

ТЕПЛЫЙ ВЕСТНИК

+16

Газета полезных советов для тех, кто ценит жизнь

июль 2014 г. № 1

www.spravzkh.ru

2 стр

**ОДИН: задолжал один,
а расплачиваться всем?**



**СПРАВЕДЛИВОЕ ЖКХ
на страже прав
собственников**

3 стр

Красоту спасет природа!



**Как вернуть себе здоровый
вид без утомительных
и дорогостоящих процедур?**

4 стр

Ешь и худей!



**Продукты с отрицательной
калорийностью –
помощники в похудении.**



Июльский календарь садовода

**Хочешь подписаться на «Теплый вестник»?
Звони: 239-07-63**

**ПОДПИСКА
БЕСПЛАТНАЯ!**

ИЮЛЬСКИЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА

Июль самый разгар лета, время, когда работы в саду хватит всем. Сегодня мы делимся секретами богатого урожая и правильного планирования садовых дел.



ПЛОДОВЫЙ САД

В этом месяце начинают созревать раннелетние сорта яблони. Плоды их долго не хранятся, в саду они необходимы в небольшом количестве (лучше всего привить несколько летних сортов в крону зимостойкого сорта).

Начинают созревать плоды вишни. Они требуют защиты от птиц (отпугивающие блестящие предметы, сетка).

Наступает пора сбора ягод – смородины, малины, крыжовника.

Для транспортировки черной смородины удобнее собирать ягоды кистями. Ягоды красной и белой смородины отличаются способностью долго (до месяца) висеть на кусте в спелом состоянии.

Крыжовник для переработки убирают слегка недозрелым. После уборки урожая ягодники подкармливают полным минеральным удобрением.

В третьей декаде июля начинают окулировку груши, вишни,

сливы. У косточковых пород раньше начинается и заканчивается сокодвижение, поэтому окулировку начинают с этих пород. Проводить окулировку можно до середины августа.

Размножают усами землянику. Розетки при появлении корней отсаживают на специальную грядку, обильно поливают, в жаркую погоду притеняют.

ОГОРОД

Продолжают рыхление и окучивание капусты, сельдерея, прополку луковых растений. Подкармливают томаты (при чрезмерном росте листьев исключают азотные удобрения), тыквенные культуры (подкормку проводят в период бутонизации).

Капусту, предназначенную для хранения, подкармливают последний раз в середине июля. Продолжают пасынкование томата.

У перца укорачивают наиболее длинные побеги.

У баклажана выщипывают цветки и лишние завязи, оставляя пять-шесть равномерно расположенных завязей. Для лучшего формирования урожая перед созреванием репчатого лука и озимого чеснока от лукович отгребают почву, чтобы они лучше освещались солнцем.

Продолжают убирать зеленные культуры весеннего посева, брокколи, цветную, пекинскую капусту. Выборочно убирают морковь и свеклу (пучковая продукция). Во второй половине месяца начинают созревать горох и бобы.

ЦВЕТНИК

Ухаживают за цветущими растениями: поливают, подкармливают дважды в месяц, пропалывают, удаляют увядшие цветки.

Растения, закончившие цветение, подкармливают, поливают и мульчируют почву. Подвзывают к опорам высокорослые георгины, гладиолусы, дельфиниумы, хризантемы, шток-розы. Заканчивают выкапывать луковичы тюльпанов, гиацинтов. В конце месяца отцветают ирисы. Растения можно делить и пересаживать.

Комнатные цветы, находящиеся на балконах, в жаркие дни притеняют от солнечных лучей, опрыскивают, поливают ежедневно, утром и вечером. Активно растущие и цветущие растения подкармливают раз в две недели органическими или комплексными минеральными удобрениями. У сильно разрастающихся растений обрезают длинные побеги. ☉



Капусту, предназначенную для хранения, подкармливают последний раз в середине июля.

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ! * СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ! * СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ! * СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

В какие сроки подкармливать свеклу, морковь, репу и редьку и какими удобрениями?

Рустам Х.

Корнеплодные овощные культуры в период вегетации требуют 2–3 подкормки. Из минеральных удобрений можно посоветовать нитроаммофоску, калимагнезию, суперфосфат, хлористый калий, аммиачную селитру.

