

ПОКУПАЕМ, ЧИТАЕМ, ПРИМЕНЯЕМ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

№15(135)
21 августа
2020 г.

16+



издание выходит раз в две недели



В КОПИЛКУ СОВЕТОВ



Как селфи сделать удачными: советы фотографов стр. 16

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

- 8 причин больше есть шоколада**.....30
- Почему церковные бабки такие злые**.....4
- 10 целебных трав, которыми стоит запастись**.....3
- Грузинская кухня: рецепты**.....15
- Как не развестись из-за воспитания ребёнка**.....6
- Как хранить картофель**.....27
- Как питомцы заражаются бешенством**.....11
- Грибы помогают от многих болезней**.....20

КАК ПОХУДЕТЬ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ?

Несколько советов помогут вам перехитрить свой метаболизм и вернуть форму

стр. 2

Уютный дом

Как вытяжку на кухне почистить от жира

стр. 22



В пятницу утром в кабинет забежала одна из наших сотрудниц.

– Девочки, это катастрофа! – выпалила она. – Я сегодня утром пыталась надеть своё любимое платье, а на нём... застёжки лопнули! А ведь ещё год назад я спокойно в него влезала!

– Успокойся, – махнула рукой наш дизайнер. – Ну, посидишь недельку на диете, и всё будет хорошо.

– Да не помогает ничего, – вздохнула коллега. – Как только 40 стукнуло, стала поправляться. Я уже и вечерами не ем, и зарядкой занимаюсь, а всё без толку.

...К сожалению, это действительно так. Врачи подтверждают: после 40 оставаться в хорошей форме сложно. Но не стоит бросаться в панику. Несколько умных советов помогут вам перехитрить свой метаболизм и вернуть форму.

Шаг 1. Корректируем питание

Откажитесь от модных диет. Конечно, суп из сельдерея или гречка помогут сбросить вес. Но резкое ограничение калорий и быстрое избавление от подкожного жира может сыграть злую шутку с гормонами лептином и грелином, из-за чего ваш аппетит резко возрастёт, а обмен веществ замедлится. Последствия таких диет могут длиться больше года, даже после того как вы давно не придерживаетесь диеты.

Лучше уменьшите размер порций. Если вы потребляете 2000 калорий в день, нужно стремиться съедать на 400-500 калорий меньше.

Сократите потребление простых углеводов. Они содержатся в сахаре, сладостях, выпечке, хлебе, рафинированном белом рисе, фруктовых соках. Составьте список таких продуктов, входящих в ваше

Материалы, опубликованные в рубрике, несут рекомендательный характер. Уважаемые читатели, не занимайтесь самолечением, обязательно консультируйтесь с врачом!

меню, и вычеркните из него два-три продукта, от которых вы можете безболезненно отказаться.

Перейдите на маложирное питание. Обезжиренный творог, маложирные молочные продукты, нежирное мясо, ры-

столовые ложки орехов или семян.

Шаг 2.

Правильно пьём

Кофе лучше ограничить до одной чашки в день. Алкоголь – до бокала-двух вина по празд-

Как похудеть после 40 лет?

ба – так незаметно для себя вы сможете снизить калорийность рациона на четверть.

В идеале питайтесь часто, пять-шесть раз в день, маленькими порциями в среднем по 250–350 ккал. Так вы не будете чувствовать голода и начнете худеть. Если раньше вы перекусывали крекерами, тостами или шоколадками, замените их на бутерброды с кусочком нежирного мяса или рыбы, овощами и цельнозерновым хлебом, обезжиренным творогом с фруктами. И обязательно – овощи. Кстати, самым полезным овощем для людей этого возраста диетологи назвали свёклу. Её можно есть даже на завтрак с овсяной или гречневой кашей. Она не только поможет похудеть, но и способствует разжижению крови.

В идеале ваш прием пищи должен состоять из:

– овощей или фруктов: половину тарелки должны занимать именно они. Они богаты клетчаткой и водой, заполняют ваш желудок и содержат меньше калорий;

– белков: размер порции белков должен быть примерно с ладонь. Хорошими источниками белков являются греческий йогурт, яйца, курица и рыба;

– сложных углеводов: на тарелке также должна быть порция углеводов размером с кулак. Выбирайте цельные злаки, фрукты, крахмалистые овощи (картофель), бобовые;

– жиров: размер порции жиров во время одного приема пищи может составлять 7-10 граммов. Это примерно 1,5 чайной ложки оливкового масла, четверть авокадо или 2

никам. Даже любимую минералку нельзя пить регулярно: избыток минералов так же вреден, как и недостаток. Полностью надо исключить энергетические и газированные напитки, которые не только не отнимут, но ещё и добавят вам лишних килограммов, а также пиво. Его считают напитком с одним из самых высоких гликемических индексов – оно поднимает сахар в крови до злобных высот.

Шаг 3. Больше двигаемся

Полнеть после 40 мы начинаем также и из-за малоподвижного образа жизни: от офиса до дома – минимум шагов, на работе – сидим. В результате мышцы начинают терять эластичность, и даже если мы вдруг захотим заняться физкультурой, то едва справимся с упражнениями, которые ещё лет пять назад не представляли никакой сложности. Это приводит к развитию таких опасных болезней, как коксартроз, артрит и артроз.

Выбирайте нагрузки, с одной стороны, жиросжигающие, а с другой – безопасные для коленных суставов и позвоночника. Начните с ходьбы, велосипеда и роликовых коньков. Если и после этого вы будете чувствовать дискомфорт, запишитесь в бассейн. В спортзале избегайте штанг и гантелей и занимайтесь на тренажерах – на них риск получить травму гораздо меньше. Из кардиотренажеров наиболее безопасен эллипсоид. Нагрузки на фитболе или полусфере вам также подойдут.

Не забывайте о разминке до тренировки: зрелые суставы и связки очень важно хорошо разогреть до занятия, это снижает риск травм. А аккуратная растяжка после тренировки помогает восстановить эластичность мышц и тем самым укрепляет их. Чтобы меньше утомляться, пейте больше воды – один-два стакана перед каждой тренировкой.

Шаг 4. Записываемся к врачу

Некоторые в отчаянии идут к диетологу. Это неплохо, ведь специалист поможет составить сбалансированную диету, которая подходит именно вам. Но всё же первым врачом, к которому стоит пойти после 40, – это эндокринолог.

Из-за того, что процесс обмена веществ замедляется, мы начинаем сжигать меньше калорий. Кроме того, падение уровня эстрогена, которое начинается в этом возрасте, приводит к повышенной чувствительности инсулина, из-за чего нашему организму сложно контролировать уровень сахара в крови. А это одна из причин, по которой мы всё время чувствуем потребность перекусить, особенно мучные продукты и сладости. Всё это приводит к тому, что, встав на весы, мы обнаруживаем, как незаметно поправились. Следом за прогестероном снижается уровень эстрогена, а затем и синтез гормонов щитовидной железы. Это тоже провоцирует замедление обмена веществ и прибавку веса.

Ещё один врач после 40 – это гинеколог, так как за женские формы отвечают и половые гормоны.

...Конечно, менять свой образ жизни, особенно после 40, непросто. Но в любом возрасте важно найти значимый мотив к похудению. Не ставьте больших целей – например, весить 50 кг при росте 170 см. Для начала нужно довести вес до здоровой физиологической нормы и быть в состоянии его контролировать.

Продолжение читайте на стр. 3

Начало читайте на стр. 2

Мужской подход

Мужчины от гормональных изменений полнеют реже. Чаще причиной лишнего веса у них становится сидячий образ жизни и увлечение пивом. В нём держатся ферменты, которые ведут именно к абдоминальному ожирению: начинает расти живот. Быстро его не убрать: нужно работать планомерно, сочетая ограничения в питании с физической активностью.

Правило 1. Снизьте калорийность рациона до 1700–1900

ккал. Ешьте каждые три-четыре часа.

Правило 2. Готовьте полезную еду. Продукты лучше отваривать, жарить на гриле или запекать без добавления масла.

Правило 3. Чтобы похудеть мужчинам после 40, вовсе необязательно полностью отказываться от сладкого. Постарайтесь снизить его количество, заменив молочный шоколад чёрным, пирожные – менее калорийными зефиром или мармеладом.

Правило 4. Кладите еду на маленькие тарелочки. Так вы сможете снизить объем потре-

бляемой пищи и избежите переедания.

Правило 5. Не спешите во время еды. Медленно и тщательно пережевывайте пищу, откажитесь от просмотра телевизора или чтения во время еды.

Правило 6. Правильная диета для похудения мужчинам после 40 должна базироваться на сложных углеводах и белках. В ваш рацион на постоянной основе должны входить свежие фрукты, овощи, молочные и кисломолочные продукты.

Правило 7. Постарайтесь отказаться от жирного мяса (баранины, говядины, свинины).

Отдайте предпочтение рыбе, морепродуктам, курице, индейке, кролику.

Какие анализы сдать

Если не получается похудеть, то стоит сдать такие анализы:

- уровень Т3, Т4 и ТТГ,
- уровень глюкозы,
- уровень кортизола,
- уровень инсулина,
- уровень тестостерона,
- уровень гликированного гемоглобина,
- уровень эстрадиола.

Юлия Максимова, «Новое дело»
(delonn.ru)

Травы издревле считались подспорьем для сохранения и укрепления здоровья человека, особенно в зимний период. Если эти растения будут находиться в вашем распоряжении, можно не только избежать многих заболеваний, но и сэкономить на дорогих лекарствах.

Сныть

Химический состав этого целебного растения максимально напоминает человеческую формулу крови. Хотя растение считается сорняком, оно обладает неоценимыми свойствами: болеутоляющим и заживляющим, общеукрепляющим и желчегонным, противогрибковым и очищающим организм. Максимальное содержание витамина С, холина и каротина, кислот и эфирных масел позволяет употреблять эту поистине волшебную траву в пищу без ограничений. В голодные военные годы ею спасались от цинги. Идеальна в супах – и в свежем, и в сушеном виде.

Тысячелистник

Лучшее кровоостанавливающее и вяжущее средство не только при наружных, но и внутренних кровотечениях. Бактерицидное и противовоспалительное растение. Отвар или настой этой травы используют при некоторых печеночных и почечных заболеваниях, а также как противомаларийное средство. Содержит в себе эфирные масла и смолы, минеральные соли и флавоноиды. Как пряность ис-

10 целебных трав Ими стоит запастись

пользовать аккуратно, в небольших количествах.

Кипрей (иван-чай)

Это медоносное растение еще называют иван-чаем, поскольку из него получается ароматный и полезный напиток. Содержание белковых и дубильных веществ, а также органических кислот и углеводов, позволяет применять кипрей как средство от головных болей, мягкое успокоительное. Обладает также противовоспалительным и вяжущим эффектом. Считается, что в сочетании с некоторыми другими полезными травами может помочь в излечении новообразований.

Чабрец

Другие названия – тимьян, богородская трава. Прекрасное отхаркивающее средство при бронхитах и надсадном кашле. Отмечают также спазмолитические и антибактериальные свойства растения. Содержание дубильных и горьких веществ, минеральных солей и группы кислот способствует нормальной секреции желудочного сока. Отличная добавка к чаю. Отвар из чабреца можно добавлять и в ванну.

Чистотел

Трава чистотела насыщена алкалоидами, сапонинами, ка-

ротином. Содержит также органические кислоты. Лучшее спазмолитическое и желчегонное средство, но применять нужно с осторожностью. Производит общеукрепляющий эффект, незаменим как антисептический и ранозаживляющий настой.

Вишня (листья и кора)

Издревле считалась деревом-лекарем. Помимо плодов, полезными свойствами обладают кора и листья, в которых высоко содержание кислот, кумаринов, гликозидов, дубильных веществ. Рекомендуют при малокровии и заболеваниях ЦНС. Настой коры или листовяной отвар незаменим для снижения свертываемости крови, сдерживания процесса тромбоза и закупорки кровеносных сосудов. Черешки используют как мочегонное, а вишневая смола на коре считается незаменимым средством против туберкулеза.

Полынь

Это горькое ароматное растение наиболее известно своими противовоспалительными и возбуждающими аппетит свойствами. Содержание в траве гликозидов и фитонцидов, калийных солей и эфирных масел способствует активизации

работы печени и желчевыводящих путей.

Донник

Наличие кумарина и витаминов С и В позволяют применять эту траву как успокоительное и седативное средство. Донник помогает снизить артериальное давление, нормализует кровообращение. Дубильные вещества и смолы растения – прекрасные помощники для устранения воспалений, заживления ран и общего очищения организма от вредных веществ.

Подмаренник

Повышенное содержание в растении гликозидов дает возможность использовать его как жаропонижающее средство. Обладает также мочегонным и желчегонным свойствами. Подмаренник используют против цинги, им лечат геморрой и наружные язвы, лишай. Считается, что эта трава помогает в лечении опухолей различных видов.

Душица

Непрестойное средство для устранения зубной боли, благодаря эфирным маслам. Используется также как отхаркивающее и противовоспалительное средство, помогает нормализовать работу ЖКТ. Способствует снижению температуры и выведению вредных веществ из организма. Применяют душицу и как средство от моли.

Источник: uznayvse.ru

Про церковных бабок в народе ходят душераздирающие и леденящие кровь легенды. Пожалуй, у каждого найдется страшная история либо из своего опыта, либо поведенная друзьями или родственниками. Сейчас это явление, к счастью, встречается все реже и реже, хотя о полном искоренении этого церковного недуга говорить пока рано.

Однажды и мне довелось иметь дело с «санитарами» храма. Во многих церквях под подсвечники кладут листы железа или линолеума. Это делается для того, чтобы воск, случайно капнувший со свечи, не испачкал пол. С подкладки, как правило, удалить его легче, чем с каменной или деревянной поверхности. При этом металлический лист испортить практически невозможно. В крайнем случае поменять его гораздо проще, чем перестелить полы в храме. Но это я узнала гораздо позже.

В кафедральном соборе города, куда я исправно первое время ходила, к каждому подсвечнику была приставлена ответственная женщина, которая в том числе бдительно следила, чтобы никто на эти подстилки не наступал. То ли чтобы не разносить масло, которым они могли быть смазаны, то ли чтобы их сами не пачкать, то ли просто из вредности – этого не скажу, но провинившиеся безнаказанными не уходили. Помню, у меня даже сложилось устойчивое впечатление об их сакральности: если я их попираю, то совершаю форменный грех. Естественно, к подсвечнику я подходила с плохо скрываемым волнением и опасением осквернить своей неосторожной поступью священное пространство под ним.

В один прекрасный день (если можно его считать таковым после происшедшего) моя мама оступилась. Во всех смыслах этого слова. Отходя от иконы, она не просто наступила на подложку, но, не заметив этого, осталась на ней стоять! Что после этого было... Не передать



Почему церковные бабки такие злые

словами. На улице потом пришлось долго успокаивать заходящуюся рыданиями мать и убеждать, что бабки отдельно, Бог отдельно и почему данный инцидент не может стать причиной того, что в храм этот мы больше ни ногой.

В связи с этой незамысловатой историей, до сих пор почему-то хранящейся на задворках моей памяти, хотелось бы поделиться несколькими соображениями.

Первое лежит на поверхности. Любое, даже хамское, поведение человека в церкви – это лично его поведение. Мы его воспринимаем настолько остро, потому что в храме мы меньше всего ожидаем подвоха. Туда идут все же для получения какого-то утешения, а не для того, чтобы пощекотать себе нервы. И кого-то, я охотно верю, такой негативный опыт может надолго отвлечь, поскольку действия одного или нескольких лиц экстраполируются на всю общину. Видимо, потому что те же свечницы воспринимаются своего рода лицом «фирмы». Я, например, раньше вообще была уверена, что на работах при храме задействованы только лучшие из лучших. А уж если самые достойные с такими странностями, то что тогда об остальных думать? Полагаю, что так считают многие. Такое сильное разочаро-

вание вплоть до отвращения возможно лишь вследствие чрезмерной идеализации.

На самом же деле в церкви в меру своих сил может служить абсолютно каждый. Было бы желание. Только вот на практике оказывается, что помощников – раз-два и обчелся. Так что кастинги на самых добрых и вежливых устраивать, увы, не из кого. Спасибо и на том, что хоть батюшке самому не приходится полы мыть.

Кто-то из нас – трудолюбивый грубиян, а кто-то – ленивый интеллигент. Всякое бывает. Идеальных людей нет. Поэтому из того, что вам встретилась не шибко воспитанная тетя Маша, уж точно не следует, что в церкви в целом и в этом храме в частности Бога быть не может. Он там есть. Просто не только вам, но и тете Маше к Нему очень хочется. Да, характер у нее действительно скверный, и с вежливостью у нее до сих пор большие проблемы. С другой стороны, если бы вы слышали, как она лет пять тому назад с людьми разговаривала, то поняли бы, что прогресс у нее просто нечеловеческий. Если же обратиться к Евангелию, то прочитаем, что «не здоровые имеют нужду во враче, но больные» (Мф. 2:17). Господь прямым текстом говорит, что пришел «призвать не праведников, но грешников к покаянию» (Мф. 2:17). Все как раз сходится.

Второе соображение. Мы не склонны ценить или хотя бы замечать чужой труд. Через несколько лет после чудовищного попрания подстилки подсвечника у меня одно время было послушание следить за лампадами. Перед каким-то праздником, как водится, мы вычистили все до блеска. Вдруг я вижу, как женщина принципиально не зажигает свою свечу от других, стоящих на подсвечнике, а тянется именно к лампаде, которая не так чтоб и близко, и удобно висела. Парализованная от ужаса, я смотрела, как в масло и в аккурат на свежесвыдраенный поплавок не просто капает, а прямо льется парафин. Свеча у нее была не одна, и такую операцию она проделала с каждой. Видимо, так свечи благодатнее становятся, я не знаю. От этого зрелища у меня помутнело в глазах и аж скулы свело. Хоть мы и были с ней знакомы, я так и не решилась ничего сказать, потому что понимала, что нейтрально у меня это сделать никак не получится. А вывернуться на человека, да еще прямо перед литургией – идея так себе. О том, что промолчала, не жалею, хотя проблема от этого, к сожалению, никуда не делась.

Именно в тот момент в мою голову закралась смутная догадка, отчего эти церковные бабки могут быть такими злыми. Если бы я все-таки не сдержалась и сделала замечание, то обиды могла бы быть вселенского масштаба. В связи с подобными обстоятельствами любят говорить, что чувства живого человека важнее каких-то там предметов. Но тогда, пардон, это нечестно. Как быть в таком случае с теми, чей постоянный и кропотливый труд ставится просто ни во что? Их чувства, получение, не важны? Я ни в коем случае не оправдываю грубости. Но пытаюсь показать, что у каждой ситуации есть обратная сторона, и мое «невинное» поведение могло стать для кого-то последней каплей. Такого человека нужно скорее пожалеть, чем обидеться на него.

