

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ

№2 (63) ЧЕТВЕРГ, 28 ФЕВРАЛЯ 2019 года



Газета в соцсетях



# Добрая КРИНИЦА



Слово к читателю

## Не весна, а предвесенье

**Здравствуйте, дорогие читатели «Доброй криницы»!**

Завтра наконец-то наступит одно из прекраснейших времён года - весна.

Народные приметы про первый месяц весны говорят: «Сухой март - хлебно плодородие, а дождливый - неурожай», «Наводнение и поднятие грунтовых вод предвещает нашествие вредных насекомых летом», «Гром в марте - к урожаю хлеба, но холодному году».

Наверняка многие уже посеяли рассаду и ждут первых всходов, а также планируют, где её посадить у себя на участке. Предлагаем вам советы, как спланировать будущие посадки.

В этом номере «Доброй криницы» мы расскажем о Елене Морозовой из посёлка Ильского, которая создаёт удивительные ростовые цветы-светильники из необычного материала - изолонна. Елена рассказала о нюансах своего хобби и поделилась подробным мастер-классом, как сделать настенный светильник-розу.

С 4 марта и в течение недели мы будем праздновать Масленицу. В связи с этим мы предлагаем рецепты вкусных блинов. Также воспользуйтесь советами из нашей рубрики «Не болей-ка». Как всегда, творческие читатели нашего района подготовили для вас свои стихотворения.

Спасибо всем, кто звонит, пишет, делится своими советами. Спасибо за доверие к нашей газете.

**Ваши «ЗОРИ»**

**ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ**

Мы напоминаем, что если вы хотите поделиться каким-либо советом, опубликовать свои стихотворения или рассказы, звоните в редакцию по телефону: 2-61-57.



Ростовые цветы Елены Морозовой поражают красками и формами. Среди своих творений мастерица с дочкой смотрятся как сказочные эльфы

## Елена в стране ЦВЕТОВ

Елена Морозова из посёлка Ильского создаёт удивительные ростовые цветы-светильники из необычного материала - изолонна.

**Мода на большие цветы на стойке с гибким стеблем не проходит уже несколько лет. Сами изделия становятся с каждым годом качественнее и выглядят всё более впечатляющими. Появляются новые материалы, расцветки, расширяется разнообразие видов и форм.**

Ростовыми эти цветы называют по одной простой причине - вместе со стеблем они имеют высоту от 150 до 250 см. Люди рядом с ними выглядят как Дюймовочки или эльфы. Объёмные бутоны сказочно смотрятся при дневном и искусственном освещении, и все охотно фотографируются в такой фотозоне.

Елена Морозова - счастливая жена и мама двоих замечательных детей. Она давно любовалась шедеврами мастеров, работающих с изолоном - эластичным пенополиэтиленом с равномерной закрытой струк-

турой ячеек. Ещё год назад она и подумать не могла, что у неё появится такое хобби, пока дочь Дарья не попросила создать подобную красоту своими руками. Но женщина не знала, с чего начать. Даже хотела поехать на обучение в Краснодар, но курсы оказались дорогими, стоили около 30 тысяч рублей. Тогда, пересмотрев множество платных мастер-классов на YouTube, Елена заказала с Ижевского завода 100 м<sup>2</sup> белого изолонна и

начала творить. Методом проб и ошибок она создала свой первый цветок.

- Если честно, мне показалось, что это очень сложно, - признаётся мастерица. - Не один рулон я испортила, пока училась, работая ночами, ведь днём есть ещё основная работа - ведущим инженером-технологом в филиале «Афиплэлектрогаза». /2



Работы рукодельницы





## Полезные советы

Спланируйте  
будущие  
посадки

В марте самое время подумать, что и где вы будете высаживать на своих грядках.

Дело в том, что у каждого растения своё «меню». Если вы будете правильно менять их местами, вам не нужно будет дополнительно удобрять почву, ведь она не будет истощаться.

Существует общее правило: культура возвращается на своё место не раньше чем через 3-4 года.

Однако наобум поменять местами разные растения нельзя. Нужно понимать, зачем вы это делаете. В помощь дачникам составлены следующие схемы.

