенка, можно добавить коричневую полоску. Потолки станут выше мгновенно!

■ Акцентировать окна.

Если окна выходят в сад, стоит обратить внимание на них. Покрасив рамы в любой яркий цвет, этого можно добиться. Тот же эффект создаст установленное на подоконнике красивое, цветущее растение.

■ Реанимировать старые матрасы.

Если старая софа отслужила свой срок, не стоит выбра-



сывать матрас, особенно, если он большой. Надев на него привлекательную ткань, можно положить его на пол и использовать как лежанку. Кроме того, такой матрас можно с успехом применить во дворе, обернув в материал для наружного использования.

■ Декорировать «скучные» окна.

Жалюзи, чаще всего, скучны, но они дешевы и останавливают солнечный свет. Используя различные декоративные ак-

сессуары, их можно «развеселить», тем самым поменяв обстановку всей комнаты.

■ Персонализировать купленные вещи.

Например, купить недорогой абажур, к его верхней и нижней кромке приклеить оранжевую ленточку. Таким образом вы получите уникальный и привлекательный предмет интерьера. Так же можно изменить межкомнатную дверь, сменив у нее ручку на яркую и декоративную. Важный момент: не надо экономить на этих декорациях, если есть желание получить что-то красивое и уникальное.

■ Переделать масштабную мебель.

Большая, громоздкая мебель нынче не в чести, но и выбрасывать ее жалко. Лучше ее переделать во что-то изящное и элегантное. Форма и стиль этих предметов мебели весьма впечатляют, но модели меньшего масштаба уравнивают атмосферу, добавляя уюта и комфорта в ваш дом.

МАСТЕР-КЛАСС

КАК ПРАВИЛЬНО НАКЛЕИТЬ ОБОИ

Несмотря на кажущуюся легкость, это не так просто, как кажется на первый взгляд. Почему? Дело в том, что всего одно-два неверных решения – и придется переклеивать обои заново.

Мы сейчас дадим вам семь бесценных советов, благодаря которым вы сделаете всю работу на ура и без лишних трудностей.

1 Рисунок обоев значительно влияет на пропорции помещения. Так, крупный рисунок зрительно сужает пространство. Светлые обои, наоборот, зрительно расширяют помещение и делают его светлее. Вертикальный рисунок на обоях «вытянет» помещение так, что потолок будет казаться более высоким.

2 Перед тем как клеить обои – проверьте, чтобы все окна были плотно закрыты до того момента, как обои полностью высохнут.

3 Не забудьте обесточить и снять все выключатели и розетки, чтобы они вам не мешали и не стали источником повышенной опасности.

4 После нанесения клея на обои, подождите, пока он впитается, все неров-



ности исчезнут, и обои перестанут заворачиваться.

5 Разглаживая обои на стене, лучше используйте щетку, у которой мягкая щетина, чтобы не поцарапать поверхность.

6 Клей, выступающий на стыке обоев, сразу же уберите чистой сухой тряпкой.

7 Натяжные потолки устанавливаются уже после того, как обои наклеены и полностью высохли.

Надеемся, что эти простые, но полезные рекомендации помогут вам «не потерять голову» во время ремонта и вовремя сориентироваться. Успехов в этом нелегком деле!

СОВЕТУЕМ

ШТОРНЫЙ ШОПИНГ

Для моментального преображения любой комнаты иногда бывает достаточно повесить на окна подходящие новые шторы.

Ну а при выборе штор для разных комнат можно взять на заметку следующие полезные советы:

– для кухонного окошка предпочтительнее будут шторы из легких тюлевых тканей, которые легко стираются (поскольку от пятен на кухне их не уберечь), а также способны подарить ощущение (в случаях, когда кухня небольшая) свободного пространства;

– для спальни (как и для детской комнаты) подойдут шторы из плотных тканей, которые защитят от ярких лучей утреннего или дневного солнца и обеспечат спокойный сон (что особенно важно для маленьких детей). Следует избегать в этих случаях красных и черных штор.

Кстати

Для детской рекомендуется подбирать ткани с забавными рисунками – пусть у вашего ребенка в комнате резвятся забавные зверушки, порхают бабочки и расцветают цветы.



Шесть соток

ЗОЛА И ЗДОРОВЬЕ РАСТЕНИЙ

Зола – это и удобрение, и средство для снижения кислотности почвы, и разрыхлитель, и экологически чистое средство защиты растений.

В золе находится много минеральных веществ, необходимых растениям, – фосфор, кальций, магний, сера, бор, марганец и другие макро- и микроэлементы. В качестве подкормки ее чаще применяют как калийное удобрение – вносят в посадочные ямы под слой мульчи и на поверхность грядок.

Опытные садоводы заготавливают золу впрок. Собирать золу можно разными способами: из печи, из камина, из кострища. Но, пожалуй, самой доступной для большинства из нас является зола из мангала, после приготовления барбекю или шашлыков.

