

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#44(811) 2 листопада 2017 року

• Безпека дітей

ШВИДКО І БЕЗ ПАНІКИ

Що менша й безпорадніша дитина, то більше уваги і догляду вона потребує. На жаль, від травм та нещасних випадків повністю убезпечитись неможливо. Як правильно надати першу допомогу?

Отже, ваші дії, якщо з дитиною щось негаразд.

Порізався. Промити рану перекисом водню, краї змазати йодом (ще ліпше — йоддицерином) чи зеленкою і забинтувати. Якщо рана глибока, краще звернутись до лікаря — можливо, доведеться накласти шви.

Вдарилася, травмувала руку чи ногу. Якщо дитина впала з великої чи й невеликої висоти, це може бути особливо небезпечно. Надто при падінні на спину, що загрожуює компресійним переломом хребта. Підступність цих переломів полягає в тому, що діагностика їх утруднена навіть після госпіталізації.

Взагалі симптоми будь-якої травми можуть проявитись пізніше, тому обов'язково треба оглянути забите місце ще й через якийсь час. Якщо з'явився набряк і дитина скаржиться на сильний біль, імовірно, це вивих або перелом. До приїзду «швидкої» слід знерухомити кінцівку, накласти холод на забите місце.

Травмувала голову. Покладіть дитину в ліжку. Стежте за її станом. Симптоми струсу мозку: запаморочення, нудота, блювання. За найменших проявів викликайте «швидку».

Обпеклася. Підставте пошкоджене місце під струмінь холодної води (з льодом треба бути обережними, бо уражену опіком шкіру легко обморозити, спричинивши смертіння тканин). Це полегшить біль. Робіть так періодично протягом 2 годин, щоб запобігти ураженню глибших шарів шкіри. Якщо опік серйозний, накладіть суху стерильну пов'язку, дайте дитині знеболювальне (нурофен) і викликайте лікаря. Пізніше звернення по медичну допомогу та самолікування — найчастіша помилка дорослих. Не чіпайте руками обпечену поверхню, не проколуйте пухир, бо лише посилисте страждання й інфікуєте рану.

Закінчення на 7 стор.

3

ЗАБУДЬТЕ
ПРО ЙОГУРТИ
НА СНИДАНОК

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Валерія, завтра — Іларіона, Якова. 4 листопада 3 днем Ангела вітайте Ганну, Єлисавету, Богдана, 5 — Гната, 6 — Степаниду, 7 — Мар'яна, 8 — Дмитра. Найкращі побажання іменинникам!

До сезону
застуд
ГОТОВІ?

8



Як зимувати
багаторічній
цибулі

4

Однак це не означає, що фрукти та овочі їсти марно. Вони багаті мінеральними солями, органічними кислотами і біологічно активними речовинами, здебільшого тими, які надають їм яскравого кольору. Як правило, ці пігменти — каротиноїди, ще й антиоксиданти, які захищають не тільки імунну, а й серцево-судинну систему. Наприклад, каротиноїдів багато в персиках, притому що калорійність їх вкрай низька — 40—50 ккал на 100 г, тому вони можуть служити прекрасним десертом.

Крім того, фрукти і овочі залишаються для нас незамінними джерелами харчових волокон і клітковини. Клітковина корисна не тільки для нашого травного тракту, тому що покращує роботу жовчного міхура і кишечника.

Клітковина — це їжа для корисної мікрофлори, яка живе в нашому кишечнику. А від стану мікробіоценозу кишечника безпосередньо залежить стан імунітету. Як рекомендує Всесвітня організація охорони здоров'я, в день треба вживати не менше 500 г овочів і фруктів.

• До сезону

Обліпіха замість цитрусових

Поширений міф, що чемпіонами за вмістом вітаміну С, який якраз і захищає наш організм в період застуд, є цитрусові — лимони, мандарини і апельсини. Це не так. Лідери за кількістю вітаміну С — осінні ягоди, зокрема, шипшина і обліпіха.

Наприклад, з'ївши один середній апельсин, можна отримати до 60 мг вітаміну С при добовій нормі 100 мг. У 100 г шипшини приблизно 650 мг вітаміну С, обліпіхи — 200 мг. Вітамін С частково зберігається навіть у сухих плодах.



Всупереч поширеній думці, фрукти і овочі не такі багаті вітамінами, як ми звикли чути. Так, найпоширеніший вітамін, який міститься в овочах і фруктах, — вітамін С, але його там зовсім не багато.

• А ви знали?

Як встигати з'їсти півкілограма за день?

Це насправді простіше, ніж здається на перший погляд. Головне встигнути з'їсти протягом дня три солодких фрукти (можна більше), наприклад, як пе-

рекус між основними прийомами їжі, і два овочевих гарніри в обід і на вечерю. Цим ми годуємо не тільки себе, а й кишкову мікрофлору, від якої безпосередньо залежить стан нашого імунітету.

Найкраще надавати перевагу салатом зі свіжих овочів, які не потребують спеціальної заправки у вигляді соусів, майонезу і т.д. Так буде корисніше для здоров'я загалом і імунітету зокрема. А от помідори багаті на лікопін, відомий антиоксидант, який не руйнується навіть при тепловій обробці — навпаки, його

кількість може збільшуватися.

Чудові гарніри з кабачків і гарбуза. Гарбуз можна додавати також до каші. Він багатий не тільки харчовими волокнами, а й, знову ж таки, містить багато каротиноїдів, про користь яких ми вже згадували.

Кабачки містять негрубу клітковину, тому дозволені навіть тоді, коли інші овочі протипоказані. Наприклад, при захворюваннях органів травлення в гострій фазі, коли виключаються джерела грубої клітковини — сирі овочі і фрукти.

Ну і не забувайте щодня вживати кисломолочні напої, які теж необхідні для підтримки здорової мікрофлори кишечника, а значить — імунітету.



• Увага!

Магнітні бурі в листопаді

2, четвер, 8—9 год, 2.	20, понеділок, 20—22 год, 4.
5, неділя, 17—19 год, 1.	21, вівторок, 16—18 год, 3.
7, вівторок, 13—14 год, 5.	25, субота, 7—9 год, 3.
14, вівторок, 11—13 год, 3.	29, середа, 0—2 год, 2.
15, середа, 1—3 год, 4.	Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.
19, неділя, 6—8 год, 4.	

• Господині на замітку

Глазур для тортів і печива можна забарвити в червоний колір соком буряка, а в жовтогарячий — соком апельсина.

Непогану глазур можна отримати, розтопивши шоколадні і м'ятні цукерки, додавши кілька ложечок води чи молока.

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 2 листопада	+5 / +10	можливий дощ	зах., 6	9.48
п'ятниця, 3 листопада	+6 / +8	дощ	півн.-зах., 5	9.44
субота, 4 листопада	+5 / +9	без опадів	зах., 2	9.41
неділя, 5 листопада	+1 / +9	без опадів	півд.-сх., 3	9.38
понеділок, 6 листопада	+3 / +10	без опадів	півд.-сх., 4	9.35
вівторок, 7 листопада	+4 / +10	без опадів	півд.-сх., 3	9.31
середа, 8 листопада	+6 / +10	без опадів	сх., 4	9.29

Передплачуйте «Домашню газету» — порадицю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

На часі – природні антибіотики

Знадобиться

НАЛАШТУЙТЕ БІОЛОГІЧНИЙ ГОДИННИК

Перехід на зимовий час збиває біологічний годинник і створює передумови для виникнення хронічної осінньо-зимової втоми. Однак від цього можна вберегтися.

1. Розбудіть себе легким масажем! Вказівними пальцями масажуйте зону «третього ока» (трохи вище середньої крапки між бровами). Енергійними рухами пройдіться по канавці під носом, «помучте» центральну частину підборіддя, мочки обох вух і кінчики всіх пальців.



2. Ідіть на кухню. І випийте склянку холодної води. Але не з-під крана! Хоч би відстояної, а краще — талої. Наш шлунок потребує ранкового вмивання не менше, ніж обличчя й тіло. Водичка зміє зі стінок шлунка все зайве, поділиться своєю енергією. А тим, хто має труднощі з кишечником, дуже корисно додати у склянку з водою ложку клітковини (продається в супермаркеті). Працює, як хороша мітла!

3. Легка зарядка — обов'язково! Наголошуємо: легка! Не варто зранку навантажувати ще сонний організм важкою атлетикою.