Органические удобрения – гуматы, перепревший навоз, жидкий раствор конского или коровьего навоза.

От чего болеет комнатная роза?

Лейсан В.

Страдает роза дома от нехватки света, жары. На ослабленном растении тут же поселяется паутинный клещ. Сейчас не пересаживать больше, ни в коем случае не подкармливать ничем (подкормки не нужны и даже вредны первые 3 месяца). Найдите прохладное и очень светлое место, поместите в тепличку или накройте прозрачным колпаком, под которым создастся высокая влажность воздуха.

Как убрать пятна от ягод?

Евгения М.

Для того чтобы избавиться от ягодных пятен на одежде можно воспользоваться глицерином. Хорошо смешать 30 г глицерина с яичным желтком и этой смесью смажьте запачканные места. Не забудьте, что убирать пятно следует только с изнаночной стороны! Оставьте испачканную вещь на несколько часов, а потом тщательно постирайте ее в чуть теплой воде.

«ОДН: ЗАДОЛЖАЛ ОДИН, А РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ВСЕМ?»



Ох уж эти общедомовые нужды. Мало того, что занимают чуть ли не половину общей суммы коммунальных платежей, так еще и растут как на дрожжах. Но самое интересное это то, что не все собственники квартир добросовестно за эти услуги платят, в каждом доме есть должники. А платить за них управляющие компании не хотят, нагло приписывая недостающие рубли тем, кто и так за эти услуги платит!

Жительницу г. Набережные Челны гражданку Нуриева М.С. майская счет-фактура мягко говоря не обрадовала, по статье ОДН было приписано дополнительных 350 рублей. Для пенсионерки сумма не маленькая. Но жительница автограда не испугалась и обратилась в Региональный расчетный центр с просьбой объяснить сложившуюся ситуацию. Вот какой ответ Нуриевой дали: «Данная сумма сложилась с учетом задолженности, не уплачиваемой отдельными жильцами за услуги ЖКХ, проживающих в одном доме с обратившейся».

За помощью пенсионерка обратилась в Татарстанскую Региональную организацию по защите прав потребителей «Справедливое ЖКХ», где юрист, взявшийся помочь гражданке, объяснил: «Долги дома за ОДН не могут быть «раскиданы» по добросовестным собственникам. **Ведь в соответствии с нормами ст.309-ст.313 ГК РФ исполнение обязательств по уплате долга может быть возложено только на самого должника**». Эта же информация активистами организации была донесена и до управляющей компании, которая впредь уже не осмеливалась «списывать чужие долги». ☉

СПРАВЕДЛИВОЕ
ЖКХ

РЕАЛЬНАЯ
ПОМОЩЬ
ГРАЖДАНАМ!

г. Казань,
ул. Мавлютова д. 42
тел. 239-20-54
www.spravzkh.ru



Красоту спасет ПРИРОДА

Как вернуть себе здоровый вид без утомительных и дорогостоящих процедур?

Лето – чудесное время для того, чтобы вернуть своей коже и волосам здоровый и красивый вид. Причем средства для восстановительных процедур можно найти на своем участке буквально под ногами.

ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН!

Восстановление организма нужно начать с обогащения своего рациона витаминами. В летнее меню нужно включить блюда из моркови и овощные салаты, которые лучше сдабривать оливковым маслом. Их польза усилится, если добавить вымоченные в воде листья одуванчика.

УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ.

Следующий этап «возвращения к жизни» – помощь коже. Растений, которые позволяют вернуть ей красивый и здоровый вид, достаточно много.

Сок петрушки или настой мелко нарезанных листьев и корня неза-

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МЕДОВО-ЖЕЛТКОВАЯ МАСКА

Для приготовления маски понадобится 1 желток и половина чайной ложки меда. Смешать желток с медом и нанести густую смесь на лицо. Смыть прохладной водой через пятнадцать минут. Маска оказывает омолаживающий, подтягивающий эффект.

менимы для раздраженной кожи или кожи с расширенными порами. Мелко нарезанную зелень петрушки заливают кипятком, оставляют на 20–30 минут, затем процеживают и охлаждают. Этим настоем протирают лицо 2–3 раза в день.