После лука и чеснока можно высаживать все культуры. Повторный посев лука и чеснока не рекомендуется. После томатов и картофеля сажают капусту, огурцы, кабачки, тыкву, фасоль, горох, чеснок, свёклу, салат, морковь, петрушку, укроп, сельдерей. После огурцов, кабачков, патиссонов сажают редис, капусту, свёклу, лук, чеснок, горох, бобы, помидоры, картофель. После моркови, укропа, петрушки, сельдерей - лук, чеснок, бобы, горох, картофель, томаты. После клубники (через 4 года) - корнеплоды и бобовые, на следующий год - тыкву, огурцы, кабачки, после - томаты, лук. После бобов, гороха, лука и чеснока можно сажать любые культуры.

Мargarита Смирнова.  
п. Ильский

Если электризуется бельё

## Какими бы дорогими не были кондиционеры для белья, нет гарантии, что бельё перестанет электризоваться. Но выход есть!

Что же это за средство? Это обычный шарик из алюминиевой фольги. Алюминий уменьшает статическое электричество и, следовательно, усиливает действие моющего средства.

Просто скатайте плотные шары из фольги и положите в барабан с бельём при следующей стирке. Один и тот же шарик можно использовать до полугода. Лучше один раз проверить и убедиться в надёжности результата, чем тратить деньги на дополнительные химические моющие средства, которые не всегда работают так, как хотелось бы.

Олеся Марченко.  
ст. Северская

## Елена в стране цветов

Потом женщина сама себе пообещала записать бесплатный и понятный мастер-класс и выложить его в интернет. Намерение это она исполнила.

Сегодня торшеры Елены Морозовой пользуются очень большим спросом среди знакомых и друзей. Хоть этим хобби мастерица занимается всего около года, за это время она сделала не один десяток светильников. Сначала продавала знакомым, потом в социальных сетях. Восхищённые отзывы, восторг, вопросы - люди начали интересоваться и заказывать себе такие ночники.

В сутки Елена делает не более одного светильника, будь то кукла или ростовой торшер. По её признанию, ручная работа очень кропотливая, но приносит массу удовольствия - особенно от результата, когда заказчики восхищаются.

По видео Елены мастерицы делают светильники и торшеры, постоянно пишут комментарии с благодарностями. Многие заказчики просят сделать торшер повторно, и это самая большая похвала для рукодельницы. Также часто Елена мастерит настенные и прикроватные светильники-розы, а

для детей создаёт маленькие светильники: девочкам - куклы, мальчикам - футбольные мячи.

На создание одного торшера у неё уходит от четырёх до восьми часов. Начинает свою работу она с заготовок: режет, формирует, собирает бутон цветка, листья, мастерит стойку.

А вообще в процессе создания торшеров участвует вся семья. Задача Елены - сделать плафон, муж занимается стойкой и электрикой, дочь придумывает новые идеи, а сын восхищается результатом.

- Даже самые продвинутые мастера когда-то были сомневающимися новичками, - уверяет Елена Морозова, - а значит, у каждого есть шансы превратить интересное увлечение в дело всей жизни, приносящее не только радость, но и доход.

У Елены есть страница в Инстаграм - svet\_dizain\_ilskii, где можно посмотреть её работы. Там она каждый месяц проводит розыгрыши и дарит свои работы. Также на YouTube у неё есть канал - svet\_dizain\_ilskii, где она выкладывает бесплатные мастер-классы по созданию светильников из изолона.

В своих работах Елена Морозова использует только экологически безопасные и сертифицированные материалы. По её мнению, существует немало дополнительных товаров, которые помогут облегчить работу.

## Среди них:

► молды (формы для деталей) изготавливаемого предмета для придания реалистичности его фактуре.

► специальный дисковый нож, позволяющий раскроить сразу несколько слоёв материала.

► самовосстанавливающийся коврик (защищает рабочий стол от повреждения).

► пастель или другие материалы для окрашивания фоамирана или изолонна, с помощью которых можно придать уникальные оттенки вашим творениям.

► стойки для цветов (позволят надёжно зафиксировать готовую работу). Изолон Елена Морозова заказывает с Ижевского завода, остальные расходные материалы покупает в магазинах для рукоделия.