4. Сніданок — ще один спосіб додати собі бадьорості. Про те, який сніданок корисніший, дієтологи все ще сперечаються. Одні кажуть, що немає нічого кращого за гречану кашу з сиром, другі наполягають на важливості білків і пропонують яєчно з беконом, треті взагалі не радять їсти, допоки шлунок не заявить про свої права з усією визначеністю. Але в цьому випадку ми шукаємо не втомних борців з втомою, правда? Тому готуємо собі на сніданок вівсянку. З бананом, яблуками, горіхами — це додаткові «аргументи» у боротьбі із втомою.

5. Попросимо допомоги й у риб'ячого жиру. Приймати його треба не менше місяця, по столовій ложці на добу. Несмачно? Огидно? А на свою кислу фізіоломію та круги під очима дивитися не гидко? Вибирайте: або риб'ячий жир протягом місяця, або постійна втома на всю зиму. До речі, риб'ячий жир можна купити в ампулах.

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

Важливо пам'ятати, що продукти не замінять антибіотики, прописані лікарем. Вони можуть працювати тільки як профілактичний засіб. Антибіотики ви повинні приймати за призначенням лікаря і пройти весь курс до кінця. Але при легких формах захворювання можна допомогти своєму організму спеціальними продуктами. Можливо, що й до таблеток справа не дійде.

ЧАСНИК

Найвідоміший популярний природний антибіотик. Бореться з бактеріями, підтримує імунітет, має антиоксидантні властивості, знижує холестерин. Часник бореться з паразитами, знищує і бактерії, і віруси, знижує тиск. Щоб скористатися всіма цими корисними властивостями часнику, потрібно з'їдати 1—2 сири пропущені через прес зубчики на день.

ЦИБУЛЯ

Ще один відомий природний антибіотик. Як і часник, він підвищує імунітет і вбиває патогенні організми, нормалізує кишкову флору і відновлює мікробний баланс порожнини рота. Цибуля, як і часник, бореться з онкозахворюваннями, є антиоксидантом. Основна сила — в соку цибулі, тому її потрібно їсти сирим, дрібно нарізаною, бажано перед споживанням дати їй постояти на повітрі.

ХРІН

Містить лізоцим, що має антимікробну дію. Застосовується для профілактики

У період застуд, щоб допомогти організму боротися з інфекціями, потрібно включити в свій раціон більше продуктів, що мають бактерицидні й антибактеріальні властивості, природних антибіотиків.

• Актуально

захворювань верхніх дихальних шляхів. У хроні міститься багато вітаміну С, вітаміни групи В, калій, кальцій і фосфор.

ІМБИР

Один з найефективніших природних антибіотиків. Імбир не тільки зупиняє застуду, а й запобігає хворобі. Адже в його складі є речовина, що вбиває мікроби. Крім того, в корені імбиру міститься багато вітамінів: групи В, аскорбінової кислоти і ретинолу. Вони зміцнюють імунну систему і підвищують опірність хворобам.

МЕД І ПРОПОЛІС

Мед підвищує опірність організму до будь-яких негативних впливів ззовні. Бореться мед і з мікробами, і з вірусами. Регулярне



вживання меду зміцнює імунітет.

Мед може зберігатися дуже довго тому, що він перешкоджає розмноженню бактерій, вбиває їх. Також мед ефективний для профілактики появи гельмінтів. Кілька чайних ложок меду на день підвищать опірність хворобам у період настання холодів. Тільки майте на увазі, що мед втрачає корисні властивості при нагріванні, тому його краще не класти в чай, а їсти «вприкуску».

Ще один диво-продукт — прополіс. Настоянку прополісу застосовують при отитах, ангінах гаймориті, інших застудних захворюваннях. За давніх часів прополіс використовували, щоб довше зберегти м'ясо свіжим: він вбивав бактерії,

що розмножуються в теплі.

КОРИЦЯ

Це не тільки гроза бактерій, а ще й природний антиоксидант, який стимулює імунну систему. Коричя має зігрівальний і потогінний ефект. Настояем кориці можна полоскати рот, щоб запобігти потраплянню в організм бактерій і вірусів.

ОЦЕТ ЯБЛУЧНИЙ НАТУРАЛЬНИЙ

Яблучна кислота має антивірусні й антибактеріальні властивості. Яблучний оцет, розбавлений у воді, ефективний для полоскання рота і видалення патогеного середовища з ротової порожнини. Крім того, в яблучному оцті чимало вітамінів.

Пити оцет в чистому вигляді не можна! Його застосовують для заправки салатів, маринування. Ним можна збризнути рибу, наприклад, щоб трохи її підкислити.

ЛАВРОВЕ ЛИСТЯ

Це теж природний антибіотик. Лаврове листя пригнічує розвиток широкого спектра мікробів і грибків. Його можна додавати в трав'яні чаї, а не тільки в супчи маринади.

БАЗИЛІК

І червоний і зелений базилик мають бактерицидні та дезінфікуючі властивості, захищають від інфекцій. Базилик допоможе при нежиті, ним полощуть хворе горло. Настій базилика сприяє зниженню температури, виведенню слизу з організму. Також базилик ефективний при запальних захворюваннях шлунка і кишечника.

КАЛИНА

Одна з найкорисніших ягід при застуді. Перш ніж збирати її, потрібно дочекатися заморозків, щоб ягоди схопило морозцем. Тоді вони втрачуть гіркоту. Калину застосовують при застудах, бронхітах, навіть пневмонії. При кашлі та застудних захворюваннях добре допомагає відвар з ягід калини. Ягода має антибактеріальну, протимікробну дію, добре впливає на імунітет.

Не рекомендується при схильності до тромбів, підвищеному згортанню крові, вагітності.

Секрети природи

Щоб травна система була в нормі

Якщо вам дошкуляють будь-які недуги травної системи, скористайтеся перевіреними методами.

Гастрит

✓ 10 г ягід чорниці залити склянкою окропу, настояти, приймати по 2 ст. л. тричі на день.

✓ За підвищеної кислотності пити свіжий сік картоплі (краще рожевої) по 0,5 склянки із 0,5 ст. л. меду тричі на день за півгодини до їди. Курс лікування — 10 днів. Також можна випивати склянку теплої води із 1 ст. л. меду за 20—30 хв. до їди.

✓ Для зниження кислотності варто 1 раз на день пити натще сік моркви. Він повинен бути свіжоприготовленим із достиглої моркви. Або: пити 200 мл анасового соку двічі на день за 30 хв. до їди, також можна випивати за годину до їди склянку холодної води із розчищеною в ній 1 ст. л. меду.

Виразка

✓ Щодня випивати на ніч 1 склянку свіжого кефіру, змішаного з 1 ст. л. олії. Цей напій добре гоїть виразки. Курс лікування — 1,5—2 місяці.

✓ 0,2—0,3 г муміє розвести молоком (1:2), дода-



ти меду за смаком, приймати натщесерце 1—2 рази на день вранці і ввечері перед сном. Курс лікування — 25—28 днів. Повторити через 10 днів, якщо хвороба задавлена. Під час лікування необхідно дотримуватися дієти і не вживати алкоголь. Цей рецепт годиться і за гастриту.

✓ Сирим гречку перебрали і злегка обсмажити на сковороді. 3—4 столові ложки гречаних круп ввечері залити 10 ст. л. окропу (бажано в термосі). Їсти таку порцію щодня на першій і другій сніданок. Курс лікування — від 1 тижня до 1,5 місяця (залежно від стану).

✓ Залити 20 г потовчених волосських горіхів 0,5 склянкою окропу, настояти 30 хвилин, помішуючи, процідити,

дати 1—2 чайні ложки меду. Приймати по 1 десертній ложці на день.

✓ У разі виразки зі зниженою кислотністю і кровотечею 30 плодів шипшини залити 1 склянкою окропу, варити в закритому посуді на слабкому вогні 10 хвилин, настояти за кімнатної температури протягом доби, процідити. Приймати по 0,5 склянки 2—3 рази на день до їди. Курс лікування триває, доки не припиниться кровотеча.

Печія

✓ Приймати по 1 ст. л. товчених у ступці або перетертих ядер волосських горіхів або солодкого мигдалю.

✓ Приймати питну соду, розчинивши 0,25 ч. л. в 0,5 склянці води.

✓ Якщо печія повторюється щодня, то потрібно натщесерце їсти гречану кашу, пити багато води, менше вживати жирної їжі.

Відривка

✓ Для припинення відривки слід, лежачи на спині, підняти прями ноги під кутом приблизно 45 градусів і потримати в такому положенні деякий час. Повторити таку вправу 10 разів — має наступати напад відривки, після чого вона припиниться.