Продолжение читайте на стр. 5

Начало читайте на стр. 4

Третий напрашивающийся вывод – проще прилунуть, чем дожидаться нормального человеческого отношения. Если запрет носит рекомендательный характер, то выполнения его не дождешься. Всегда найдется тот, кому плевать, а его поведение будет использовано как дурной пример, который, как известно, гораздо заразительнее. Почему, мол, ему можно, а мне нельзя? Я тоже хочу поблагодатнее. Иной раз легче пригрозить человеку, сказав ему, что так делать грех и Бог накажет, чем надеяться, что он с пониманием отнесет-

ся к тому, что кому-то все это убирать или что это все-таки за деньги покупается, а не материализуется из невидимого пространства. Это неправильно, но, к сожалению, работает гораздо эффективнее. Чужие проблемы мало кого волнуют, а страх подпортить себе «карму» действует, как правило, безотказно. Особенно с учетом повального полужызыкального-полумагического отношения ко всему окружающему. Вот вам, кстати, и очередной источник околочерковных суеверий.

Одним словом, все как всегда неоднозначно и крайне не-

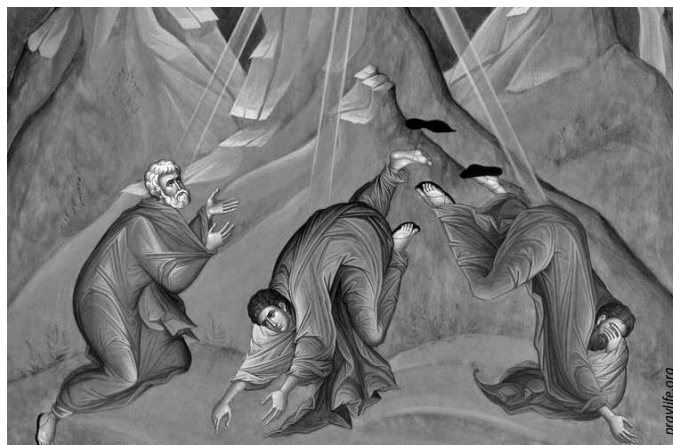
просто. И все мы в какой-то степени бываем в подобных ситуациях неправы: кто-то потому, что не думает о других, а кто-то потому, что не сдерживается по этому поводу. Так что стоит, наверное, почаще входить в положение друг друга. Представьте, что вы только пропылесосили и все вымыли, а ваш гость в грязной обуви прет, не глядя, по ковру, при этом и не собираясь разуваться. Наверное, он услышит в свой адрес далеко не: «Вася, ты же неправ!» Боюсь, экспрессии будет побольше, да и с лексикой возможны вопросы. С другой

стороны, способ и интенсивность выражения недовольства контролировать тоже было бы отнюдь нелишним. Если внутри все клокочет от возмущения и обиды, то, может, лучше будет вообще промолчать. Мало ли что у человека сейчас на душе? Не исключено, что он сейчас вообще с трудом разбирает, что вокруг него происходит. И ему бы наши проблемы с испачканным подсвечником... В общем, «друг друга тяготы носите, и тако исполните закон Христов» (Гал. 6:2).

Екатерина Выхованец, «Православная жизнь» (pravlife.org)

В Священном Писании Нового Завета говорится, что в событии преображения участвовали только три ученика, которые чаще других являются фигурантами и участниками важнейших дел Иисуса Христа: Петр, Иаков и Иоанн. Неужели другие ученики менее достойны? Почему именно эти трое учеников были взяты на гору?

Почему только трое видели преображение Христа?



Святитель Иоанн Златоуст (IV в.) дает четкий ответ: «Почему Христос берет только этих учеников? Потому, что они превосходили прочих: Петр сильную любовью к Иисусу, Иоанн – особенно любовью к нему Иисуса, а Иаков – ответом, который он дал вместе с братом своим: можем испить чашу (Матф. XX, 22), и не одним ответом, но и делами – как другими, так и теми, которыми он оправдал свои слова. И действительно, он был так неприязнен и ненавистен для иудеев, что и Ирод умерщвлением его думал сделать великий подарок иудеям».

Преподобный Иоанн Дамаскин (VIII в.) в «Слове на преображение» говорит: «Он взял Петра для того, чтобы показать, что свидетельство Его, неложно Им данное, подтверждается свидетельством Отца, и дабы уверить его в Своих словах, что Отец Небесный открыл ему это свидетельство (см.: Мф. 16, 17); Он взял Иакова, как имевшего прежде всех апостолов умереть за Христа, испить чашу Его и креститься за Него крещением (см.: Деян. 12, 2); наконец, взял Иоанна, как девственника и чи-

стейший орган Богословия, дабы он, узрев вечную славу Сына Божия, возгремел эти слова: В начале бе Слово, и Слово бе к Богу, и Бог бе Слово (Ин. 1, 1)»[2].

Не все ученики были достойны видеть славу Иисуса Христа. Среди учеников был Иуда Искариотский, с нетвердым сердцем.

Блаженный Феофилакт Болгарский (XI–XII вв.) пишет об Иуде: «Почему владыка Христос не взял на гору всех Своих двенадцати учеников, а только Петра, Иакова и Иоанна? Потому что Иуда не был достоин своими предательскими очами видеть славу преображения Христова. Но могут сказать некоторые: если по этому так поступил, то почему Иуду одного не оставил внизу, и не взял с собою прочих. Но мы не умнее и не премудрее Христа; если бы одного Иуду Он оставил внизу, а про-

чих взял, то могли бы некоторые сказать, что это и оскорбило Иуду, что потому он и продал Господа своего. А дабы никто из подобных людей, ни мы не могли ничего сказать. Он оставил Иуду с прочими восемью учениками, чтоб трех прославить видением, а остальных сделать блаженными чрез веру слышанному, как говорит Господь: блажени не видевшие и уверовавшие. А кроме того, троих Он взял для того, чтоб исполнилось слово: при устех двою, или трех свидетелей станет всяк глагол (Мф. 18, 16. Втор. 17, 6)... Христос взял Петра потому, что Петр очень любил Его, Иоанна — потому, что Сам любил его, а Иакова — потому, что он, как и Иоанн, был ревнитель. — Ревность же его видна из того, что он хотел пить чашу, и из того, что Ирод убил Иакова мечом в угодение иудеям».

Также важно отметить, что Иисус Христос взял не менее трех учеников как свидетелей согласно иудейской традиции, которую упомянул блаженный Феофилакт, сославшись на книгу Второзакония.

Геннадий Схоларий (XV в.), патриарх Константинопольский, в своем «Слове на преображение Господне» говорит: «Иакову же Зилоту было в высшей степени присуща способность усердия, все же они были достойнее всех иных увидеть событие, как более восприимчивые для осознания его, более надежные для того, чтобы усвоить и сохранить и более пользующиеся вниманием, чтобы со временем снова объявить Его и возвестить».

Таким образом трое учеников были взяты в качестве свидетелей, согласно иудейской традиции. Всех учеников невозможно было взять, поскольку не все были достойны (например, Иуда Искариотский), и не все могли вместить данное событие и передать его. Тем не менее, каждый из взятых апостолов имел определенные качества: Петр любил Христа и был тверд в его исповедании, после которого мог удостоверитья от Самого Христа в Его Божественности; Иоанн, любимого ученика, Сам Иисус Христос любил; Иакова, как ревностного, по иудейскому закону ученика, который своей жизнью ревностно проповедовал Христа.

Андрей Ухтомский, «Православная жизнь» (pravlife.org)

Даже в самой дружной и замечательной семье периодически возникают разногласия. И особенно в деле воспитания детей. Как быть, если мамы не устраивают папины методы или, наоборот, папа категорически не согласен с маминым подходом?

Кого должен слушать в этом случае ребёнок? И как надо вести себя родителям, чтобы не испоганить не только психику чада, но и собственные отношения?

Ситуация 1. Запрещённое разрешено

В каждой семье существует система определённых запретов для ребёнка. У кого-то непреложное табу – чипсы и вредные газировки, другие строго следят, чтобы ребёнок перед обедом не ел сладости, дабы не испортить аппетит, третьи радеют за сохранение режима и не разрешают ребёнку засиживаться у телевизора позже определённого времени и т.д.

Но бывает, что один из родителей решает эти запреты проигнорировать. Причины могут быть разные – папе надоело слушать, как канючит ребенок, выпрашивая конфету или чипсы, и он с помощью подобной поблажки попытался смотивировать чадо на уборку по дому, да и просто не захотел портить себе нервы из-за такой, по его мнению, ерунды.

Первая реакция

Понятное дело, что большинство мам в таких случаях сразу же выскажут мужу всё, что они думают о его педагогических способностях и об отношении к здоровью ребёнка. После чего торжественно объявят чаду, что они с папой совершили недопустимое. Для полноты эффекта можно ещё добавить: «Ещё раз такое повторится...»

Как правильно поступить

В первую очередь, постарайтесь сдержаться. Как уверяют психологи, даже если папа разрешил ребёнку заменить чипсами полноценный обед, вреда от этого будет меньше, чем от

психологического стресса, который вызовет затеянный вами скандал.

К тому же не стоит ставить папу с ребенком на один уровень виноватых. Вообще откажитесь от идеи выставлять папу виноватым в присутствии ребёнка. Во-первых, таким образом вы

Как не развестись из-за воспитания ребёнка

безвозвратно рушите папин авторитет (а он в деле воспитания ребёнка вам ещё не раз понадобится). А во-вторых, вы даёте ребёнку оружие для дальнейшего манипулирования вами. Быстро уловив существующие между вами противоречия, он в дальнейшем будет мастерски на них играть, добиваясь желаемого.

Ну и, наконец, дети болезненно воспринимают любые конфликты родителей. Ведь для ребёнка они представляются неделимым целым. А уж если причиной этих конфликтов оказывается сам ребёнок, то для него это становится мощным стрессом.

Поэтому всё несогласие с папиным решением нужно высказать ему непременно наедине. А ребёнку объяснить, что случившееся было временным отступлением от правил, которое вы с папой в данном случае сочли возможным допустить. Но в будущем постарайтесь всё же придерживаться установленных правил.

Ситуация 2. Злой и добрая

Папа демонстрирует строгость нрава. Например, требует, чтобы ребёнок вечером убрал игрушки, ругает за плохую отметку или просто ведёт себя чересчур холодно. Вам очевидно, что папа не прав. Например, малыш уже устал, и собрать игрушки ему явно не по силам, плохая оценка, на ваш взгляд, не заслуживает сурового порицания, да и вообще папины ласка и тепло ребёнку нужны не меньше, чем мамыны.

Первая реакция

Вмешаться в папин процесс воспитания, высказав всё, что

вы о нём думаете. После этого пожалеть ребёнка и объяснить ему, что папа не прав.

Как правильно поступить

Даже если вам кажется, что папа несправедлив, не надо тут же бросаться за ребенка заступаться, делая выговор папе.

Это не значит, что вы должны



отвернуться от ребёнка, оставив его один на один с несправедливой, на ваш взгляд, ситуацией. Объясните ему, что папа просто очень расстроился из-за того, что он не убрал игрушки или получил плохую оценку. Но при этом он ни в коем случае не стал меньше любить ребёнка. Это главная мысль, которую ваше чадо должно усвоить с раннего детства – даже если родители недовольны какими-то его поступками, они всё равно продолжают его любить и будут делать это всегда. Ребёнок должен твёрдо знать, что родители никогда его не разлюбят.

Потом отдельно с папой обсудите создавшуюся ситуацию, выясните, оправданна ли была его суровость или вопрос можно было решить более мягкими способами.

И после этого все вместе соберитесь за столом переговоров и спокойно, доброжелательно обсудите создавшуюся ситуацию. Если неизбежные в вашей жизни разногласия будут обсуждаться открыто и спокойно, то в будущем вашему ребёнку будет легче договариваться с окружающими и находить решение в сложных вопросах.

Ситуация 3. Рёва-корова

Не секрет, что многие папы очень болезненно воспринимают, когда ребёнок начинает плакать. Мамы, как правило, быстро находят выход из подобной ситуации – перестают разговаривать на повышенных тонах, обнимают малыша, пытаются его успокоить.

Папы же часто, наоборот, при виде слёз ребёнка, а особенно сына, буквально выходят из себя. Повышают голос, призывают прекратить истерику и т.д. Чаще всего так ведут себя мужчины, чей плач в детстве тоже не вызывал у родителей большого сочувствия и воспринимался как попытка добиться желаемого. Ну а уж плачущего сына они воспринимают вообще как катастрофу: «Ты что, как девчонка!» Не секрет, что в сознании многих родителей до сих пор живуч вредный стереотип о том, что мальчикам плакать не пристало.

Первая реакция

Часто мамы в этой ситуации встают на сторону папы и начинают требовать от ребёнка, чтобы он успокоился сию же минуту. Мама как бы сама чувствует вину за подобное поведение ребёнка и таким образом пытается её искупить. «Давай потакай истерикам, потом она/он тебе на голову сядет», – этот папин аргумент часто оказывается действеннее здравого смысла.

Как следует поступить

В данной ситуации папа находится в плену не только стереотипа о том, что плачущий ребенок – это непременно капризный истерик, но и ложного представления о том, что папе надлежит быть строгим. На самом деле папе, как и маме, в первую очередь надо быть любящим. Конечно, задача по соблюдению дисциплины и основных норм поведения обычно ложится именно на папины плечи. Но это никак не подразумевает, что папа должен демонстрировать эмоциональную чёрствость. И уж тем более – требовать её от ребёнка.

Продолжение читайте на стр. 7

Начало читайте на стр. 6

Запрет на слёзы вызывает у ребёнка страх и ощущение собственной беспомощности. Кроме того, запрет на выражение чувств (а запрет на слёзы относится к этой категории) – один из самых коверкающих психику. И заодно – взрослую судьбу вашего ребёнка.

Мальчики, с детства привыкнув к тому, что плакать им не полагается, во взрослой жизни привыкают держать все эмоции в себе. А это чревато всевозможными проблемами – как с психикой, так и со здоровьем.

Кроме того, папе девочки вообще не следует демонстрировать излишнюю суровость. Поскольку первое знакомство с миром мужчин девочка получает именно через папу. И если она сполна получала от него защиты, тепла и любви, то в будущем у неё не будет проблем

выбором достойного спутника жизни. Дочери же эмоционально холодных и излишне суровых отцов, как правило, выбирают себе в партнёры мужчин, не способных ни на тепло, ни на заботу.

Поэтому маме ни в коем случае нельзя вместе с папой призывать ребёнка «немедленно прекратить реветь». Однако и делать замечания папе в этот момент тоже бессмысленно.

Как мы уже сказали выше, ваш муж, судя по всему, сам вырос в семье, где существовал запрет на эмоции. Поэтому в первую очередь вам придётся постепенно приучать мужа раскрываться. Сделать это будет нелегко.

Интересуйтесь его чувствами, мыслями, планами, но при этом ни в коем случае не критикуйте услышанное. Муж должен почувствовать к вам дове-

рие, понять, что вы любите его любым – и сильным, и слабым. То ощущение, которого он недополучил в детстве. Конечно, взрослому человеку сложно меняться. Но постепенно он сам научится не стесняться своих эмоций и станет с большим пониманием относиться к проявлению их у ребёнка.

Ситуация 4. Стань таким, как я хочу

Не секрет, что многие родители мечтают, чтобы ребёнок реализовал те мечты, которые дороги именно им. А потому в воспитании они пытаются привить чаду интерес именно к той сфере, в которой мечтали состояться сами. Нередки ситуации, когда каждый из родителей пытается культивировать в ребенке прямо противоположные качества, перетягивая канат на себя. Мама, например,

мечтает видеть в сыне музыканта, а отец – инженера.

Первая реакция

Гнуть свою линию, рассчитывая, что рано или поздно ребёнок всё-таки признает её правоту.

Как следует поступить

Если вы хотите вырастить уверенного человека, способного добиться успеха именно в интересующем его деле, важно лишь бережно следовать природе самого ребенка, его внутренним склонностям, не навязывая своё собственное видение его судьбы.

Словом, в деле воспитания, как и в вопросах семейной жизни очень важно стараться слушать и понимать не только себя. Это позволит и с ребёнком общий язык наладить, и с супругом взаимопонимание сохранить.

Нелла Прибутковская, «Новое дело» (delonn.ru)

Понять, что говорит молодёжь из поколения Z, не всегда бывает легко: то они откашлываются ехать копать картошку на даче, потому что «хотят почилить» (отдохнуть), то не носят вышедший из моды свитер, ведь «это зашквар» (отстой), а иногда и вовсе используют больше похожее на ругательство «эщкере» (призыв «давай сделаем это»). Чтобы оставаться на одной волне с зумерами и не попасть при разговоре с ними впросяк, стоит узнать, какие слова вошли в их сленг в 2020 году и что они означают.

«Ауф»

Слово появилось ещё в 2018 — в одноимённой песне рэпера Нурминского. Используя такое междометие, музыкант, по версии поклонников, подражал звуку стартующей машины или вою волка и — как следствие — продемонстрировал свою брутальность. В широком же обиходе «ауф» стали использовать с иными целями: для выражения удовлетворения, одобрения или восторга, так как слово превратилось в аналог привычных нам «ого», «вау», «круто», «класс».

«Вайб»

Вайб — то же самое, что атмосфера, энергетика или настро-

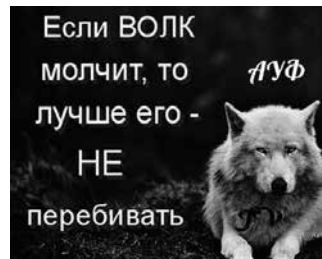
Краш, ауф и падра

Несколько молодежных слов 2020 года

ние. Это новомодное слово используют, к примеру, когда говорят о впечатлениях от общения с другими людьми («У нас с тобой один вайб») и о каком-то месте («Давай не пойдём в этот клуб. Я слышала, там плохой вайб»). Существительное также часто употребляют в разговорах о музыке: в таком случае имеется в виду, что звучащие мелодии заводят и качают зрителя. Сочетать «вайб» можно почти с любым прилагательным: он бывает грустным и весёлым, сельским и городским, зимним и весенним, древним и современным и вообще таким, каким вы сами его ощущаете.

«Душила»

Подобное «звание» обычно достаётся занудному, навязчивому и просто невыносимому человеку. К примеру, если тот вечно придирается к словам и мелочам, осуждает чужие идеи, но при этом не предлагает своих, настаивает на общении, когда собеседник против — в общем, всячески утомляет и раздражает окружающих. Такой нелестный термин, как нетрудно догадаться, возник от



прилагательного «душный» и показывает, что обладатель этого прозвища так же невыносим, как душная погода.

