

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

# Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#43(810) 26 жовтня 2017 року

**• На замітку**

**ВИБИРАЄМО  
КОНСЕРВИ**

У кожній господині в комірчині є продукти на випадок приходу несподіваних гостей. Серед домашньої консервації зберігаються й баночка-дві рибних. А це ніжний продукт — якщо порушена технологія виробництва, банки можуть здутися.

Отже, вибираючи рибні консерви на прилавку, слід бути особливо уважним і віддавати перевагу перевіреним виробникам, які відповідають за якість своєї продукції.

Для того, щоб грамотно прочитати етикетку, треба бути в курсі щодо маркування. У справжніх, непідробних консервах маркування вибивається зсередини, і цифри при цьому мають бути випуклими. Втім, по-сучасному може наноситися й лазерним способом фарбою, що не змивається.

Саме маркування розміщується у два-три рядки і є своєрідним кодом виготовленої партії. Так, у першому рядку зазначається дата виготовлення: число і місяць двома цифрами (по дев'ятій включно спереду ставиться нуль), рік — двома цифрами.



У другому — асортиментний код риби, з якої виготовлена консервація, і номер підприємства-виробника (від одного до трьох знаків). Це набір цифр і літер. Наприклад, скумбрія натуральна позначена кодом 579, атлантична з додаванням олії — 513, далекосхідна з додаванням олії — 896, атлантична бланшована в олії — 307.

Ці коди залишилися в спадок від Союзу, проте вони донині єдиний орієнтир у виборі рибних консервів на пострадянському просторі.

У третьому рядку позначається зміна (один знак) та індекс рибної промисловості (літера «Р»).

Зберігати консерви слід у сухому прохолодному приміщенні (температура від 0 до 5°C, вологість повітря не вище 75%).

**3**

**РЕЦЕПТИ  
СТРАВ  
З ГАРБУЗА**

**З днем Ангела!**

Сьогодні іменини Злати, завтра — Назара. 28 жовтня з днем Ангела вітайте Юхима, Лук'яна, 29 — Євгена, 30 — Кузьму, Андрія, Лазара, Дем'яна, 31 — Йосипа, Юліяну, Марину, 1 листопада — Івана.

**2**

**Заклало  
Вухо —  
лікуй ніс**



**Коли  
викопувати  
жоржини?**

**4**

Факхівці стверджують, що при згорянні однієї тонни рослинних решток утворюється близько 9 кг мікрочастинок диму. Разом з димом у повітря вивільняються пестициди та радіонукліди, накопичені рослинами протягом літа.

Нерідко разом з листям горить сміття, що спричиняє ще сильніше забруднення атмосферного повітря. Крім того, з димом у повітря вивільняється діоксин — одна з найтоксичніших техногенних речовин, що має потужну мутагенну, імунодепресантну, канцерогенну, тератогенну і ембріотоксичну дію.

На присадибних ділянках рослини кропляють пестицидами, які також вивільняються у повітря при згорянні листя чи трави. Найбільше пестицидів містить бадилля картоплі, яке ми так рясно окроплюємо від колорадського жука.

Додаткова проблема полягає в тому, що разом з листям, як правило, горить і багато різного сміття, суттєво посилюючи забруднення атмосфери. При згорянні, скажімо, поліетиленового кулька в повітря вивільняється до 70 різноманітних хімічних сполук, більшість з яких отруйні для людини. Саме вони, як правило, стають причиною дертя в горлі, кашлю.

Густий чорний дим від тління пластикового сміття містить канцерогенні поліциклічні вуглеводні. При горінні гуми, окрім цього, утворюються канцерогенна сажа і оксиди сірки, які спричиняють респіраторні захворювання. Постійно подразнена димом слизова оболонка дихальних шляхів не здатна протистояти мікробам. Особливо погано тим, хто страждає

**• Народні прикмети**

- ✓ Листя з дерев швидко опадає — чекай суворої зими.
- ✓ Жовтневий грім — на безсніжну зиму.
- ✓ Верба рано інєєм покрилася — до довгої зими.
- ✓ Якщо кроти носять у свої нори багато соломи — зима буде холодною.
- ✓ На смереках рясно вродили шишки — запа-

## Листя не палити! Що ж тоді робити?



**3 року в рік екологи просять не спалювати листя. Кажуть, це надзвичайно шкідливо для здоров'я людей і екологічного стану доквілля загалом. Зокрема, багато хто страждає на алергію, тому з початком осені, коли палять багаття, істотно зростає їхня захворюваність.**

**• Не дрібниці**

на бронхіти і бронхіальну астму.

Часто у багаття разом з листям потрапляє ДВП, ДСП, фанера. Ці матеріали містять формальдегідні смоли, до складу яких входять формальдегіди і феноли, до того ж вони можуть бути пофарбовані масляною фарбою, що містить свинець.

Прикро усвідомлювати, але досить часто біля таких багать можна побачити дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, вплив диму на чий організм особливо небезпечний.

Крім безпосередньої шкоди здоров'ю людини, спалювання рослинних решток становить істотну

загрозу природі. З листям згорають зимуючі корисні комахи — такі як сонечка; руйнується ґрунтовий покрив (вигорають рослинні рештки, гинуть ґрунтоутворюючі мікроорганізми), відбувається збіднення ґрунту; знищуються насіння і коріння трав'янистих рослин; пошкоджуються нижні частини дерев і кущів та верхні частини їх крон; в 2—4 рази зростає промерзання ґрунту.

Крім того, виникає загроза перекидання вогню на інші природні ділянки; зростає загроза лісових пожеж і загоряння житлових будинків.

Що ж робити з опалим листям? Найбільш дружнім щодо довкілля є його компостування. Цінною характеристикою компосту є великий вміст у ньому необхідних рослинам хімічних сполук.

Як компостувати? Ось один зі способів. Копаємо яму глибиною в метр, довжиною в півтора-два і шириною три метри. Відступаємо від стінок ями по 20

см з кожного боку і робимо всередині дерев'яний короб. Вкопуємо по кутах чотири стовпи і прибиваємо до них дошки. Залишаємо між дошками зазор по 5 см, щоб всі шари компосту провітрювалися.

Закидаємо дно товстими гілками, корою і соломою — на 10—15 см. Це буде дренаж для відведення зайвої вологи. Далі заповнюємо яму листям і рослинними рештками. Зверху накриваємо плівкою — вона створить парниковий ефект. І за-

стає пасажом терпінням — процес перетворення листя на компост займає до двох років.

Листя також можна просто закопати. Для цього вкопуємо яму необхідного розміру і глибини і скидаємо туди листя. Засипаємо землю. До весни закопане листя перетвориться на корисний перегній. Агрономи кажуть, що в листовому перегній азоту і фосфору майже стільки ж, скільки в коров'ячому гної.

**Щорічне прибирання листя в парках призводить за 20 років до 50% зниження приросту деревини. Те саме відбувається і на присадибних ділянках, у садах.**

**• Місячний календар**

**26 жовтня, четвер.** Молодик. Місяць у Козе-розі. 7/8 дні Місяця. Схід — 13 год 49 хв, захід — 22 год 49 хв.

**27 жовтня, п'ятниця.** Молодик. Місяць у Козе-розі, Водолії (16 год 00 хв). 8/9 дні Місяця. Схід — 14 год 30 хв, захід — 23 год 45 хв.

**28 жовтня, субота.** Перша чверть о 1 год 23 хв. Місяць у Водолії. 9/10 дні Місяця. Схід — 15 год 07 хв.

**29 жовтня, неділя.** Перша чверть. Місяць у Водолії. 10/11 дні Місяця. Схід — 14 год 39 хв, захід — 0 год 46 хв.

**30 жовтня, понеділок.** Перша чверть. Місяць у Водолії, Рибах (1 год 49 хв). 11/12 дні Місяця. Схід — 15 год 08 хв, захід — 0 год 50 хв.