• На добраніч!

Троженіть безсоння темь

1. Перед сном змастити лавандовою олією скроні. 3—5 крапель капніть на шматок цукру і смочіть перед сном.

2. При безсонні слід мити голову настоєм трави материнки. Заварити трьома літрами окропу жменю трави і настоювати годину.

3. 1 ст. л. подрібненого кореня валеріани залити склянкою холодної кип'яченої води, настояти 6—8 годин, процідити і приймати по 1 ст. л. тричі на день.

4. Їжте перед сном цибулю.

5. Візьміть 5 г верхівок полину і залийте 200 мл окропу. Приймати по 1/4 склянки 4 рази на день.

6. Корисно застосовувати настій насіння латаття білосніжного або кубушки жовтої: 60 г сушеного зрілого насіння розтирають у порошок і заварюють в 0,5 л окропу. Настояють 20 хв. Настій випивають за день у два прийоми. Курс лікування — доки не пройде безсоння.

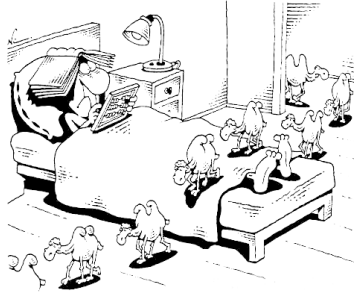
7. 50 г насіння кропу варять 15—20 хвилин на малому вогні в 0,5 літра вина «Кагор» або портвейну.

8. Склянку теплої кип'яченої води змішують з 2 ст. л. меду і приймають на ніч як заспокійливе.

9. 2 ст. л. насіння конопель дрібно потовкти, просіяти. Залити 1 склянкою гарячої кип'яченої води. Настояти 30—40 хвилин. Спочатку випити півсклянки за 2 години до сну. Потім, через годину, випити залишок разом з осадом. Пити обов'язково теплим. Приймати 2 тижні.

10. Добре при безсонні застосовувати квіти і плоди глodu червоного. Візьміть 40 г квіток, залийте 200 мл окропу, приймати по 1 ст. ложці 3—4 рази на день. Або 20 г зрілих плодів залити 200 мл окропу. Пити як чай.

11. У подушку кладуть суміш подрібнених висушених листочків валеріани, синюхи блакитної і пустирника в рівних пропорціях. Засипання на такий подушці відбувається швидше і дає глибокий сон.



Забудьте про йогурти на сніданок

ЯК ЗМІНИТИ РАЦІОН ВОСЕНИ

Чому слід переглянути своє меню з настанням осені і як грамотно вибудувати раціон в холодну пору року, щоб отримати максимум користі для організму? Спробуємо з'ясувати.



● До часу

пластівці на сніданок з настанням холодів краще забути. Перший прийом їжі повинен бути багатим поживними речовинами і, звичайно, теплим. Тому перевагу краще надавати каші. Найкориснішою з них вважається гречана — вона багата залізом, кальцієм, фосфором, а ще комплексом вітамінів. Слідом за гречаною крупою в рейтингу йдуть вівсяна і рисова. Також не можна забувати про манку, перловку і пшоно.

Гарячий, наваристий, ароматний, на м'ясному або грибному бульйоні, приготований за класичним або сучасним рецептом — суп просто зобов'язаний стати восени королем обіднього столу.

Щоб відчуття тепла після трапези надовго оселилося всередині, не забувайте про спеції та прянощі — бульйон має бути гострим, але в міру.

Вибираючи, чим побалувати домашніх, не зацікалюйтеся на традиційних стравах вітчизняної кухні, сміливо експериментуйте. Для осені чудово

підійдуть французький грибний крем-суп, наваристий вірменський хаш, угорський суп-гуляш і навіть в'єтнамський курячий фо.

ДЛЯ ПІЗНЬОЇ ТРАПЕЗИ

Увечері всі процеси в організмі сповільнюються, отже, краще відмовитися від важкої висококалорійної їжі, а також жирних і гострих продуктів. Ідеальне поєднання для пізньої трапези — білки (біле м'ясо, риба або морепродукти) плюс гарнір з клітковини (будь-які овочі, крім картоплі). Страви бажано готувати на парі або запікати.

НА ДЕСЕРТ

Із солодощами, якщо ви дотримуетесь здорового способу життя, потрібно бути акуратними. Тому поки на прилавках ще в достатку свіжі фрукти, користуйтеся цим. Пам'ятайте, що «вітаміни» можна не тільки вживати сирими, а й готувати з них пастилу або мармелад.

Утім, іноді можна побалувати себе і близьких справжнім кулінарним шедевром, наприклад, французьким грушевим тортом.

Варто знати

Чи можна м'ясо повторно заморозувати?

Сире м'ясо — хороше поживне середовище для мікроорганізмів, які в процесі заморожування не гинуть, а впадають у стан «сплячки». Однак під час розморожування вони активізуються, їх розмноження різко прискорюється, також активізуються власні м'язові ферменти м'яса.

Усе це має негативний вплив на продукт: відбуваються біохімічні зміни, гнильні процеси, прискорюються окислювальні реакції, знижується кількість жиророзчинних вітамінів А і D. Якщо ви кілька разів заморозуєте і розморожуєте м'ясо, то збільшуєте кількість цих біохімічних змін.

З втраченою м'ясною соку знижується вміст розчинних вітамінів групи В (В₁, В₂, В₁₂). Усе це разом знижує поживну цінність продукту, призводить до небажаних змін смаку, запаху та інших органолептичних показників у готовій страві.

● І чужому научайтесь

Найпоширеніші осінні страви народів світу

ФРАНЦУЗЬКА ГРИБНИЙ СУП-ПЮРЕ

Печериці — 400 г, курячий бульйон — 1,2 л, пшеничне борошно — 2 ст. ложки, масло — 50 г, вершки 20% — 200 мл, цибуля ріпчаста — 1 шт., яйце — 2 шт., петрушка — 0,5 пучка, селера, сіль — за смаком.



Візьміть каструлю з товстим дном і розтопіть в ній вершкове масло, додайте подрібнену ріпчасту цибулю і доведіть до золотистого відтінку. Печериці ретельно промийте і дрібно поріжте, додайте в каструлю і обсмажте хвилини зо п'ять.

Потім додайте борошно, перемішайте і влийте курячий бульйон. Доведіть страву до кипіння і додайте зелень.

Варіть півгодини. По закінченні часу, витягніть із супу зелень, бульйон перелійте в іншу ємність, а решту маси збийте блендером або перетріть через сито.

Знову в каструлю влийте бульйон і перемішайте. Посоліть за смаком.

Окремо в мисці збийте два жовтки з вершками і акуратно введіть у бульйон, постійно перемішуючи страву. Щойно суп почне закипати, зніміть з вогню.

ВІРМЕНСЬКИЙ ХАШ

Хаш — одна з найдавніших вірменських страв, яка набула поширен-



ня по всьому Кавказу і Закавказзі. Хаш готують в холодну пору року і в певні дні. Оскільки страва готується дуже довго, а їсти його бажано рано-вранці через те, що хаш дуже ситний, «позбавляє» почуття голоду на цілий день, то господині готування починають з ночі.

На хаш йдуть в основному відходи від забою худоби — ноги і рубець, в кращому разі — телячі, в основному ж — яловичі, дорослих тварин (волів, биків, буйволів, корів).

Ноги обпалюють, ретельно чистять, промивають, розрубують уздовж і вимочують добу-дві, змінюючи воду кожні 2—3 години (у Вірменії їх на добу клали в сітках у гірські струмки, в проточну воду). Після цього знову чистять, миють і кладуть варитися в емальовану посудину, залити водою так, щоб вона покривала їх не менше ніж на 20 см.

Рубець також ретельно чистять, миють і варять окремо до зникнення специфічного запаху, після чого виллюють навар, знову миють рубець в гарячій і холодній воді, знову чистять і нарешті нарізають маленькими шматочками і додають до каструлі, де варяться ноги, коли ті починають закипати.

Хаш варять без солі, на помірному вогні, не допускаючи сильного кипіння, знімаючи піну, 7—8 годин, доти, поки м'ясо не почне саме відділятися від кісток і рубець стане зовсім м'яким. Тоді хаш присмачують тертим часником і подають гарячим із сухим лавашем,

редькою, базиліком та іншою пряною зеленню.

Традиційно хаш їдять руками: сухим лавашем зачерпують кашку, як ложкою, але іноземцям «прощається» використання ложки.