«Краш»

А это уже о делах сердечных. Так зумеры называют человека, в которого влюблены (чаще всего тайно и безответно). Краш — тот, с кем у подростка практически нет шансов быть вместе, — к примеру, потому что это персонаж из фильма, голливудский актёр или просто соседка Маша, с которой воздыхатель никогда не решится заговорить.

«Кринж»

Современные подростки употребляют это существительное как синоним слова «стыд»

(когда рассказывают о неловких ситуациях, произошедших с ними) или выражения «испанский стыд» (когда смущаются из-за действий других людей). Сегодня у «кринжа» есть и третье значение: «что-то некачественное». Так можно сказать, допустим, о плохом фильме или некрасивой картине.

«Локдаун»

Очередное заимствование, пришедшее к нам из английского языка. В буквальном переводе оно означает «карантин» или запрет на выход из определённых мест в связи с чрезвычайной ситуацией.

«Падра»

По сути это неологизм, придуманный хип-хоп-дуэтом MiyaGi и Andy Panda. Впервые он прозвучал в их треке «Kosandra», который вышел в феврале 2020. Песня начинается со слов: «Моя дикая Косандра, игровая падра». И на самом деле у «падры» до сих пор нет чёткого определения. Вероятно, это сокращение от существительного «подруга» (по аналогии с тем, как «подъезд» сокращают до «падик»).

Евгения Чупова, «Диалог» (tordialog.ru)

Социальные сети внедрились в нашу жизнь и превратились в ее неотъемлемый компонент. Кого-то принципиальный отказ плохо знакомого человека от социальных сетей может насторожить. Особенно если речь идет о поиске работы: в последнее время ссылка на профиль в социальной сети едва ли не важнее, чем трудовая книжка. Однако все больше людей осознанно воздерживаются или даже полностью отказываются от присутствия в виртуальном мире в пользу реального. С чем это связано?

Соцсети – пожиратели времени

Частая ситуация: даешь обещание, что заглянешь туда всего на 5 минут, а потом удивленно обнаруживаешь, что уже прошло больше часа. Многие не готовы растрчивать ценное время на соцсети, ведь этот ресурс обмена и возврату не подлежит. Вместо этого люди предпочитают уделять внимание более полезным вещам. Они читают литературу, общаются с любимыми людьми, улучшают тело, совершенствуют профессиональные навыки. Не ради лайков, а ради себя.

Борьба с клиповым мышлением

Под этим понятием подразумевается фрагментарное, скоростное восприятие и осмысление информации. Из-за влияния медиа большинство людей потребляют информацию, словно кадры из клипа: всплывают, мгновенно переключаясь между разными источниками и объектами, запоминая

Сколько Стоит еженедельник «Итоги недели»?

Льготная подписка

В розницу 13-17 грн.

11,16 грн
без стоимости доставки

Подпишись! Выгодно! Удобно! Интересно!



Почему от соцсетей отказываются?

Нормально ли, когда человек ничего не публикует в социальных сетях?

только суть без погружения в детали. Мозг все хуже строит логические связи. Это связано с контентом, который предлагают обществу соцсети: визуал становится все ярче и динамичнее, посты и видео – короче. Текст длиннее тысячи символов многими воспринимается уже как «лонгрид», «много букв», вдаваться в которые неохота.

Закономерно, что люди устают от такой «фаст-фудной» подачи информации: из-за клипового мышления многие наблюдают снижение концентрации внимания, неспособность обрабатывать и запоминать большие объемы данных и критически анализировать их, поэтому стараются ограничить пребывание в соцсетях.

Инфопередозировка

На просторах соцсетей на пользователей обрушивается множество новостей: хороших или не очень, а то и фейковых. Люди фокусируются на негативе, реже замечают позитив. От переизбытка новостей нарушается стабильность психоэмоционального состояния. Мы нервничаем и хуже спим. Если и вы устали от информационного давления, есть смысл задуматься о сокращении времени пребывания в соцсетях или полном отказе от них.

Бесят блогеры

Социальные сети стали трамплином для появления звезд

нового поколения – блогеров. Они транслируют свою жизнь, мировоззрение, делятся экспертными знаниями, обучают через блоги. Многие инфлюенсеры сотрудничают с брендами и продвигают их товары. Это дает подписчикам определенное представление об атрибутах жизни, которые они стремятся заполучить. Но все чаще люди желают абстрагироваться от блогеров, которые навязывают им некий образ жизни.

В современных реалиях соцсети превращаются в площадки для псевдоэкспертов и лжебизнесменов. Частое явление, когда очередная инста-дива выпускает «гайд с суперсоветами». Уже стало нормой, когда каждый человек, едва достигший тысячи подписчиков, организовывает обучающий курс из серии «как заработать миллион». Людям надоело интернет-гуру, которые торгуют пустотой и не несут особой пользы.

Кража личных данных

Социальные сети и приватность – понятия несовместимые. При регистрации аккаунта человек указывает персональные данные. На страницах соцсетей он обозначает геолокации, делится своими фото и видео. Этих данных порой оказывается достаточно, чтобы стать жертвой преступлений. Наиболее популярные

форматы мошенничества в соцсетях: взлом личной страницы; просьба одолжить денег со страниц друзей, которые могут быть взломаны; конкурсы, тесты, опросы для сбора данных; фишинговые URL-адреса. Люди, которые заботятся о кибербезопасности, отказываются от использования соцсетей и удаляют страницы.

Гонка за одобрением

Многие люди оценивают себя и свою жизнь через призму ответной реакции аудитории. Если фото набрало много лайков и положительных комментариев, значит, оно действительно красивое. Чтобы заслужить похвалу подписчиков, люди начинают выполнять то, что от них ожидают: читать конкретные книги, усиленно заниматься спортом, придерживаться диеты, носить вещи определенных брендов. Порой они делают это не ради своего удовольствия, а чтобы получить поддержку аудитории в виде лайков и репостов. А негативная реакция подписчиков может напрочь лишиться мотивации.

«Я художник, выкладываю работы в инстаграм. Заметила, что работы, которые близки лично мне, набирают меньше лайков, чем те, что делаются на поток. Поймала себя на мысли, что совсем перестала рисовать то, что нравится. А какой тогда в этом смысл? У меня больше 15 тысячи подписчиков, но я рисую в первую очередь для себя, а не для них», - говорит Дина, 19 лет.

«В капле – лекарство, в чашке – яд». Эта мудрость применима и к социальным сетям. Это мощный инструмент для саморазвития и бизнеса, но во всем надо знать меру. Не все люди умеют дозировать время, проведенное в Интернете, поэтому поступают радикально – отказываются от социальных сетей. Ничего ненормального в этом нет. Попробуйте и вы устроить цифровой детокс – жизнь без соцсетей заиграет новыми красками.

Источник: uznayvse.ru

Для нас стало привычным, что роботы могут видеть и слышать лучше человека. В зависимости от задач им доступны разные расширенные спектры восприятия, а данные для обработки часто поступают от десятков камер и микрофонов. При этом с тактильной чувствительностью дела обстоят крайне неважно.

Искусственная кожа, способная осязать, стала настоящим вызовом для специалистов в области робототехники. Серийно ткани и покрытия, сравнимые с человеческой кожей, не выпускаются до сих пор. В то же время последние вести из лабораторий выглядят крайне обнадеживающе.

Задача имитации человеческого восприятия при помощи электроники стала одной из самых сложных. Сегодня это главный камень преткновения также в создании систем искусственного интеллекта и разработке человеко-машинных интерфейсов. От роботов хотят всё большей универсальности и участия в поисково-спасательных операциях.

Умение аккуратно обращаться с разными объектами требует быстрого определения характера их поверхности и допустимого давления на них. Одно дело расчищать завал от строительного мусора и совсем другое — вытаскивать из-под него раненых людей, часть из которых находится без сознания. Для первой задачи годится и бульдозер, но вторая подразумевает максимальную осторожность. Одними камерами здесь не обойтись — роботу (или оператору) надо постоянно чувствовать, что он держит в руках и точно дозировать усилия.

С проблемой отсутствия тактильной обратной связи не раз сталкивались и специалисты NASA во время управления марсоходами. По картинке было трудно определить характер поверхности планеты на предстоящем участке пути. Марсоходы передвигали по сантиметрам, но всё равно они завязали в податливом

грунте, а у «Спирита» после очередной аварии оказалось заблокированным колесо.

В общем случае передача тактильных ощущений требует технологии изготовления большого массива датчиков с высочайшей чувствительностью, разрешающей способностью и малым временем возврата к исходному состоянию.

Зачем роботам кожа? Как научить механизмы чувствовать и зачем это делать

После многолетних экспериментов исследователи из Технологического института Джорджии смогли разработать сенсорное устройство, которое преобразует энергию слабого механического давления напрямую в световые сигналы. Последние легко передать в любой прозрачной среде, зафиксировать на значительном удалении и обработать по уже существующим в оптоэлектронике принципам.

Для первых прототипов достигнуто эффективное разрешение 2,7 микрона. В привычной пользователям графических планшетов терминологии это эквивалент 6350 точек на дюйм. Сенсор пригоден для считывания папиллярного узора на подушечках пальцев и других микрорельефных структур.

Помимо анализа отпечатков пальцев, обработки рукописных подписей и прочих биометрических приложений, этот метод может быть использован в разработке новых микроэлектромеханических (MEMS) схем самого разного назначения. Наиболее актуально стоит задача имитации осязания для кожи роботов. Полученная для прототипа чувствительность уже сравнима с таковой у человека.

Ранее в рабочих прототипах искусственной кожи была достигнута независимая обработка сигналов от микродатчиков, размещённых на расстоянии порядка двух-трёх миллиметров. Компания Syntouch уже изготавливает такие чувствительные пальцы серии BioTac

для манипуляторов роботов. Они реагируют на температуру поверхности и различают свыше ста различных текстур. Из-за относительно низкой плотности расположения чувствительных элементов «ощупывание» порой занимает значительное время. Чтобы приблизиться к средним показателям кожи человека, требовалось повысить

разрешение до 50 мкм — то есть, в шестьдесят раз.

До сих пор основные усилия исследователей были сосредоточены на различных вариантах изменения ёмкости и сопротивления малых участков цепи, в качестве которых выступали нанопровода, органические транзисторы или многослойные конструкции с пьезоэлектрическим эффектом.

Созданная исследовательской группой Национального университета Южной Кореи искусственная кожа со множеством полимерных волосков тоже считалась более чувствительной, чем человеческая. Однако речь шла только о регистрации самого факта прикосновения без распознавания его детальных характеристик. Сканирование папиллярных линий и других микрорельефов с её помощью было бы невозможно.

Гораздо дальше продвинулись учёные из Стэнфордского университета. В группе под руководством Чженань Бао был создан эластичный материал, одновременно выполняющий роль гибкой солнечной панели и датчика прикосновений. Тактильная чувствительность добавлялась за счёт микротранзисторов, регистрирующих изменения силы тока.

Созданный в Технологическом институте Джорджии сенсор продолжает это направление, добавляя компоненты оптоэлектроники для простоты одновременной регистрации сигналов. Он представляет собой массив нанопроводов из

оксида цинка, упорядоченно размещённых на тонкой плёнке. Для сохранения специфического узора укладки пространство между проводами заполнено полиметилметакрилатом (оргстеклом). Общий электрод на верхней части массива формируется прозрачным слоем оксида индия и олова.

Каждый пиксель сенсорной поверхности представлен одной нанопроволокой из оксида цинка (полупроводник n-типа) и органического светодиода (полупроводник p-типа). Интенсивность излучения последнего зависит от степени деформации и обусловлена сочетанием пьезо- и фотоэлектрических эффектов.

При появлении механического давления, нанопроводники сжимаются и создают отрицательный пьезоэлектрический потенциал, в то время как несжатые проводники обладают нулевым потенциалом.

В результате работы сенсора создаётся электронная карта распределения механического давления. Она выполняется посредством параллельного считывания электролюминесцентных сигналов от всех пикселей, время перезарядки которых составляет около 90 мс. Иными словами, такой искусственной кожей распознаются не только простые единичные и множественные касания, но и вибрация с частотой до 11 Гц.

По результатам тестов на стабильность сенсор показал хорошие результаты. Отклонения уровней сигналов двадцати тысяч пикселей опытного образца не превышали пяти процентов в серии из двадцати пяти опытов.

Используемые сенсоры обещают развитие робототехники и бионики. Чувствительные искусственные конечности нужны не только роботам, но и людям, лишившимся своих. Также сенсоры будут способствовать созданию новых человеко-машинных интерфейсов и найдут широкое применение в сфере безопасности.

Андрей Васильков,
Compterra.ru

Как хранить луковицы цветов

Хочу поделиться опытом хранения луковиц гладиолусов, монтебриции и других луковичных.

Когда приходит время, я их выкапываю и просушиваю. Больные убираю, а все остальные обязательно замачиваю на полчаса в очень хорошем препарате «Максим» или в слабом растворе марганца (для профилактики грибных болезней). Затем их хорошо просушиваю и оставляю до поздней осени в погребе.

К тому времени делаю для них «хранилище». Выбираю сухое место в саду, где не застаивается по весне вода, выкапываю яму на глубину в полтора штыка лопаты, дно засыпаю песком и перекладываю лапником. Сверху укладываю луковицы и снова укрываю их лапником. Поверх него насыпаю почву и чуть-чуть утрамбовываю. Когда наступают морозы, набрасываю на цветочное хранилище еще лапника и укрываю рубероидом. По весне, когда почва отмерзнет, я выкапываю свои луковички. В таком хранилище они сохраняются здоровыми и дают отличные цветы.

Этот способ я не сама придумала. Мои бабушка и дедушка делали такие «бурты», только гораздо больше, для хранения картошки на посадку. Что интересно, картофель совсем не портился, и урожай всегда был отменный. Видимо, в таких условиях клубни проходят хорошую закалку, их не берут никакие болезни.

Людия Овсянникова, «Хозяйство» (hozvo.ru)



Калибрахоа: миллионы колокольчиков

Если вы хотите украсить свой двор подвесным кашпо с яркими цветами, то непременно приобретите калибрахоа! Это симпатичное цветочное растение можно найти в любом цветочном павильоне.

При случае советую прикупить и семена, ведь его можно выращивать и как садовое, и как комнатное, и как балконное растение. Посаженное в горшок, вазон или кашпо, оно образует пышный цветной шар со свисающими побегами, сплошь усыпанными множеством небольших цветочков-колокольчиков самой разнообразной окраски. Неслучайно ведь это растение часто называют миллионом колокольчиков! Калибрахоа рядом с петунией – зрелище неописуемое! Конечно, и стоит горшочек с шаром цветов дорого, но как можно удержаться, чтобы не купить хотя бы парочку – до того они обворожительны! Выйдя на пенсию, я стала с маниакальной настойчивостью искать семена калибрахоа, чтобы выращивать эти чудесные цветы самостоятельно. Вот

только не так-то просто было найти в продаже семена этого растения. Наконец-то, чудо свершилось!

В конце февраля для улучшения всхожести обработала семена «Гумистаром» и посадила их в торфяные таблетки. Каждую таблетку расставила в небольшие контейнеры для рассады, контейнеры накрыла стеклом и поставила на светлое место, исключив попадание на них прямых солнечных лучей. Посевы регулярно увлажняла и проветривала. Через две недели, сразу после появления всходов стекло сняла, затем переставила рассаду в более прохладное место. После появления настоящих листьев провела пикировку сеянцев, пересадив каждый росток в отдельный горшок с рыхлой плодородной почвой и хорошим дренажом. После чего пролила слабым раствором марганцовки. Так как калибрахоа не любит переизбытка влаги, поливала ее только после просыхания верхнего слоя почвы.

Конечно, с первого раза было не все так гладко: и семена плохо всходили, и сеянцы

болели черной ножкой. Пришлось перелопатить множество литературы по выращиванию этого чуда-цветка, чтобы добиться какого-то успеха. И теперь это морозо- и засухоустойчивое растение каждый сезон украшает мой двор. Высаживаю калибрахоа в горшки, кашпо, вазоны, которые располагаю на крыльце, террасе, мощеном дворике, главное, чтобы место было солнечное и защищенное от ветра. А еще калибрахоа прекрасно смотрится в цветнике – глаз не оторвать от разноцветья колокольчиков.

Уход за калибрахоа сводится к умеренному поливу и обязательному внесению удобрений: азотных – один-два раза в месяц – в период активного роста побегов, фосфорных и калийных – еженедельно – во время бутонизации и цветения. В особо жаркие дни калибрахоа опрыскиваю утром или вечером.

В прошлом году решила попробовать размножить калибрахоа черенкованием, и у меня это получилось. Осенью обрезала растение, занесла горшок с ним в комнату и поставила на самый светлый подоконник. Следила, чтобы температура в помещении не поднималась выше 18 град. Цельсия. Поливала умеренно, стараясь не перелить и не пересушить. В конце марта нарезала несколько боковых черенков с 4-5 листочками и посадила их в легкую почву, заглубив на четверть длины. Через две недели уже пересаживала укорененные саженцы в отдельные стаканчики. А еще через две недели пересаживала в подвесные кашпо, которые развесила по всему двору.

Наталья Каркачева, «Хозяйство» (hozvo.ru)

Как на винограде победить клещей

Листья винограда стали бурыми? Возможно, на них завелся опасный паразит. Как же вылечить растение?

– Поднимите листок и посмотрите, что снизу, – советует ви-

ноградарь Алексей Веремеенко. – Если сверху бугорок, а снизу – опухание, то это сто процентов так называемый войлочный клещ, против него надо применять акарициды. Самый простой – это коллоидная сера и на ее

основе препараты. Войлочный клещ – паразит винограда, но хочу вас успокоить, что он не так страшен, как милдью и оидиум. С ним бороться гораздо легче, пусть вас это не пугает. Некоторые виноградари порой

не обращают на него никакого внимания. У клеща достаточно естественных врагов. Но если он начинает размножаться катастрофически, то может изуродовать куст. Поэтому все же проведите обработку, заодно защитите свой куст и от оидиума.

Марина Злобина, krestyane34.ru

На выставках кошек довольно часто победителями становятся представители необычных пород. К таким относятся курильские бобтейлы, которых отличает причудливый хвост помпоном. Любопытно, что короткий хвост не мешает кошкам охотиться и прыгать даже выше своих собратьев.

Курильские бобтейлы — довольно молодая порода, которую специально не выводили. Она естественным образом сформировалась на Курильских островах в результате естественного отбора. Рассказывают, что курильские бобтейлы помогли морякам справиться с полчищами крыс, ставших настоящим бедствием для местных жителей. Меховой промысел издревле приносил прибыль, а крысами кормили пещцов.