**31 жовтня, вівторок.** Перша чверть. Місяць у Овні. 13/14 дні Місяця. Схід — 15 год 35 хв, захід — 1 год 58 хв.

**1 листопада, середа.** Перша чверть. Місяць у Овні. 14/15 дні Місяця. Схід — 16 год 02 хв, захід — 3 год 09 хв.

**• Увага!**

**На зимовий час**

О 3 годині в неділю, 29 жовтня, стрілки годинників в Україні будуть переведені на одну годину назад. Переведення годинників регламентується постановою Кабміну від 13.05.96 №509 про порядок обчислення часу на території України.

У 2011 році Верховна Рада намагалася слідом за Росією скасувати сезонне переведення годинників, але під тиском громадськості постанова було скасовано.

**дружній листопад — на сувору зиму**

сайтеса на зиму добрими кожухами.

✓ Дружній листопад — на сувору зиму.

✓ Горіхів та жолудів багато — зима буде суворою.

✓ Великий урожай горобини — на морози взимку.

✓ У котрий день (понеділок, вівторок і т.д.) впа-

де перший сніг восени, то в цей день треба навесні садити картоплю — буде гарний урожай.

✓ Спориш довго не змінює восени свого кольору — на щедрий врожай зернових наступного року.

✓ Калина вже достигла, а листя на ній ще зелене — на теплу осінь.

**ПОГОДА  
на тиждень**

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня	
четвер, 26 жовтня	+5 / +12	без опадів	зм. напр., 7	10.11
п'ятниця, 27 жовтня	+8 / +10	дощ	зах., 5	10.07
субота, 28 жовтня	+5 / +7	дощ	зах., 7	10.05
неділя, 29 жовтня	+4 / +7	дощ	півд.-зах., 9	10.01
понеділок, 30 жовтня	+1 / +5	дощ	зах., 9	9.57
вівторок, 31 жовтня	+1 / +4	дощ	півн.-зах., 7	9.54
середа, 1 листопада	+0 / +3	можливий сніг	півн.-зах., 5	9.51

## • На замітку ПРИРОДНІ ЗАСОБИ НА ДОПОМОГУ НИРКАМ

### Насіння льону

Відвар з насіння льону — чудовий профілактичний засіб проти ниркових недуг. У киплячу воду насипте столову ложку насіння і прокип'ятіть протягом 5 хвилин, потім вистудіть. Пийте по 0,5 скл. два рази на день протягом 5—7 днів. Щоб поліпшити смак відвару, можна додати сік лимона або мед.

### Березовий відвар

Залийте 3 столові ложки подрібнених сухих або свіжих листків берези 0,5 л гарячої води, прокип'ятіть протягом 10 хвилин, дайте настоятися, процідіть. Пийте по чверті склянки тричі на день під час їди. Відвар перешкоджає утворенню каменів. Це добрий сечогінний засіб.

### Нирковий чай

Візьміть у рівних пропорціях суху петрушку, гілочки ялівцю, кукурудзяні рильця, мучницю. Столову ложку суміші трав залийте склянкою окропу і настояйте в термосі 2 год. Пийте як чай. Настій має сильну сечогінну дію.

### Корінь петрушки

2 корені петрушки середнього розміру вимийте, поріжте, залийте літром молока, розведеного навіпіл з водою. Доведіть до кипіння, потім вистудіть і пийте по 0,5 скл. 2 рази на день протягом тижня. Зробіть перерву не менш ніж на місяць. Цей засіб позбавить від набряків.

### 3 кавунових шкірок

Щоб приготувати чудовий сечогінний засіб, кірки кавуна потрібно нарізати шматочками розміром 2x2 см, висушити в тіні або в духовці. Висушені шкірки подрібнити, залити водою в пропорції 1:1, кип'ятити на слабкому вогні півгодини, вистудити. Пити по 1—2 скл. 3—5 разів на день до їди.

### Солодка редька

Змішайте сік редьки навіпіл з медом. Приймайте по 1 чайній ложці тричі на день за півгодини до їди. Цей засіб використовують як доповнення до ліків при сечокам'яній хворобі.

### Сік селери

Для профілактики запальних захворювань нирок приймають сік селери: по 2 чайні ложки до їди тричі на день. Замість соку можна використовувати відвар насіння селери. 2 чайні ложки заварюють склянкою окропу, кип'ятять півгодини, п'ють по 3 столові ложки двічі на день.

**Увага!** Перед тим як скористатися будь-яким рецептом, обов'язково порадьтеся з лікарем!

## КОЛІР ШКІРИ

**Червоні долоні** свідчать про токсичне ураження печінки: можливий гепатит або гепатоз.

**Мрамуровий малюнок на долонях** — проблеми у вегетативній нервовій системі.

**Якщо шкіра долонь набуває жовтуватого відтінку**, то є зміни в печінці або жовчному міхурі (гепатит, жовчнокам'яна хвороба, порушення в жовчних шляхах, холангіт, холецистит).

**Коричневі плями з тильного боку кисті** свідчать не тільки про вік (порушення в пігментному забарвленні шкіри характерні в основному для літніх людей), а й означають, що у вас є проблеми з жовчним міхуром.

**Якщо шкіра на кисті, і особливо на долоні, лушиться дрібними пластинками**, це може бути свідченням нестачі вітамінів А і D.

### ТЕМПЕРАТУРА РУК — БАРОМЕТР

**Холодні руки** — ознака порушення периферичного кровообігу, організму бракує нікотинової кислоти. Отже, потрібно потурбуватися про те, щоб поповнити її запас за допомогою вітамінних препаратів або додати в раціон продукти, що містять цю речовину (молочні продукти, м'ясо, рибу, гриби, гречку, квасолю, капусту).

**Якщо долоні, навпаки, «горять»**, значить, печінка не справляється з інтоксикацією, спричиненою отруєнням ліками, алкоголем, хімічними речовинами. Лікарі називають такі руки «печінковими».

### Синдром «повзання

• Дослідили

## МІЮЧИ — СПІВАЄМО

Людині треба мити руки протягом 20 секунд, щоб повністю позбутися від мікробів, які викликають різні хвороби. Це дані Королівського фармацевтичного товариства. За словами фахівців, щоб визначити оптимальну тривалість процесу, не обов'язково засікати час на годиннику — досить двічі проспівати композицію Harry Birthday to You.

Так, згідно з дослідженнями, саме стільки часу треба, щоб змити всі віруси і бактерії, які можуть викликати застуду, грип та розлад шлунку.

Як відзначають фармацевти, просте миття рук допомагає запобігти близько третини випадків діареї і 16% випадків зараження респіраторними інфекціями.

Вчені з усього світу не раз бралися за дослідження, скільки людей приділяє миттю рук достатньо часу та уваги. Американські дослідники з'ясували, що, наприклад, тільки п'ять

# Хвороби по руках видно

**Чи знаєте ви, що по руках можна не тільки передбачити минуле і майбутнє, а й визначити недуги? Нині багато Інтернет-сайтів розмістили інформацію про це. Пропонуємо її і нашим читачам.**

• Сам собі діагност

**мурашок» по долоні** свідчить про те, що в людини проблеми з ендокринною системою.

**Вологі руки** також вказують на ендокринні негаразди — можливо, на гіперфункцію щитовидної залози. А сухість і блідість шкіри на долонях — на гіпофункцію щитовидки (гіпотиреоз).

### ЯКЩО НА КІНЧИКАХ ПАЛЬЦІВ Є ПЛЯМИ

**Якщо в людини часто затерпають мізинці**, треба звернутися до кардіолога — ці проблеми пов'язані із серцево-судинною системою. **А затерпання великих пальців** свідчить про слабкість дихальної системи.

**Якщо на шкірі кінцевих фаланг пальців з'явилися глибокі подовжні складки**, схожі на зморшки, слід звернути увагу на ендокринну систему — можливо, у вас гіпотиреоз або цукровий діабет.

**Якщо кінчики пальців набули пурпурного забарвлення**, треба зайнятися травною системою.



Темно-червоний або навіть ліловий колір — зверніть увагу на нирки і печінку.