На 300 г яловичих або 400 г баранячих ніжок: 100 г рубця, 800—1000 мл води, сіль, часник за смаком, редька, базилік, лаваш.

УГОРСЬКИЙ СУП-ГУЛЯШ

Яловича вирізка, ріпчаста цибуля, консервована квасоля, томатний сік, часник, паприка (мелена), сіль, перець, соняшникова олія.

Гуляш з квасолею — ідеальна страва для холодної пори року, ситна і зігріваюча. Гуляш родом з Угорщини, але його також люблять і знають жителі Австрії, Чехії, Словаччини. У Радянському Союзі під назвою «гуляш» подавали рагу з м'яса з томатним соусом і практично будь-яким гарніром. Це, звичайно, теж було смачно, але чому б не приготувати справжній густий угорський гуляш?



Наріжте цибулю тонкими півкільцями, а часник подрібніть. Добре розігрійте сковорідку, налійте олію і обсмажте цибулю і часник 3—4 хв. Краще обсмажувати овочі до напівготовності, щоб вони залишалися трохи хрусткими.

Яловичину наріжте уздовж на шматочки товщи-

ною 2—3 см, а потім — соломкою в 1 см. Додайте м'ясо на сковорідку до овочів. При цьому в процесі смаження їх краще не перемішувати, інакше сковорідка охолоне, і овочі будуть не смажитися, а варитися. Готувати м'ясо до напівготовності, кілька хвилин.

Квасолю разом з рідиною додайте до овочів і м'яса і тушуйте ще 3—4 хв. Нехай все просочиться соками і запахами: у кожного інгредієнта буде свій сильний смак, а разом у них — цілий букет ароматів.

Додайте томатний сік і проваріть м'ясо, овочі і квасолю ще 1—2 хв. Додайте мелену паприку для гостроти смаку (спочатку трошки і скуштуйте страву: можливо, більше її не потрібно).

Викладіть гуляш на тарілку, за бажанням прикрасьте зеленню або шматочками помідора — від додасть страві кислинку. Якщо хочеться солодшого смаку, додайте чайну ложку цукру (без гірки).

Смачного!

СУП ФО З КУРКИ

Курка, в тому числі м'ясо на кістці — 600 г, локшина рисова — 300 г, коріння імбиру і селери — по 30 г, цибуля, морква, перець чилі — по 1 шт., часник — 1/2 головки, лимон або лайм — 1/2 шт., кінза, зелена цибуля, бад'ян, кориця, сіль — за смаком.

У киплячу воду (близько 1,5 л) покласти м'ясо і подрібнені коріння моркви і селери, зубчики часнику. Бад'ян, корицю, кінзу просмажити на сковорідці, щоб краще розкрився їх аромат, додати до бульйону. Цибу-



лю та імбир покласти на 10 хвилин у розігріту до 200 градусів духовку (це додасть страві насиченого кольору й аромату), після чого також перекласти в каструлю.

Готувати страву на слабкому вогні доти, поки м'ясо не буде відділятися від кісток (близько 1,5 год.).

Поки вариться суп, приготувати рисову локшину (як зазначено на упаковці), промити, дати стекти воді, відставити убік. Суп посолити, скуштувати. Дістати м'ясо курки, розібрати на волокна і розкласти по тарілках.

Бульйон повинен бути прозорим, тому його слід процідити через сито. У тарілку до м'яса додати локшину, залити бульйоном, за смаком додати сік лайма чи лимона. Зелену цибулю, кінзу і перець чилі нарізати — якщо покласти їх у тарілку, смак стане більш пікантним.

ФРАНЦУЗЬКИЙ ГРУШЕВИЙ ТОРТ

Для тіста: борошно вищого гатунку — 160 г, цукор — 50 г, масло вершкове — 90 г, жовток — 1 шт.

Для крему: яйце — 1 шт., вершки 33% — 140 г.

Для начинки: груші — 400 г, темний шоколад — 30 г, цукор (для посипання) — 10 г.

Зробити в борошні ямку, додати в неї масло, попередньо розігріте до кімнатної температури, жовток і цукор, а також 1 ст. ложку холодної води. Почати ви-

мішувати тісто. Якщо воно буде дуже кришиться, додати ще ложку води.

Місити тісто слід близько 10 хвилин (більше не треба, інакше воно втрапить фірмову крихіткість). Тісто повинно вийти м'яким, таким, що не прилипає до рук. Потім його потрібно скачати в кулю, загорнути в пергамент і покласти в холодильник, поки воно не стане твердим (приблизно на 10 хв).

Після цього взяти роз'ємну форму діаметром 20 см, розклати тісто (використовуючи якомога менше муки), перекласти його у форму, притиснути до стінок, основу проколоти виделкою і поставити ще на 15 хв у холодильник.



За цей час розігріти духовку до 170 градусів і приготувати начинку: очистити груші від шкірки і насіння, нарізати скибочками попerek, щоб зберегти форму, тісто посипати тертим шоколадом.

Також можна зробити крем: збити яйце, а в нього тонкою цівкою влити вершки.

Після цього зібрати торт: на тісто, посипане шоколадом, віялом викласти груші і залити вершковим кремом, зверху посипати цукром.

Форму з тортом поставити в духовку, випікати при 170 градусах 10 хв, після цього ще близько 20 хв при 180 градусах (до появи коричневої скоринки). Перш ніж витягнути торт, духовку відкрити хвилини на 5.

Десерт можна подавати як теплим, так і холодним.

Небезпечний шкідник хвойних лісів

ВЕРХІВКОВИЙ КОРОЇД ПОВНІСТЮ ЗНИЩУЄ ЗДОРОВЕ ДЕРЕВО ПРИБЛИЗНО ЗА МІСЯЦЬ-ПІВТОРА



Верхівковий короїд — лідер серед шкідників лісу. Трапляється повсюдно, пошкоджує різні види сосен, ялин, рідше смереку, модри-ну, зрідка ялівець. Комахи «атакують» спочатку крону дере-ва, а потім заселяють і весь стовбур. Під корою нищать деревину, перешкоджаючи надходженню потоків вологи, і згодом сосна починає висихати.

● Проблема

ми для його появи, верхівковий короїд одразу ж з'являється і заселяє сосни. Коли ми бачимо пожелтіння хвої, то на той час нове покоління шкідника вже покинуло ці сосни і атакує навколишні дерева, на яких поки що немає видимих ознак ушкоджень. Жук має здатність летіти до 3 кіло-

метрів.

Найчастіше комахи вражають дерева віком від 40 років. У цих дерев сухі кро-ни і поруділа, поїдена кора. Всередині стовбур дерева на верхівці повністю синій, трохи нижче діаметр синь-ого кола менший, а нижня частина дерева ще здоро-ва. Тож якщо аналізувати зруб лише за пеньком, то можна подумати, що зріза-ли цілком здорове дерево.

На жаль, науковці впевнені, що найближчих кілька років верхівковий короїд природним чином нікуди не зникне. Натомість шкідник поширюватиметься ще масштабніше і вбиватиме ліси цілими масивами.

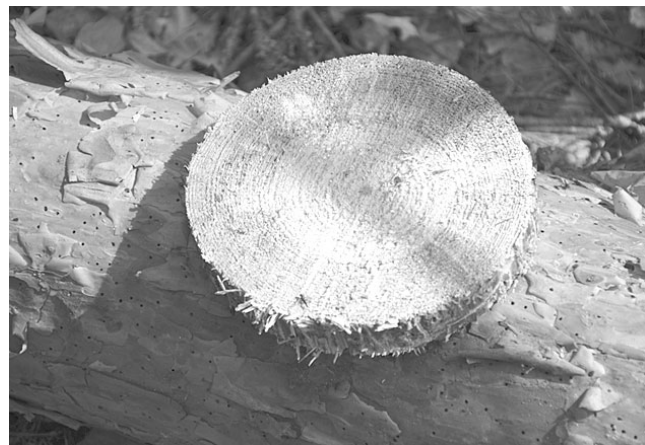
Єдиним способом боротьби з ним є проведення рубок. При цьому науковці рекомендують про-водити вирубування не лише сухих, а й зелених дерев, які оточують «вогнище», на віддалі падіння дерева.



Також перспективна робо-та — приналежності до лісу комахоїдних птахів, зокре-ма дятлів.

Потрібні також постійний нагляд за станом полеза-хисних лісонасаджень та запобігання поширенню хвоєгризучих шкідників, ос-кільки ушкодження, завдані ними, ослаблюють дерева.