## Мастер-класс от Елены Морозовой, как сделать настенный светильник-розу из изолона



1 Потребуется: уличный светильник диаметром 15 см, лампа светодиодная 5 ватт, три стержня клеевого 7 мм длиной 30 см, пистолет для горячего клея, строительный фен, ножницы



5 Натянуть на шар, как показано на фото



9 Остальные приклеиваем по кругу, немного раскрывая бутон по 4 лепестка в ряд, по увеличению размера



13 Прикрепить к обратной стороне бутона



2 Также нужен изолон белый 2 мм: 20x20 - 12 шт., 25x25 - 8 шт., 30x30 - 8 шт.; изолон зелёный 3 мм: 50x50 - 1 шт., 30x7 - 1 шт.



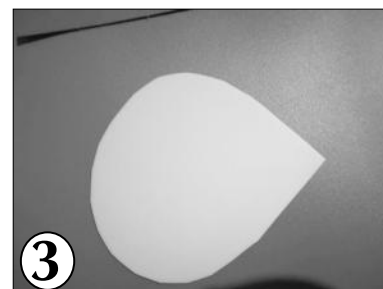
6 Все остальные лепестки греем, натягиваем на шар и формируем путём нагрева и загиба края каждого лепестка



10 Так выглядит бутон по завершении приклеивания лепестков 20x20 и 25x25



14 Прикрепить провод к нижней части светильника



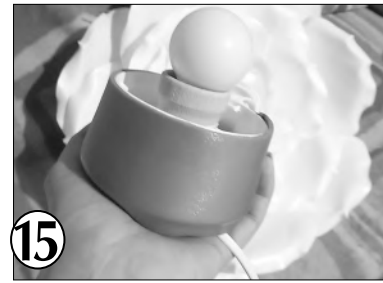
3 Все заготовки белого изолона вырезать в форме капли



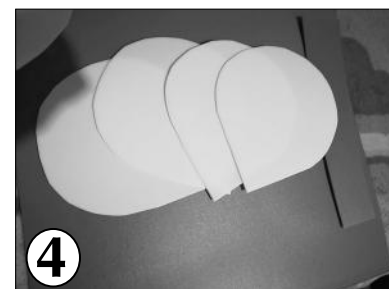
7 Так выглядит комплект заготовок для данного бутона



11 Так выглядит бутон по завершении приклеивания лепестков 20x20, 25x25 и 30x30



15 Задекорировать нижнюю часть светильника и вкрутить лампу, закрепить плафон



4 4 лепестка 20x20 оставить без обработки, 4 лепестка 20x20 нагреть над феном



8 Первые 4 лепестка, которые без обработки, приклеиваем конусом к плафону



12 Из зелёного изолона вырезать чашелистики, как показано на фото



16 Настенный светильник готов!

## Гороскоп на март

**Овен.** Постарайтесь не рассориться с коллегами. Не стоит их убеждать, что правда на земле лишь одна и она за вами. На работе можно и нужно рваться в бой. Работайте с энтузиазмом, по возможности берите на себя роль лидера. Сейчас можно достичь многого, в том числе - улучшить материальное положение.

**Тельцам** необходимо подготовиться к тому, что не всё будет удаваться с первой попытки. Отчаиваться и раздражаться - не выход. А вот обратиться за помощью к человеку, чей опыт больше вашего, - самое грамотное решение в этой ситуации. Если сделать это не позволяет гордость, возьмите небольшую паузу, проанализируйте ситуацию и попробуйте всё сначала.

**У Близнецов** работы будет много, а денег - не очень. Это ненадолго - наберитесь терпения. Если начали обуревать сомнения в правильности своих поступков, не кидайтесь в панике ко всем, кто готов засыпать советами один мудрее другого. Постарайтесь не давать деньги в долг и не поддаваться на уговоры принять участие в сомнительных делах - в этот период мошенники могут быть особенно убедительными.

**Рак.** В марте вам необходимо содержать все дела в порядке. На работе старайтесь контролировать своё поведение. В середине месяца вы можете быть втянуты в длительный конфликт. Сделайте всё возможное, чтобы этого избежать. Конечно, не следует молча сносить обиды. Защищайте себя, но не позволяйте эмоциям выходить из-под контроля.

**Лев.** В марте самое время решиться на перемены, особенно важно уделить внимание деньгам. Можно подумать о смене работы, повышении квалификации, дополнительном образовании. Предпринимателям звёзды советуют задуматься о расширении бизнеса или о запуске нового проекта. При грамотном планировании своего времени в этот период можно значительно увеличить доходы. В этом месяце вам могут предложить подработку, которая вскоре станет солидным вкладом в ваш личный бюджет.