Суровая природа островов создала необычный облик курильских бобтейлов. Однако их не сразу признали профессионалы. Первым чемпионом этой породы стала кошка по имени Ай-ок-а-Куна, ближайшие родственники которой были родом с острова Кунашир. Их привезла заводчица Татьяна Бочарова, которую часто называют мамой этой экзотической породы. Благодаря организованному ей

Будем хвостами мериться?

В курильских бобтейлах чувствуется внутренняя сила

экспедициям, удалось привезти большое количество животных, что помогло не только разработать стандарт породы, но и изучить особенности строения коротких хвостов и выяснить, как происходит наследование породных признаков. Первый стандарт курильских бобтейлов был утвержден в начале 90-х годов прошлого века, и в настоящее время порода признана большинством фелинологических систем.

За естественное желание поохотиться «курилов» часто называют домашней рысью. У животных мощные задние лапы, которые как раз и делают из этих кошек лучших прыгунов. Прыгают они легко на высоту, недоступную собратьям, и разбег им не нужен. Прекрасно лазают по деревьям. Охотятся не только на грызунов и птиц, но и на крупную рыбу во время нереста.

Охота «курила» — незабываемое зрелище. Во-первых, сразу удивляет, что кошки не

боятся воды и без страха ныряют даже на приличную глубину. Любимое лакомство, конечно, рыба. Легкой добычей для животных становится лосось, идущий на нерест по небольшим ручейкам. Коты мертвой хваткой вцепляются в крупную рыбку, задними лапами отталкиваются от другой и выпрыгивают на сушу. Молодые коты, не рассчитав силы, частенько гибнут на таком сафари.

Понятно, что хвост на экстремальной охоте только мешает, поэтому он естественным образом укоротился. Именно укоротился, потому что его не купируют, как может показаться поначалу. «Длина хвоста в пределах стандарта у животных этой породы — от 3 до 12 позвонков, но сам завиток получается индивидуальным, — объясняет заводчица курильских бобтейлов Лариса Шевченко, у которой дома живут 10 разновозрастных представителей этой породы. — Например, есть хвост-пенек, в кото-

ром от 2 до 8 позвонков, крепко сцепленных между собой. Есть хвост-спираль, напоминающий рыболовный крючок, или, например, метелка, встречаются и другие варианты».

Характер у «домашней рыси» своенравный. Они настоятельно принимают чужаков и буквально звереют, если кто-то мешает их охоте. Лариса рассказала случай, как молоденькая кошка отчаянно вцепилась в овчарку, когда та попыталась отвлечь ее от добычи. Бедному псу потом пришлось даже швы накладывать.

В квартире кошки этой породы не дадут пролететь мухам и комарам, из любопытства их зацепят. Островитяне рассказывают, что и медведь бесхвостому коту дорогу может уступить.

В этой кошке чувствуется внутренняя сила. Они умные и послушные, с собачьей преданностью к своим хозяевам и партнерам. Когда многочисленное семейство «курилов» выезжает на дачу, коты абсолютно равнодушны к своим собратьям. «Прямо-таки лебединая верность, — смеется Лариса. — Кот с кошкой смиренно прогуливаются по своей территории, гоняют чужаков, и никаких шуры-муры на стороне».

Ольга Григорьева, «Труд» (trud.ru)

Смертельно для жизни: каким образом питомцы заражаются бешенством, почему болезнь опасна и как ее избежать.

Домашние животные заражаются бешенством после контакта с дикими зверями. Причем основные переносчики бешенства — лисы. Домашние животные должны быть вакцинированы. За этим нужно следить, тогда есть гарантия того, что питомец не заразится. А лечения от бешенства как такового нет. Если развилась клиническая картина заболевания, то только летальный исход.

Ветеринарный врач Михаил Шеляков отмечает, что бешенство — это общее заболевание для всех теплокровных животных, в том числе человека. По

Как питомцы заражаются бешенством

его словам, переносчиками могут быть также ежи, крысы и в редких случаях даже птицы. «Больное животное или нет, можно понять только путем карантинизации, то есть, если в течение 10 дней клинические признаки бешенства не появились, то в слюне не было вируса», — отметил ветеринар.

Эксперт пояснил, что опасность бешенства зависит от места, куда укусило больное животное. Самый быстрый процесс пойдет, если атака пришлась питомцу в область морды. Этот принцип распространяется и на человека: наиболее опасными являются укусы в район лица.

«Инкубационный период может быть длительным. Наиболее опасными являются укусы в лицо, то есть, наиболее близко к мозгу: буквально за несколько дней может развиваться бешенство. Поэтому если вы чувствуете, что укуса вам не избежать, то не подставляйте голову. Если человека укусило бешеное животное за мизинец ноги, то в некоторых случаях инкубационный период может длиться год, когда укушенный ничего не ощущает», — говорит ветврач.

Шеляков посоветовал при встрече с большим животным не делать резких движений, а просто спокойно отойти в сторону. «Бешеное животное мож-

но распознать по измененному поведению. Оно никого не боится и может даже не проявлять агрессии. Они просто кусают всё подряд. У животного не остается никакого разума, поэтому преследовать оно вас не будет», — поясняет ветеринар.

А в случае укуса в первую очередь необходимо обращаться в ближайший травмпункт. Для профилактики или лечебной иммунизации, когда произошел контакт с большим бешеным животным, необходима иммунизация. Делать уколы нужно начинать немедленно.

Хотя, независимо от срока, когда человека укусило подозрительное животное, врач обязан назначить курс вакцинации, даже если уже прошло 3-4 месяца.

Анатолий Федотов, m24.ru

Джинсы – универсальный предмет гардероба. Модные гуру твердят, что это базовая вещь, которая идеально сочетается с разной одеждой, аксессуарами и обувью. В действительности существуют табу-вещи, которые уже неактуально объединять с джинсами в одном образе.

Поло

Хоть это и базовая одежда гардероба, но в комбинации с джинсами аутфит получается скучным и банальным. Есть риск получить нелепый образ девочки-подростка из типичных американских фильмов. Вместо поло лучше выбрать футболку или рубашку оверсайз или майку-«алкоголичку».

Ковбойская шляпа

В сочетании с винтажными джинсами аксессуар гиперболизировано намекает на эстетику вестерна. Шляпу лучше оставить для тематических вечеринок, а к джинсам подобрать более подходящий го-

Большинство людей не задумываются о том, что белье имеет сезонность, и это в корне неправильно. Даже незначительное присутствие синтетических компонентов, которые зимой и осенью не причинят особого вреда, летом могут вызвать аллергические реакции и просто неприятные ощущения.

Летние постельные принадлежности должны быть натуральными. Как же выбрать комфортное летнее белье?

Лен

Контакт льна с кожей не только не наносит вреда, но и оказывает заживляющее действие. Когда прикасаешься к этой ткани, она кажется немного шероховатой, и именно благодаря своей текстуре льняная ткань массирует кожу, не вызывая неприятных тактильных ощущений. Кроме того, лен отлично впитывает влагу и не препятствует проникновению свежего воздуха. Для постельного белья единственным минусом является то, что материал быстро мнется.

Что с джинсами носить немодно 6 вещей под запретом

ловной убор. Например, летом джинсы будут гармонировать с соломенной шляпой. Весенние и осенние образы с джинсами можно завершать кожаной кепкой или беретом. Первый вариант подойдет для деловых и кэжуальных аутфитов, а второй – для романтических образов.

Джинсовые куртки и аксессуары

Мода на 90-е возвращается, и джинсы в сочетании с джинсовой рубашкой или курткой могут выглядеть стильно (т.н. тотал деним лук, так актуальный весной 2020 года). Но сочетать надо с осторожностью – в тренде свободная модель «буткат» с джинсовой рубашкой-оверсайз или удлиненной курткой свободного кроя.

А вот про «джинсовые» аксессуары (рюкзаки, сумки, обувь, браслеты и пр.) в таком случае придется забыть. В сочетании с джинсами гармоничнее выглядят аксессуары из других материалов: плетеные изделия, аксессуары из кожи, металла, дерева.

Высокие сапоги

Многие привыкли заправлять джинсы в сапоги. Но этот прием давно устарел. Кроме того, он искажает пропорции и визуально укорачивает ноги. Рекомендуются сапоги заменить ботинками на плоской подошве или высокой платформе.

Кроп-топы

Их лучше не комбинировать с обтягивающими фигуру джинсами. Это выглядит инфантиль-

но и старомодно, словно привет из 2000-х, когда в подобном наряде блистала Бритни Спирс. К тому же, такое сочетание может неудачно подчеркивать особенности фигуры.

Современная мода выступает за многослойную комбинацию вещей. Топ в сочетании с джинсами можно оригинально обыграть, надев поверх укороченный бомбер, объемную рубашку из легкой ткани, летнее пальто-накидку или кардиган.

Атласная блестящая блуза

Если соединить ее с джинсами в рамках одного аутфита, получится «нафталиновый» образ. Кроме того, такая блузка способна прибавить несколько лет к возрасту, а такие «бонусы» совершенно не нужны. Поэтому стоит отказаться от этого модного эксперимента и подобрать простой верх: льняную сорочку, хлопковую рубашку или шифоновую блузу.

Источник: uznayvse.ru

Почему синтетика неприемлема летом

Ситец

Этот материал изготовлен из специальной сплетенной хлопчатобумажной пряжи. Ситец, как и лен, обладает высоким коэффициентом гигроскопичности и свободно пропускает воздух. Но, кроме этого, такой вид ткани характеризуется низкой сминаемостью, не электризуется и, что особенно важно для летнего периода, быстро сохнет после стирки.

Сатин

Сатиновое постельное белье имеет яркий дизайн. Этот материал изготавливается путем переплетения двойных хлопковых нитей, что придает изделию легкий блеск. В отличие от предыдущих тканей, сатин обладает повышенной прочностью, не выцветает и не деформируется даже после многочисленных стирок. Хотя ткань очень плотная, она обладает охлаждающим эффектом, что необходимо в условиях изнуряющей летней жары.

Шелк

В составе белкового волокна, из которого изготовлен шелк, находится аминокислота 18, которая благотворно влияет на состояние кожи. Натуральный шелк — натуральный антисептик. Он не вызывает аллергии и, кроме того, на его поверхности быстро погибают бактерии и микробы. Однако главным преимуществом шелка, делающего одежду и белье из этого материала лучшим продуктом для летнего периода, является охлаждающий эффект. Благодаря особой текстуре шелка немного понижается температура тела.

Бамбук

Это экзотическая гигантская трава, из которой на Востоке делается буквально все: посуда, мебель, игрушки, лодки и даже текстиль для дома. Бамбук перерабатывается в очень тонкие волокна, что идеально подходит для создания мягкого и приятного на ощупь льна. Поскольку

ткань бамбука отличается пористой структурой, материал мгновенно впитывает воду и создает благоприятные условия для сна даже при самой высокой температуре. Постельное белье из бамбука очень легкое и тонкое, что делает его сухим после стирки всего за несколько минут.

Сила цвета

Эксперты советуют для спокойного сна выбирать постельное белье красных, желтых, зеленых, оранжевых и голубых тонов. Может показаться, что яркие цвета – такие, как красный, оранжевый и желтый – могут спровоцировать волнение и, конечно, не подходят для постельных принадлежностей. На самом деле красные и оранжевые тона, как правило, снижают кровяное давление, поэтому человек засыпает быстрее; желтый цвет помогает бороться с плохим настроением, а зеленые и синие краски оказывают успокаивающее действие и обеспечивают хороший ночной сон.

Ирина Стрельник
«Вечерний Харьков»
(vecherniy.kharkov.ua)

Классические формы стрелок, которые помогут дополнить любой макияж глаз или станут главным украшением образа.

Чем лучше рисовать стрелки?

Жидкая подводка

Такой подводкой, особенно если аппликатор тонкий, можно нарисовать действительно идеальные стрелки. После нанесения не забудьте дать пигменту высохнуть в течение 10-15 минут, а чтобы жидкая подводка не стягивала кожу, наносите ее на базу.

Карандаш

Самый удобный способ создания стрелок – с помощью карандаша. Но при нанесении не забудьте, во-первых, как следует его заточить, во-вторых, хорошо прокрасить слизистую и межресничное пространство: благодаря этому трюку ресницы будут выглядеть гуще.

Тени

«Мягкие» стрелки на глазах, которые подойдут для дневного макияжа, можно создать с помощью обычных черных теней. Для нанесения используйте тонкую скошенную кисть из искусственного ворса.

Маркер

Толстые арт-стрелки рисуйте с помощью подводки-фломастера: одним движением нарисовать широкую, размашистую линию, которая станет ярким акцентом в макияже, с ней будет проще простого.

Двойные стрелки: пошаговое руководство

Если вы уже научились справляться со стрелками без помощи трафарета, отличная альтернатива классическим – стрелки двойные: такие подойдут и для дневного макияжа, и для вечернего, особенно если дополнить образ пучками накладных ресниц.

Используйте праймер для век. По орбитальной линии растушуйте коричневые тени, по подвижному веку и в складке – нейтральные светлые. Внутренний уголок глаза подсветите хайлайтером.

Лайнером нарисуйте «хвостик» стрелки. Из его конца по направлению к внутреннему уголку глаза прорисуйте прямую линию до внутреннего уголка глаза, чуть отступив от края ресниц, чтобы от конца «хвостика» до середины глаза

Стрелки для глаз: самые популярные

образовалось пустое пространство. Заполните пространство стрелки (то есть, закрасьте лайнером).

Нарисуйте второй «хвостик» стрелки, уже на нижнем веке, направив «хвостик» чуть вниз.

Черным карандашом пройдитесь по слизистой и межресничному пространству, ресницы прокрасьте тушью.

Последний этап – пучки накладных ресниц: добавьте их при необходимости.

Стрелки для разных типов глаз

Чтобы понять, какие стрелки подходят именно вам, обратите внимание на форму глаз.

Для миндалевидных глаз

Если у вас «классическая» посадка глаз без каких-либо явных особенностей, а внешний уголок глаза находится на уровне внутреннего или чуть выше, подчеркните одну треть нижнего века темными тенями или подводкой. Продлите эту линию чуть выше к складке. Это будет направление вашей стрелки и ее «хвостик». Прорисуйте контур вдоль ресниц, соединяя его с «хвостиком» и сделайте стрелку постепенно утолщающейся по направлению к уголку.

Для глаз с опущенными внешними уголками

Если внешние уголки ваших глаз немного опущены вниз, сделайте акцент на верхней части стрелки – «хвостик» должен быть большим, активным и направленным в сторону виска. Нижнюю слизистую глаза прокрасьте темным карандашом или подводкой. Если нет необходимости в очень ярком макияже, нижнее веко можно не подчеркивать дополнительно темными тенями или подвод-

кой: так внешние уголки глаз не будут визуально опускаться еще ниже.

Для небольших глаз

Если с помощью стрелок вы хотите увеличить глаза, сделайте «хвостики» стрелок более длинными. Прорисуйте под-

дитесь подводкой вдоль всей ресничной линии (и снизу, и сверху), а «хвостики» стрелок направьте по диагонали в сторону виска.

Популярные виды стрелок

Базовая

Деликатная короткая стрелка подчеркивает линию роста ресниц, делая их визуально гуще. Прокрасьте межресничную линию черным карандашом, а вдоль края проведите линию подводкой и сделайте небольшую стрелку в уголке глаза.

С двумя хвостиками

Кокетливая стрелка, делающая ресницы визуально гуще. Вместо одного хвостика нарисуйте два, и ваш взгляд приобретет очаровательную хитринку.

Классическая

Может как дополнять макияж глаз, так и выступать в роли единственного акцента. Нарисуйте хвостик, линию вдоль ресниц, а затем соедините их между собой, постепенно утолщая стрелку по направлению от внутреннего уголка глаза к внешнему.

«Половинчатая»

Такой вид стрелки поможет визуально раздвинуть близко посаженные глаза. Если расстояние между глазами меньше размера самого глаза, щедро подсветите внутренний уголок глаза хайлайтером или светлыми блестящими тенями, а ресничный контур и стрелку начинайте рисовать с середины.

Широкая

Утолщение стрелки позволяет добиться эффекта cat eye (кошачьего глаза) и подчеркнуть контур. Помните главное правило: чем длиннее должны быть ресницы, поэтому очень большая стрелка требует подклеивания накладных ресниц или пучков.

Арабская

Тренд инстаграма, дополняющий яркие, цветные макияжи глаз. Не забудьте прокрасить ресничный контур и слизистую глаза, чтобы не оставить светлых зазоров.



Арабская стрелка.
С сайта makeup.ru

водкой нижнее веко, выведите линию дальше по направлению к виску и закончите ее уже за линией складки глаза. Затем соедините с контуром вдоль верхних ресниц. Визуально ваши глаза станут больше и немного вытянутыми по длине.

Для круглых глаз

При необходимости немного сузить глаза затемните слизистую глаза темным карандашом или подводкой. Контур вдоль ресниц подведите тонкой линией, а «хвостики» стрелок рисуйте в горизонтальном направлении: они должны как бы вытягивать линию глаза по направлению к виску.

Для глаз с нависшим веком

Прорисуйте линию по нижнему веку вдоль ресниц и продлите до складки верхнего века, соедините с контуром вдоль всей верхней ресничной линии. Стрелка должна быть довольно широкой и заполнять всю видимую поверхность подвижного века.

Для азиатских глаз

Обладательницам восточного разреза глаз стрелки помогут сделать взгляд более выразительными и подчеркнуть необычную форму. Идеальный вариант для вас – cat eye. Прой-

Маринованные или соленые хрустящие огурцы – желанное дополнение ко многим блюдам, как за повседневном ужином, так и на праздничном столе, поэтому домашние заготовки из огурцов на зиму пользуются большой популярностью.

Существует множество способов маринования огурцов на зиму — у каждой хозяйки есть свой проверенный рецепт. Эту крайне важную закуску маринуют с различными пряностями, целыми и кусочками, с лимоном и чесноком, путем стерилизации или без таковой и так далее.

Тонкости приготовления
Правильно выбранный овощ – залог того, что маринованные огурчики получатся хрустящими. Итак, огурчики нужно подобрать небольшие, 10-15 сантиметров максимум, ровные и одинаковых размеров, чтобы равномерно просолились.

Выбирая огурчики, нужно обратить внимание на цвет, который зависит от возраста и сорта – свежий, молодой продукт бывает ярко-зеленого цвета. А у желтых, перезревших огурцов кожура грубая, что соответственно отразится и на качестве окончательно продукта.

Кроме того, для маринования подходят огурчики с бугорками, на которых есть черные шипы, потому что, как показывает практика, банки с солеными огурчиками этого вида практически не взрываются.

Засолить огурцы с белыми пупырышками, которые выросли в тепличных условиях, можно, но ждать от них упругости и хруста не следует. Толщина огурца тоже играет не последнюю роль в выборе – овощ с тонкой кожурой хрустеть не будет. Поэтому выбирайте огурцы, которые трудно проткнуть ногтем.