Верхівковий короїд — теплолюбний вид, він одні-



ми з перших заселяє най-кращі, найвищі дерева, а вже звідти переселяється на інші. Дуже охоче се-литься у порубкових за-лишках, де розмножується і виходить назовні. Тому одним із методів бороть-би із верхівковим короїдом є спалювання порубкових залишків або подрібнення їх дробарками. Так роб-лять, зокрема, у Польщі і Португалії.

Як природний метод бо-ротьби зі шкідником та спосіб його обліку реко-мендують використання феромонних пасток — міні-контейнерів із феромоном (запахом), який заманює комаху у пастку. Та здеб-ільшого такі пастки вико-ристовують для того, аби фіксувати початок та пік льоту комах-шкідників, виз-начити їх максимальну кількість тощо. Це справді дуже добрий засіб, але сам по собі він не дасть резуль-тату без загального пол-іпшення стану лісу і проф-ілактики, з чим в Україні на-разі проблеми.

С. Грицив, провідний фахівець — агроном відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

До того ж, верхівковий ко-роїд поселяється на сосні не сам. Він переносить із собою спори грибів-офіостом, які є збудниками синяя деревини. В ре-зультаті розростання цих грибів деревина набуває синього, сірого або навіть чорного забарвлення. Таке дерево — невиліковно хво-ре, а використати його мо-жуть хіба що на дрова. Най-страшніше, що верхівковий короїд повністю знищує здорове дерево приблиз-но за місяць-півтора.

Суттєве збільшення по-пуляції шкідників зумовле-не, насамперед, масовим ослабленням деревостанів через кліматичні зміни та порушення водного жив-лення лісів.

Раніше такі шкідники теж були. Але сосни «відбива-лися» від вбивць власною смолою. Наразі ж напад настільки концентрований та агресивний, що своїми силами дерева короїда не долають. Адже на одному дереві налічують від 5 до 15 тисяч особин верхівкового короїда.

За нормальних умов вер-хівковий короїд може дати одне-два покоління і утво-рити одне так зване сест-ринське покоління (коли дорослі особини вдруге заселяють ослаблені со-сни). Посушливі погодні умови, які ми спостерігає-мо протягом останнього часу, сприяють тому, що з'являються не два, а три покоління шкідників, два се-стринські покоління, тобто цей короїд існує у лісі про-тягом усього вегетаційно-го періоду.

Зимує він на стадії личин-ки, лялечки і дорослого жука, тому навесні щойно погодні умови стануть сприятливи-

● На прохання читачів

Тріщини виникають за дуже сильних морозів на молодих, нещодавно посад-жених деревах. У дорослих плодкових кора витримує низькі температури, але може тріскатися при їх різкому коливанні.

Побілення стовбурів до-поможе захистити дерева від сонячних опіків. Багато хто виконує цю роботу в травні, коли вона не тільки марна, а й небезпечна. Білий колір знижує темпе-ратуру стовбура, а це шкідливо для дерева під час активного сокоруху.

Білити стовбури фрукто-

вих культур можна брати-ся за побілку. Кора дерев, особливо мо-лода, голодної зими принад-жує зайців, ми-шей та інших гризунів. У дуже суворі періоди при об-мерзанні й опіках трап-ляється відшарування вели-ких ділянок кори. Щоб цьо-го не допустити, восени сто-вбури не зайве обмазати сумішшю глини та топлено-го сала (3:1). Гризуни не люблять запаху бузини і м'я-ти. Букетики з цих рослин розкладають навколо сто-вбура або прив'язують до нього.

Розщілини в основі ске-летних гілок з'являються через неправильне форму-

Можна регулярно боротися з комахами-шкідни-ками, обкопувати плодів й удобрювати ділянку, але, якщо стовбур чорніє, весь у тріщинах і ранах, дерево буде хворіти і, найімовірніше, загине. Рани — це ворота для інфекції, а тріщини — надійний притулок і джерело їжі для комах.

дити кору. Вологий мох та лишайники зчищаються легше. Якщо нарости дуже великі або погано відділя-ються, змочіть стовбур роз-чином попелу (400—500 г на відро води). Після цього можна брати-ся за побілку. Кора дерев, особливо мо-лода, голодної зими принад-жує зайців, ми-шей та інших гризунів. У дуже суворі періоди при об-мерзанні й опіках трап-ляється відшарування вели-ких ділянок кори. Щоб цьо-го не допустити, восени сто-вбури не зайве обмазати сумішшю глини та топлено-го сала (3:1). Гризуни не люблять запаху бузини і м'я-ти. Букетики з цих рослин розкладають навколо сто-вбура або прив'язують до нього.

Розщілини в основі ске-летних гілок з'являються через неправильне форму-

вання крони. Кут відход-ження скелетних гілок від стовбура має бути не менш як 30°. Молоді гілки, що ро-стуть під меншим кутом, потрібно відхилити і зафік-сувати в такому положенні до повного здерев'яніння.

Дупла з'являються на місцях своєчасно не оброб-лених пошкоджень кори. Відкол або неправильний зріз гілки спричиняє загни-вання сучка і прилеглої де-ревини, в результаті з'яв-ляється дупло.

Профілактикою є регу-лярний догляд за корою де-рева, правильне спилуван-ня гілок, обробка зрізів. Якщо вже є дупло, то всю поверхню всередині нього слід ретельно зачистити но-жем до живої тканини. Не-великі заглиблення в сто-вбурі потрібно замазати са-довим варом. Великі дупла після зачищення змащують садовим варом або смолою, а потім заповнюють воло-гою сумішшю цементу і піску.

Чому стовбури фруктових слід білити восени

Сіють, коли температура на ґрунту знизиться до 2°C. Кращі результати дає посів дражованим насінням. Норму висіву збільшують на третину. Насіння сіють на глибину 1—1,5 см і мульчують пе-репрілим торфом або пер-егноєм.

Ослаблені дерева з різними ушкодженнями кори схильні до захворю-вання чорним раком. Це небезпечно і важке грибне захворювання важко ліку-вати, найчастіше воно при-зводить до загибелі дере-ва. Особливо небезпечні форми хвороби, які уражу-ють стовбур та основні ске-летні гілки. На корі з'явля-ються бурі, буро-фіолетові, майже чорні злегка вдав-лені плями. Пошкоджені ділянки чорніють, кора стає горбкуватою. Концентрич-но збільшуючись, хворі ділянки поступово охоплю-ють інші гілки та стовбур, спричиняючи відмирання тканин. Профілактикою є правильне формування крони, обрізання, обробка зрізів та пошкодженої кори, обгортання штаблів, вида-лення хворих гілок, дез-інфекція.

Уражені ділянки слід гли-боко вирізати ножем із за-хопленням здорової кори та деревини. Затим зама-зати рани садовим варом. Однак у багатьох випадках розумніше пожертвувати одним деревом, щоб поря-тувати весь сад, позаяк по-вністю запобігти розпо-сюдженню грибних спор практично неможливо.

● Ви запитували

Чи сіяти буряк під зиму?

Буряк досить холодостій-ка рослина і непогано роз-вивається при посіві проти зими. При цьому врожай можна зібрати на 2—3 тиж-ні раніше, ніж за умови вес-няної сівби, до того ж він бу-де більшим та кращим, ад-же взимку відбувається природне загартування са-ніння. Воно краще витримує весняної заморозки, стійкіше до хвороб, менше потребує поливу.

Але сіяти восени буряк слід не раніше кінця листо-пада, коли ґрунт починає за-мерзати (-3—4°C). Однак грядку для посіву варто під-готувати заздалегідь. Місце для неї вибирають на най-вищій та добре освітленій ділянці. Добрими поперед-никами для буряка є огірки, цибуля, картопля, помідори. А після моркви, капусти й са-мого буряка його сіяти не слід.

Крім того, заготовляють городню землю, торф, пер-егній або компост для мульчування посівів (1—2 відра). Ґрунт повинен бути сухим, тому зберігають йо-го в закритому приміщенні.

Найкраще для підзимово-го посіву підходять холодос-тійкі сорти, що не йдуть у стрілку, Грибовський плос-кий А 473, Єгипетський плоский, Підзимовий А 474, Однопаростковий, Холодос-тійкий 19.

Відомо, що три перші роки життя — вирішальний час для формування розумових і творчих здібностей. Саме тоді малюк переймає від мами перші слова, особливість їхньої вимови. Недарма існує вислів: «Усмакати з молоком матері». Тож дитина відчуває духовну, морально-психологічну потребу в спілкуванні з нею.

