

НАДЕЖНОСТЬ ЛИЧНЫХ ЗАКРОМОВ

■ У меня погреба нет, только подвал. Причем в нем грибок никогда не заводится благодаря вентиляции. На каждой стенке имеются по два продуха. Как только наступают первые заморозки и воздух становится сухим, закрываю отдушины (продухи).

■ Яблоки храню в металлических ящиках с сухими опилками. Сорта никогда не смешиваю, потому что штрифель и пепин-шафран, например, долго не лежат, а антоновка хранится до января и более. Северянка, когда режешь, истекает соком, поэтому ее сразу надо перерабатывать.

■ Картофель на хранение сортирую. Для этого металлический ящик перегора-

живаю металлом с угла на угол. Получаются две треугольные емкости. В одну кладу картофель средний, в другую - крупный. Среднюю съели, беремся за крупную. Ящик никогда не ставлю на пол, а обязательно на кирпичи, чтобы образовалась воздушная подушка. Стенки пробиваю зубилом изнутри, так что снаружи получаются равные гнезда, куда даже мыши не пролезают. Перегородку делаю тоже с дырками, чтобы картофель не задохнулся.

■ Для хранения можно использовать старую стиральную машинку или любую металлическую бочку, но обязательно с дырками.

Евгений ВОЙНОВ,
Лобня

ПОДАРКИ РОЗДАНЫ. НО НЕ ВСЕ...

В минувшее воскресенье, 21 ноября, в павильоне № 7 на ВВЦ состоялось награждение участников нашего конкурса «Букет из перца».



Оно произошло в день открытых дверей московского клуба садоводов-любителей «Сеньор помидор». Читатели «МС» - победители конкурса не только получили подарки от фирм ГАВРИШ и ЭМ-КООПЕРАЦИЯ, но и пообщались с их ведущими специалистами. Как сказала Светлана Смердова, медреса Медицинской академии им. Сеченова, такие встречи помогают узнать много нового.

К сожалению, не всем победителям конкурса удалось добраться до ВВЦ в этот ненастный

день. Но подарки их ждут каждую пятницу в помещении редакции «МС» с 14.00 до 17.00.

ДЕЕСПОСОБНЫЕ СЕМЕНА

■ Семена бахчевых культур, например, арбузов, дынь, огурцов, кабачков, патиссонов, отличаются долговечностью - 6-8 лет; у капусты, томатов, кольраби, артишоков, базилика - 4-5 лет; гороха, фасоли, бобов, редиса, редьки - 3-5 лет; у моркови, свеклы, репы, перца, салата, шпината - 3-4 года; петрушка, укроп, спаржа, щавель, кресс-салат - 2-3 года; пастернак, сельдерей, чабер - 1-2 года.

■ У сельдерея самые лучшие семена находятся в середине зонтика. У томатов не надо брать семена из 1-2 кис-

ти, самые высокопродуктивные находятся в 4, 5, 6, 7 соцветиях. Огурцы оставляют на семена не у плодоножки, а собранные в средней части плети растения.

■ Бывает, в продажу поступают пересушенные семена. Проверить их можно только опытным путем. Пока земля не прогрелась, сделать это нужно дома, посеяв по несколько зернышек из каждого пакетика в мелкие плошки. Через 5-7 дней семена либо проклюнутся, либо не взойдут вовсе.

ОБОРОНА ОТ ШУМА

Шум на улице или шумные соседи способны сделать жизнь невыносимой. Это не преувеличение.

Медики относят шум к одному из самых вредных и отрицательных факторов окружающей среды. Он оказывает воздействие на центральную нервную систему, вызывает истощение клеток головного мозга, провоцирует язвенные заболевания... Под его влиянием возникает бессонница, быстро развивается переутомление... Между тем человеческое ухо не имеет никакой естественной защиты против шума. Приходится такие средства изыскивать и даже создавать самим.