И прежде, чем приступить к приготовлению, огурцы, промыв и обрезав кончики с двух сторон, нужно замочить в холодной воде примерно 4-6 часов. Тем самым, мы пропитываем огурцы водой, чтобы в процессе закатки они не впитывали в себя маринад.



Маринуем огурцы на зиму

Маринады можно дополнять пряными травами или специями: тмином, цветками гвоздики, кориандром или горчицей.

Чтобы огурчики получились хрустящими, к стандартному набору пряностей — чеснок, укроп, черный перец и листья вишни – можно добавить еще и листья хрена, а дубовые листья придадут большей упругости.

Для остроты можно добавить стручковый перец или корень хрена. Горчица и эстрагон сделают огурчики более ароматными.

Чтобы огурцы простояли всю зиму, важно правильно простерилизовать банки и крышки – для этого всю внутреннюю поверхность нужно обдать кипятком и дать полностью высохнуть.

Классический рецепт

На одну трехлитровую банку: чеснок – 3-5 зубчика; листья вишни или хрена – 2 штуки; лавровый лист – 2-3 штуки; укроп — по 2-3 соцветия; соль – 2 столовые ложки; сахарный песок – 2 столовые ложки; 1,5 столовой ложки 9-процентного уксуса; 8-10 горошин душистого перца; огурцы — сколько поместится в банку.

На дно трехлитровой, предварительно стерилизованной, банки выложить листья вишни, хрена, лаврушки, чеснок, зелень и душистый перец. Сверху выложить огурцы — в банке поместится больше, если укладывать их стоя, залить крутым кипятком и дать постоять 10 минут.

Затем воду слить и залить огурцы повторно кипятком еще раз. Через 20 минут пере-

лить жидкость в кастрюлю, добавить соль и сахар и довести до кипения. Горячим рассолом залить огурцы, добавить уксус, закатать банку стерилизованной крышкой и перевернуть.

Кисло-сладкие огурчики

На одну трехлитровую банку: чеснок – 3 зубчика; листья вишни, смородины, лавра и хрена – по 2 штуки; укроп — 3 веточки; соль – 2 столовые ложки; сахарный песок – 5 столовых ложек; лимонная кислота — 1,5 столовой ложки; огурцы — сколько поместится в банку.

На дно банки, предварительно стерилизованной, выложить всю зелень и сверху плотно уложить огурцы. Вскипятить воду и залить ею огурцы, дать постоять 8-9 минут и вылить.

Новую воду вскипятить и залить ею огурцы и оставить на 8-9 минут, затем слить отвар в кастрюлю, довести до кипения и добавить в него оставшиеся ингредиенты и кипятить несколько минут. Горячим рассолом залить огурцы, законсервировать банки и перевернуть.

Бабушкин рецепт

На одну литровую банку: чеснок – 2 зубчика; лавровый лист – 2-3 штуки; укроп — 2 веточки; петрушка или сельдерей – 2 ветки, несколько горошин душистого перца, соль – 1 столовая ложка; сахарный песок – 1 столовая ложка без горки; уксусная эссенция — 1 десертная ложка (две чайные ложки); огурцы — сколько поместится в банку.

На дно банки выложить всю зелень, специи и сверху плотно уложить огурцы. Затем залить кипяченой водой, накрыть банку чистой крышкой и поставить в кастрюлю стерилизоваться.

Вода в кастрюле должна доходить до плечиков банок и быть предварительно подогрета до горячего состояния, иначе они могут лопнуть. Также на дно кастрюли всегда нужно класть тряпочку для того, чтобы банки не лопнули.

Стерилизовать 15-20 минут, пока огурцы и зелень не поменяют цвет (посветлеют), потом добавить эссенцию и закатать.

«Душистые» с луком

На одну литровую банку: 1 зубчик чеснока; 1 луковичка; 1 лавровый лист; 5 горошин душистого перца; 2 чайные ложки соли; 4 чайные ложки сахарного песка; 4 чайные ложки 9-проц. уксуса; огурцы — сколько поместится в банку.

На дно банки уложить специи, нарезанный кольцами лук и чеснок. Затем плотно уложить в банку огурцы. Вскипятить рассол, залить им огурцы и стерилизовать банки 10 минут. После чего закатать, перевернуть и укутать.

Огурцы натуральные с солью

На 10 кг огурцов — 2 кг соли.

Банки стерилизовать. На дно насыпать соль в 1-2 см толщиной. Вымытые и высушенные огурцы нарезать кружочками толщиной 1-1,2 см и плотно уложить на соль слоем 2-2,5 см, затем опять соль, на нее огурцы и так доверху банки. Верхний должен быть слой соли. Закрывать полиэтиленовыми или стеклянными крышками.

Зимой берут нужное количество огурцов, помещают их в дуршлаг и ставят под струю холодной воды, вымывая лишнюю соль. Огурцы сохраняют свой аромат и зеленый цвет, но салат, приготовленный с ними, надо или не солить совсем, или солить с осторожностью.

Источник: sputnik-georgia.ru

Кто из нас не любит лаваш, не лакомясь сациви или хачапури или не вкушал мясное блюдо с ткемали? А еще в списке блюд Грузии числятся кубдари, шотиспури, купати, чакапули и многие другие. И почему бы не приготовить что-нибудь из грузинской кухни?

Куриное «Чакиндзули»

Курица среднего размера, одна ч.л. масла, 200 г кинзы, 4-6 зубчиков чеснока, 0,5 ч.л. соли, столовая ложка уксуса, 500 г. воды, приправа «уцхо-сунели» по вкусу.

Посыпьте очищенную курицу солью и уцхо-сунели, обмажьте маслом и прожарьте в духовке при температуре 190 градусов. Время приготовления зависит от веса курицы.

Затем надо растолочь кинзу, чеснок и соль так, чтобы получить однородную массу, потом залить ее уксусом и водой. Жареную курицу надо нарезать и положить на сковороду. Полить оставшимся после обжарки жиром и заранее подготовленной жидкой приправой. Поставить на огонь и кипятить одну минуту.

Соус ткемали

2 кг алычи, 400 г кинзы, которая уже зацвела, 50 г болотной мяты, 50 г укропа, 50 г сельдерея, 30 г сушеной кинзы, 20 г орегано, один острый перец, две головки молодого чеснока, красный молотый перец и соль по вкусу.

Залейте алычу или ткемали (подвид алычи) четырьмя стаканами воды и кипятите. Когда разварится, остудите, поместите на дуршлаг и отожмите. Потом мелко нарежьте зелень, перец и чеснок. Большую часть сока алычи поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем добавьте оставшуюся часть сока с мелко нарезанной зеленью.

Как только соус закипит, добавьте в него свежий и молотый перец, чеснок и соль. Тенерь соус ткемали готов.

Чакапули из телятины

1 кг телятины, 100-200 г ткемали или алычи (или



Грузия на тарелке

кислой сливы), 200 г тархуна (эстрагона), 150 г кинзы, 150 г зеленого лука, 100 г петрушки, 100 г чеснока, 50 г сельдерея, один стакан сухого белого вина, два стакана воды, три ст. ложки растительного масла, красный и черный молотый перец, и соль по вкусу.

Нарежьте мясо на кусочки среднего размера. Положите часть нарезанного мяса в кастрюлю одним слоем, посыпьте мелко нарезанной зеленью, алычой или ткемали, чесноком и черным перцем. Сверху уложите второй слой нарезанного мяса и все ингредиенты в той же последовательности.

Добавьте в кастрюлю растительное масло, вино и воду и варите два часа. Блюдо будет готово, когда разварится мясо. В конце добавьте соль.

Аджасандали

600 г баклажанов, 400 г помидоров, 300 г болгарского перца (красного и зеленого), 300 г лука, 200 г картошки, 150 г чеснока, 100 г кинзы, 50 г сельдерея, 50 г петрушки, 1 ст.л. орегано, 200 г растительного масла, 1 ст. белого вина, соль и черный перец.

Картофель, баклажаны, перец, лук почистить и затем нарезать на мелкие кусочки. Снять кожуру с помидоров и нарезать или натереть их на терке. Отдельно потолочь кинзу и чеснок.

Выложить в кастрюлю слоями картофель, баклажаны, лук,

перец, сельдерей, кинзу, чеснок и петрушку. Полить растительным маслом, вином и пюре из помидоров, посыпать солью и черным перцем. Овощи тушить на мелком огне. Готовый аджасандали посыпать растолченными чесноком и кинзой, а также орегано.

Пхловани

180 г сливочного масла, 500 г пшеничной муки, 160 г кипяченой воды, 300 г листьев шпината, четыре шт. зеленого лука, 0,5 стакана нарезанной кинзы, сыр по вкусу (чтобы не понадобилась соль), две ст.л. растительного масла, черный перец.

Замесите тесто на основе муки, масла и воды и на час поместите в холодильник.

Мелко нарежьте и перемешайте зелень, сыр, черный перец, растительное масло.

Раскатайте тесто, выложите на него подготовленную массу, соберите сверху края и вновь раскатайте. Выпекайте пирог на раскаленной сковороде.

Хлеб с приправами

Один килограмм муки, 0,6 л воды, 20 г соли, 15-20 г дрожжей, 5-10 г сахара, 5-10 г растительного масла. Приправы в зависимости от вида хлеба: 15-20 г аджики, три дольки тертого чеснока, 100 г мелко нарезанного грецкого ореха, 15-20 г орегано (душица обыкновенная).

В миску с мукой добавьте соответствующую приправу (аджику или орегано, или чеснок с грецким орехом), соль, сахар, дрожжи и с помощью теплой воды замесите мягкое тесто. Затем однородное тесто обработайте растительным маслом, накройте и положите в теплое место.

Через 20-30 минут, когда тесто поднимется, разделите его на несколько частей, придайте желаемую форму и выпекайте при температуре 180 градусов в течение 20-25 минут.

Поверьте, у этого хлеба необыкновенный вкус и аромат!

Картофельные ракушки

Картофель удлиненной формы, чабер (кондари по-грузински, эту ароматную перечную траву можно заменить тимьяном), сванская соль, черный перец, растительное масло, сметана и зеленый лук.

Хорошо промойте нужное количество картофеля. Часть его несколько раз проткните вилкой. На остальных сделайте поперечные надрезы, посыпьте чабром и сванской солью, полейте растительным маслом. Поместите все на противень и отправьте в духовку, нагретую до 200 градусов. Выпекайте 40-45 минут.

Картофель, обработанный вилкой, нарежьте, раскройте и положите в сердцевину одну ложку сметаны. Посыпьте черным перцем и нарезанным зеленым луком.

Приятного аппетита!

Источник: sputnik-georgia.ru

**Сколько
Стоит
«Полезные
советы?»**

Льготная
подписка

В розницу
10-12 грн.

**9,75
грн**
* без стоимости
доставки

**Подпишись! Выгодно!
Удобно! Интересно!**

Вы уже наверняка вдоволь нафотографировались в обнимку с любимой монстерой – самое время разнообразить привычные позы и декорации для селфи. Опытные фотографы дали рекомендации, чтобы домашняя съемка гарантированно получилась интересной.

Задействуйте пространство квартиры

- Когда мы делаем селфи, часто снимаем себя на расстоянии вытянутой руки и в итоге получаем сотни одинаковых изображений. Попробуйте отойти дальше от телефона – это даст возможность разнообразить фотографии. Лично я стараюсь использовать и детали интерьера, и пространство квартиры, которое нередко превращает кадр в более кинематографичный, - говорит фотограф Мария Кушнир.

Не старайтесь улучшить себя

- Когда мы смотрим на свое изображение в камере, мы часто автоматически (как и перед зеркалом) стараемся улучшить себя: приподняв подбородок и брови, вытянув губы, сделав выразительный взгляд, повернувшись «рабочей стороной». Но, контролируя результат, мы получаем множество однотипных снимков, которые не особо нас характеризуют. Попробуйте не создавать решающий момент, а поймать его, - советует Кушнир. - Например, устройте серийную съемку, во время которой будете двигаться, с кем-то разговаривать и вообще заниматься бытовыми делами.

Залезьте в ванну в одежде

- Съемка дома – это возможность по-новому увидеть хорошо знакомое пространство. Попробуйте взглянуть на свою квартиру не с точки зрения привычной функциональности, а под новым углом, - говорит фотограф. - Можно залезть в ванну в одежде, забраться на комод, спрятаться в платяном шкафу или встать в мостик на кухонном столе.

Переодевайтесь

- Когда речь идет о портретах, я стараюсь снимать людей в однотонных вещах без принтов, надписей и декоративных



Как селфи сделать удачными

15 простых советов от профессиональных фотографов

элементов, которые легко могут перетянуть на себя внимание зрителя. Но если вам хочется придумать себе образ, то тщательно подобранная одежда просто необходима. Хотя, в конечном счете, самое важное – чтобы вы сами себе нравились: неприципиально, выберете вы футболку с пижамными штанами или розовую шубу и ботфорты, - отмечает Кушнир.

Добавьте в кадр детали

- Когда в объективе появляются детали, изображение становится более точным и выразительным. Недавно я снимала шикарную рыжеволосую девушку, которая всю съемку была не в духе, поэтому, когда я увидела за ее спиной подставку с кухонными ножами и в шутку спросила, не хочет ли она сфотографироваться с ними, она с радостью согласилась, - рассказывает Мария Кушнир. - Предлагаю выбрать какой-то симпатичный вам объект – дизайнерскую лампу, необычный сувенир, старый чемодан, самокат, причудливую вазу – и подумать, при каких условиях эти объекты могли бы появиться в кадре.

Меняйте позы

- Позы могут быть абсолютно разными – все зависит от вашей собственной личности, - утверждает фотограф Оксана Бабенко. - Если вы пластичны или даже обладаете гибкостью,

нельзя упускать возможности своего тела: встав на мостик, вы найдете отличный кроп изгибов. Если же вам такое не близко, не придумывайте ничего лишнего и будьте собой, естественные позы смотрятся не менее прекрасно.

Выбирайте задний план

- Я не люблю беспорядок, поэтому предпочитаю лаконичный задний план. Хорошо на нем смотрятся крупные растения, однотонные стены, винтажные обои, - подсказывает фотограф.

Переставьте зеркало

- Селфи в зеркале – вещь банальная, но можно же добавить эстетики, - говорит Бабенко. - Закажите красивое зеркало и подвигайте его по квартире – поищите интересный свет, сядьте на пол, встаньте в вашем любимом наряде или в белье. Не забывайте про пальцы рук, которые держат телефон: постарайтесь, чтобы они не выглядели зажатыми, расслабьте руку.

Понижайте экспозицию

- Снимайте днем. Обязательно фокусируйтесь и понижайте немного экспозицию, чтобы картинка получилась с мягким естественным светом и менее контрастная, тогда будет считываться текстура кожи и одежды. Это делает изображения почти осязаемыми, а значит, приближает их к зрителю, - советует фотограф.

Снимайте крупным планом

- Экспериментируйте с крупностью кадра, пробуйте разную композицию, делайте очень крупные фото – частей тела, например, - рекомендует Оксана Бабенко.

Найдите интересную тень

- Что такое фотография? Это светопись. Из этого рождается первая идея – найти интересный свет. Жалюзи, пальма, дуршлаг – это все может давать удивительные тени. Чтобы поймать наибольший контраст, стоит делать снимки в полуденное солнце. И не бойтесь экспериментов с инструментами и текстурами, - говорит фотограф Алена Черкасова.

Покажите только одну часть тела

- Казалось бы, селфи в зеркале уже давно стали мейнстримом, но до сих пор собирают тонну лайков и сохранений. Зеркало можно использовать нестандартно и показывать лишь части своего тела: губы, ключицы, родинки. Получится очень атмосферно. Зеркальную поверхность можно сделать более текстурной, если испачкать ее кремом или моющим средством, - подсказывает фотограф.

Купите белую простыню

- Нет ничего более универсального для создания серии красивых и чувственных снимков, чем белое постельное белье. С одной белой простыней можно творить чудеса, - утверждает Черкасова.

Нанесите на лицо маску

- Косметические бренды давно перестали выпускать просто полезные продукты, они предлагают блестящие патчи для глаз и маски для лица с принтами – все для того, чтобы нам с вами было приятно их показывать в соцсетях. Не стоит пренебрегать маркетинговыми приемами – используйте их в своей фотосессии, - подкидывает идею Алена Черкасова.

Улыбайтесь

- Самое важное в людях – эмоции, самые интересные фото – эмоциональные. Не бойтесь улыбаться, даже чуток поидиотски, - говорит фотограф Черкасова.

Несколько лет назад было распространено мошенничество, которое можно назвать: «Мама, у меня проблемы, срочно пришли денег!» Нынешняя афера схожа, однако выполнена куда более филигранно, а также с большим числом обманщиков. И попасться на нее намного проще, чем кто-то думает...

«Поговори с ним... Спасай!»

Тридцатидвухлетний Сергей впервые стал жертвой телефонных аферистов. Первые дни после случившегося пострадавший метал молнии и активно искал способы жестко наказать обманщиков. Однако позже остыл и стал относиться к случившемуся с иронией.

- Отдаю должное актерским способностям тех людей, - шутит он. - Станиславский, наверное, таким говорил: «Верю!»

А случилось все в середине лета. Пятничным утром Сергей ездил по рабочим делам, когда на его телефон раздался звонок с неизвестного номера. Взяв трубку, он услышал незнакомый мужской голос, который спросил:

- Привет! Узнаешь?

- Нет. А кто это?

- Как же ты не узнал меня? Ну, давай, думай!

Такой, казалось бы, простой обмен реплик автоматически запускает у человека небольшое чувство вины: явно звонит хорошо знакомый человек. А говорить так может только тот, с кем виделись давно. Сергей тут же начал соображать.

- Я перебрал в памяти людей, которых отлично знаю, но встреча была давней. Голос вроде был похож на голос моего двоюродного брата Сашу. Он живет в другом городе. В детстве мы почти каждое лето виделись. Потом приезжали друг к другу, но все реже. В последний раз созванивались в прошлом году. Как обычно бывает, договаривались как-то приехать в гости, провести вместе несколько дней, но все откладывали. Ну, я и назвал это имя.

Незнакомец тут же подхватил:

- Конечно, Сашка! Кто же еще? Ну, ты, дружище, даешь! Я уж думал, не вспомнишь! Запи-

ши этот номер, это мой. А старый можешь удалить.

- Санек, я так рад твоему звонку! Все хотел набрать, но, сам понимаешь, - работа, дела. Как тетя Даша?

- Ничего, порядок.

- Ей же операцию должны были делать?

- Сделали уже. Врачи сказали, что ситуация стабильная.

Представился братом и развел на деньги

- Ну, слава богу. Все-таки в ее возрасте оперироваться опасно. Сам как?

- Да я отлично. К тебе вот еду!