**Дева.** Пользуясь вашим доверием, кое-кто из близкого окружения может попытаться навредить делу, втянув в нечестную игру дорогих вам людей. Не позволяйте манипулировать собой. Столкнувшись с трудностями, не сворачивайте с пути. Возможно, в какой-то момент вам захочется всё бросить и не возвращаться к задаче, которая сейчас не по зубам. Это будет ошибкой, которую в будущем вы себе не раз припомните. А потому - боритесь! Лёгкой дороги не будет, зато результат вас порадует.

**Весам** больше нет нужды сдерживать свои порывы. В марте именно это качество принесёт и финансовый успех, и новые знакомства и связи. Ваш дипломатичный подход ко всему будет забыт: чтобы оградиться от ложных друзей и навязанных обязанностей, вы будете яростно отстаивать свою территорию. Звёзды будут способствовать и всячески помогать достижению успеха тем Весам, которые начнут новое дело, будут трудолюбивы и настойчивы.

**Скорпион.** Будьте готовы к тому, что для завершения работы, на которую вы потратили много времени, вам потребуются поучиться, поднять квалификацию. Астрологи рекомендуют не лениться, впитывать полезную информацию. Не стройте заоблачных планов, все задумки должны быть реальными, и выполнять их нужно поэтапно, чтобы достигнуть цели. Не исключены конфликты с сотрудниками.

**Стрельцам** покажется, что в марте дела и дома, и на работе заходят в тупик. Но это знак к переменам - в делах, в окружающей действительности, но главное - в себе. Для успеха как никогда будет важна поддержка друзей и коллег. Прислушивайтесь к близким людям и полагайтесь на партнёров, в этом ключ к успеху. Звёзды советуют вам больше общаться и заводить полезные знакомства. Именно наличие связей поможет разрешать проблемные ситуации. Экономьте финансы в марте, так как впереди вас ждут немалые материальные затраты.

**Козерог.** Могут возникнуть небольшие трудности на работе. Главное, выбрать правильную тактику. Неприятности на работе не являются значительными или масштабными. Всё наладится, не потребовав значительных усилий с вашей стороны. Надо набраться терпения, несмотря на то, что очень велико стремление сделать карьеру, добиться общественного признания и почестей.

**Водолеям** в марте не следует форсировать события и проявлять инициативу, хотя энергия бьёт через край и есть большое желание взять бразды правления в свои руки. Звёзды советуют не лезть в авантюры. Этот месяц является подготовительным этапом для дальнейших свершений. Необходимо составить план действий, наладить контакты с партнёрами, изучить деятельность конкурентов, заняться рекламой, продумать всё до мельчайших деталей.

**Рыбы.** Март предоставляет вам шанс круто изменить многое в своей жизни, будь то вторая половина или профессия. Перемены хоть и долгожданные и нужные, но всё же происходят неизбежно. Постарайтесь немного развлечься, это пойдёт ситуации на пользу. Воспользуйтесь советом друзей, их помощь будет бесценна.

## Творчество наших читателей

### Сонет парку отдыха посёлка Черноморского

Покинутый, невзрачный уголок.  
 Заросший пруд, увядший сад.  
 Я даже выдумать не мог,  
 Что парк таким предстанет.  
 Здесь всё не так, как было,  
 Здесь по-другому тишина молчит,  
 И детвора дорогу позабыла.  
 Но только память воскрешает...  
 Как можно было довести  
 До состояния такого  
 Парк, что продолжал цвести  
 И красотой радовал любого?  
**Юрий Балабон.**  
**п. Черноморский**

### Скоро весна

Уже всю весна резвится,  
 Повсюду манит вишен цвет,  
 Ковёр фиалок, как приветом,  
 Нам погулять даёт совет.  
 Уже прогрело солнце землю,  
 Нарциссы лезут в небеса...  
 Весна пришла к нам на планету  
 И очень радует глаза.  
 И вишни цвет, и птички стаи,  
 Вовсю что к нам летят назад.  
 Не за горами тёплый ветер,  
 И скоро майская гроза.  
**Хельга Поздеева.**  
**п. Ильский**