Вам, можно сказать, повезло, если источник шума находится извне. Если это, например, транспортные магистрали или стройка. Стеклопакеты в окнах сделают жизнь тихой, хотя и создадут другие проблемы (но не о них сейчас речь). Куда труднее справиться с шумом внутри вашего дома, связан ли он с лифтом или соседями. Во всех этих случаях имеет место и высокая звукопроводимость стен, и конструктивные особенности здания, что, понятно, никакой перестройке не подлежит. Такое повседневное шумовое раздражение приводит людей порой на грань нервного срыва. Особенно тяжело тем, кто подвергается воздействию шума и ночью во время сна. Вместо того чтобы восстановить силы, эти люди их теряют.

Можно, конечно, воспользоваться берушами. Они продаются в аптеках. Представляют из себя крошечные бумажные салфетки или шарики из специальных фармацевтических составов, которые вставляются в наружный слуховой проход. Однако беруши не защищают полностью от шума. Кроме того, пользоваться ими могут далеко не все, так как они оказывают давление на барабанную перепонку.

Если шум организуют соседи, обязательно надо прибегнуть к помощи милиции. У органов правопорядка достаточно законодательных рычагов воздействия, чтобы нарушители стали уважать ваше право на нормальную жизнь. Тем, кто не верит в возможности милиции, придется создавать линию обороны внутри своего жилища.

Очень неплохо изолирует шум гипсокартон. Однако учтите, если им покрыть стены, ваша комната уменьшится самое малое на 5 сантиметров. Понятно, чем гипсокартон толще, тем лучше звукоизоляция и меньше комната.

Хорошо защищает от шума книжный шкаф или полки, если их установить с той стороны, откуда исходит угроза. Еще лучше, если предварительно на этой стене повесить ковер.

Возможно, подобные советы кому-то покажутся слишком трудоемкими. Однако здоровье того стоит. В свою очередь - эффективность гарантируем.

Вера ЛАЗАРЕВА

САМ СЕБЕ МАСТЕР

САД-ОГОРОД

Раздел ведет Татьяна Чиркова

Александра Кашицына, а в народе - баба Шура, будучи на пенсии, начала удивлять своих близких и знакомых вязаными вещичками. Делала она их и раньше. Просто с выходом на заслуженный отдых времени для творчества появилось больше. Баба Шура, как заправский дизайнер, разработала вязаную вазочку для цветов. Да не простую, а в сахарном сиропе. Можно ее использовать и в качестве оригинальной подставки под горшочек с комнатным растением. Впрочем, форма под нее подойдет любая: предмет цилиндрической формы, кувшин, глиняная ваза. На худой конец, самый обычный стакан или стеклянная банка.

Заинтересовались? Тогда смело приступайте к созданию таких домашних шедевров!

Сначала свяжите сетчатое, немного уплотненное донышко будущей вазы. Оно должно иметь округлую форму. Затем

поочередно свяжите сетчатые «лепесточки» или боковые стороны вазочки. Вяжите их так, чтобы они могли быть по-

приобретет твердость. Если этого не получилось, увеличьте количество сахара в растворе и повторно смочите изделие.

ВЯЗАНАЯ ВАЗА

догнаны к донышку и скреплены с ним при помощи вязальных ниток.

Подготовьте укрепляющий состав. Для этого растворите в горячей воде несколько столовых ложек сахара. Главное, что надо учесть: на изготовление мини-вазочки, диаметром 4 см и высотой 10-13 см потребуется 1,5 стакана теплой воды и около 2 столовых ложек сахара.

Обмакните связанную вами вазочку в приготовленный раствор и смело натягивайте на подобранную форму. Вазочка должна оставаться на ней до полного высыхания, пока не



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

И что важно, эти сладкие вазочки насекомых не прельщают.

Анна КАЛПАКОВА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - общая беда сотен и тысяч российских женщин. Как правило, предлагают операцию, между тем как препарат, который способен помочь, уже существует.