Сергей удивился. Ведь все приезды брата всегда заранее оговаривались. Александр был не из тех, кто может свалиться, как снег на голову. Впрочем, Сергей еще больше обрадовался.

- Что же не предупредил? А на чем едешь, на автомобиле?

- На машине.

- Купил все-таки?

- Ага. Взял по дешевке. Решил обкатать и первым делом к тебе. Я уже подъезжаю. Немного тут дела порешаю. Так что к вечеру жди.

Сергей принял на ходу менять свой рабочий график, дабы к приезду брата освободиться. Мужчина решил заказать баню и хорошо отметить приезд родственника. Но через полчаса Александр вновь позвонил. На этот раз его голос был растерянный:

- Слушай, тут у меня проблема. Остановила полиция. Проверили все, а потом драгером продули. А я, понимаешь, вчера в кафе бокал пива выпил. Думал, до утра выйду. Но показало превышение нормы. Лишение прав, машину на штрафплощадку...

- Так порешай с ним вопрос.

- Я и хотел. Он деньги не взял. Может, думает, что я подставной. Может, ты с ним поговори. Скажи, что я к тебе еду, к родственнику. Спасай!

Сергей не совсем понимал, что скажет полицейскому, но согласился. Спустя полминуты трубку взял другой человек. Судя по голосу, это был мужчина лет сорока. Он по-военному четко произносил слова.

«Перечислю деньги. Отдашь?..»

- Добрый день. Вы Александру приходите родственником, я верно понимаю?

- Да, это мой двоюродный брат. Он едет ко мне в гости.

- Ваш брат попался, драгер показал больше промилле, чем можно. Потом он мне деньги суе! А у меня бодикам включена!

- Простите его, он ведь как лучше хотел. Как он без прав и машины останется? Прошу, пойдите навстречу!

Полицейский, казалось, задумался. Потом сказал:

- Не знаю даже, как и помочь. Ладно, так и быть. Деньги у него брать не буду, рисковать не намерен. Можно сделать так - я диктую номер Интернет-счета, и вы мне перечисляете столько, сколько я называл Александру. Но это в течение сорока минут, не дольше: мы уже вызвали эвакуатор, и отменить его можно только за этот промежуток. Иначе выписываю езду в нетрезвом виде, изымаю права, машину на штрафплощадку. Вот номер счета...

Продиктовав, полицейский передал трубку Александру, который вроде как не слышал этого разговора. Он узнал, какие условия выдвинул правоохранитель. Рассказав, Сергей спросил:

- Сашка, я могу перечислить деньги. Но ты мне их отдашь?

- Конечно! Сразу же по приезду.

- Но как же ты так оплошал, дурила?

- Видишь, бывает...

В этот момент Сергей впервые задумался о некоторых странностях. Раньше его брат всегда до последнего отрицал свою вину, даже если она была явная.

- Сашка скорее бы начал обвинять полицейских в том, что их драгер показывает ложную информацию. А тут так покажешь одно соглашается. Но я списал это на усталость от дороги. И не время было раздумывать, нужно было спасать брата.

Еще об одном моменте Сергей также подумал слишком поздно - за весь длинный разговор Александр ни единого

раза не назвал его по имени. Причина была элементарная: он просто не знал его.

Однако Сергей начал действовать.

- Я зашел в Интернет, пополнил тот электронный кошелек, который назвал полицейский. Как раз сорок минут это и заняло, поскольку я раньше такими штуками не пользовался...

После того, как деньги перечисли со счета Сергея на счет правоохранителя, Александр позвонил вновь.

- Ну как там? А тот полицейский нервничает. Подходил, говорит, надоело ждать, будет оформлять...

- Так я перебросил. Только что СМС пришло с подтверждением.

- Ага, - в голосе Александра послышалось нетерпение. - Погоди, я сейчас к нему подойду, узнаю.

Прошла примерно минута, потом Александр воскликнул: - Все дошло! Спасибо, дружище! Давай, счастливо!

- В каком смысле «счастливо»? - не понял Сергей. Но связь оборвалась. Последующие наборы телефона давали лишь одно - абонент оказался вне зоны действия сети. Около получаса Сергей пытался дозвониться, пока не додумался набрать старый номер брата.

Ему тут ответили. На том конце провода раздался радостный голос:

- Серега? Привет, братан! Долго же мы не созванивались! Как ты?

Сергей уже все понял, но поначалу не знал, что и сказать. Наконец ответил:

- Санек, прикинь, ты мне сейчас звонил. Ехал ко мне, попал к полицейским за пьяную езду. А я тебя выручил и перекинул деньги...

Узнав всю историю до конца, Александр расстроился и предложил вернуть Сергею половину суммы. Но двоюродный брат отказался.

- Я хотел идти в полицию и поднять шум. Но потом передумал. Кстати, после того разговора Саша решил ко мне на самом деле приехать в конце августа. Правда, на автобусе, потому что машину так и не купил...

Денис Данилюк, «Эхо» (exo.net.ua)

«Не забудь вымыть руки с мылом!» – с самого детства твердят нам взрослые, казалось бы, при любом удобном случае: когда мы радостно возвращаемся с прогулки, хватаемся за что-то вкусное или гладим уличного кота. В 2020 году этот совет из-за коронавируса стал ещё более актуальным. Как следили за гигиеной до изобретения мыла, и когда это моющее средство получило популярность?

Чистота до нашей эры

Основной компонент традиционного мыла – жир (растительный, животный или синтетический), который разогревают до жидкой однородной массы. Чтобы получить моющее средство, в него добавляют второй ключевой ингредиент – щёлочь. Сегодня это сода, а ранее был поташ – специальный порошок из золы, ради которого для мыловаренного промысла вырубали огромное количество деревьев. В результате соединения происходит реакция омыления: на поверхность раствора выступает мыльная масса, или так называемый мыльный клей. Он остывает, густеет и превращается в цельный брусок, которым с уверенностью можно мыть руки и спасаться от бактерий.

Подобную технологию древние галлы использовали на территории современной Франции уже в V веке до нашей эры. «Оно делается из сала и золы (лучший сорт из золы букового и грабинового дерева) и готовится в двух видах: твёрдом и жидком состоянии. Оба его вида употребляются ещё и германцами, причём оно больше в ходу у мужчин, чем у женщин», – отмечал в 28-й книге «Естественной истории» древнеримский писатель Плиний Старший.

Правда, применяли такое вещество не по назначению: галлы также добавляли туда специальный краситель – охру – и наносили на волосы, чтобы придать им сакральный красный цвет. Во время дождя их шевелюры из-за реакции омы-



Мыло от Рима до наших дней

ления пенились, становились пушистыми и чистыми, но галлов этонисколько не интересовало.

Прообраз современного мыла в те годы также появился в древнеримских прачечных. «[Там] стирали одежду обычные ремесленники – фуллоны и ланифрикарии – используя в качестве мыла мочу, которая в соединении с жиром образовывала жидкое аммиачное мыло; ворсовали сукна шкурками ежа или шишками чертополоха, белые ткани окуривали серой, затем прессовали», – отмечает в книге «История костюма» искусствовед Дарья Ермилова.

Для чистоты тела же древние люди чаще пользовались не мылом, а скрабами и мазями, которые удаляли с тела вместе с грязью специальными скребками. К примеру, египтяне умывались пастой из пчелиного воска, а скифы готовили вязкий порошок из кипариса, кедра, ладана и воды. В Древней Греции, где мыло было широко известно, в него иногда добавляли натуральные красители. Таким продуктом можно было пользоваться не только для мытья, но и для окраски волос, а также придания коже здорового оттенка.

Славяне для стирки использовали глину и сок мыльнянки – растения, корни которого в воде образуют пену. А в качестве

мыла древесную золу заливали кипятком и ставили париться в печь на какое-то время – получался щёлок.

В VII и VIII веках арабские народы уже в совершенстве овладели искусством мыловарения, которое они распространили вместе сначала в завоёванную ими Испанию, а затем и в Европу. Этим временем датируются записи первой европейской мыловаренной гильдии. А в XIV веке в Англии правила Мыловаренной гильдии запрещали мыловарам ночевать под одной крышей с обычными людьми, чтобы случайно не выдать никому тайну изготовления этого ценного продукта.

В XVII веке в деревнях и городах появились небольшие мыловаренные мастерские, где ремесленники производили мыло из животных жиров и поташа.

Борьба за покупателей

В XVIII веке началось время больших мыловарен. В основном мыло поставляли на суконные и красильные фабрики, но были и производители, ориентированные на людей. И мыловары всячески пытались выделиться на мыльном рынке. Создавали красочные обёртки для брусков, готовили пенящееся в морской воде мыло для моряков или детское – в форме зверей и овощей или вытесняя

на брусках какую-нибудь букву из алфавита.

Признание же по всему миру мыло завоевало благодаря французскому микробиологу Луи Пастеру. В 1860-х годах он заявил, что инфекционные заболевания у людей появляются из-за микробов, и поэтому медикам необходимо использовать антисептики и мыло в работе. Сначала такую теорию приняли со скрипом, но уже к 1890-м годам моющее средство стало обязательным элементом во врачебных кабинетах.

Любопытно, что в прошлом мыло использовалось не только для стирки и мытья, но и для бритья. Правда, для разных целей применялись разные его сорта.

В 1912 году в мыльной истории произошли очередные изменения: русский учёный Григорий Петров обнаружил моющие свойства веществ из нефти. Они могли заменить животные и растительные жиры в мыле. Но отечественные промышленники открытие не оценили, а потому лавры первенства в производстве синтетических моющих средств ушли американцам: там в 1930 году синтетические жиры начали добавлять буквально во всё – стиральные порошки, шампуни и мыло. Это удешевило и ускорило процесс производства, так что мыло резко упало в цене.

Сегодня самое дорогое в мире мыло стоит около 2700 долларов за кусок в 160 грамм. Оно производится в Катаре и называется, собственно, «Qatar». Такая цена обусловлена наличием в составе алмазной и золотой пудры.

А вообще, мыло, как сыр или вино, тоже должно дозревать. И с возрастом, как ни странно, оно тоже становится лучше. «Старое» мыло нежнее, оно больше пенится и меньше раздражает кожу. Но это относится только к тем сортам, что произведены по правильной технологии, а не по принципу «лишь бы подешевле».

Источник: «Диалог» (topdialog.ru), stofaktov.pf

Помимо того, что корица может помочь осветлить волосы, она еще способна сделать их мягкими, шелковистыми и блестящими. Однако осветление возможно лишь на натуральных волосах. Крашеным корица лишь добавит питания.

Рецепт

При помощи пластиковой или деревянной ложки смешайте в миске три столовых ложки корицы и треть чашки меда. Необходимо размешивать до однородной массы. Готовя маску из корицы, не используйте металлическую посуду, так как

Как осветлить волосы с помощью корицы?

она может вступить в химическую реакцию со смесью.

Покраска

Вымойте волосы обыкновенным шампунем и дождитесь, пока они немного подсохнут. Разделите волосы на пряди и расчешите с помощью широкого гребня. Нанесите смесь поочередно на пряди, тщательно их прокрашивая. Будьте аккуратны, ведь, попав на кожу, корица может вызвать раздраже-

ние и покраснение, поэтому и втирать в кожу головы смесь не стоит.

Наденьте поверх головы полиэтиленовую шапочку и укутайте сверху полотенцем или теплым платком. Необходимо продержать смесь на голове в течение тридцати минут, а затем снять полотенце. После этого нужно оставить смесь еще на три часа. Помните, что чем дольше время воздействия, тем интенсивнее осветлит-

ся волос. Через три часа смойте смесь с волос теплой водой.

После такой процедуры ваши волосы станут светлее на два тона. Проводя часто эту процедуру, вы сможете осветлить волосы еще сильнее.

Если вы за один присест хотите осветлить волосы на три тона, то положите в смесь 4 ложки корицы вместо трёх. Однако, помните, что рецепт, подходящий одному человеку, может абсолютно не подойти другому. Кроме того, корица - это аллергенный продукт. Будьте аккуратны, и красивых вам волос!

Источник: quae.ru

Часть людей соблюдает масочно-перчаточный режим, заботясь о своем здоровье и безопасности окружающих. Однако есть и те, кто пренебрегает средствами защиты и слабо верит в их эффективность. Врач-инфекционист Георгий Викулов развеял самые популярные мифы об использовании масок и перчаток среди горожан.

Миф 1. Обычные медицинские маски не защищают от заражения.

– Это неверное утверждение. Медицинские маски помогают и защищают от заражения. Это не абсолютная защита, но они помогают. Если это одноразовые медицинские маски, они действуют не более трех часов, после чего их нужно менять. Многоразовые медицинские маски могут действовать дольше.

Миф 2. В маске трудно дышать, она может спровоцировать или обострить другие заболевания (например, дыхательных путей).

– Есть совершенно разные маски, разного типа и слоистости, есть с респиратором. В некоторых тяжело дышать, в некоторых можно дышать достаточно спокойно. Если выбираете маску для индивидуальной защиты, нужно проконсультироваться с врачом. Но есть люди, которые надевают респираторы или даже противогазы (которые их никто не заставляет надевать) и жалуются, что им трудно дышать.

Мифы о ношении масок Тканевые маски вредны, а нос можно не прикрывать?

Миф 3. Если маска не прилегает плотно к лицу, лучше вообще обойтись без нее.

– Нет, это абсолютно неверно. Это не означает, что можно обойтись без маски только потому, что она неплотно прилегает. Маска уменьшает ингаляционное поступление возбудителей респираторной группы (то есть, заражение через дыхание), если она правильно используется.

Миф 4. В тканевых масках к концу дня скапливаются бактерии, и они больше вредны, чем полезны.

– Если маска используется правильно, она помогает человеку. Если человек неправильно ее использует, то она вредит. Соответственно, если она быстро становится влажной, то даже многоразовую маску нужно менять на сухую. Бактерии скапливаются, безусловно. Но, если маска будет сухая, скопление бактерий будет незначительным. В местах скопления людей вирусная нагрузка извне намного выше, чем скопление бактерий самого человека.

Миф 5. Если люди вокруг в маске, мне можно ее не надевать.

– Нет, в закрытом помещении в воздухе могут быть возбудители респираторных инфекций, поэтому, даже если



люди вокруг в маске, это не означает, что вам можно ее не надевать.

Миф 6. Перчатки можно не носить, а вместо этого использовать санитайзер – эффект тот же.

– Мы не постоянно пользуемся санитайзерами, а только после контакта с сильно загрязненными поверхностями или перед тем, как, допустим, принять пищу или посетить туалетную комнату, по мере загрязнения рук. Перчатки полностью предотвращают контакт кожи рук с чужеродными поверхностями, где могут быть различные возбудители. Контакт с поверхностями, человек по-прежнему невольно касается лица грязными руками. Когда он в перчатках, он значительно реже или почти не касается лица.

Миф 7. Использовать одноразовые перчатки и маски можно много раз.

– Это, конечно, бред. Это из серии «написано одно, но будем делать так, как мы хотим». Ведь не просто так написано, что они одноразовые, поэтому их можно использовать только один раз. Все-таки большинство сознательных людей инструкции и законы воспринимает так, что их надо соблюдать.

Миф 8. Если одноразовые перчатки мне велики, нет смысла их надевать, ведь туда все равно могут попасть бактерии.

– Есть разные перчатки – медицинские, немедицинские, бытовые. Любые перчатки уменьшают контакт с чужеродными поверхностями. Люди в перчатках не будут трогать лицо, глаза, нос. Без них человек очень часто в течение дня многократно трогает лицо. Заражение происходит в том числе и по этой причине.

Миф 9. Нос маской закрывать необязательно, главное, чтобы был закрыт рот.

– Это полная чушь, потому что основное место проникновения большинства возбудителей – это полость носа. И возбудитель COVID-19 является ярким этому примером. Именно поэтому, если маска не надета правильно и не закрывает полость носа, это бессмысленное занятие.

Наталья Лоскутникова, m24.ru

Какую пользу грибы приносят, как их есть так, чтобы усваивались все полезные вещества? И какой вред грибы могут причинить организму?

Польза грибов

Очень многие любят грибы, и заслуженно. Это один из качественных источников растительного белка. До 5 г белка на 100 граммов продукта. Во многих видах грибов содержится до 18 аминокислот, витамины группы B, A, D, E, K, цинк, хром и другие, необходимые организму микроэлементы.

Белые

Белые грибы – чемпионы по полезным белкам. В килограмме белых грибов протеинов больше, чем в куске говядины такого же веса. А вот жиров – совсем немного.

Также в них очень много «сердечного» витамина PP (никотиновой кислоты, «никотинки»). По мнению врачей, для сердечников очень полезен суп из свежих белых грибов – для укрепления стенок миокарда.

Ещё в белых грибах много солей железа. Потому гречка с грибами – отличное средство для профилактики железодефицитной анемии.

Также в них содержатся цинк, йод, медь и витамин B1 – необходимые для поддержания иммунитета.

Грузди

Грузди хороши и в солёном виде, и в мочёном, и жареными в сметане. Они среди грибов особенные – обеспечивают наш организм полезными бактериями и являются практически единственным источником «солёного» витамина D не животного происхождения (обычно мы получаем его из молочных продуктов и печени трески).

В народной медицине мочёные грузди считаются одним из лучших средств профилактики камней в почках. Биоактивные вещества этих грибов препятствуют образованию уратов и аксалатов (это разные виды почечных камней).

Также грузди содержат антибиотикоподобные вещества, которые подавляют размножение палочек Коха и укрепляют слизистые оболочки бронхов и лёгких.

Лисички

Лисички специалисты называют типичными грибами-антибиотиками. Они стимулируют работу органов иммунной системы, например, селезенки за счёт больших доз витаминов A, B1, B2, цинка и селена. Также есть исследование о том, что лисички полезны при диабе-

Грибы помогают от многих болезней

те. Ферменты, содержащиеся в лисичках, запускают процесс восстановления поврежденных клеток поджелудочной железы. А ещё это единственный гриб, который не накапливает радиоактивных веществ. А напротив, выводит из организма радионуклиды.

Вред

Самое опасное качество грибов – они накапливают токсичные вещества. Поэтому очень важно знать, где конкретные грибы, которые вы собираетесь съесть, росли: в экологически чистом лесу, у трассы, недалеко от заводов.

Грибы важно подвергать тщательной термической обработке – мы не знаем, как они росли, где их собирали, как хранили и транспортировали. Обращайте внимание на класс грибов, например, волнушки, грузди, сморчки – условно-съедобные грибы. Их нужно отваривать как минимум в двух водах, не менее 20 минут. Часто они требуют замачивания.

Не надо есть грибы при острых воспалительных процессах в пищеварительной системе (гастритах, язве, панкреатитах, проблемах с печенью). Также не стоит употреблять солёные и жареные грибы при склонности к расстройствам стула.