**Плями на горбах Венери** (так хіроманти називають горбики біля основи великих пальців) — можлива ознака того, що не все гаразд зі статевими органами.

**Свербіння бічної поверхні вказівного пальця правої руки** свідчить про проблеми, що виникли в роботі товстої кишки.

**Шорсткість шкіри на тильній поверхні вказівного пальця** нерідко вказує на негаразди із жовчним міхуром.

### ХРУСКІТ У СУГЛОБАХ — МАЛО КАЛЬЦІЮ

Чимало цікавих висновків можна зробити, звернувши увагу на стан суглобів.

**Занадто гнучкі суглоби (як і, навпаки, ті, що зовсім не згинаються)** при загальному пониженому тонусі м'язів пальців означають проблеми в роботі печінки і жовчного міхура.

**Хрускіт в суглобах кистей** вказує на нестачу кальцію в організмі.

**Неправильної форми болючі суглоби пальців** — ознака артрозу. Найчастіше такі зміни виникають у людей, що страждають від подагри.

**Якщо суглоби почали хворобливо опухати і набрякати, з'явилося почервоніння**, потрібно терміново звернутися до лікаря — це явний прояв поліартриту.

**Біль між другою і третьою фалангами безіменного і вказівного пальця** попереджає про швидкий прояв серйозної недуги в колінних суглобах.

### ЗА ФОРМОЮ РУКИ — ПРО МАЙБУТНІ НЕДУГИ

Здавна помічено: що ширша долоня, то міцніше здоров'я. Проте **люди із широкими долонями і широкими пальцями** схильні до порушень в системі кровообігу, перш за все до підвищення кров'яного тиску.

**Вузькі долоні з тонкими довгими пальцями і блідою шкірою** зазвичай бувають у людей з тонкою нервовою організацією, що

чутливо реагують на різкі перепади температури або атмосферного тиску, зміну часових поясів, різкі звуки, емоційні перевантаження.

**У володарів маленьких кистей** дуже чутлива вегетативна нервова система. Їхні «фірмові» захворювання — бронхіальна астма, запалення прямої кишки, гіпотонія.

**Люди із м'ясистими долонями** найчастіше мають проблеми з кровообігом. У них понижений обмін речовин, можлива гіпофункція щитовидної залози.

### ВКАЖЕ ТОЧКА БОЛЮ

Згідно з китайською медициною, **точка в самому центрі долоні** вважається енергетичним центром всього організму. Якщо, різко натискаючи на неї великим пальцем іншої руки, відчувається пронизливий біль — це означає серйозні проблеми зі здоров'ям і вказує на необхідність серйозно зайнятися своїм самопочуттям.

На патологію в сечоставтєвій системі вкаже біль при стисненні **горбика між середнім і безіменним пальцями**.

Якщо провести уявну лінію від точки між мізинцем і безіменним пальцем до зап'ястя, то нижня третина цієї лінії на долоні (від зап'ястя) відповідає зоні печінки і жовчного міхура. **Біль, який відчувається тут при натисненні**, означає, що є порушення в роботі цих органів.

Усі перераховані ознаки — лише свідчення ймовірних проблем зі здоров'ям. Перш ніж робити якісь висновки чи братися за лікування, обов'язково треба звернутися до лікаря.

## • Зверніть увагу

# Заклало вухо — лікуй ніс

Якщо вчасно не зупинити застуду, запальний процес може дістатися вуха. Тоді гарантовані безсонні ночі. Адаже через біль у вусі неможливо заснути, та й удень не легшає. Найчастіше через таке потерпають діти до семирічного віку.

Коли ж вухо може закласти внаслідок застуди?

Якщо таке стається, це означає, що інфекція з носа дійшла до слухової труби, котра в результаті запального процесу набрякає й перешкоджає пропусканню повітря: з'являється відчуття закладеності (часто це супроводжується так званими прострілами). Цікавий той факт, що в нормі вухо людини є стерильним, тоді як у носі завжди наявні мікроби.

Можна злегка помасажувати слуховий прохід. Якщо через годину-дві закладеність повернеться, потрібне лікування, інакше є ризик погіршення слуху, утворення рубців і спайок. За таких симптомів доводиться приймати антибіотики, протизапальні препарати, а нерідко виникає потреба й у продуванні слухової труби. Тож за появи перших дискомфортних відчуттів зверніться до лікаря.

Якщо причиною запалення слухової труби є інфек-



ція з носа, закапувати й закладати ваткою хворе вухо можна не довше як п'ять днів). Вухо закапувати не потрібно, це не дасть бажаного ефекту. Лікування має ґрунтуватися на прийманні антисептичних, протизапальних препаратів, призначити які має лікар.

### Поради від тибетських цілителів

- ✓ Замість білого хліба їж чорний.
- ✓ Не вживай цукру, заміни його медом.
- ✓ Спробуй не солити їжі промисловою сіллю, перейди на морську.
- ✓ Повністю відмовся від смаженого, віддай перевагу рослинним жирам замість тваринних.
- ✓ Їж менше картоплі і більше рису. А пшеницю краще їж пророщену або варену.
- ✓ Узимку замість консервованих фруктів купуй заморожені.
- ✓ Намагайся не пити води під час їди.
- ✓ Не змішуй у страві фрукти та овочі, злаки та молоко.
- ✓ Ніколи не наїдайся досита, вставай з-за столу раніше, ніж відчуєш насичення.
- ✓ Ніколи не сідай за стіл, якщо втомився. Поганий настрій, думки і проблеми залиш на потім, а коли їси — думай тільки про їжу і насолоджуйся нею.
- ✓ Раз на тиждень взагалі утримуйся від їжі.

СУП-ПЮРЕ  
З КУРЯТИНОЮ

Куряче м'ясо промити, покласти в каструлю і залити водою. Довести до кипіння і злити воду. Знову залити водою кімнатної температури і варити на маленькому вогні до готовності. Тим часом обсмажити в казані або каструлі з товстим дном порізаній на кубики гарбуз (500 г буде достатньо), картоплю (1—2 шт.), середню цибулину доти, поки гарбуз не змінить колір на світлий.

Тоді залити курячим бульйоном і протушувати до готовності. В кінці приготування подрібнити все блендером, додати мускатний горіх, зелень, спеції, селеру і, нарешті, відварене м'ясо. Довести до кипіння і зняти з вогню.

Перед подачею на стіл розлити по глибоких тарілках і прикрасити свіжою зеленню.

КАША В ГАРБУЗІ

Головною фішкою деяких ресторанів є подача українського борщу в буханці хліба. Ми вирішили піти далі і розповісти, як можна приготувати солодку пшоняну кашу прямо в гарбузі.

Вибрати гарбуз невеликого розміру, зрізати верхівку і вичистити насіння. Наповнити його добре промитим пшоном, родзинками, залити молоком: чим жирніше воно, тим краще.

Кидаємо всередину ложечку кориці, вершкове масло, цукор і добре перемішуємо. Закриваємо зрізаною кришкою гарбуза і поміщаємо в скляну вогнетривку посудину для запікання, наливши туди склянку води. Ставимо в духовку години на півтори при температурі 180°C.

СПАГЕТІ З ГАРБУЗОМ

2 зубчики часнику очистити, нашаткувати і обсмажити в олії. Часник вийняти і в цій же олії підсмажити цибулю тонкими кільцями. Вийняти цибулю і покласти на сковорідку 300—400 г гарбуза кубиками. Якщо гарбуз почне підгоряти, влити води. Додати цибулю і петрушку, посолити. Заздалегідь відварені спагеті (300 г) додати до гарбуза, перемішати і ще 3—4 хв протушувати. Перед тим, як подавати до столу, посипати тертим сиром.

ПЛОВ З ГАРБУЗОМ

Зварити 1 скл. рису до



3 гарбуза — не тільки каша

**Якщо ви не любите страви з гарбуза, швидше за все, ви неправильно його готуєте або просто не знайшли відповідного рецепта. Спеціально для цього публікуємо добірку рецептів страв з гарбуза на всяк смак.**

• У записник!