Натуральный комплекс **По д'Арко** - естественная альтернатива гормональной терапии и хирургическому вмешательству. Он лечит такие заболевания, как:

- ✓ миома
- ✓ кисты яичников
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ воспаления придатков
- ✓ нарушения менструального цикла
- ✓ молочница
- ✓ недержание мочи
- ✓ симптомы менопаузы (приливы жара, раздражительность, повышенная утомляемость)
- ✓ фригидность (отсутствие полового влечения)

✉ "Мне 63 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют. Гинеколог предлагает операцию, но в свои годы не хотелось ложиться под нож. Прочитала в газете о комплексной терапии препарата **По д'Арко**. Решила пройти курс лечения. И теперь живу спокойно, в поликлинику хожу только раз в полгода на осмотр".

А.В. Волкова

✉ "В 2000 году у меня обнаружили опухоль на шейке матки. Что только я не пережила, пока ждала результатов анализов. Слава богу, онкологию не обнаружили - это была миома. Врачи предложили операцию. Но, оказывается, миома успешно лечится без операционного вмешательства и гормональной терапии. Спасибо специалистам **По д'Арко**. В свои 48 лет я чувствую себя, как говорят: "45 - баба ягодка опять".

М.И. Фомина

№ сертификата 004440 и 840.082002

Звоните и заказывайте! Тел. 106-95-74
Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно
Льготникам - скидки

"ДЮНА" ПОБЕЖДАЕТ АРТРОЗЫ

✉ Кто страдает различными артрозами, тот легко поймет меня - человека с полиостеоартрозом, при котором суставы постоянно ноют. Болеутоляющие мне противопоказаны, потому ночью не могла спать, не находила места от боли. Друзья подарили мне "Дюну", и боли отступили.

Роза Голубева. Москва.

"Дюна" не только снимает боль, но и прекрасно лечит. Своими красными и инфракрасными лучами она исцелила тысячи больных. Проникая в глубь ткани, волшебные лучи исцеляют артрозы, артриты, остеохондроз, пневмонию, астму, гипертонию, невралгию, ожоги, угри, лишай, герпес, псориаз, отит, гайморит, геморрой, простатит, анальные трещины и многое другое, но особенно хорошо - суставы и кожу.

"Дюна" - отличный домашний прибор. Об этом говорят медаль Американско-российской торговой палаты ARCCI "За качество", "Международный приз 115 стран мира" - за лучшую торговую марку, диплом "100 лучших товаров России". Рег. уд. МЗ РФ № 29/06070977.

Цена: 1200 руб. до 1 января 2005г.

Читателям "Московской среды" - скидка 100 руб.

Медцентры "Дюны" тел. (095) 739-06-02 (многоканальный):
● Ленинский пр-т, д. 45 ("Трансагентство" - касса 27) ● ул. 1905 года, д. 10.
Здесь же "серебряная таблетка" (полгода без болей в желудке и кишечнике) - 500 р.,
"Невотон" и "Невотон-люкс" - 300 и 700 р.,
стиральные машинки "Ультратон", "Бионика-турбо" (1200р.), "Ретона" (2100 р.)



Рег. уд. МЗ РФ № 29/06070977 от 25.10.2000 г.

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

✉ "Долгое время страдала от болей в суставах и позвоночнике. Препарат "Остео Эс" купила по совету подруги. Честно говоря, ни на что особо не рассчитывала. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сама о себе позаботиться! Хочется сказать большое человеческое спасибо создателям "Остео Эс".

ЛЕБЕДЕВА А.П., 65 лет

✉ "Постоянно ощущал ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Коллеги по работе посоветовали проверенное средство - препарат "Остео Эс". Пройдя курс, полностью избавился от этих недугов".

СМИРНОВ А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

- АРТРИТ ● АРТРОЗ ● ОСТЕОПОРОЗ
- ОСТЕОХОНДРОЗ ● ПЕРЕЛОМЫ

Натуральный препарат "Остео Эс" - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.

"Остео Эс" - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеланий опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты. "Остео Эс" оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие. "Остео Эс" восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости. "Остео Эс" способствует возрождению костной и хрящевой ткани. "Остео Эс" рекомендован для профилактики и лечения остеопороза. "Остео Эс" избавляет от метеозависимости.

Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.

Прочитать все или заказать препарат можно по адресу: Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1