

В середине мая поспевают крапива, щавель, лебеда, съесть. Из них делают и первые витаминные салаты и супы. Расставляют ульи на пчельнике.

## КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА

Высаживают в теплицы рассаду перцев, баклажанов, томатов. 22 мая, на Николу Вешнего, высаживают картофель.

## ПОКА ДЕРЕВЬЯ МОЛОДЫЕ

До конца мая надо успеть пересадить деревья или посадить новые. Иначе возникнут проблемы с их приживанием. Следите, чтобы растения не отставали в росте и развитии и повреждения на них были минимальными. Деревья, предназначенные для пересадки, выкапываются с родного места с комом земли, по возможности с целыми корнями. Перед транспортировкой корни помещают в глиняную болтушку. Чем меньше промежуток времени между выкопкой саженцев и их посадкой, тем лучше и быстрее они приживутся.

## ТЕСНОТА НА ГРЯДКЕ НЕ К ОБИДЕ

Сажать овощные культуры надо так, чтобы они друг другу не мешали. Например, внутри рядов садового ряда капусты опытные садоводы сеют салат, укроп и редиску. Это скороспелые культуры и развитие капусты не вредят. Томаты прекрасно уживаются рядом с салатом, шпинатом, луком. Правда, высаживать «соседей» нужно недели на две раньше «хозяйина» рядка. Если к свекле или морковке подсадить салат, шпинат или укроп, соседям тесно не будет при условии высевания всех овощей одновременно. Уплотнить ряды картофеля сподручнее бобами. Их сажают по одному на куст картофеля. На холодных и сырых почвах овощи лучше всего сеять по гребням. Борозды нарезаются на расстоянии 60-70 см одна от другой, а гребни насыпают



Земля поклоны любит.

мотыгой. Под морковь, петрушку, пастернак и столовую свеклу верхушки гребней выравнивают в полосу около 30 см шириной. Хорошо удаются на таких ребристых грядах культуры, которые нужно потом рассаживать

## ГОРОХ В КАРТОФЕЛЬНОМ МУНДИРЕ

Картошку сажают не раньше третьей декады мая. Иначе ее всходы рискуют попасть под ночные заморозки в начале июня. При посадке семенного картофеля в нем можно сделать небольшую дырочку и поло-

жить в нее смоченную в воде горошину. Прикопать все почвой. Горох вместе с картофелем пустит корни. Одновременно они принесут и урожай. Причем обильный. Ведь горох обладает свойством обогащать почву фосфором.

## 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 заболеваний 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.

САМ СЕБЕ МАСТЕР

САД-ОГОРОД Раздел ведет Татьяна Чиркова

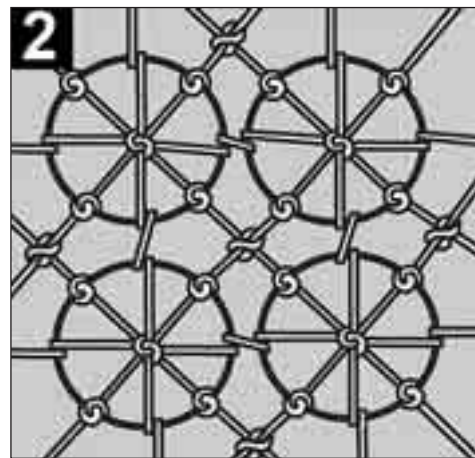
Если обивка стула обветшала, это еще не повод покупать новый. Попробуйте ее заменить.

## ПОСИДИМ С КОМФОРТОМ

Для этого с сидений надо прежде всего снять старый материал, очистить каркас от гвоздей и шурупов. При необходимости укрепляют каркас. Затем, если отделочное покрытие в удовлетворительном состоянии, приступаем к обойным работам.

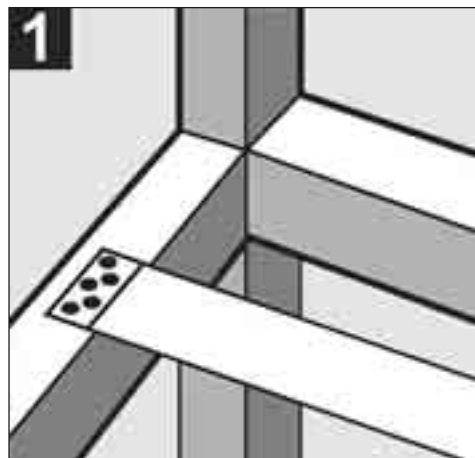
Существуют разные варианты конструкций сидений стульев. Остановимся на двух наиболее сложных - это полумягкое и мягкое (пружинное) сиденье.

Сначала в обоих случаях закрепляем основания мягкого элемента с помощью ремней. Они шьются из сложенной в три-четыре слоя плотной натуральной ткани (хлопок, лен). Ремни должны быть на 5-7 см длиннее рамы сиденья. Конец первого ремня подгибают вдвое и закрепляют гвоздями 20-25 мм в центре задней дуги сиденья так, чтобы до внешней кромки остался 1 см (рисунок 1). Натянуть ремни можно с помощью клещей-гвоздодеров, под которые подкладывают кусочек кожи или плотной ткани. Ремень прибивают сначала мелкими гвоздями, отрезают его, подгибают конец вдвое и окончательно закрепляют большими гвоздями. Так же



шагатом на расстоянии 7-10 см от кромки сиденья.