Старайтесь не собирать старые «перезревшие» лесные грибы – в их шляпках и ножках (даже если они не червивые) меньше белков и витаминов и больше солей тяжёлых металлов.

А вот детям до 10-12 лет лучше не включать в рацион грибы. Во-первых, есть риск содержания в грибах токсичных веществ, тяжёлых металлов. Во-вторых, детская пищеварительная система незрелая, де-

тям просто не хватит ферментов для качественного переваривания и усвоения грибов.

С чем сочетать

Грибы – непростой продукт для усвоения организмом. Чтобы их переварить, нам требуется столько же времени, сколько и для красного мяса. Чтобы

облегчить усвоение грибов, их нужно, во-первых, есть в обед, так как днём у нас пик пищеварительной активности. Во-вторых, не сочетать с другими источниками белка, то есть, с мясом, рыбой, бобовыми. Отличное сопровождение для грибов – это овощи, зелень, цельнозерновые продукты (хлеб, паста), а также рис.

При этом врачи сходятся во мнении, что грибы не следует употреблять в сыром виде. С точки зрения здорового питания, оптимальный вариант – грибы, жаренные без масла.

Что касается калорий, то сами по себе грибы не слишком питательны, однако они впитывают довольно много масла и других жиров. Поэтому жульен со сметаной и сыром или жареные грибы вполне способны нанести вред фигуре. Хотя от грибного супа или грибов, тушёных с овощами или нежирным мясом, такого коварства ждать не стоит.

Маринованные и солёные грибы тоже не так уж безобидны. Как и любая солёная и острая пища, они разжигают аппетит, поэтому после такой закуски за обедом вы рискуете съесть больше обычного. Так что, если следите за фигурой, лучше ешьте маринованные грибы «на десерт», в конце трапезы, или хотя бы начните с порции свежих овощей, которые заполнят желудок и создадут чувство сытости.

Но даже если вы не озабочены проблемой лишнего веса, не стоит превращать солёные и маринованные грибы в ежедневное блюдо. Лишняя соль вам в любом случае ни к чему, ведь её избыток – причина отёков, проблем с сердцем и скачков давления.

Как обрабатывать?

Собранные грибы нужно обработать в течение 5 часов. Иначе при комнатной температуре в них начнут выделяться вредные вещества. Если нет возможности перебрать грибы сразу, поставьте их в холодильник, но и там не храните больше суток.

Как варить?

Варить можно практически все съедобные грибы. Перед варкой свежие грибы нужно очень тщательно промыть, а затем уложить в замаринованную кастрюлю и залить водой. Как только вода закипит, её необходимо слить, потом залить свежую и поставить снова на огонь. Сливать первую воду нужно для того, чтобы устранить вредные вещества, накопившиеся в грибах. Лесные грибы (если вы собираетесь есть их вареными) нужно варить от 40 минут до часа. При готовности они опустятся на дно кастрюли.

Как жарить?

Жарить можно шампиньоны, белые, сыроежки, лисички, подберёзовики, подосиновики, маслята, моховики, рыжики.

Крупные грибы нарезают, а мелкие жарят целиком. Время приготовления грибов зависит от сорта. К примеру, шампиньонам достаточно 15 минут. Перед жаркой их можно не отваривать, а просто очистить от кожицы. А вот лесные грибы (белые, подберёзовики, маслята, грузди) перед жаркой нужно отварить 15-20 минут, а только потом жарить.

Как консервировать?

Главная опасность при длительном хранении – ботулизм. Возбудитель этой болезни может попасть в грибы, а отсутствие воздуха и температура выше 10 градусов – благодатная среда для его размножения. Заболевание это может привести к смерти. Чтобы этого избежать, нужно варить грибы не менее 15 минут перед тем, как заложить их в банку, а потом банки простерилизовать. Хранить маринованные и солёные грибочки лучше в холодильнике.

Юлия Максимова, «Новое дело» (pravda-nn.ru)

Во всем мире насчитывается 325 миллионов человек, живущих хроническим гепатитом – главной причиной цирроза и рака печени. Причем эти страшные болезни можно предотвратить, если выявить гепатит вовремя.

Из-за бессимптомного течения болезни многие люди даже не подозревают о своем заболевании, поэтому не лечатся сами и могут невольно заразить окружающих. Ведь заболеть гепатитом С может любой человек, в том числе ведущий здоровый образ жизни. О том, чем опасен гепатит С и как с ним бороться, рассказала инфекционист Ирина Трагира.

– Ирина Николаевна, ВОЗ назвала гепатит «бомбой замедленного действия», чем опасно это заболевание?

– Прежде всего, гепатит С вызывает воспаление в клетках печени.

Коварство этого заболевания, которое часто называют ласковым убийцей, заключается в том, что острая инфекция протекает зачастую бессимптомно. Даже пожелтение кожи и склер замечают далеко не всегда.

При гепатите С почти в 80 проц. случаев формируется хроническая инфекция, которая может привести впоследствии к циррозу печени и является частой причиной первичного рака печени. Кроме того, гепатит С – это системное заболевание: помимо печени он может поражать сердечно-сосудистую, эндокринную, иммунную систему, вызывать тяжелое заболевание почек, сахарный диабет. Снижение иммунитета может привести к развитию любой другой патологии. А поскольку гепатит С имеет онкогенный характер, он нередко вызывает онкологические заболевания.

– Как люди заражаются гепатитом С? Кто попадает в группы риска?

– Гепатит С, как правило, передается от человека к человеку при контакте с небольшим количеством зараженной крови. В девяностые годы преобладал инъекционный путь заражения среди наркоманов, а также при

переливании крови. Но сегодня этот путь передачи практически не встречается, поскольку налажен жесткий контроль за компонентами крови.

В наше время путями заражения чаще всего оказывается небезопасная медицинская практика, татуировка и пирсинг,

Гепатит С лечится, если не тянуть

Чем грозит болезнь, которая протекает бессимптомно, и как ею заражаются

услуги косметических и маникюрных салонов, в тех случаях, если инструментарий обрабатывается должным образом (не соблюдаются этапы и длительность стерилизации). Соответственно, в зоне риска может находиться любой из нас.

Риск передачи гепатита С половым путем минимален, однако существует при травматичном сексе, когда нарушается целостность слизистых покровов и возможен непосредственный контакт кровь в кровь. В быту гепатит С не передается. Опасность могут представлять только частицы инфицированной крови, которые могут остаться на бритвенном станке, маникюрных ножницах. Именно поэтому они должны быть индивидуальными.

Метод ПЦР (полимеразная цепная реакция) необходим для постановки диагноза хронического вирусного гепатита С, определения степени вирусной нагрузки и генотипа возбудителя.

Что же касается скрининга (анализа крови на антитела к вирусу), то наличие антител в крови само по себе ни о чем не говорит, человек мог переболеть в прошлом и выздороветь, благодаря сильной иммунной системе. Но это повод для проведения более подробной диагностики.

Увы, из-за бессимптомного – в большинстве случаев – течения гепатита С многие люди просто не знают о своем заболевании и представляют потенциальную опасность для окружающих. И это серьезная проблема!

– Неужели нет никакой возможности заподозрить у себя гепатит С? Должны же

быть признаки острой и хронической формы?

– Как правило, острый гепатит С протекает либо бессимптомно, реже – с совсем незначительным пожелтением кожи и склер глаз, потемнением мочи.

Симптомами могут быть слабость и астения, снижение ап-

петита, дискомфорт в правом подреберье. Люди редко обращают на это внимание, списывая на переутомление. Если же в это время обратиться к врачу и сдать кровь на биохимический анализ, то он покажет повышение некоторых показателей, которые могут сразу навести на мысль о наличии инфекции.

И даже на фоне полного благополучия я бы советовала на всякий случай пройти скрининг, если в последние полгода у вас были операции или проводилось протезирование зубов, маникюр с повреждением кожи, косметический татуаж или нанесение татуировки, пирсинг, а также если вы имели незащищенные половые контакты с нарушением слизистых оболочек.

– Можно ли полностью вылечиться от гепатита С?

– Гепатит С официально признан излечимым заболеванием. Ведь сегодня появились высокоэффективные противовирусные препараты для его лечения. Мы видим практически 99-процентную эффективность этих препаратов почти при всех схемах терапии.

Лечение препаратами длится всего 8, максимум 16 недель и хорошо переносится пациентами. Поэтому если люди знают о своем заболевании, даже если оно не мешает жить, ни в коем случае нельзя оставлять его без внимания. Чем раньше начато лечение, тем оно быстрее, эффективнее, и тем больше шансов выздороветь полностью без последствий.

Однако если к началу противовирусной терапии у человека уже продвинутая стадия фиброза либо сформировался цирроз, стойкие нарушения функции

печени сохраняются. Однако лечение от гепатита С защитит от прогрессирования болезни печени. Такие больные должны пожизненно наблюдаться у специалиста и получать препараты, которые способствуют улучшению функции печени.

Кроме того, ежегодно следует сдавать анализ на альфа-фетопротеин в крови – маркер, указывающий на онкозаболевание, гепатит, цирроз печени. К сожалению, риск развития первичного рака печени у людей, которые переболели и полностью излечились, благодаря противовирусной терапии, все равно в 5 раз выше, чем у тех, у которых никогда не было гепатита С.

У гепатита С очень много мутаций и разновидности, поэтому, несмотря на то, что после излечения у человека формируется стойкий иммунитет к «своему» вирусу, он может повторно заразиться при контакте с инфицированной кровью.

– Может ли женщина с гепатитом С родить здорового ребенка?

– Да, может, но все же существует риск инфицирования плода при нарушении гематоплацентарного барьера. Поэтому если женщина знает о том, что она больна гепатитом С, желательно пролечить его еще до зачатия. Это защитит будущего ребенка от заражения, а сама женщина легче перенесет беременность.

Женщины, которым не удалось пролечить гепатит С до зачатия, должны регулярно наблюдаться у инфекциониста и у гинеколога: при необходимости проводить профилактику фетоплацентарной недостаточности, обязательно проходить ПЦР-диагностику для определения вирусной нагрузки. При невысокой вирусной нагрузке заражение ребенка, как правило, не происходит.

На фоне беременности, к сожалению, нельзя принимать противовирусный препарат, но можно получать лекарства, которые поддерживают функцию печени и, соответственно, снижают токсический эффект вируса и защищают ребенка.

Кухонная вытяжка ежедневно улавливает огромное количество жира и запахов, отчего ее фильтры покрываются слоем липкого налета. Если затянуть с чисткой, то привести вытяжку в порядок потом будет очень непросто.

Лучше регулярно чистить прибор, снимать свежий налет сразу после приготовления блюд, и неприятных последствий удастся избежать. Но будем честны с собой: далеко не каждый может фильтры вытяжки пару раз в месяц. Потому, когда до них доходят руки, от открывающегося вида можно прийти в ужас. Но все поправимо! Есть масса эффективных способов, причем некоторые методы рассчитаны на загрязнение серьезной степени.

Как часто надо чистить?

Сначала немного теории. В идеале чистить вытяжку нужно раз в месяц – это при средней активности кухонных процессов. Если семья большая, и жарить-парить приходится часто, то лучше очищать фильтры раз в пару недель. Тогда каждая чистка будет отнимать минимум времени, ведь свежий налет снимается без лишних усилий.

Вот что будет, если вовремя не чистить вытяжку:

- снижение эффективности основной функции – забитый фильтр не так хорошо улавливает грязь и жир, поэтому степень очищения воздуха на кухне будет постепенно снижаться;
- повышение уровня шума;
- ухудшение внешнего вида вытяжки, ведь от жира страдают не только внутренности, но и корпус;
- полный выход из строя.

Раз в 1,5-2 года рекомендуется полностью разбирать вытяжку и смазывать мотор.

Что важно знать перед началом чистки

Чтобы не навредить, прежде чем начинать мыть вытяжку, запомните следующие правила:

- нельзя чистить сменный жируловитель. Даже если он не развалится во время стирки,

улавливать жир он потом будет очень плохо;

- пластиковые детали кипятить нельзя;
- внешние части вытяжки нельзя тереть жесткими металлическими сетками и абразивными моющими средствами;

Как вытяжку на кухне почистить от жира

- алюминиевые фильтры нельзя часто чистить со щелочами – они постепенно разрушают металл;

- лучше обеспечить во время чистки качественное проветривание. Так и токсичные вещества будут лучше выветриваться, и неприятный запах от жировых отложений быстрее уйдет.

В общем, просто протереть внешнюю часть корпуса с кнопками – это не значит помыть вытяжку. Прибор придется частично разобрать, а чтобы правильно это сделать, надо будет заглянуть в инструкцию, где указаны все нюансы конструкции и правила разборки для конкретной модели. В общих чертах процесс подготовки вытяжки к очистке выглядит следующим образом:

- обесточить прибор;
- отщелкнуть фиксаторы верхней панели (при ее наличии) и снять жировой фильтр. Он хорошо улавливает частицы жира, не нуждается в замене – только в регулярной чистке. Жировой фильтр, как правило, делают из стали или алюминия. Стальной вариант – самый лучший. Есть одноразовые жировые фильтры, которые используют в самых компактных вытяжках. Они сделаны на основе бумаги, акрила, синтепона или флизелина и нуждаются в замене раз в 3-4 месяца, стирать их нельзя;
- извлечь угольный фильтр, которым оснащаются вытяжки циркуляционного типа. Угольный фильтр мыть нельзя – он нуждается в замене по мере загрязнения. В среднем, его меняют раз в 4-6 месяцев.

Вытяжки проточного типа выводят втянутый воздух через вентиляционный канал на улицу. Жировой фильтр необходим для защиты мотора. В такого типа вы-

тяжках иногда требуется очистка вентиляционного канала.

Циркуляционные вытяжки втягивают воздух, очищают и отправляют обратно на кухню. Чем чище при этом угольный фильтр, тем эффективнее процесс, поэтому нельзя забывать менять его.

Фильтр: несколько способов очистки Любое моющее средство для посуды

Если жир еще не успел вьестряться в отверстия на жировом фильтре и накрепко застыть, не приобрел липкую консистенцию и темный цвет, то поможет обычное средство для мытья посуды.

Порядок действий:

- найдите емкость, куда спокойно поместятся снятые жировые фильтры (ведро, противень, таз);
- положите фильтры в емкость, нанесите на них средство для мытья посуды;
- залейте горячую воду, чтобы фильтры полностью оказались под ней;
- оставьте минут на 30-40;
- достаньте фильтры и обработайте каждый металлической губкой или щеткой, стараясь избавиться от всего размягченного жира;
- если с первого раза весь жир снять не удалось, повторите процедуру. Если и со второго раза жир не спешит расставаться с поверхностью фильтра, то следует переходить к более серьезным методам;
- мыльные остатки тщательно смывают водой;
- перед установкой обратно на вытяжку фильтры полностью высушивают;
- алюминиевые решетки слишком долго в воде лучше не держать.

Подобный способ отлично подходит для регулярного мытья вытяжки. Если после покупки устройства повторять такую мойку раз в месяц, то более агрессивные и сложные методы очистки вам не понадобятся.

Сода

Вариант для вытяжек с легким и средним загрязнением,

а также альтернатива для тех, кто не почитает бытовую химию. Взять лучше кальцинированную соду, она действует несколько эффективнее пищевой.

Порядок действий:

- большую емкость наполняют водой и ставят на огонь;
- пока вода греется, в нее понемногу добавляется сода (всего половину стакана на 10 л воды). Раствор постоянно размешивается;
- когда раствор закипит, окунают фильтры и кипятят 30 минут;
- если нет емкости, где бы фильтр поместился полностью, кипятят сначала одну часть сетки, потом переворачивают и повторяют процедуру;
- после завершения вываривания жир легко снимается щеткой. Остается только промыть фильтр.

Метод лучше подходит для стальных решеток, так как алюминий при длительном контакте с содой может стать матовым.

Мыльно-содовый раствор

Этот способ – микс двух предыдущих, так что и эффективно у него выше. Если внимательно почитать инструкцию к вытяжке, то в 99 проц. случаев там будет рекомендация производителя использовать для чистки только мыльный раствор, ведь это самый щадящий способ. Увы, не всегда он помогает. Усилить его действие можно при помощи обычной соды.

Порядок действий:

- в емкость наливают горячую воду;
- добавляют в воду 1/4 стакана пищевой соды и столовую ложку средства для мытья посуды. Большой ложкой, лопаткой или любым другим подручным средством (главное – не рукой!) перемешайте раствор;
- в раствор кладут жировые фильтры на 10-20 минут;
- далее, как и в предыдущем случае: потереть щеткой, хорошо сполоснуть.

Данный способ дает результаты почти всегда, исключение – случаи, когда вытяжка не мылась несколько лет. Увеличить эффективность метода можно путем кипячения в течение 5-10 минут. Если случай запущенный, то доведите воду с фильтрами до кипения, а потом «томите» на медленном

огне до 1,5-2 часов. Такое испытание смогут выдержать только стальные фильтры.

Хозяйственное мыло и сода

Раствор хозяйственного мыла и соды помогает избавиться даже от въевшегося в фильтр жира.

Порядок действий:

- натереть 100 г 72-процентного хозяйственного мыла на терке, приготовить 5 ст. ложек соды и все это растворить в 10 л горячей воды;
- фильтры опускают в раствор и кипятят в течение 10-15 минут, при наличии застарелого жира можно увеличить срок кипячения до 30 минут;
- размягченную грязь оттирают щеткой, фильтр хорошо промывают водой;
- можно в раствор добавлять натертое яблоко – кислота поможет быстрее справиться с грязью.

Некоторые хозяйки используют только хозяйственное мыло: половину бруска режут или трут, растворяют в 3 л воды, а в полученном растворе фильтр держат 20-30 минут.

Нашатырный спирт

Нашатырный спирт есть почти в каждой аптечке. Средство неплохо справляется с жиром, особенно, если тот не успел еще намертво приклеиться к фильтру.

Порядок действий:

- защитить дыхательные пути, обеспечить хорошую вентиляцию помещения, т.е. открыть все возможные окна, а двери в другие комнаты лучше закрыть;
- в 3,5 л теплой воды (температура 50 град. Цельсия) растворяют 100 мл нашатырного спирта;
- оставляют на 2-4 часа;
- осталось снять жир щеткой и сполоснуть решетку.

Чистка уксусом

Порядок действий:

- открыть окно и надеть перчатки;
- смочить губку или тряпку в 9-процентном растворе уксуса, тщательно протереть все грязные места. Можно поместить фильтр в противень и залить уксусным раствором;
- оставить на 10-15 минут;
- почистить щеткой, тщательно ополоснуть.

С серьезными загрязнениями 9-процентный раствор уксуса может не справиться. Если

случай у вас запущенный, лучше взять неразведённую пищевую уксусную кислоту (70 процентов). Для средних загрязнений 70-процентный раствор можно разбавить водой 1:1.