напівготовності з 0,25 скл. родзинок, обсмаженою цибулею і морквою. Зробити в борошні (1 ст. л. з верхом) заглиблення і вилити туди одне яйце. Замісити тісто і розкочати його максимально тонким шаром.

Далі розтопити вершкове масло (1 ч. л.) в посудині з товстим дном і покласти на олію коржик, а зверху — рис. Тушувати на найменшому вогні до готовності. Тим часом очистити гарбуз, нарізати кубиками, обкачати в борошні і обсмажити в олії.

Готову страву подають так: у центрі тарелі викладають готовий рис, зверху кладуть смажений гарбуз і родзинки.

СОЛОДКА  
ГАРБУЗОВА КАША

Очистити і нарізати шматочками гарбуз, залити його 1,5 скл. молока і поставити на слабкий вогонь — нехай добре розвариться. Остудити і пропустити через сито. Зварити на мо-

лоці рис (1 скл. рису на 3 скл. молока). Змішати готову кашу з гарбузом і поставити в духовку на 10 хв, щоб утворилася рум'яна кірочка. Обов'язково покласти вершкове масло, а перед подачею до столу полити солодкими вершками і посипати цукром.

ЦУКАТИ

Цукати з гарбуза готуються в три етапи. Першого дня взяти середній гарбуз, очистити від шкірки і насіння, нарізати кубиками і пересипати цукром — грамів з 400—500.

За ніч гарбуз має дати багато соку і вранці каст-

руля з ним буде наповнена рідиною. Її ми не зливаємо, а ставимо на вогонь, доводимо до кипіння і охолоджуємо. Робимо сироп з цукру, гарбузового соку і лимонної кислоти. Потім заливаємо гарбуз гарячим сиропом і варимо на маленькому вогні до готовності.

На останньому етапі шматочки відкидаємо на друшляк, щоб стік сік, і підсушуємо в духовці години зо 2—2,5 при 50—80°C. Для посипки рекомендується взяти цукрову пудру, змішану з корицею.

ГАРБУЗОВИЙ ПІРИГ

Спочатку треба окремо запекти гарбуз (600 г) у духовці — приблизно годину. Коли охолоне, виколупати м'якоть і добре розім'яти ложкою або подрібнити з

• Смакота

допомогою кухонного комбайна. Висипати в миску 4 скл. борошна, 1 ч. л. кориці, 1,5 скл. цукру, 0,5 скл. подрібнених горіхів і стільки ж родзинок без кісточок. Додати 4 яйця і готовий гарбуз. Все перемішати і блендером довести до стану пюре. Готове тісто (воно має

бути рідким) вилити у форму, випікати протягом години в духовці, нагрітій до 180°C.

РИБА, ЗАПЕЧЕНА  
В ГАРБУЗІ

500 г гарбуза очищаємо і нарізаємо тонкими скибочками. Одну половину викладаємо у форму і солимо. Викладаємо на неї 300 г філе минтая (нарізане шматочками) і посипаємо рештою гарбуза, порізаною петрушкою або іншою зеленню. Заливаємо гарбуз з рибою сумішшю з 3 яйця і 500 мл кефіру, ставимо в заздалегідь нагріту до 200°C духовку на 40 хв. Смакує як гарячим, так і холодним.

СИРНА ЗАПІКАНКА  
З ЯБЛУКАМИ  
І ГАРБУЗОМ

2 ст. л. манної крупи залити 100 мл теплого молока і дати постояти. Додати 2 ст. л. пропарених окропом родзинок. 2 курячих яйця збити з 4 ст. л. цукру і змішати з 500 г сиру. Розім'яти і трохи посолити. 400 г гарбуза і 2—4 яблука очистити, натерти на тертці або подрібнити у блендері. Наступний крок — змішати сир з манкою, додати сюди ж гарбуз, яблука і родзин-

ки. Викласти сирну масу в добре розігріту духовку на деко і випікати 1 год при 200°C.

ГАРБУЗ З ЛИМОНОМ

400 г очищеного гарбуза ріжемо кубиками і запікаємо в духовці. Натираємо на тертці один лимон разом з цедрою і змішуємо з гарбузом. Додаємо 2 ст. л. меду і тушуємо на маленькому вогні протягом 15 хв. Коли страва охолоне, полити сметаною і подати до столу.

САЛАТ З КУРЯЧОГО  
ФІЛЕ І ГАРБУЗА

Цей рецепт для тих, хто любить готувати на свята щось нове і незвичайне.

Подрібнити 150 г цибулі-порею. 300 г гарбуза очистити, нарізати невеликими шматочками. Подрібнити 2 зубчики часнику і половинку перцю чилі. 400 г курячого філе порізати порційними шматками і обсмажити на оливковій олії до готовності. Рис відварити (близько 200 г).

В окремі каструлі з товстим дном змішати всі інгредієнти, крім рису, додати оливкової олії і протушувати, доки гарбуз не стане м'яким. Викласти суміш на варений рис, додавши обсмажене філе. Ще раз перемішати і посипати подрібненою кінзою.

ПІРИЖКИ З ГАРБУЗОМ

Кажуть, що ароматні пірижки з гарбузом сподобаються навіть тим, хто не любить гарбуза. Скуштуймо й ми.

Візьміть 200 г борошна і додайте сіль на кінчику ножа. З борошна і кефіру, в який потрібно додати трохи соди, замісіть м'яке тісто. Наріжте дрібно одну цибулину і обсмажте в олії на сковорідці. До цибулі додайте 300 г натертого гарбуза, 1 ч. л. цукру, 0,25 ч. л. солі, перець чорний за смаком і обсмажте ще хвилин зо 5—7.

З тіста зробіть ковбаску, наріжте її на 12 частин і кожну частину розкачайте на паляничку. Покладіть начинку на одну паляничку, зверху накрийте другою і сформуйте пірижок, зліплюючи краї тіста як на вареники. Злегка підсмажте на сковорідці, щоб тісто трималося, а потім змастіть сметаною і запікайте 20 хв в духовці при 200°C.

• Готуємо з айви

ПУДИНГ

2 великі стиглі айви, 70 г борошна, 250 г м'якого сиру, 100 г цукру, 3 яєчні білки, по дрібці мелених кориці, імбиру і ванілі, сіль.

Айву вимити, очистити (шкірку не викидати), вирізати серцевину, нарізати часточками. Шкірку залити 200 мл води, прокип'ятити 15 хв, потім шкірку вийняти. Покласти в каструлю скибочки айви, відварювати до м'якості, потім рідину злити.

Айву остудити, зробити з неї пюре, додати сир, борошно, корицю і ваніль. В іншій посудині швидко збити білки з сіллю, поступово додаючи цукор, до кругкої піни. Частинами ввести білки у фруктову масу, обережно перемішуючи. Маленькі керамічні формочки змастити вершковим маслом, викласти пюре. Випікати 30 хв при 180°C.

ЖЕЛЕ

1,5 кг спілої айви, 4 горошини перцю, цукор, лимонний сік.

Айву очистити від шкірки, видалити насіння, нарізати скибочками. Викласти у велику каструлю, влити 0,5 л води, додати перець. Довести до кипіння й готувати на слабкому вогні 45 хв — до повного розм'якшення.

Суміш, що вийшла, загорнути в замочену в окропі й відтиснуту серветку, підвісити над глибокою мискою. Залишити на 12 год, щоб стік сік, м'якоть викинути.

Виміряти кількість соку, перелити його в посуд для приготування желе. Додати цукор і лимонний сік з розрахунку 350 г цукру і 1 ст. л. лимонного соку на 0,5 л айвового соку. Прогріти, помішуючи, на слабкому вогні до повного розчинення цукру. Довести до кипіння й дати покипіти, не помішуючи, 10 хв, зняти піну, що утворилася.

Викласти желе ложкою в підготовлені баночки, закупорити і зберігати в холодному місці.