Хорошее средство для оздоровления кожи – растительные распаривания. В эмалированную или стеклянную миску достаточно большого диаметра, желателен не меньше лица, кладут пару столовых

ложек сырья растений, которые содержат эфирные масла (мята, ромашка, лаванда, шалфей, эвкалипт, календула, липа и др.). Травы, а лучше их смесь заливают небольшим количеством кипятка. Далее нужно наклониться над парящей посудой, накрыться сверху плотным махровым полотенцем и посидеть 5–10 минут.

Подготовленную таким образом кожу можно слегка почистить корочкой черствого черного хлеба (сахари лучше не использовать). После этого на лицо наносят подходящую для кожи питательную маску.

После процедуры очень полезно протереть лицо кубиками льда из отвара трав. Кожа получает от этой процедуры двойную пользу: благотворное воздействие лекарственных растений и тонизирующий холод льда. Готовят кубики из концентрированных настоев ромашки, календулы, липы, петрушки: 2 ст. ложки сырья заливают 1–1,5 стакана кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. После этого остается разлить настой в формочки для льда и поставить в морозильную камеру.

Существует и другое средство – свежие листочки розмарина, мяты, петрушки и Melissa (их можно приобрести в магазине). Горсть листьев этих растений надо растереть с оливковым маслом, используя ступку. Полученную кашицу наносят на 10–15 минут на кожу и споласкивают водой.

ОХ УЖ ЭТА АЛЛЕРГИЯ...

Лето – самом разгаре, а это значит, что обостряется главная болезнь и горожан, и садоводов – аллергия. Как же с ней бороться народными методами.



При повышенной реакции на цветочную пыль (конец июля – начало августа) рекомендуется, придя домой с улицы, как следует прополоскать горло обычной водой или с добавлением успокоительных травяных настоев пустырника, валерианы в любой концентрации. Хорошо также принимать контрастный душ.

Человеку, страдающему аллергией, необходимо для полного выздоровления пить в течение нескольких лет вместо чая и кофе только свежий отвар череды. Заваривать ее так же, как чай, давая настояться 20 минут. Цвет отвара череды должен быть золотистым; если он мутный или зеленый, значит, череда непригодна. Отвар череды нельзя хранить, его нужно пить свежим.

Одним из сильнейших средств лечения аллергии является мумие. Но необходимо мумие высокого качества. Разведите его в следующей пропорции: 1 г мумие на 1 л теплой воды. Обратите внимание, что хорошее мумие растворяется без появления осадка. Принимайте раствор 1 раз в день, утром, запивая теплым молоком. Дозировка: детям 4–7 лет по 70 мл, 8 лет и старше – 100 мл. Даже отеки слизистой оболочки горла, которыми страдают дети-аллергики, проходят в первые же дни.

Дорогие наши читатели! Природа Татарстана богата полезными рецептами для красоты и здоровья. Если вы знаете секреты народной медицины и готовы поделиться ценными советами на страницах нашей газеты, присылайте материалы по адресу: 420101, г. Казань, ул. Мавлютова д.42

ПРОДУКТЫ С ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ:

ЕШЬ И ХУДЕЙ!

Одно из простых правил похудения – тратить больше калорий, чем съедаешь.

И есть такие помощники в похудении как продукты с отрицательной калорийностью. Многие слышали этот термин. Это значит, что на переработку таких продуктов организм тратит больше калорий, чем в них находится.

В список продуктов с отрицательной калорийностью входят овощи и фрукты, богатые клетчаткой и «длинными» углеводами. В первую очередь это всевозможные салатные овощи, капуста, сельдерей. Последний во-



обще заслужил славу самого полезного для фигуры продукта. Несмотря на минимальную калорийность, он снабжает организм полным набором витаминов, минералов, кислот и других важных элементов. Прекрасная альтернатива – морские водоросли.

Не зря многие эффективные диеты включают в себя цитрусовые. Особенно полюбился грейпфрут. Этот яркий и сочный фрукт содержит минимум калорий, но при этом нормализует пищеварение и работу по-

чек, укрепляет сердечнососудистую систему, улучшает иммунитет, стимулирует обмен веществ, привносит в меню большое количество витаминов. Из фруктов полезным окажется и ананас, который помогает расщеплять липиды.