Особливо нині, коли країну та й увесь світ охопив неспокій, коли люди потерпають від воєн, фізичного насильства, психологічного тиску, а діти не можуть збагнути, що коїться, лякаються, нервують і шукають розради в мамі з татом. Та часто батьки, замість того щоб заспокоїти малечу, запевнити, що ніколи її не покинуть, завжди захистять, роблять найгірше: відштовхують, щоб не чіплялася, не заважала.

Тож учені б'ють на сполох: сучасні батьки, на відміну від своїх попередників, менше розмовляють зі своїми чадами, менше читають їм перед сном.

«Дедалі більше дітей, ідучи до школи, говорять на рівні чотирирічних малюків і не вміють формулювати простих речень», — повідомляє лондонська газета «Таймс».

Хтось може заперечити: мовляв, то ж «холодні» британці, а в нашому краї-

Найцінніше для дітей — любов та увага



Важливо

нському селі мама і колискової заспіває, і казочку розкаже, а бабуся віршиками-примовками розповідь про все на світі. Проте, як свідчать факти, мова 20—30% українських дошкільнят не відповідає їхньому вікові. А багато першокласників не розуміють простих указівок і не здатні чітко висловити свою думку.

Українські фахівці вважають, що у дітей крадуть дитинство, наслідуючи сучасний шалений ритм життя. Якогома раніше віддають

до навчальних закладів, завантажують щонайбільшою кількістю додаткових розвиваючих занять, «нав'язують» комп'ютер і не лишають часу на забавки та відпочинок. Такі діти згодом відчувають лише втому, напруженість і роздратування. Нерідко вони не знають елементарного, при тому, що опанували складні комп'ютерні операції. А дітям часом потрібні найпростіші речі: погратися з мамою, побігати з татом, почитати казочку з бабусяю.

Нині кар'єру та гроші стали вважати значно важливішими, ніж роботу мами, що сидить удома і виховує дитину. Сьогодні, за даними ООН, більше від половини жінок у світі, котрі мають дітей до трьох років, ходять на роботу. Звісно, батьки важко працюють, щоб забезпечити сім'ю всім необхідним. Та нерідко гонитва за грошми відбирає чи не весь їхній вільний час. Надто зайняті тато з мамою думають, що статки забезпечать повноцінне життя їхнім дітям, а виходить як-

раз навпаки. Чи зможуть вони стати щасливими, якщо батьки дбають лише про їхній матеріальний добробут?

Найцінніше для дітей — любов та увага. Тож слід обов'язково знаходити час, щоб гратися та спілкуватися з дитиною. Відмовляйтесь від менш важливих справ, аби частіше бувати з нею.

Дивує і зворушує рішення потенційного керівника Японської державної залізниці, який відмовився від посади заради того, щоб не занедбати свою сім'ю.

«На посаді генерального директора може працювати і хтось інший. Але тільки я — батько своїх дітей», — пояснив чоловік.

Справді, чи може бути щось важливіше за власну дитину? Хоча часто буває, що комусь миліше посидіти біля телевізора із великим екраном чи покатися в розкішному автомобілі, інший віддає перевагу друзям, розвагам і т. ін.

Крім того, важливо не лише те, що ви говорите, а й те, що робите. Можна десять разів сказати дитині: «Так не роби, це не можна», — та варто їй один раз побачити, що батьки чинять саме так, як модель поведінки засвоюється миттєво. Ми тишімося, що дитина кумедно кривить носа, точнісінько, як дідусь, або чемно повторює «дякую», як мама. А іноді розводимо руками: де ж вона навчилася якоїсь гидоти? Нерідко від нас самих.

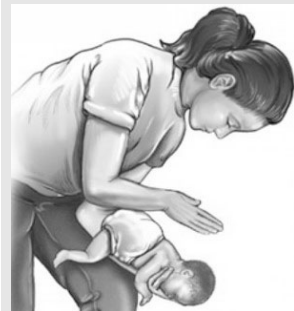
Безпека дітей

Швидко і без паніки

Закінчення. Поч. на 1 стор. **Проковтнула ліки.** Негайно спровокуйте у дитини блювання: засуньте їй у рота палець, обмотаний бинтом, і натисніть на корінь язика. Терміново викликайте «швидку»!

Випила оцет (розчин кислоти). Невідкладно напоїть дитину великою кількістю води (чим більше, тим краще), додавши в неї сирий яєчний білок. «Швидку» — обов'язково!

Вдихнула дрібний предмет. Не намагайтеся зупиняти різкий кашель. Навпаки — змушуйте кашляти ще дужче. Покладіть дитину собі на коліна головою вниз і поплескайте по спині. Якщо зовсім маленька, візьміть за ноги і потримайте вниз головою, також плескаючи по спині. Так дрібний предмет легше вискочить з дихальних шляхів. Тільки обережно — це ж дитя! Якщо нічого не виходить — якнайшвидше звертайтеся по медичну допомогу.



Запхала дрібний предмет у вухо. В жодному разі не намагайтеся витягти його самостійно. Ризик пошкодити барабанну перетинку дуже великий. Ідьте до отоларинголога — він має спеціальні інструменти і дуже обережно та швидко витягне застряглу річ.

Запхала дрібний предмет у ніздрю. Притиснувши хустинкою ніздрю, в якій немає чужорідного тіла, попросіть дитину із силою висякати. Якщо предмет застряг неглибоко, це допоможе. Не вийшло — довірте цю справу лікареві, бо може бути заганяти предмет далі, спричинивши запалення. Дорогою в поліклініку стежте, щоб дитина дихала ротом, інакше втягне предмет глибше.

Проковтнула дрібний предмет. Якщо річ гостра — небезпека травмування шлунково-кишкового тракту надзвичайно висока. До приїзду «швидкої» нагодуйте м'якою та об'ємною їжею — картопляним пюре, вівсяною кашею, бананом.

Найголовніше — не панікувати, щоб не налякати дитину, а діяти швидко і рішуче. Звісно, батьківського недовіряння можна уникнути, помилки не допустити, а от безглузду випадковість передбачити важко. Тому виховуйте в дитині почуття самообереження, показуйте і розповідайте, до чого може призвести недбалість. І ніколи не залишайте малюка без нагляду!

Є така недуга

Те, що у неї дислексія — не дуже поширена, проте все ж реальна хвороба, спричинена мозковим розладом. За статистикою, від дислексії в тій чи іншій формі потерпає до десяти відсотків людства. Якщо форма легка, то особливих незручностей людина не відчуває — так, певний дискомфорт (бачите — і тут «дис-»). Якщо ж тяжка, хворий узагалі неспроможний читати написані чи надруковані тексти.

Здебільшого ті, хто страждає на дислексію, мусять із дитинства адаптуватись до своєї особливості. Наприклад, замість того, щоб читати підручники, вони намагаються запам'ятати пояснення вчителя, звертаються по допомогу до інших учнів, використовують диктофон, просять дозволу давати контрольні й складати іспити в усній, а не письмовій формі...

При виявленні дислексії на ранніх етапах дорослішання (найчастіше це буває в першому класі школи) дітей направляють до спеціалістів, здатних допомогти скоригувати ситуацію. Однак багато дітей соромиться такої вади і боїться зізнаватись у ній навіть батькам. Інколи виявити дислексію може лише професіонал.

Дислексія: коли не читається й не пишеться...

Зазвичай читати ми навчаємось у дитинстві. Хто раніше, хто пізніше, але у шість-сім років малюки, як правило, вже читають. Як правило. Але трапляються прикрі винятки, коли дитині важко асоціювати літери зі звуками. У результаті вона з великими труднощами з'єднує окремі склади у слова, а тим більше — слова в речення, пише і говорить із помилками. Що це означає?

Батьки не завжди розпізнають, що в їхніх сина чи дочки дислексія. Якщо бачать, що дитині важко читати й писати, це нерідко сприймається як недостатність у навчанні, лінощі або навіть розумова відсталість. Хоча ця недуга аж ніяк не пов'язана з рівнем інтелекту. Навпаки — у багатьох дислексиків він вищий од середнього. Існує чимало людей із дислек-

сією, котрі закінчили вищі навчальні заклади і зробили чудову кар'єру. Деякі навіть займаються науковою і викладацькою діяльністю. У разі необхідності роботи з текстами вони вдаються до сторонньої допомоги, наймають секретарів. Дехто прагне приховувати свою недугу від оточення — і вельми успішно.