Для накопления и сохранения золу складывают в отдельный ящик, коробку, ведро или бочку и убирают в сухое место. Слишком крупную – измельчают и просеивают через сито.

Если зола подмокла, то ее необходимо обязательно высушить, и только в сухом виде отправить на хранение. Именно сухая зола способна сохранять свои свойства в течение долгого времени.



При выборе садового инвентаря нужно внимательно смотреть на качество инструмента и обращать внимание на отзывы других садоводов.

В продаже существует несколько самых необходимых в саду инструментов:

Лопата и вилы – это самые традиционные для садоводства инструменты, невозможно представить себе садовода без этого инвентаря. При выборе лопат и вилок необходимо обратить внимание на их прочность и удобство. На черенке штык должен сидеть очень прочно, лучше если он сделан из кованого металла. Черенки должны быть сделаны из твердых пород дерева, покрыты лаком. Но лопата не должна казаться тяжелой.

Лучше всего приобрести две лопаты, с различной разновидностью штыка – за-

НАДО ЗНАТЬ САДОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ: ЧТО, ГДЕ, КОГДА?



остренную и более круглую. Заостренной удобно работать на грядках и в цветнике, а круглой – выкапывать ямы при пересадке деревьев и кустарников.

Вилы необходимы для очистки участка от сухой травы и веток, и также для разбивания комков земли.

Грабли незаменимы для выравнивания почвы и удаления частей растений и небольших камней. Грабли с насадкой в виде веера удобны при уборке листьев.

Современные производители стали выпускать грабли с пластиковыми насадками, что увеличило размер насадки и уменьшило вес инструмента, более того, пластик обычно имеет яркие цвета, поэтому грабли легко обнаружить на участке, если они вдруг затерялись в траве.

Шланг. Этот инструмент для полива – один из важнейших, поэтому шланг должен быть качественным.

Лучше всего подобрать шланг с латунным наконеч-

ником, который может закручиваться на 4-6 оборотов как минимум. Если шланг с пластиковым вентилем, то будьте готовы к тому, что он прослужит вам не более одного сезона.

Лейка необходима для орошающего полива молодых растений. В отличие от поливочного шланга, который дает струю под давлением, лейка даст мягкие струи, которые не покалечат ростки.

Секатор – это ножницы для подрезки кустарников, сухих ветвей и многолетних растений. При выборе секатора лучше обратить внимание на более дорогие модели, при должном уходе (смазка, чистка и заточка) они прослужат долго и надежно.

Помимо самого необходимого, на садовом участке полезно иметь садовую тачку или тележку, пилу для срезания толстых ветвей, раскладной нож и обычные ножницы.

СЕЗОННЫЕ ХЛОПОТЫ

ЧТО ГОТОВИТ МАЙСКИЙ ДЕНЬ?

Для многих людей первые майские дни ассоциируются со сплошными праздниками, а вот для опытных дачников и садоводов – это напряженный месяц. Но работы на участке всегда можно совместить с приятным отдыхом, пожарить шашлык или приготовить барбекю.

Как правило, для марта и апреля характерны работы с посадками закрытого типа. А вот в мае вся деятельность огородников перемещается на открытый грунт. При этом все нужно успеть сделать вовремя: подготовить почву, высадить рассаду.

Первоочередное задание для садовода в мае – это забота о цветах. Достаточно большое их количество цветет именно в этом месяце. Позаботьтесь о прополке цветочных клумб, поливе и взрыхлении почвы. В начале мая можно смело высаживать гладиолусы, ближе к середине месяца – георгины. Не забудьте и об удобрении цветов. То же относится и к декоративным кустарникам. В мае они особенно требуют подкормки, чтобы восстановить силы после изнурительных зимних холодов.

Следующей важной процедурой является вскапывание огорода для посадки овощей. Первые майские дни отлично



подходят для высадки морозостойких растений: моркови, редиса, капусты, гороха, кольраби, петрушки и лука. Ближе к середине месяца сеют в открытый грунт семена фасоли, кукурузы, тыквы, огурцов, поздней капусты и свеклы.

В этот же период в пленочные теплицы высаживают рассаду томатов, баклажанов, перцев. О сооружении и накрытии теплиц необходимо позаботиться заранее, к высадке культур по-

чва должна достаточно прогреться.

Появление на березках первых листочков – это сигнал к посадке картофеля. Но если вы хотите получить ранний урожай, то высадить его можно и в конце апреля. Чтобы подкормить корнеплоды, каждую ямку потребуются удобрить золой или перегноем.

Конец мая – время сбора первого урожая многолетних растений, таких, как лук, петрушка, шпинат, сельдерей, щавель.

Пока на деревьях не распустились почки, полезным будет провести обработку растений против вредителей или собрать их вручную. Проводить такие процедуры лучше вечером или утром, когда вредители уже спят или еще не проснулись.

Кроме этого, в мае следует очистить грядки с клубникой, удалить поврежденные кусты и заменить их новыми. Также нужно осмотреть малину, вырезать подмерзшие побеги.