Для любителей сладкого есть хорошие новости – в список входят всевозможные ягоды (черника, ежевика, малина, смородина), которые, помимо прочего, богаты витамином С и антиоксидантами.

В состав списка продуктов с отрицательной калорийностью входит и немало овощей. Прежде всего, это представители семейства крестоцветных, такие как садовая капуста, брокколи, редис. Они не только быстро утоляют голод, но и подстегивают сонный метаболизм, насыщая кровь сахаром. Прекрасно дополняют диетическое питание кабачки, цуккини, тыква и т.д.

Здоровое питание в комплексе с регулярной разгрузкой позволит быстро добиться результата. Для разгрузочных дней хорошо подойдет молокочай для похудения, который поможет поддерживать фигуру просто и со вкусом.

10 ПРОДУКТОВ, ПОЛЕЗНЫХ ПРИ ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ

Обезжиренный творог укрепляет сердце, способствует расширению сосудов, является источником кальция, магния, калия. Красный болгарский перец содержит рекордное количество витамина С. В обезжиренном молоке содержится калий, кальций, магний, витамины. Такое молоко улучшает состояние гипертоника. Миндаль содержит моножиры и снижает уровень холестерина. В этом орехе есть калий, магний, витамин Е. Рыба семейства лососевых – источник омега-3 жирных кислот. Чай каркаде способен снижать давление, благодаря антиоксидантам. Какао – известный с детства напиток, улучшающий состояние сосудов. Горький шоколад укрепляет сердечную мышцу, содержит антиоксиданты и способен понизить давление на 5–10 мм. Овсянка – еще один продукт, необходимый в меню каждого гипертоника. Есть ее нужно каждое утро. Зеленый чай при регулярном употреблении растворяет холестериновые пробки.

ТРАДИЦИОННЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ РУШАНИИ БИЛЬГИЛЬДЕЕВОЙ

Татарский рулет «Катлама»

Катлама, традиционное блюдо татарской кухни, рецепт которого известен многим хозяйкам.

Этот мясной рулет, приготовленный на пару, может стать как украшением праздничного стола, так и быстрым ужином для всей семьи.

Рецепт катламы у каждой хозяйки свой. В нашей семье секреты приготовления этого блюда передавались из поколения в поколение. Мясной рулет готовили мои мама и бабушка.

А теперь своих домочадцев этим вкусным и сытным блюдом радую я. Сегодня я делюсь с Вами семейным рецептом приготовления этого вкусного и несложного блюда. Ашларыгыз тэмле булсын!



Рецептiki.Pro

1. Просеять в миску 1,5 стакана муки;
2. Половину стакана подсолненного говяжьего бульона влить в миску с мукой, перемешать деревянной ложкой; когда тесто станет достаточно густым, добавить одно яйцо и тщательно вымесить руками;
3. Масса должна получиться эластичной, лишь слегка прилипающей к рукам. Готовое тесто завернуть завернуть в полиэтиленовый пакет и убрать в холодильник на три часа;
4. Затем тонко раскатываем охлажденное тесто (как для лапши);
5. Для начинки мелко нарубить нежирную говядину (можно взять

и фарш), добавить мелко нашинкованный репчатый лук, соль и молотый перец по вкусу;

6. Приготовленную начинку положить на тесто тонким слоем в 1-1,5 см, и свернуть рулетиком;

7. Края рулета аккуратно залепить и защипнуть, чтобы мясной сок не вытекал. Готовый рулет положить в пароварку или мантышницу;

8. Затем уложить катламу на промасленный противень духовки, и запекать до слегка румяной корочки;

9. Нарезать готовый рулет кусками толщиной в три сантиметра и подать на стол, приправив сметаной и зеленью. ◊

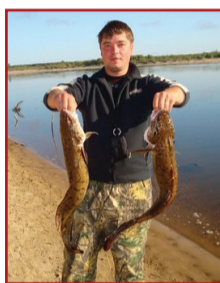
ПОДКОРМИМ ТОМАТЫ ДОМАШНИМ РАСТВОРОМ



Какими бы хорошими не были семена, овощи в саду нуждаются в удобрении.