### Двадцать дней до весны

Неподвластна зима ни слезам,  
 Ни мольбам, ни хотеньям,  
 Равнодушна ко всем,  
 И неважно ей - лживы, честны...  
 Жизнь свелась к ожиданью апреля,  
 Тепла и цветенья.  
 Заклинанье досталось от предков:  
 Дожить до весны.  
 «Доживём!» - щебетнула какая-то  
 мелкая птаха.  
 «Доживём!» - словно шлёпнул печать  
 утвердительно грач.  
 Эту зиму грачи провели на Урале  
 с размахом,  
 Рисковали. А кто не рискует...  
 Удач вам, удач!  
 Здесь, конечно, не сахар зимой -  
 Холода и метели.  
 Я вернулась сюда и промёрзла  
 от стуж и ветров.  
 Может, вы потому в этот раз улетать  
 расхотели,

Что остались меня поддержать?  
 Не люблю холодов...  
 Но люблю этот край, этот город,  
 Старинный и строгий -  
 Пересаженным деревцем  
 В тёплой земле прижилась  
 И впитала, как вишня из почвы  
 Весенние соки,  
 Родовые законы и кровную  
 с городом связь,  
 Что хранят меня в жизни,  
 Как Господа крепкие длани.  
 «Двадцать дней до весны!» -  
 Утверждают грачи. Им видней...  
 А зиме заклинания - тыфу!  
 Но шепчу заклинаньем:  
 «Двадцать дней до весны.  
 Двадцать дней до весны.  
 Двадцать дней...»  
**Ольга Поминова,**  
**Северский районный литературный клуб «Гармония»**

### Вирус «обида»

Есть вирус на свете отдельного вида,  
 И он называется просто - обида.  
 Приходит ко многим,  
 Сердца заражает,  
 В аптеке лекарств от неё не бывает.  
 В ком радости мало и вредности  
 много,

К такому обиде прямая дорога.  
 Она отравляет, рождает сомненья  
 И портит хорошее вмиг настроенье.  
 Обидой болеют и папы, и мамы,  
 И дети послушные, милые самые.  
 Так просто обиде колючей поддаться!  
 А если подумать, зачем обижаться?  
 Игрушку, быть может,  
 Не ту подарили  
 Иль в день именин  
 Вас поздравить забыли?  
 А может быть, мама опять наругала,  
 Болезни такой вам она не желала.  
 Обиду на сердце мы сами рождаем,  
 А всё потому, что других не прощаем.  
 Никто специально не хочет обидеть,  
 И главное, вовремя это увидеть.  
 Пора профилактивкой, люди, заняться:  
 Не хочешь болеть -  
 Прекрати обижаться!  
 И вирус уйдёт без лекарства в аптеке.  
 Любите друг друга,  
 Ведь вы - человеки!  
**Анна Зарецкая.**  
**ст. Смоленская**

### Килиманджаро

Крест дорог и крест нательный,  
 Выше - неба бирюза.  
 Мною выбран курс отдельный -  
 Тот, куда глядят глаза,  
 Где подошвами не тронут  
 Вековой песчаный грунт.  
 В недрах тихо черти стонут,  
 Пекло - Африкой зовут.  
 Ты не лей слезинки даром  
 И не трать ненужных слов.  
 Ждёт меня Килиманджаро  
 Из давнишних светлых снов.  
 Может, я впадаю в детство -  
 Пой, звени, гитара, пой.  
 Нет от грусти лучше средства,  
 Чем постранствовать с тобой.  
 Загоревшись не на шутку  
 Вновь идею своей,  
 Раскурю на месте трубку,  
 Как Эрнест Хемингуэй.  
 Здесь с ветрами пусть поспорит  
 На вершине вымпел мой,  
 Ну, а там уже посмотрим,  
 Возвращаться ли домой.  
**Юрий Хамалинский,**  
**Северский районный литературный клуб «Гармония»**