ПАСТИЛА  
ПО-ІСПАНСЬКИ

Промити айву. Не очищаючи від шкірки, розрізати на четвертинки, видалити серцевину.

Відварити на парі до м'якості, протерти через сито або подрібнити на пюре в кухонному комбайні. Зважити масу, що вийшла, і додати стільки ж цукру. Перекласти в каструлю з товстими стінками і проварити, частково помішуючи, доти, поки маса не почне відставати від стінок каструлі.

Викласти пастилу у квадратні форми, остудити, підсушити кілька днів у ледь теплій духовці (можна періодично, по 1—2 години). Нарізати квадратами, обмачати в цукровій пудрі (за бажанням). Зберігати в щільно закритому посуді, загорнувши у вощений папір. Подавати як десерт до кави.

Бісквіт з виноградом

3 яйця, 1 скл. цукру-пудри, 1 скл. борошна, 1 ст. л. олії, 1 ч. л. оцту, 1 ч. л. розпушувача до тіста, стиглий виноград, склянка сметани, масло для змащування і терта булка для посипання форми.



Білки збити з цукром на густу піну, додати по одному жовтку, не припиняючи збивати. Коли маса стане однорідною, влити олію і оцет, ще трохи збити. Висипати борошно з розпушувачем до тіста і збивати протягом 2 хв. Тісто викласти у змащену жиром і

посипану сухарями форму. Пекти 40 хв у духовці, нагрітій до 160 градусів. Охолоджене тісто розрізати навпіл. На нижній корж викласти виноград, зверху —

густу сметану, збиту з цукром. Накрити другим коржем і залишити у холодильнику на годину. Перед подаванням посипати цукровою пудрою.

# Листя троянд жовкне не восени



**Неважко уявити стан квітникаря, який в один «прекрасний» момент виявив, що листя троянд пожовкло, зісохло і почало опадати. А така проблема зустрічається досить часто. І не завжди зрозуміло, що ж королеві квітів не до вподоби.**

## ● На прохання читачів

✓ щоб уникнути сонячних опіків листя, процедуру проводять рано вранці або у вечірні години;

✓ надмірного поливу допускати не можна, бо застій вологи біля коренів загрожує розвитком грибкових інфекцій.

## ПІДЖИВЛЕННЯ

З'ясовуючи, чому у троянди жовтіє і опадає листя, не можна залишити без уваги «раціон» харчування рослини. Пожовтіння листя укупі

з гальмуванням розвитку, зниженням стійкості до хвороб, здрібненням квіток може прямо вказувати на нестачу того чи іншого цінного елемента.

1. При азотному голодуванні рослина сигналізує повільним ростом, пожовтінням листя і пагонів. Виправити це допоможе позакореневе підживлення троянди розчином сечовини. Перший результат буде помітний вже через 2–3 дні, а через 2 тижні рослина знову набуде здорового-зеленого забарвлення крони.

2. Нестачу калію можна визначити по крайовому пожовтінні і підсиханні листків, утворенню плям на листових пластинках. У цьому разі рослині допоможе підживлення деревним попелом і комплексними добривами.

3. Про нестачу марганцю і заліза свідчать жовті плями на листі, при цьому прожилки зберігають зелений

колір. Для усунення проблеми трояндовий кущ обприскують залізовмісним розчином і трохи підкисляють ґрунт.

Для підтримки імунітету корисно обробити рослину стимулятором росту.

Коригуючи подачу добрив, важливо не «перегодувати» рослину, оскільки надлишок поживних речовин також призводить до зміни забарвлення листя і появи на ньому плям.

## ХВОРОБИ І ШКІДНИКИ

І, звичайно, якщо пожовтіло листя на трояндах, слід негайно обстежити рослини на предмет хвороб або паразитів.

1. Найбільшою шкоди трояндам завдають сисні комахи, що живляться клітинним соком листя: попелиця, трипси, щитівки тощо.

Страждає королева квітів і від гризучих паразитів — гусениць, жуків, личинок пильщика, які виїдають тканини і прогризають ходи всередині органів рослини.

Проти шкідників троянди використовують мильний розчин, настої часнику, тютюну і чистотілу, а також системні інсектициди. Заради профілактики можна посадити між трояндами рослини, що відлякують шкідників різким запахом (лаванда, чорнобривці, календула).

2. Недотримання режиму поливу, загущення посадок, часті дощі нерідко стають причиною розвитку в розарії небезпечних інфекцій, таких як іржа, чорна плямистість, борошниста роса, позбутися від яких буває вкрай складно.

Ефективним запобіжним заходом є триразове обприскування кущів препара-

**Як швидка допомога при азотному голодуванні підійде сечовина. Столову ложку карбаміду розвести у відрі води. Під кожен кущ вилити півлітра. Можна поливати прямо по листочках. Через кілька днів позитивний ефект буде помітний. А через тиждень троянда позеленіє. Згодом треба періодично підгодовувати королеву квітів комплексним добривом.**

татами з умістом міді. У боротьбі з хворобами використовуються потужні фунгіциди. Крім того, є ще багато вірусних хвороб, при яких листя стає покритим різноманітними, дрібними або великими плямами різних кольорів. Зазвичай воно викривляється, дрібніє, рослина росте гірше, майже не цвіте. На жаль, методів лікування вірусних хвороб не розроблено, тому вражений вірусом кущ зазвичай рекомендується видалити з ділянки якомога швидше.

## ● Ви запитували

### Коли викопувати жоржини?

З викопуванням жоржин поспішати не треба, оскільки восени відбувається закладання бруньок, з яких потім виростуть стебла. Хоча жоржини починають утворювати бульби з початку росту, остаточно вони визрівають восени. Нехай будуть у землі якомога довше — тоді бульби визріють краще і добре зберуться взимку. Милуйтеся прекрасними квітами, поки їх не погубили заморозки, тільки не забудьте їх підгорнути.



Коли сильний заморозок поб'є листя і стебла, вони почорніють буквально наступного дня. Тоді постарайтеся в триденний термін викопати коренебульби жоржин, щоб не загнала коренева шийка. До того ж можуть прокинутися і рушити в ріст сплячі бруньки. Нова поросль ослабить бульби і вони погано перезимують.

Викопувати потрібно акуратно — шийка дуже тендітна. Спочатку обрізати стебла, потім підкопати з усіх боків і виїняти бульби з грудкою землі. Не можна брати за пеньок, бо тендітна шийка може надломитися в місці з'єднання і такі бульби не будуть зберігатися. Якщо викопаним бульбам дати кілька годин полежати на сонечку, вони вже не будуть такими крихкими, але ризикувати все одно не варто.

Після викопування обережно струсіть ґрунт з бульб, переверніть униз зрізами, щоб дати стекти соку і воді всередині порожнистих стебел. Потім можна обмити з шланга, обрізати корінці, видалити старі коренебульби. Прикріпити бірочки з назвою сортів і продезінфікувати 30 хвилин в темно-рожевому розчині марганцю. Потім — знову на просушування догори бульбами. Якщо дозволить погода, можна ще два тижні просушувати їх у приміщенні, розклавши в один шар, і потім прибрати на зимове зберігання.

Спробуємо з'ясувати з якої причини у троянди жовтіють листя і що робити в цьому разі?

## МІСЦЕ

Перше, на що рекомендується звернути увагу в разі проблеми, — місце, де ростуть троянди. Однією з основних причин, чому листя троянди жовтіє, є її невдале розташування в саду.

Для посадки культури підходить світла, тепла, надійно захищена від холодних вітрів ділянка. Щоб забезпечити рослині велику кількість сонячного світла в першій половині дня, ідеально підійде ділянка з південного або південно-східного боку квітника.

У деяких випадках листя троянди жовтіє внаслідок несприятливих кліматичних умов. Різка зміна погоди — звичне тепер явище. І хоча сучасні гібриди проявляють незвичайну витривалість до всякого роду «катаклізмів», деякі особливо чутливі сорти реагують на капризи природи зміною забарвлення листя.