В трехлитровую банку налить 2,5 л отстоянной (обязательно!) теплой воды. В нее добавить 100 г разведенных в теплой воде живых дрожжей и 0,5 стакана сахара. Накрывать марлей и поставить банку в теплое место. Время от времени содержимое банки нужно взбалтывать. Раствор (бражка) готова, когда закончится брожение. Один стакан готовой «бражки» разбавляем в ведре воды и поливаем по 1 л под каждый куст. ◊

РЫБНЫЕ МЕСТА ВБЛИЗИ КАЗАНИ



Лето, свежий воздух и рыбалка! Именно о таком отдыхе мечтают многие казанцы в рабочие будни. Ведь что может быть лучше летней рыбалки на просторах родного Татарстана. Вот только всегда возникает один вопрос: куда ехать? Вопрос актуальный, но вполне решаемый.

№1. Свияга.

Одним словом это одно из самых любимых мест для истинных рыбаков. Как и везде здесь есть и свои особенности. По словам опытных мастеров, рыбалка здесь отличная! Но ловить тут надо или до 9-00, или после 17-00. Рыба есть всякая. Стандартный набор (щука, окунь, судак, карась, лещ, густера, плотва, красноперка, укляя) дополняется сомом, сазаном и бершом.

№2. Волга.

Набережные Моркваши.

Если принимать в расчет длительность пути, разнообразие и количество рыбы, и доступность для ры-

баков без плавательных средств, то явное лидерство принадлежит правому берегу Волги. Быстрее всего от Казани можно доехать до села Набережные Моркваши.

№3. Кама. Сорочьи Горы.

На правом берегу Камы в районе моста находится одно из лучших мест для рыбалки. Но для удачного лова нужна лодка. На широких водных просторах Куйбышевского водохранилища в изобилии водится самая разная рыба. Дорога до самой переправы занимает полтора часа.

№4 Река Меша.

Уникальное место для рыбалки и одно из самых любимых мест жителей нашей республики. Хороших мест здесь много. На реке Меше есть несколько хороших мест для рыбной ловли – из Казани быстрее всего можно добраться до села Карадули – это займет около получаса езды. Ловить можно любую рыбу и на любые снасти.

№5. Озеро в Державино.

Замечательное место для семейного отдыха. Находится примерно от 40 км Казани рядом с поселком Державино. Открытая местность, чистый воздух и прекрасное чистое озеро. Именно, поэтому рыбаков и отдыхающих людей в летний период здесь можно встретить много. ◊

* ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА * ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА * ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА * ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА * ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА *

Государство в Африке	Тятя			Одна из комнатных туфлей	Римский ...	Бидон
Для марок	Жесточкий человек	Джордано ...	Велосипед	Американский авиаконструктор	Подтяжки	Режим работы магнитофона
Плод фасоли	Изысканный наряд	Сосуд в виде рога	Малыш (разг.)	Фасон мужской рубашки	Хвалебный стих	
Показание барометра		Помещик в России	Футбольный район			Молоко верблюда
Источник для ментола			Большой попугай	Вежды		
Сов. фигуристка	Казанская безотцовщина	Становище ковчегов		1/8 рабочего дня		
			Царит в безветрие			

5	3		7			
6			1	9	5	
	9	8				6
8				6		3
4			8		3	1
7				2		6
	6				2	8
			4	1	9	5
				8		7
						9

ТЕПЛЫЙ ВЕСТНИК

Учредитель: Региональное отделение политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН. Зарегистрирована в Управлении федеральной службы по надзору

в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РТ, Регистрационный номер ПИ № ТУ 16-01188 от 21.03.2014 г.
Адрес издателя и редакции: 420012 РТ, Казань, ул. Бултерова, д. 21

Главный редактор: Хадиев Р.Р.
Тел.: 239-07-63. E-mail: sadovodrt@mail.ru.
Распространяется бесплатно.
Возрастные ограничения: 16+
Выпуск №1 (июль), тираж 100 000 экз.