### Жизненные коллизии

Мы не живём, а процветаем,  
 Ведёт дорога в светлый путь.  
 Растём и в космосе летаем,  
 С тропы прогресса не свернуть.  
 Но вот порой нам непонятно,  
 Ресурс огромный есть в земле.  
 Кому-то, может, неприятно,  
 Но пол-России в нищете.  
 А что же наш закон, что дышло,  
 Не охраняет простой люд?  
 Бойтся власть, чего б не вышло,  
 И на грабёж казны плюют?  
 А казнокрады здесь лютуют,  
 Гребут, всё тащат под себя.  
 А люд простой тайком бастует,  
 На кухнях власть свою кляня.  
 Земле родной, ей всё едино -  
 Ты нищ ли, беден иль богач,  
 И всех схоронит очень чинно,  
 Как ты над золотом не плачь.  
 А мне, наверно, это снится:  
 Цветёт Россия, мать-земля!  
 Нам нужно к светлому стремиться.  
 Прекрасна Родина моя!  
**Виктор Солодов.**  
**п. Ильский**

### О любви

Надо жить, признаваясь в любви.  
 Что там завтра-сегодня, не знаем.  
 К близким людям своим привыкая,  
 Забываем порой о любви.

Надо близким своим говорить,  
 Что они вам нужны и любимы.  
 И что с вами одни неделимы,  
 Постарайтесь всегда говорить.  
 Все мы - гости на этой земле.  
 Час прощания не обозначен.  
 Все уйдём - не бывает иначе,  
 Раз мы гости на этой земле.  
 Вот поэтому надо любить  
 И в любви каждый день признаваться.  
 И не надо кого-то стесняться.  
 Мало времени, чтобы любить.

### Весна идёт

Разнотравья первые цветочки  
 На полях Кубани расцвели.  
 Нет нигде, я это знаю точно,  
 Более украшенной земли,  
 Чем Россия. И пускай тюльпаны  
 Нынче в Магадане не цветут,  
 Но весна идёт! И в Магадане  
 Все весну-красну, конечно, ждут.  
 На Чукотке и на Сахалине  
 Снежные сугробы намело,  
 Но весна идёт неумолимо:  
 Потеплело, с крыши потекло.  
 И звенит капель в Сибири звонко,  
 На Кубани - грозы и дожди.  
 А весна, красавица-девчонка,  
 Обещает счастье впереди.  
**Елена Гилёва,**  
**Северский районный литературный клуб «Гармония»**

### Отчизны верные сыны

Отчизны верные сыны -  
 Мужья, отцы и наши деды,  
 Вы жизнь отдали для страны  
 Во славу истинной Победы!  
 Пускай война не снится нам,  
 И слава Богу, что не знаем  
 Мы боль душевных рваных ран,  
 Когда в «войнушки» мы играем.  
 Отпор врагу всегда дадим,  
 Спроси любого - скажет каждый,  
 Отчизне верность сохраним  
 И защитим, как вы однажды!

### Как хорошо, что есть любовь!

Как хорошо, что есть любовь!  
 Есть наслаждения и чувства,  
 Души восторженная новь,  
 Венец таинственный искусства.  
 Сердце пылающих огонь,  
 Он ярче всех чудес и дивы...  
 Как хорошо, что есть любовь,  
 Покуда мы с тобою живы!  
**Елена Зализецкая,**  
**северский районный литературный клуб «Гармония»**

### Великая нежность есть в первой любви...

Упали снега на развязку зимы,  
 На южных просторах и лёд, и морозы.  
 За несколько дней до начала весны  
 Цвели на окошках хрустальные розы.  
 В остатках желаний, капризов и слёз  
 Покинула местность ненужная  
 колкость,  
 Предчувствием ласковых,  
 радостных грёз  
 Наполнилось сердце, даже у волка.  
 Вернул ароматы согретой земли  
 Туман, восходящий беспечно  
 в ложину.  
 Великая нежность есть в первой  
 любви,

Когда на руках её носит мужчина...  
**Андрей Лобанов, член РСРП,**  
**председатель ТССР «Сварожич»,**  
**https://www.lobanov-andrey.com**



# Эх, Масленица, сытная, медовая!

**Совсем скоро, с 4 по 10 марта, мы будем отмечать праздник весны - Масленицу. И конечно, эта неделя не обойдется без традиционного блюда - блинов. Мы собрали для вас самые интересные рецепты блинов, которые можно приготовить.**



## «Кружевные» блины

*Щепотка соли, 2 ст. л. постного масла, 2 яйца, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. сахара, 1 ст. муки, 600 мл молока.*

В глубокой миске перетрите сахар с яйцами и посолите. Теперь понадобится миксер. Влейте 1/2 порции молока и 2 ложки масла и взбивайте на больших оборотах. Влейте остаток молока и всыпьте просеянную муку. Тщательно взбейте до появления пены. Теперь черёд гашёной соды, и тесту нужен отдых. Для жарки идеально подойдёт тонкодонная сковорода. Смажьте её маслом и вливайте тесто так, чтобы блинчик был тоненьким. Обжарьте с обеих сторон до золотистого цвета.