## РЕЖИМ ПОЛИВУ

Пожовтіння і скручування листя, всихання їх по краях нерідко спостерігається в результаті порушення поливного режиму. На брак води троянди реагують дуже гостро.

У сильну посуху на трояндах жовтіє і опадає листя, деформуються і всихають квітки. Особливо страждають від пересихання ґрунту в'юнкі троянди, висаджені біля стін житлових і господарських будівель.

Коригуючи режим поливу, слід звернути увагу на таке:

✓ зволоження має бути нечастим (у міру пересихання ґрунту), але рясним — до 10 л на дорослий кущ;

✓ для поливу використовують тільки теплу, м'яку воду;

## ● Варто знати

### Цибуля і морква під зиму

Найсприятливішим для садіння цибулі під зиму є період, коли температура повітря вдень коливається від 0°C до плюс 5°C, а вночі опускається до мінус 3°C. Це свідчить про те, що на поверхні ґрунту приблизно плюс 3–4°C. Значить, саме час.

Зазвичай така погода встановлюється наприкінці жовтня — на початку листопада. Але, зрозуміло, потрібно стежити за прогнозом.

Місце для садіння цибулі слід вибрати сонячне, без застою вологи. Якщо існує ризик вимокання, краще облаштувати так звану підняту грядку — насипати ґрунт заввишки 18–20 см.

Найліпшими попередниками вважаються морква, помідори, картопля та огірки. Не бажано садити після самої цибулі та капусти.

Під зиму найкраще садити дрібні цибулини — максимум 1,5 см у діаметрі.

Морква — культура помірного клімату, не вимоглива до тепла. Хоча оптимальна температура для її росту близько 20°C, насіння

починає проростати за 3–4°C. До того ж сходи витримують похолодання до 3–4 градусів морозу.

Сіяти моркву під зиму вигідніше ще з однієї причини. Її насіння надто повільно проростає та вимагає вологого ґрунту. Бодай трішки спізнилися з посівом — насіння потрапляє в сухий ґрунт і дає слабкі сходи, а іноді й зовсім не проростає.

Утім, із посівом під зиму є своєї тонкощі. Його термін визначають таким чином, щоб до настання стійких холодів насіння не проросло, адже тоді сходи взимку загинуть. Тому сіяти доцільно якомога пізніше — починаючи з середини листопада в мерзлий ґрунт.

Норму висіву збільшують







# Яскравий макіяж – убивця молодості

**Реклама косметичних засобів робить своє. Як і широка мережа крамниць із всілякими «штучками», які «100% зроблять з вас красуню». Ось і прагнуть дівчатка з юних літ до тієї «краси». Проте, щоб косметика не перетворилася на вбивцю вашої молодості, не робіть помилок, наносячи макіяж.**

## • Люстерко

### ТОНАЛЬНИЙ КРЕМ І ПУДРА ПІД ОЧИМА

Якщо хочете замаскувати синці або «прибрати» припухлості під очима, користуйтеся спеціальним консилером, лайнером, рідким олівцем або коректором, призначеним для ділянки під очима.

Наносити звичайний тональний крем, а потім ще зверху пудру — суворо заборонено. Так ви не сховаєте, а, навпаки, підкреслите недоліки: зморшки, синці та припухлості стануть помітнішими. Це через те, що шкіра під очима дуже тонка, з підвищеною сухістю, схильна до швидкої появи зморшок. Тому потребує особливого піклування.



### РОЖЕВІ Й ЧЕРВОНІ ТІНІ

Вони створюють ефект заплаканих, припухлих очей, візуально роблять погляд втомленим або надають виразу обличчя так званого негативного відтінку — агресивності, роздратованості, злості.

### ТЕМНА ПОМАДА АБО БЛИСК ДЛЯ ГУБ

Темний колір губ навіть дуже юну леді може перетворити на стару відьму. Тому помади та блиски — сливовий, темно-коричневий, бордовий, фіолетовий, чорний тощо — краще не класти у косметичку.

### ТОВСТІЙ ШАР ТУШІ

Особливо, якщо вона лягає грудочками, «склеює» вії, обсіпається, створюючи під

очима чорні візерунки й інші жахи — це погана декоративна косметика або невміле з нею поводження.

### ТОН

### ІЗ БЛИСКІТКАМИ

Наносячи цей популярний елемент декору — тон для обличчя з мерехтливими частками — у зони нижньої повіки та біля носогубної складки, ви підкреслите синці, западини та здаватиметеся втомленими.

Мерехтливий тон для обличчя — косметика, призначена для професійного макіяжу. Але багато панянок, діючи за принципом «що більше блискіток, то краще», користуються ним у повсякденному макіяжі. І, на жаль, невміло. У резуль-

таті всі дефекти виставляють на показ.

Мерехтливий тон підходить тільки для ідеальної шкіри. Якщо шкіра пориста, проблемна, є вікові або підліткові зміни, використовувати його протипоказано. У цьому випадку слід використовувати лише матовий тон. Власниці здорової та гладкої шкіри можуть наносити мерехтливий тон на вилиці, кінчик підборіддя, чоло та навіть повіки.

### РУМ'ЯНА

### ПІД ВИЛИЦЯМИ

Рум'яна на щоках привертають увагу до провисання шкіри в цих місцях.

Тому ідеальний варіант для повсякденного макіяжу — якщо рум'яна будуть тільки на найбільш випуклій, верхній точці вилиць, а не близько до центру обличчя. Накладати рум'яна краще рухами знизу догори. Вибір кольору — теж справа відповідальна. Якщо сумніваєтеся, краще використовуйте класичні — світло-бежевий або світло-рожевий відтінки.

### КРИВІ СТІЛКИ

### І ТОВСТА ОБВОДКА

Такий макіяж «обважнює» образ, видається неакуратним.

Відмовтеся від обведеної нижньої повіки на користь краси. І здаватиметеся на багато років молодшими. Якщо все-таки хочете підкреслити контур, користуйтеся тіннями для повік. Вони виглядають не так агресивно, як підводка або олівець для очей.

### • Важливо

### СВІЖИЙ ПОДИХ — шлях до згоди

**Несвіжий подих відштовхує. Можна звинувачувати у цьому надмірну вечерю, карієс чи кислотний рефлюкс.**

І хоча візиту стоматолога не уникнути, останні новини зі світу науки також можуть стати у нагоді. На міжнародній конференції з питань дихання були представлені доповіді про натуральні освіжувачі. Якщо правильно встановити причину і підібрати «протиотруту», романтичний вечір можна врятувати.

**Часник — петрушка.** Не втрималися від часникової приправи? Натуральні рослинні олії петрушки нейтралізують цей запах.

**Кава — кориця.** Дивлячись на шцертя наповнений смітником пластмасовими стаканчиками з-під кави, ви відчуваєте неприємний запах у роті. Підійде жувальна гумка з корицею. Вона зменшує кількість бактерій на 50%.

**М'ясо — м'ятний флос.** Залишки їжі між зубами — основна причина несвіжого подиху. Стоматологічна нитка у такому разі буде ефективнішою за будь-яку зубну щітку.

**Сир — чорний чай.** Якщо ви поцінувате сирних шедеврів, завжди тримайте під рукою чашку чаю. Він змиває білкові залишки, не залишаючи запаху.

### • На замітку

### Підрум'яняйте щічки

Хоча в моді аристократична блідість, візажисти радять не забувати про рум'яна. Вони надають шкірі здорового вигляду.

Зазвичай засіб надають на ту частину вилиць, яка виступає, і розтушовують у напрямку до скронь широким пензликом.

Якщо рум'янами коректують овал обличчя (врахуйте, що рідкі для цього не підійдуть), керуються простим правилом: темні тони приховують вади, світлі — підкреслюють.

Найбільш природний, і при цьому ефективний вигляд мають кремкові рум'яна, які рівніше лягають і краще наносяться.

Якщо ви користуєтеся сухими компактними рум'янами, обов'язково спочатку припудруйте обличчя, бо вони швидко обсіпаються.