Першопричини дислексії генетичні. 1998 року група дослідників з Оксфорда встановила зв'язок між виникненням цієї хвороби і однією з ділянок шостої хромосоми людського генома. Що ж до механізмів недуги, то донедавна вважалося: причина її полягає в порушенні звукового сприйняття. Проте нейробіологи з Львівського католицького університету (Бельгія) спростували це твердження. Вони дійшли висновку, що при цьому порушенні обмін інформацією між слухо-

вими аналізаторами й іншими центрами нашого мозку, котрі займаються розпізнаванням мовлення.

Експерти з'ясували: ступінь дислексії прямо залежить од рівня порушення зв'язку між відповідними зонами мозку. Просто глянувши на його знімки, дослідники могли спрогнозувати, наскільки серйозною буде форма дислексії у цього індивідуума, з точністю до 73 відсотків.

Як результати дослідження здатні допомогти хворим? Не виключено, що розібравшись у механізмі виникнення недуги, можна буде поліпшити зв'язок між відповідними мозковими центрами, застосовуючи шадні методи, котрі не потребують хірургічного втручання.

Вище ми зазначили, що дислексія не пов'язана з рівнем інтелекту. На підтвердження скажемо: в тій чи іншій формі на цю недугу слабували Леонардо да Вінчі, Альберт Ейнштейн, Володимир Маяковський, Уолт Дісней, Нельсон Рокфеллер, Генрі Форд, Квентін Тарантіно, Дастін Гофман, Уільям Гейтс, Том Круз, Річард Бренсон... Список знаменитостей-дислексиків можна продовжити.

Коли всесвітньо відомий казкар Ганс Христіан Андерсен відсилав свої рукописи у видавництва, редактори жахались і радили ге-

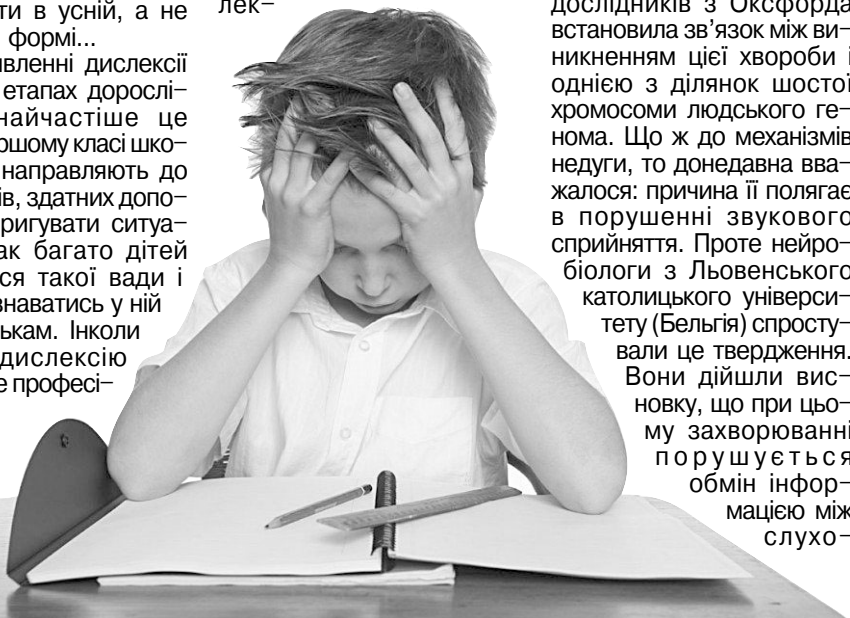
ніальному письменникові «вивчити данську мову». Андерсен справді мав проблеми з викладом думок на письмі.

«Королева» детективу Агата Крісті страждала від так званої дисграфії: не могла писати текст од руки. У дитинстві батькам довелося забрати дівчинку зі школи і перевести на домашнє навчання. Розпочавши літературну кар'єру, Крісті знайшла вихід: усі свої твори вона диктувала.

А ось недавня майже гумористична історія. Власник великої американської містобудівної компанії Джон Коркорен знівався репортером, що... не вміє читати! Преса була шокована. Мільйонер розповів, що протягом усіх років навчання у школі та університеті примудрявся обдурювати батьків, учителів, однокурсників, професорів, а згодом — колег і партнерів по бізнесу. Ніхто з них навіть не підозрював, що Коркорен не знає грамоти.

«Я розробив цілу систему імітації успішного грамотного учня, — згадував Джон. — Викручувався, дурив людей, використовував однокласників у власних цілях».

Урешті-решт, дружина Коркорена здогадалася, що він дислексик, і найняла для чоловіка викладача граматики, який зумів зарадити справі. Таким чином, тільки після 40 років обману один із найуспішніших людей США зважився на сенсаційне зізнання. Як кажуть, без коментарів...



Смішного!

— Ми вчора з татом у ресторан ходили. Чого там тільки не їли: ікра чорна і червона, лобстер, лангет, барбекю, папая, манго... Я так об'їлася — ледве не луснула!
 — А чому ледве? Що, у твого тата грошей не вистачило? * * *

— Де ти був цілу ніч?! Мабуть, знову по дівках вештався, пив, курив!
 — Тату, ти ж сам навчав мене, що заздристь — погане почуття. * * *

— Мамусю, дай мені, будь ласка, десять гривень, я їх бідній людині віддам.
 — Уй ти, мій розумничку! На, зроби добре діло. А де ця бідна людина?
 — А он, морозиво продає. * * *

— Мамцю, дивися, скільки я грошей знайшов!
 — Де ж ти їх знайшов?!
 — А у татовому піджаку. * * *

— Мамо, а у нашого тата батьки є?
 — Авжеж є. Ти що, забув? Бабуся Катря і дідусь Петро.
 — Навіщо ж тоді вони його нам віддали? * * *

— Скільки буде, якщо вісім розділити навпіл?
 — Якщо уздовж, то дві трісочки, а якщо впоперек, то два нулі. * * *

«Шановне Радіо! Ми, учні 4-го «б» класу 25-ї школи, просимо для нашої улюбленої вчительки Варвари Артемонівни поставити звук бормашини». * * *

— Миколо, в тебе була перша любов?
 — Була.
 — Коли?
 — Як я ще ходив до дитячого садка.
 — А кого ти покохав?
 — Кухарку тітку Машу, котра дала мені смачну кашу. * * *

Маленький Василько до батька:
 — Коли я виросту, одружуся і матиму своїх дітей, я їх ніколи не битиму.
 — Що ти цим хочеш мені сказати?
 — Хочу, щоб ти з мене брав приклад. * * *

— Мо-о-ой, Митре, ти чого не женишся? Бери Іринку — дивись, яка годна мочна дівчина!
 — І нащо мені та Ірина, коли з бару додому мене Петро відносить?! * * *

Лікар пацієнтові:
 — Ми не дозволимо, щоб ви пішли від нас із тим, з чим прийшли! * * *

«Жовтий колір — до розлуки», — подумав я, дивлячись на її зуби.

На питання відповідайте або «так» або «ні».

- 1. Ви спите в середньому не менш ніж шість-сім годин на день?
- 2. Навіть після того як уранці продзвенить будильник, прокидається з великими труднощами?
- 3. Чи часто у вас виникають проблеми із засинанням?
- 4. Чи згодні, що краще зайві п'ять хвилин проліжати в ліжку, ніж прийняти контрастний душ?
- 5. У вас сидяча робота?
- 6. Ви дружите зі спортом, регулярно робите зарядку і відвідуєте тренажерний зал?
- 7. Вас часто турбують головні болі (запаморочення)?
- 8. Час від часу відзначаєте у себе сильне серцебиття без видимих емоційних і фізичних навантажень?
- 9. Коли ви надворі, незважаючи на теплі одяг і взуття, у вас швидко починають мерзнути руки і ноги?
- 10. Ви курите?
- 11. Рідко буваєте на свіжому повітрі?
- 12. Стрес у вашому житті частий гість?
- 13. Чи займаєтесь ви загартовуванням?
- 14. У вашому меню завжди є овочі та фрукти?
- 15. Чи намагаєтесь ви дотримуватися раціонального режиму харчування?
- 16. Ваша вага в межах норми?
- 17. Чи вистачає вам часу

Чи готовий ваш організм до сезону застуд?

Холодна, вітряна погода завжди супроводжується частими застудами. Пройдіть тест і дізнайтеся, наскільки ваш організм готовий до таких випробувань.



● Тест

на те, щоб відпочити після трудового дня?
 18. Ви стали дратівливі і навіть дрібні неприємності сприймаєте болісно?
 19. Іноді відчуваєте раптово втому, хоча, загалом, не перевтомилися?
 20. Чи страждаєте ви хронічними захворюваннями?
 За кожну відповідь «так» на питання 2—5, 7—12, 18—20 і відповідь «ні» на запитання 1, 6, 13—17 нарахуйте собі по 2 бали.