## Сочные блины с грибами

*240 г муки, 100 мл воды, 1 ч. л. соли, 300-400 г грибов (вешенки или шампиньоны), 3 яйца (1 в тесто, 2 для начинки), 100 мл молока, 3-4 ст. л. растительного масла, средняя луковичка.*

Сначала займитесь блинным тестом. Для этого в большой миске смешайте воду и молоко, вбейте яйцо, посолите, всыпьте сахар и просеянную муку. Смешайте все ингредиенты, дайте настояться. Тем временем разогрейте сковороду и приступайте к выпеканию на постном масле. Готовые блинчики оставьте остывать.

Для начинки вымойте и нарежьте некрупно все виды грибов, порежьте лук. Сварите яйца.

Раскалите сковороду, капните масло и пассируйте лук 1-2 минуты, затем бросьте грибы, посолите и на медленном огне потомите 7-10 минут. Жидкость должна выпариться. Добавьте порезанные яйца. Начинка готова. На каждый блинчик положите 1-2 столовых ложки начинки посередине и сверните в виде конверта. Подавайте на красивой тарелке, можно со сметаной и овощами.



## С красной икрой

*2-3 ст. л. творожного сыра, щепотка разрыхлителя, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 0,5 ст. молока, красная икра и сливочное масло для украшения.*

Возьмите глубокую миску и взбейте в ней яйца. Можно воспользоваться венчиком или обычной вилкой. К яичной массе добавьте творожный сыр, разрыхлитель и взбейте основательно, затем вводите муку. Будьте осторожны, чтобы не образовались комочки. Перемешайте до однородности и вливайте молоко. Готовое тесто должно постоять 10-15 минут, чтобы компоненты начали взаимодействовать. Раскалите сковороду и приступайте к жарке, но перед этим влейте в тесто растительное масло, чтобы блинчики легче переворачивались и не прилипали к поверхности сковороды. Обжарьте с двух сторон и сложите стопкой. Сливочное масло следует подготовить заранее. Оно должно быть комнатной температуры, чтобы легче было намазывать на блинчики. Смажьте каждый и сверните рулетиком, затем нарежьте наискосок. Выложите на блюдо и украсьте красной икрой.



## С сыром и зеленью

*2 ст. молока, 2 ст. л. сахара, небольшой пучок петрушки и укропа, 4-5 ст. л. постного*

*масла, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 яйца, 1 ст. муки, 1 ч. л. соли, 70 г твёрдого сыра.*

В глубокой посуде смешайте сахар с солью, вбейте яйцо и всыпьте разрыхлитель. Всё перемешайте. Влейте молоко, всыпьте муку и снова перемешайте. Тесто получится нежидкое. Натрите сыр и порежьте зелень. Отправляйте всё в тесто. Влейте около 3 столовых ложек растительного масла и оставьте на 10-15 минут. Тем временем раскалите сковороду и смажьте её маслом или смальцем. Убавьте огонь и приступайте к выпечке сырных блинчиков.

## «Мешочки» с изюмом, яблоками и орехами

*1/2 столовой ложки сахара, 1/6 ч. л. соли, 240 г пшеничной муки, 50 г подсолнечного масла, 2 яйца, пол-литра молока, сахарная пудра для украшения. Для начинки: 150 г грецких орехов, 5 г молотой корицы, 10 г сока лимона, 100 г изюма, полпачки сливочного масла, 5 яблок.*

Яйца тщательно перетрите, засыпав в них соль и сахарный песок. Дальше постепенно влейте подогретое молоко. Маленькими порциями добавляйте понемногу муку, чтобы не появились комочки. Взбейте всё миксером на средней скорости. Добавьте рафинированное масло. Перед началом жарки всё перемешайте и начинайте печь тонкие блины. Каждый смажьте маслом и сложите в стопку на блюдо.