Пудрові рум'яна у кульках зазвичай містять елементи, які допомагають приховати почервоніння і подразнення на шкірі. Наносити їх треба пуховим тампончиком, а розтушовувати — широким пензликом.

### • Зверніть увагу

## Алергія — від туші?

У стародавні часи єгиптянки самі готували туш для вії. Для цього у глиняному посуді товкли вугілля, додавали до нього сажу і тоненькою паличкою наносили цю суміш на вії. Нині подібні маніпуляції не потрібні — купити туш можна у будь-якому спеціалізованому магазині. Але для багатьох така покупка є справжньою проблемою. Адже цей продукт був і залишається лідером за кількістю алергій, спричинених косметичними засобами.

### Як обрати

Реакція на туш може бути досить різною — від свербіж до появи плям навколо очей. У такому разі дерматологи зазвичай радять просто змінити туш на іншу.

Тому правило перше: хороша туш має містити «корисні дрібнички»: протеїни, вітаміни, норкову, касторову олії, натуральний віск, який надає віям блиску та пом'якшує негативний вплив «хімії».

Для вії найголовніше — краще менше, але краще. Довгі та густі не варто фарбувати тушшю, яка має подовжувальні або розпушувальні властивості. До складу першої входить фетровий пил, а інша може містити смолу, полімери, вугільний пил, який, буває, не подобається шкірі навколо очей.

Найагресивніша туш — водостійка. Тому нею ліпше користуватися лише час від часу — коли падає сніг або йдучи на пляж. У будь-якому випадку дотримуйтеся

хімічних розчинників. На шкірі після нанесення туші не повинно бути почервоніння, свербіж.

### Як зберігати

Туш не треба зберігати, нею потрібно користуватися. На упаковці виробники вказують термін зберігання продукту у запечатаному вигляді. З того моменту, коли туш уперше нанесли на вії, вона придатна для використання не більше як 2—4 місяці. Потім у ній починають розмножуватися різноманітні шкідливі бактерії. Туш міняють щонайменше раз на квартал.

Щоб вії здавалися довшими та густішими, перед нанесенням туші їх можна трохи припудрити. Знімати туш треба спеціальною рідиною або за допомогою олії.



### • На вушко

## Хочете гарно пахнути?

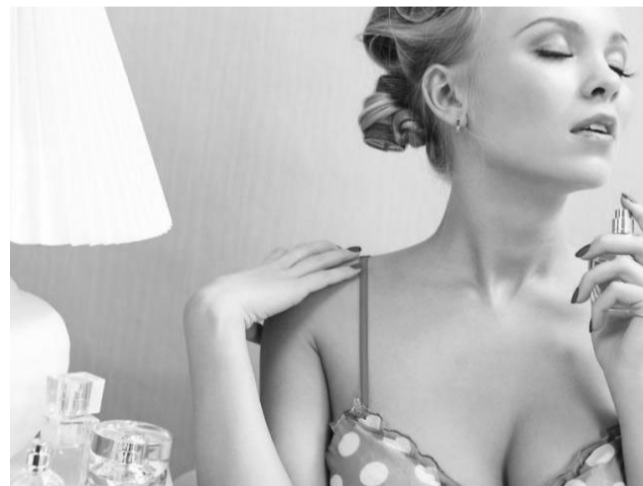
СЛІДКУЙТЕ ЗА ТИМ, ЩО ЇСТЕ!

Науковці нарешті пояснили, чому одна людина пахне приємно або взагалі ніяк не пахне, а з іншою перебувати у замкнутому просторі взагалі нереально. Природно, якщо людина не дотримується щоденної гігієни, то він 100% буде смердити, і навіть дезодорант не допоможе. Але виявляється, вся справа в тому, що ми їмо, а точніше, залежить від харчових звичок людини.

Багато людей, які ретельно стежать за своїм здоров'ям і зовнішнім виглядом, знають, що запах їх тіла може залежати від тієї їжі, яку вони вживають щодня. Ще за часів стародавньої Персії наложниця перед тим, як йти до правителя на всю ніч для плотських утіх, їли виключно фрукти і горіхи, а у воду додавали крапельку трояндової олії. Своє тіла дівчата натирали різними оліями — тоді ж дезодорантів не було.

Є такі продукти, які здаються нешкідливими, але зберігають в собі приховані властивості.

Ось наприклад усі знають, що після вживання цибулі або часнику свіжого дихання не буде. А ось про м'ясо і молочні продукти ми так не думаємо. Проте під час «переробки» в шлунку



вони здатні надати поту запах продуктів розпаду.

Редиска містить сполуки сірки, які проникаючи в кров, забезпечуючи тілу неприємний аромат на тривалий час.

Вчені вважають, що м'ясоїди завжди пахнуть погано, а завзяті любителі м'ясних продуктів — тим паче. Таким людям дуже складно за допомогою дезодоранта позбутися смороду, це практично неможливо.

Але не тільки м'ясо може стати причиною поганого запаху. Не слабший «ефект» від солодошів, яєць, майонезу, борошняних виробів, фаст-фуду тощо. Дослідники визначили найбільш «смердючий» напій — це кава, особливо розчинна,

тому що вона містить кислоту, а в ній бактерії швидко розмножуються.

### Кілька порад, щоб пахнути смачно

**1.** Щоб ваш запах був схожим на аромат немовляти, потрібно їсти їжу в сирому вигляді.

**2.** Їсти якомога більше продуктів з високим вмістом клітковини.

**3.** Природні дезодоранти — це фрукти, горіхи, зелень і сирі овочі.

**4.** Зелени яблука, всі цитрусові і пряні трави не тільки додадуть вашому тілу незвичайно-свіжого аромату, а й привабливості.

**5.** З напоїв найкраще віддає перевагу відварам з трав меліси, шавлії і м'ятти.

**Смішного!**  
Чоловік із дружиною виходять із церкви.  
— Я помітив, що ти кинула на тачку для пожертв п'ятсот гривень.  
— Ну й що?!  
— Хотів би знати, за які гріхи ти відкупилася такою сумою?  
\*\*\*

Петрик ходить до першого класу. Бабуся запитує:  
— У вас у школі вже топлять?  
— Ні, поки що тільки в куток ставлять.  
\*\*\*

Двоє п'яничок розмовляють. Один каже:  
— Чув, що від спиртного помирає кожен третій наш співбрат?..  
— Ну й що? Чого хвилюватись — нас же тільки двоє.  
\*\*\*  
— Маріє, що це? Я дивлюсь телевізора, а там увесь час посуд показують?  
— Пити треба менше. Ти ж дивишся на сервант.  
\*\*\*

Людина п'є в трьох випадках: коли погано — з горя, коли добре — від радості, коли все нормально — з нудьги.  
\*\*\*

Двоє друзів у ресторані. Один замовляє смажену курку.  
— А ти не боїшся захворіти на курячий грип?  
— Якщо цій курці заманеться на мене поклашати, то мені загрожує не грип, а інфаркт.  
\*\*\*

Жінка скаржиться подрузі:  
— Я реально зрозуміла, що здати іспит у ДАІ — це дурниця, а от здати іспит із водіння чоловіку, щоб він дозволив узяти машину, — це справжня проблема.  
\*\*\*

Ізю, ти не знаєш, навіщо потрібен медовий місяць?  
— Щоб ти нарешті зрозумів, що вплив.  
\*\*\*

Захворіла, залізла під ковдру дихати відварною картоплею. На всяк випадок приховала туди з собою виделку, гриби і горілку. Сподіваюсь, допоможе.  
\*\*\*

Іде чоловік в автобусі і лається:  
— Що за молодь пішла! Нахабні, невиховані! Самі сидячи ідуть, місця поступитися не можуть!  
Його питає кондуктор:  
— Що ви обурюєтеся? Ви ж сидите!  
— А дружина-то стоїть!  
\*\*\*

— Льово, де твоя теща?  
— На цвинтарі.  
— Як? Уже... Мої співчуття.  
— Не переймайся. Провідає подругу і повернеться.