Підсумуйте бали і ознайомтеся з висновками.
 0—10 балів. Ви цілком можете розраховувати, що ваш організм успішно впрограється з усіма майбутніми

сезонними випробуваннями. Варто не переохолоджуватися, в періоди епідемії користуватися протівірусними мазями для носа і по можливості уникати місць великого скупчення людей.
 12—24 бали. Вам слід з великою увагою поставитися до свого самопочуття. Дотримуйтеся режиму дня і відводьте достатньо часу на сон. Для профілактики застудних захворювань використовуйте такі загальнозміцнювальні народні засоби, як шипшина, обліпіха, лимон, журавлина, калина, мед, ну і, звичайно ж, традиційні цибулі і часник. Не полінуйтеся зробити необхідні профілактичні щеплення, перед цим обов'яз-

ково отримавши консультацію лікаря.
 26—40 балів. Ви, ймовірно, перебуваєте в групі ризику, але це не привід панікувати. Підтримайте свій організм. Починайте ранок з легкої зарядки. Віддавайте перевагу пішму прогулянкам, а не транспорту. Намагайтеся уникати стресових ситуацій і дотримувати правильного режиму харчування. За допомогою нескладного масажу зміцніть судини. Розотрите жорстким рушником ступні і кисті, особливо перед довгими прогулянками — ця нескладна процедура поліпшить кровообіг, що допоможе легше переносити холод. Порадившись із лікарем, пройдіть вакцинацію від грипу.

Отakoй!

Чемпіонат... із носіння дружин

Хто з чоловіків до одруження не обцівав усе життя носити своїх половинок на руках? Однак після одруження ці обціянки частенько забуваються.
 Щоб тримати чоловіків у формі і подавати приклад іншим, у світі існують різноманітні чемпіонати з носіння дружин. Зазвичай участь у ньому дозволяють брати лише одруженим парам, хоча в окремих випадках можна взяти «дружину напрокат».
 Щодо дружин теж існують певні вимоги: вони мають бути не молодші 17 років і важити не менш ніж 50 кг. Із такою ношею учасники змагання мають на швидкість подолати смугу перешкод, до якої входять бар'єри з колод, смуга піску та басейн з водою чи багнюкою.
 Останнє чи не найважче, бо чоловіки зазвичай тримають дружин на спині вниз головою, і тим доводиться добряче викручуватися, щоб не нахлебтатися тієї ж води чи багнюки.
 Світовий чемпіонат із носіння дружин зазвичай проходить у Фінляндії — в останньому з них узяти участь майже 50 пар із 12 країн світу. За правилами, переможець отримує стільки пива, скільки важить дружина. Подібні змагання існують і в Британії та США.

Цікаво

ДЕЩО ПРО ВОЛОСЯ

Волосся людини — це ниткоподібні роги утворення епідермісу, і певною мірою унікальні. Усім відомо, наприклад, що після смерті воно якийсь час продовжує ріст (як і нігті). А ось ще кілька цікавинок.

- ✓ На обличчі волосся росте швидше, ніж будь-де.
- ✓ Щодня людина втрачає в середньому від 60 до 100 волосин.
- ✓ Діаметр жіночої волосини удвічі менший, ніж чоловічої.
- ✓ Людська волосина може витримати вагу 100 грамів.
- ✓ У блондинів більше волосин — приблизно 120 тисяч, у брюнетів — 100, у шатенів та рудих — 80 тисяч.
- ✓ Середня тривалість життя людської волосини — 3—7 років.
- ✓ Треба облісити принаймні наполовину, щоб це стало помітно.
- ✓ Людське волосся практично не піддається при-

родному руйнуванню, доповки живе.
 ✓ На квадратному сантиметрі тіла людини волосся стільки ж, скільки на квадратному сантиметрі тіла шимпанзе (певна річ, у мавпи воно довшє).
 ✓ Фарбувати своє волосся людина вміла вже за середнього палеоліту (100 тисяч років тому) з допомогою природних барвників.
 ✓ Якщо волосся в чоловіка густо росте на грудях і спині, це нерідко буває ознакою патології надниркових залоз, при якій рано настає статеве дозрівання. У таких випадках потенція тримається на високому рівні десь до 40—45 років, а тоді може швидко знизитися.
 ✓ За волоссям людини можна визначити її настрій, душевний стан. Шовковисте волосся вважається безумовною ознакою вдволення, психічного здоров'я і спокою. Коли людині добре, у кров надходить особлива речовина, яка розширює судини і поліпшує постачання тканин киснем. А от через психоемоційні перевантаження, тривалі стреси стан волосся може погіршитися. Недарма кажуть, що воно «з радості в'ється, а з горя січеться».

Сканворд «Глухар»

БАЛЕРИНА... ПЛІСЬЦЬКА	АРАВСЬКИЙ ПЛАЩ	СІЛЬ ЙОДОВОЇ НЕВОЇ КИСЛОТИ	БАБА З КІСТЯНОЮ НОГОЮ	РОСЛИНИНІСТЬ ПІД НОСОМ	РОДИЧ ТЕТЕРЕВА (ФОТО 1)	БІОДОЗА ОПРОМІНЕННЯ	ЛЕГКОМОТОРНИЙ ЛПАК			
→	→	→	→	ПРИТОКА ОКИ	→	→	→			
МІСТО НА КИЇВЩИНІ	→									
→	→			ОКІЛЬЦЬОВАНЕ АВТО	→					
НЕДОЛІК	СЕЛО БОРШЧЕВСЬКОГО РАЙОНУ		ЗМІНА СКЛАДУ ГРАВЦІВ У СПОРТІ	РУДА КАЧКА	ЖИТЕЛЬКА НІМЕЧЧИНИ		ДОГЛЯДАЧА ЗА ВОЛАМИ			
→	→	→	→	→	→		↓			
ДОСЛІДНИК МОРЯ		ОВОЧЕВА РОСЛИНА (ФОТО 2)	→				СУПУТНИК УРАНУ	МІСТО НА ЛЬВІВЩИНІ	КАПСУЛА	СПІВАЧКА... ЦОЙ
→							→	→	→	
→					ГРЕШКА ЛІТЕРА	→	→	→	→	
АФРИКАНСЬКА БАРАБАН		ЩИТАДЕЛЯ В БУХАРІ	→		ПОЛЯРНА МОРСЬКА КАЧКА		ЕСТОНСЬКИЙ АКТОР			
→					→		→			
ВОВНЯНЕ ВКРИВАЛО	→			АМЕР. БІОЛОГ, НОБЕЛІВ ЛАУРЕАТ			НІМЕЦЬ, ФІЗИК, НОБЕЛІВ ЛАУРЕАТ			
→				→			→			
ЛІСТЯ ЯЛИНИ		АКТОРКА... ЧУРИКОВА	→		ГРАФ О.ПУШКИНА	→	ГЕРОЇНЯ «КОРСЬКА» КРИВИХ ДІАЛОГІВ	ОБОРОНА СПОРУДА		
→				ЯГНЯЧЕ М'ЯСО	→					
				→			БІГПЕТСЬКИЙ БОГ МИСТЕЦТВА	ТВОРЧИСТЬ		РІЧКА В ТУРЕЧЧИНІ
				ТЮРКСЬКЕ СЕЛО	→		→			→
				РІСКАЛЬ	→					
				ВОДЯНИЙ ГРИЗУН	→					

Відповіді на сканворд «Гедька», надрукований 19 жовтня

Б	А	С	А	О						
А	Л	Л	І	Т	Л	Х	А	С	А	
О	С	І	Н	І	У	С	Ь	О	М	У
А	Т	А	Б	Е	К	Б	Р	А	Д	А
А	Р	О	Е	С	А	К	І	Т	Ї	
А	Г	Р	Е	Ч	Т	Р	І	О	Д	
О	Б	О	Л					О	Б	
Н	А							Т	О	Р
О	С	А	Д						М	І
К	С	І			П	О	Е	М	А	А
Ч	А	С	О	М	І	Р			І	Р
К	Л	А	Н	О	Л	І			С	
Р	А	Х	У	Н	О	К	В	Е	Д	Е
Л	А	С	Т	А	Р	А	Т	І		
О	К	О	Р	Е	З	У	С	Р	А	К
А	С	С	А	А	Р	І	А	Д	Н	А