Три яблока почистите от кожуры и порежьте на квадратики, грецкие орехи измельчите. Засыпьте в сотейник изюм и сливочное масло, тушите пять минут. Следующие - яблоки с сахаром, тушите ещё 9 минут, снимите с плиты, охладите. Посыпьте орехами. Помойте и порежьте яблоки кружочками шириной 5 миллиметров. В сердцевинах прорежьте отверстия диаметром 2 сантиметра. Сбрызните их лимонным соком. На тарелочку разложите оладушек. Ровно по центру положите сладкую пасту. Концы вденьте в колечки из яблок, присыпьте пудрой.



## Неболей-ка

### Натуральное средство от сухого кашля

**Если вас замучил сухой кашель, не спешите бежать в аптеку за химией. Приготовьте натуральные лимонные конфеты от кашля.**

Вещества, содержащиеся в лимоне, очень эффективно борются с вирусами и микробами, повышают иммунитет. Возьмите кусочек сахара-рафинада и корку свежего лимона и сильно потрите сахар о корку лимона. Положите сахар в рот и дайте ему растаять. Очень легко, просто и главное, эффективно. Можете сделать ингаляцию, если кашель забрался глубоко в бронхи. Для этого 3/4 л воды доведите до кипения, затем снимите с плиты. Добавьте чайную ложку соли и пять капель эфирного масла лимона. Подышите над паром.

Марина Дёмина. ст. Северская

### Такая мазь заменит крем для рук

**Она отлично помогает избавиться от трещин, сухости, заусениц на руках и обладает омолаживающим эффектом.**

Вам понадобятся 1 яичный желток, 1 столовая ложка мёда, 1 столовая ложка растительного масла. Тщательно смешайте ингредиенты. Растворите в 1 л тёплой воды 2 ст. ложки соли. В этом растворе подержите руки 10 минут. Затем, не смывая его, промокните ладони и смажьте их мазью. Смойте через 20 минут. Эффект замечательный: кожа рук становится мягкой, эластичной и все проблемы проходят буквально за 3-4 дня.

Ольга Малинина. п. Ильский

### Настойка для восстановления зрения

**Надо взять горсть аира и горсть календулы и залить 0,5 л водки. Настаивать 12 дней в тёмном месте, встряхивать, можно не процеживать.**

Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 20-30 минут до еды. За курс в течение года надо выпить 4 бутылки. Можно настаивать всё сразу: чем дольше стоит, чем крепче настойка - тем лучше. И не процеживать. 1 бутылки хватает на 2 месяца. Перерыв между курсами лечения - месяц. Можно настаивать в литровой банке, а потом перелить.

Тамара Евсюкова. п. Черноморский

### Имбирь поможет бросить курить

**Курящему человеку просто необходим этот продукт, и дело здесь не только в его вкусовых свойствах. Витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты, большое количество эфирных масел в имбире помогут оставить пагубную привычку.**

В имбире присутствуют органические соединения, которые существенно снижают содержание липидов в крови, препятствуя таким образом развитию атеросклероза - главного врага курильщиков. Добавьте к этому то, что имбирь разжижает кровь.

Имбирь - превосходное отхаркивающее средство. При мучительном, дерущем горло «кашле курильщика» нет ничего лучше, чем пожевать кусочек имбиря с мёдом или сделать пару глотков имбирного чая. Так вы избавитесь и от неприятного запаха изо рта.

Учёные доказали, что имбирь подавляет рост опухолевых клеток и замедляет старение организма, улучшает состояние кожи, выводит токсины и шлаки.

Каждый раз, когда одолевает желание покурить, кладите в рот кусочек имбиря - намного превосходит эффект противотабачных леденцов и жевательных резинок. Тоска или разжывавая имбирь, ощущаете его незабываемый вкус, и нестерпимое желание сунуть в рот сигарету отпадает.

В период «завязывания» вам поможет напиток, основой которого является имбирь. Приготовить его несложно: измельчённый корень имбиря необходимо смешать с соком одного лимона и залить кипячёной водой. По вкусу добавить мёд.

Николай Мандриади. ст. Северская

**Перед применением любого препарата, средства или метода лечения обязательно консультируйтесь с лечащим врачом!**