**З** його допомогою можна зробити особливую будь-яку кімнату. Доречно виглядатиме цей «круть-верть» у дитячій. Проте ніщо не заважає вам поселити його на кухні чи у вітальні.

Найсимпатичніше у мобілі те, що ви можете зробити його відповідно до своїх найнезвичніших фантазій — ніяких обмежень у мобілізації немає. Підвісити під стелю можна все, що душа забажає: і сонечко, і місяченька, і листочки, і знімки коханих, і навіть портрети шефа.

Спершу готуємо необхідне для роботи. Хороший настрій, те, що підвищуватимемо — а це можуть бути клаптики кольорового паперу, пластику, сушені овочі, гілочки — все, що потрапило під руку. Проте важливо, щоби в тому, що потрапило під руку, можна було зробити отвори, та щоби йому можна було надати бажану форму. Також добре, коли предмети, що їх збирається підвісити, під час зіткнення одне з одним дзвенітимуть, бряжчатимуть, торохотітимуть та видаватимуть різні звуки. Інше, що нам знадобиться, — ножиці, дрят або пластикова пляшка, плоскогобці, голка та нитки.

Вирізаємо з обраного матеріалу те, що нам до вподоби. Наприклад, рибок, зайчиків, котиків. Їх кількість залежить від того, яким великим ви хочете зробити

# Енергія... з повітря

**Мобіль — прикраса, яку можна прилаштувати до гвіздка у стелі чи до квартирки. Не має значення куди — важливо, щоби його частини могли вільно звисати та рухатися.**

● Власноруч

ти свій мобіль. Не варто перетворювати його на клумбу зі всілякими кольоровими різноманітностями. Зупиніться хоч би й на п'яти

підвісних елементах. Далі відтинаємо нитку потрібної довжини, нею прив'язуємо те, що ми щойно вирізали. Наступний крок — виготовляємо основу мобіля. Для цього можна використати дрят, надавши йому форму кола. А можна зробити й простіше — вирізати основу з пластикової пляшки.

Тепер збираємо до купи мобіль. Ниткою прилаштуємо елементи до основи, її підвищуємо до гвіздка. Готово!

До речі, мобіль — не просто прикраса. Коли вірити фен-шую, то це прекрасний двигун енергії. Використо-

вують його для активізації її потоку. Розміщений біля вікна, мобіль перешкоджає занадто швидкому її виходу з квартири.

● Звідусіль

## У ВЧИТЕЛЬКИ 3 ДНІПРА — ДЕСЯТЬ ТИСЯЧ «СОНЕЧОК»

Вчительки математики з Дніпра Надії Комаровій сім років тому подруга подарувала брошку у вигляді жучка-сонечка. Прикраса так сподобалася жінці, що вона почала збирати все, що можна було знайти на «сонечкову тематику»: дитячі іграшки, значки, магнітики, парасольки, посуд, предмети одягу та інтер'єру. Червоні жучки з чорними цяточками «оселилися» і на стелі, і на плафонах, і на вхідних дверях.

Нині колекція Надії Комарові налічує понад десять тисяч предметів. Більшість вона купила сама, хоча з часом багато людей, дізнавшись про її захоплення, почали дарувати їй різні «сонечки» — посилки приходять навіть із-за кордону. А останнім часом до її квартири почали вчашати делегації — люди приходять подивитися на таке диво.

**Відповіді на сканворд «Редька», надрукований 19 жовтня**

А	Т	Р	О	Р	С	Е	Ш	А	Н	С	К
Р	Е	Д	Ь	К	А	П	Е	Ч	Е		
Д	У	Г	А	С	К	А	Т	У	Н	Т	І
Ш	А	Ш	К	И	Р	У	С	И	Ч	І	
Т	С	Т	Р	А	Х	Ц	И				
С	А	Д	І			А	Н	І	Т	А	
Н	Р					Е	А				
Г	І	С	О	П		Ц	А	Б	Е		
К	А	В	А			К	А	Р	І		
Т	А	Р	А	С		Ф	Е	Д	Р	А	
	К	М	А	С	К	А	Ж	Ж			
Х	В	О	Р	О	Б	А	В	Т	Е	Ч	Е
Е	М	У	З	А	Л	Е	Н	А	Р		
П	С	А	Р	А	Р	А	Л	Т	Н	К	
Т	К	О	Ц	З	А	Л	О	Г	А		

● Поміркуйте

## Сканворд «Осінь»

УКР. ПИСЬМЕННИК	ПОРА КОРОТКИХ НОЧЕЙ	РІЧКА В ТУРЕЧИНІ	ПИСЬМЕННИК... КАМЮ	ДОНОЩИК	РІЗНОВИД ПЛАГО-КЛАЗУ	ІТАЛ. СКРИПКОВИЙ МАЙСТЕР	МІРА ПОКАРАННЯ					
НАПІВПРОЗДРИЙ АБГГТ				СТОЛИЦЯ ТИБЕТУ								
<b>О</b>	<b>С</b>	<b>І</b>	<b>Н</b>	<b>Ь</b>	ПУБЛІЦИСТИЧНИЙ ЖАНР	<b>У</b>	<b>С</b>	<b>Ь</b>	<b>О</b>	<b>М</b>	<b>У</b>	БОГ ПІДЗЕМНОГО СВІТУ В ТРЕКІВ
СПАДКОВ. ТИТУЛ У ТЮРКІВ					БРАЗИЛ. СПІВАЧКА							
		ЯПОН. ФИЗИК				ЇЖЕ-ПРИЙМАЧ				ІНША НАЗВА АВАРІВ		
РУМУНС. ПОЗШЛЯКОВИК	РОС. ПИСЬМЕННИК І ВИДАВЕЦЬ					ЕЛЕКТРОННА ЛАМПА						
ВІДОВА ЛЕННОНА										МОРСЬКИЙ РАК		ФОРМА ПСИХІЧНОГО РОЗЛАДУ
	МОНЕТА ЕЛЛАДИ	РИМСЬКИЙ ФУНТ										
	ДИТЯЧА ІГРАШКА									ДЕСЕРТ ДЛЯ КАРЛОСНА		
										АНТИ-САПЕР		
ПРОДУКТ ХІМІЧНОЇ РЕАКЦІЇ			СВЯЩЕННИЙ ТЕКСТ В ІНДУІЗМІ	ЛЕПРА								ПЕРІОД БЕЗ ВІЙНИ
ЛІТЕРА КИРИЛИЦІ				КОРЕЙСЬКА РУСАЛКА								
						ВЕЛИКИЙ ВІРШ	СУСІД ІГРАКУ					
							ТИХО-ОКЕАНС. САРДИНА					
ГОДИНИК	ТВАРИНИЙ ВІСК							ДОВГА СТРИЛА ДЛЯ ЛЬКА		ГАЗ, ВУГЛЕВОДЕНЬ		
	БЕЗЛАДДЯ											
<b>Р</b>	<b>А</b>	<b>Х</b>	<b>У</b>	<b>Н</b>	<b>О</b>	<b>К</b>	ПРИТОКА РЕЙНУ	<b>В</b>	<b>Е</b>	<b>Д</b>	<b>Е</b>	МІСТО В ПЕРУ
ЮНЦІВКА						ВІРМЕНС. МАРКА КОНЬЯКУ						
ОРГАН ЗОРУ												
			ВУЗЬКО-НОСА МАВПА						ЗНАК ЗОДІАКУ			
ВИГУК У ЛЕЗГІНЦІ						ДОНЬКА КРИТСЬКОГО ЦАРЯ МІДАСА						

Він стимулює її потік, не дає енергії стояти без діла. Цим сприяє процвітання й удачі. Там, де є мобіль, людина швидко відновлює сили, а пригніченість і втома тікають до чорта на роги.

Прикрасу радять прилаштувати там, де потрібно додати динаміки. У спальні, наприклад, такий талісман допоможе швидко відпочити, поживити сімейні стосунки. Мобіль на робочому місці збільшить ККД вашої праці.  
Анна Золотнюк.