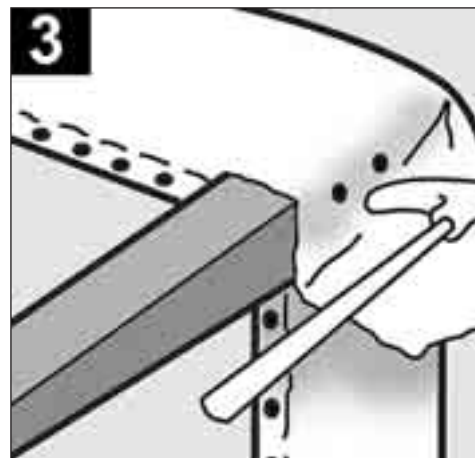
Вытаскивая один за другим гвозди наживки, дополнительно подкладывают под ткань плотным слоем набивочный материал для формирования бортов. Подворачивают край мешковины под настилочный материал, затем ткань натягивают и прибивают окончательно к верхней поверхности стула. Углы должны быть при этом тщательно заделаны, выровнены и защищены шагатом. Заготовленные борта прошивают (простегивают), прокалывая настил длиной граненой иглой 20-25 см под углом 45 градусов, делая стежки в 20-25 мм сверху и снизу борта. Шаг при этом натягивают так туго, чтобы получился ровный валик с аккуратными правильными углами. Прошитый борт должен быть тугим, без завалов и нависаний. После этой операции заготовка выстилается слоем ваты, который пристегивается легкими стежками к заготовке. Поверх ваты укладывается слой синтепона, немного находящегося на борта. Далее на сиденье накладывают тонкую хлопчатобумажную ткань (миткаль, бязь), которую туго натягивают и прибивают к боковым кромкам стула, после чего изделие обивают облицовочной тканью. Если у сиденья углы прямоугольные, то ткань закладывают глубокой складкой, предварительно прибив внутренний слой к ра-



прибивают все продольные ремни, затем поперечные, переплетая их с продольными.

В пружинном сиденье ремни в зависимости от высоты пружин закрепляют по-разному. При низких прибивают на верхние кромки сиденья, при высоких - на нижние. Каждую пружину пришивают к ремням в четырех точках за нижнее кольцо. Делается это большой граненой сапожной или скорняжной иглой с прочной суровой нитью либо шагатом толщиной 1-1,5 мм. После пришивки пружин производится их перевязка и забивка тканью (мешковиной) по периметру сиденья. Делают это прочным льняным или пеньковым шагатом толщиной 5-7 мм. Мешковина прибивается с отступом от наружной кромки 10-15 мм (рисунок 2).

На полумягком сиденье на ремни накладывают кусок плотной ткани (холст). Его натягивают по периметру сиденья и прибивают, также подгибая края вдвое. Из обычной пакли делают настил, распределяя таким образом, чтобы его высота в центре сиденья была примерно на 5 см выше, чем у краев. На настил накладывают, расправляют и слегка натягивают по периметру еще один слой ткани (мешковины) несколько большего размера рамки сиденья (оставляется припуск по 5-7 см с каждой стороны). Ткань наживляется по периметру мелкими гвоздями с интервалом 5 см. Простегивается полукруглой иглой по периметру сиденья через настил к пружинам или ремням (на полумягком) тонким



ме (рисунок 3). Если углы закругленные, делают несколько мелких складок. После завершения обивки на резиновый (88-й) клей наклеивают декоративную тесьму.

Дмитрий КАЗАНЦЕВ

## САМАЯ БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Скоро начнутся летние школьные каникулы. Для родителей они связаны с еще большими заботами о любимом чаде: надо найти место, где оно будет отдыхать. Но независимо от того, останется ребенок дома или куда-нибудь уедет, пап и мам волнует вопрос его безопасности. В немалой степени она зависит и от самих взрослых.

С раннего детства ваш ребенок должен знать о четырех «не»:

- не разговаривать с незнакомцем!
- не садиться в машину к незнакомцу!
- не играть на многолюдной дороге!
- не оставаться на улице с наступлением темноты!

Ребенку надо твердо усвоить, что если он один, то на любое приглашение незнакомца человека пойти с ним следует говорить: «Извините, нет». И отойти. Очень важно объяснить, что незнакомец - это любой человек, которого ребенок не знает. Хотя незнакомец может даже называться

его по имени или сказать, что подошел к нему по поручению родителей. Но если этот человек самому ребенку незнаком, контакт с ним недопустим. Нельзя даже вступать в переговоры с кем-то незнакомым через дверь в своей квартире. Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда, ни при каких обстоятельствах они не пришлют в школу, домой или во двор незнакомому ему человеку. Если же такой человек подойдет, кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, позвонить родителям или обратиться к милиционеру.

Если у ребенка есть свой ключ от квартиры, никогда не вешайте его ему на шею. Лучше всего оставлять ключ у хорошо знакомых соседей. В этом случае появляется и дополнительный контроль.

Оставшись один в квартире, ребенок должен знать, что дверь всегда нужно закрывать не только на замок, но и на задвижку или цепочку.

В квартире около телефонного аппарата держите записи с номерами служебных телефонов родителей, а также соседей или родственников. Здесь же на виду надо держать номер ближайшего отделения милиции и экстренных служб города или местности. Такого рода записи должны всегда быть у ребенка и в кармане его одежды.

По материалам Управления по делам ГО и ЧС Южного административного округа г. Москвы

## Магия добра. Василий Адамович Журбей.

Снятие любых негативных воздействий: порчи, сглаза, испуга, проклятий и др. Ставлю мощную защиту. Открою энергетические каналы, приносящие счастье, удачу, гармонию. Ясновидение. Просмотрю ваши проблемы и найду решение.

Сниму предрасположенность к совершению преступления, актам насилия, жестокости и др.

Избавлю от проблем хронической усталости, депрессий, страхов и др. Избавлю от зависимости однополых отношений и других пристрастий по единственной в мире программе.

Принесу удачу и гармонию в вашу жизнь.

Да хранит Вас Бог.

Т. 393-33-34, 8-903-551-30-11

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