Лимонный сок

Порядок действий:

- 1-2 лимона чистят от кожуры, нарезают на половинки и натирают ими грязный фильтр. При отсутствии лимонов используют лимонную кислоту (3 ст. ложки на 1 л воды);
- оставляют на 20 минут, в случае сильных загрязнений лучше замочить фильтр в растворе лимонной кислоты и оставить на несколько часов или всю ночь;
- почистить, промыть и высушить фильтр.

Комбинированное моющее средство

Порядок действий:

- растворите в 5 л воды по 1-2 ст. ложки соды, лимонной кислоты и соли, по половине флакона перекиси, нашатырного спирта и силикатного клея, по половине столовой ложки уксуса и этилового спирта, и еще половину бруска предварительно натертого хозяйственного мыла;
- в подогретый раствор помещают фильтры и оставляют их на 1-2 часа, чтобы жир хорошо размок;
- жир снимется с минимальными усилиями.

Горчичный порошок

Порядок действий:

- к 3,5 ст. л. горчичного порошка добавить 2 ч.л. шампуня, перемешать и залить заранее приготовленным раствором из горячей воды и уксуса, смешанных 1:1. Все тщательно перемешать, чтобы в итоге получилась консистенция жидкой кашицы;
- намочить фильтр под струей теплой воды;
- обработать смесью фильтр с двух сторон;
- укутать смоченным в горячей воде полотенцем и оставить на 30-40 минут;
- снять размягченный жир щеткой, промыть фильтр.

Газированные напитки

Кислота содержится и в таких напитках, как Pepsi и Coca-Cola. Принцип действия все тот же: залить фильтры в емкости напитком, оставить на подольше, а потом легко снять грязь.

«Белизна»

Часто отбеливатель «Белизна» используют при очистке корпуса вытяжки от жира, но и с фильтрами она справится, правда, серьезные загрязнения вряд ли сможет очистить.

Порядок действий:

- намочить фильтры;
- при помощи зубной щетки нанести «Белизну» на фильтр на 10-15 минут;
- при помощи щетки снять жир и промыть фильтр.

Бытовая химия для вытяжек и духовок

Один из самых простых и эффективных способов почистить вытяжку от жира – купить в магазине специальное средство, предназначенное для растворения жирового налета на духовке, СВЧ-печах и вытяжках. Эти средства бытовой химии достаточно агрессивные, так что дыхательные пути следует защитить, а на руки надеть резиновые перчатки.

Порядок действий:

- положить фильтры в емкость;
- нанести средство на решетку. Если консистенция средства гелеобразная, то равномерно распределить его губкой;
- оставьте на 30 минут, если иное не сказано в инструкции. Например, некоторые производители рекомендуют после нанесения средства положить фильтр в пакет всего на 10-15 минут, чтобы предотвратить распространение едкого запаха;
- остается снять размягченные загрязнения губкой или щеткой, а потом сполоснуть теплой водой.

Минус способа – дороговизна специальных средств. Кроме того, вариант не подходит для тех, кто негативно относится к агрессивной бытовой химии и предпочитает использовать народные рецепты. Если же вы остановились именно на данном методе, очень внимательно изучите инструкцию на упаковке средства. Некоторые составы не подходят для алюминиевых решеток.

Средство для прочистки труб от засоров

Если фильтры не мылись давно, то жир, скорее всего, так прилип к металлу, что не одним из

описанных выше способов его не возьмешь. Тогда в бой вступает тяжелая артиллерия – средства бытовой химии, которыми обычно прочищают от засоров канализационные трубы. В их состав обычно входит гидроксид натрия, который отлично справляется со старым налетом. С другой стороны, со щелочью надо работать предельно осторожно, так что как минимум перчатками стоит запастись.

Порядок действий:

- внимательно прочитать инструкцию на упаковке, особенно раздел, посвященный технике безопасности;
- поместить фильтры в емкость или противень, залить купленным средством так, чтобы решетки были полностью открыты. Если средство продавалось в гранулах или порошке, то фильтры необходимо засыпать, а потом залить горячей водой;
- оставить на 5-10 минут, в течение которых будет проходить реакция растворения жира с образованием грязной пены;
- ничего тереть не придется, жир полностью растворится, останется только промыть фильтр водой.

Важно! Средство от засоров – это очень агрессивная химия, поэтому часто такой способ очистки лучше не использовать, точнее, лучше не доводить вытяжку до состояния, когда спасает только этот способ. Рекомендуется проводить такую чистку не более 1-2 раза за весь срок эксплуатации вытяжки. Особенно аккуратным стоит быть с алюминиевыми фильтрами.

Парогенератор

Вариант не для всех, так как далеко не в каждой квартире есть парогенератор. Этот прибор дает пар с температурой около 150 град. Цельсия, что позволяет буквально растапливать весь жир. Более того, поверхность фильтров при этом дезинфицируется. После обработки парогенератором фильтры достаточно помыть в теплой воде и потереть губкой с моющим средством или жидким мылом – жир будет отходить очень быстро.

Продолжение читайте на стр. 24

Начало читайте на стр. 24

Корпус вытяжки моют мягко

Внешнюю часть вытяжки любая хозяйка протирает гораздо чаще, чем моет фильтры вытяжки, так что слой грязи там не скапливается. Удалить налет можно при помощи обычного моющего средства для посуды. Его наносят на влажную губку, вспенивают и протирают губкой купол. Можно оставить пену на несколько минут, после чего ее тщательно удаляют влажной тряпкой, а затем протирают купол вытяжки насухо. Заменить моющее средство можно жидкостью для мытья окон – она хорошо растворяет налет и придает поверхности блеск.

Если же некоторое время корпус вытяжки не видал должного ухода, то вам пригодятся следующие способы:

- средство для мытья духовок, вытяжек и СВЧ в виде спрея или жидкости;
- смесь из кальцинированной соды (3 ст.л.), силикатного клея (100 мл) и стирального порошка (0,5 ст. л.), которые растворяют в стакане теплой воды. После тщательного перемешивания (можно в пластиковой бутылке, чтобы хо-

рошо встряхнуть) средство наносят на поверхность, можно оставить на 5-7 минут, а затем убрать состав вместе с отстающей от корпуса грязью. Средство помогает даже в запущенных случаях;

- половинкой лимона натереть поверхность, оставить на некоторое время, затем смыть сок влажной губкой.

Абразивные моющие средства и жесткие щетки лучше не использовать, чтобы не поцарапать поверхность. Если есть сильные загрязнения, удалить их можно при помощи пластмассового скребка.

Кнопки очистит нашатырь или анис

Кнопки на вытяжке нажимаются по несколько раз в день, причем часто грязными руками в процессе готовки. Естественно, жир скапливается и на них. Чтобы его снять, можно воспользоваться нашатырным спиртом. Им аккуратно протирают кнопки, используя ватный диск или ушные палочки. Возможно, понадобится немного потереть зубной щеткой, но очень аккуратно, чтобы не оставить царапины.

Помимо нашатырного спирта, сгодятся анисовые капли,

жидкость для снятия лака и перекись водорода.

Внутренняя поверхность?

Не так интенсивно, но жир скапливается и на внутренних стенках вытяжки, так что периодически чистоту придется наводить и там. Использовать можно все те же средства, что и для очистки внешней части корпуса. Если жира скопилось так много, что его ничем не взять, тогда используют радикальный вариант – средство для прочистки труб. Только потом его надо будет очень тщательно смыть.

Как почистить воздуховод?

Пункт актуальный для владельцев проточных вытяжек. Свидетельством того, что в воздуховоде скопился жир, может стать сниженная тяга. Даже если с тягой все в порядке, раз в год-два состояние воздуховода проверять не помешает.

Воздуховоды бывают:

- круглые или квадратные пластиковые;
- круглые гофрированные из алюминия.

Первые состоят из нескольких частей, легко разбираются. Достаточно промыть их мыль-

ной водой и тщательно ополоснуть. Чистятся они легко.

Гофрированные трубы стоят дешевле, используются чаще, но собирают жир намного лучше. Жир оседает и скапливается в многочисленных складках. Чаще проще заменить трубу, чем ее чистить. Если в доме есть пароочиститель, то используйте его. В крайнем случае, трубу можно почистить средством для труб, но промыть ее надо будет очень тщательно.

Вентилятор и мотор чистят раз в год

Чистить их необходимо раз в 1-2 года, предварительно лучше изучить инструкцию к вытяжке, чтобы понимать, где находятся искомые элементы, и каким образом прикреплены. После того, как фильтры сняты, надо открутить крепежные болты, вынуть вентилятор и мотор, а затем отсоединить вентилятор от мотора. Крыльчатку вентилятора на пару часов можно замочить в мыльном растворе, после чего аккуратно удалить размокший жир.

Сам мотор мочить нельзя, но влажной губкой, не касаясь проводов, снять основную пыль и грязь нужно. После этого двигатель можно смазать.

Источник: remstroiblog.ru

Как избежать взрыва смартфона

Если зарядное устройство от надежного производителя и вы уверены, что оно работает нормально, можете спокойно оставлять его в розетке, но есть места, где зарядку ни в коем случае оставлять нельзя.

Первое – это ванная комната, потому что там есть влажность, вода. Также заряжать устройство в ванной нельзя, это приводит к проблемам. Второй момент – если у вас есть домашние питомцы, нельзя держать зарядные устройства там, где вы их кормите и поите водой.

Если после завершения процесса зарядки устройство оставлено в розетке – ничего страшного, потребление электроэнергии не идет. Однако

это не касается случаев, когда устройство сломано или сомнительного производства.

В плохих случаях, когда зарядка сломана или не от производителя, потребление энергии может идти вплоть до воспламенения. Кроме того, нельзя надолго оставлять на зарядке внешний аккумулятор. Такие устройства должны быть под присмотром.

Можно использовать для зарядки гаджета любые сертифицированные устройства, подходящие по техническим параметрам, но при этом нужно помнить, что многое зависит и от кабеля. Телефон и зарядное устройство обмениваются данными, телефон говорит, что может заряжаться определен-

ной силой тока, и зарядка подстраивается. Когда люди берут неоригинальный кабель, телефон не может его определить, на экране может быть написано, что аксессуар не оригинальный и кабель надо заменить.

Также существуют способы, которые снижают риски взрыва аккумулятора смартфона.

Прежде всего, пользователям стоит ознакомиться с правилами эксплуатации аккумуляторов смартфонов и ноутбуков, поскольку в последнее время участились случаи взрыва техники.

Все подобные девайсы работают на литий-ионных аккумуляторах. Взрывы аккумуляторов вызывают заводской брак,

перегрев либо банальное старение устройства.

В случае резкого перепада температур аккумуляторы начинают вырабатывать газ и могут сдетонировать.

Нельзя допускать перегрева батареи. Для этого смартфоны не стоит оставлять под прямыми лучами солнца, а также класть под подушку. В процессе зарядки лучше не запускать энергоемкие игры.

Также не стоит заниматься спортом со смартфоном в руке, поскольку аккумулятор может взорваться при падении.

Если же аккумулятор уже вздулся, его нельзя использовать, потому что там уже происходят химические реакции. Это может повлечь за собой взрыв батареи.

Источник: «Взгляд» (vz.ru)

Каждая страна имеет свои культурные традиции, и Иран здесь не является исключением. Эти обычаи могут показаться иностранцам удивительными и причудливыми, однако для самих иранцев с детства являются частью повседневной жизни.

Окуривание эспандом

В Иране принято окуривание эспандом, считается, что это удаляет сглаз. Часто матери проводят ритуал окуривания для своих детей. Эспанд является азиатским растением и произрастает на Среднем Востоке и в южных частях Азии, в частности, в Индии и Пакистане. Интересным является также то, что эспандом пользуются и в Турции, но не таким образом, как в Иране. Там высушенные капсулы эспанда вешают в домах и в машинах для защиты от дурного глаза. Марокканцы также прибегают к помощи эспанда для защиты от джиннов.

Прищелкивание пальцами

Пощелкивание и прищелкивание пальцами - одна из иранских традиций, которая чаще всего имеет место быть на праздниках, свадьбах или по случаю какого-либо счастливого события. Прищелкивание бывает разных видов и это умение, к обучению которому с детства прикладывают немало усилий. Разные пощелкивания дают разный звук. Самым простым способом является пощелкивание пальцами одной руки, которое рождается от прове-

дения с усилием друг об друга большого и среднего пальцев. Получается довольно ощутимый и слышимый щелчок.

Нуч (отказ или отрицание)

Иранцы совсем не утруждают себя произнесением слова

10 культурных традиций ИРАНА

«нет». Чаще всего они это делают простым поднятием бровей. Иногда они также цокают языком, и это тоже означает «нет». А бывает, делают и то, и другое вместе. И этот способ требует гораздо больших усилий, чем просто произнесение словесного отрицания.

Добавление огурцов во фруктовую корзину

По обычаю на иранском столе всегда присутствуют фрукты. Принимая гостей, иранцы подают большую корзину фруктов либо до, либо после угощения чаем. В то время как в большинстве стран огурец не считается фруктом, в Иране ему отведено особое место, огурцы преподносят во все времена года. Состав же остальных фруктов в корзине зависит от сезона.

Требование угощений по радостным случаям

Возможно, для иностранцев будет удивительным, если кто-то потребует угощений в

офисе или на фирме, однако в Иране принято угощать сластями в сопровождении чашечки чая. Обычно по случаю радостного события будь то свадьба, рождение ребенка, покупка нового дома у какого-нибудь человека, от него требуют угощения, и сколько

не отказываясь, в конце концов, придется его сделать, так-ков обычай.

Звать своих детей папами и мамами

Во всем мире дети зовут своих родителей мамами и папами. Однако в Иране есть удивительный обычай, наоборот, мамой или папой родители зовут своего ребенка. Часто можно услышать, как какая-нибудь мама кричит своей дочке: «Мамочка, дорогая, пойдись сюда!» То же самое можно заметить и в отношении тетюшек и дядюшек какого-нибудь чада.

Отказ от денег

Наверное, самым распространенным обычаем, с которым приходится сталкиваться иностранцам в Иране, это отказ от денег за оплату покупки. Везде принято обычным делом сразу же принимать оплату от покупателя. Но в Иране это считается некрасивым и странным. Здесь сперва откажутся, обычно сопроводив это фразой: «Не стоит благодарности» («Кобиль надоре!»).

Расспрашивать о расходах

В Иране расспросы о зарплате не считаются плохим тоном и вас могут с легкостью об этом спросить. О том, сколько вы потратили на покупку той или иной вещи или на поездку в путешествие. Обратите внимание, если для иранцев это является привычным делом, для иностранцев это может быть неприемлемым и бестактным.

Отмечать праздники накануне ночью

Праздновать день рождения, да и другие праздничные события, принято с ночи, предыдущей самой дате. Может случиться и так, что если дата совпадет с выходными днями, праздник будет отмечаться даже на несколько вечеров раньше.

Поворачиваться спиной

Никогда и ни при каких условиях нельзя садиться спиной к другим, в случае же, если избежать этого невозможно, то обязательно предварительно извинившись и попросив прощения. Это также одна из иранских традиций, которая может вызвать удивление. Даже водитель машины или же человек, который хочет сесть на переднее кресло автомобиля, сначала обернется к тем, кто сидит позади, и извинится перед ними, а они также в ответ дадут разрешение сесть и скажут, что у цветов нет спины или передней стороны!

Источник: iransegodnya.ru

В США Верховный суд решил, к овощам или фруктам относится томат.

Дело было возбуждено братьями Никс против Эдварда Хеддена, таможенного чиновника из Нью-Йорка. Таможенный тариф 1883 года (англ. Tariff Act of March 3, 1883) облагал пошлиной импорт овощей и не облагал импорт фруктов. Естественно, два брата-предпринимателя решили сэкономить и отказались платить налог, ис-

Как американцы судились за помидор

ходя из утверждения, что помидор вовсе не овощ, а фрукт.

Американские ботаники считают томат фруктом, однако суд решил дело в пользу ответчика на том основании, что в законе термин «овощ» использовался в повседневном смысле. В качестве доказательств адвокат истцов предоставил опре-

деления из словарей Вебстера и Imperial Dictionary. Два свидетеля, долгое время занимавшиеся торговлей, были опрошены на предмет наличия в торговых кругах специального значения слова «овощ». Они показали, что в торговле термины «овощ» и «фрукт» употребляются также, как и в повседневной жиз-

ни. Приведённые определения из английских словарей определяют фрукт как плод растения или часть, содержащую семена, в особенности сочную мясистую мякоть определённых растений, покрывающую семена. Эти определения не доказывают, что томаты являются фруктами, а не овощами, как в повседневной речи, так и в контексте таможенного тарифа в США.

Источник: i-fakt.ru

Когда и как лучше высадить козимые сорта земляники и получить щедрый первый осенний урожай? Есть какие-то особенности или секреты?

С середины сентября и до середины октября – лучшее время высадки среднеосенней земляники. Считается, что она дает самый обильный урожай.

Участок должен быть открытым и солнечным. Если земляника окажется в тени, ягоды уродятся кислыми. Лучшим местом станет то, где раньше росли сидераты – люпин и горчица, а также горошек, морковь, лук, чеснок. Самая плодородная почва для посадки – чернозем, супесчанка и суглинок. Многие дачники добавляют полезные вещества на свое усмо-

трение, если знают особенности земли на участке.

Не будет лишним удобрить грунт перепревшим навозом и тщательно перекопать. Оставить примерно на 1-2 недели, чтобы добавка усвоилась.

Рассада должна быть здоровой, не тронутой вредителями и болезнями. От материнского куста надо отделить окрепшие молодые кустики и обработать корни фунгицидами.

На расстоянии 30-40 см сделать лунки и в каждую посадить по два ростка, не больше – тогда кустики вырастут пышными, но не будут теснить друг дру-

га. Корневую шейку не заглубляйте – корни, спрятанные слишком глубоко, не получат нужного количества воды и саженцы не приживутся. Полить щедро, но стараясь не размывать посадки.

Сажать землянику лучше в пасмурную погоду и во влажную землю.

Известен и такой способ, как высадка на агроволокно. Все точно так же, только надо прорезать его в нужных местах и потом сажать кустики. Этот вариант позволяет сэкономить время на поливе, так как укрытие удерживает влагу и сорня-

ки практически не растут из-за отсутствия солнечного света под пленкой.

Ухаживать за посадкой несложно. Рыхлить следует между грядками и только к холодам слегка окучить кустики, чтобы утеплить корни. Если дождей мало, надо изредка поливать самими, а также пропалывать сорняки. Перед приходом заморозков подрезать листву и усики.

Для земляники опасны бесснежная зима и заморозки, поэтому заранее надо замульчировать грядки. Для этого подойдет солома, смесь торфа с компостом, сухая листва или лутрасил.

Менять место и обновлять рассаду земляники следует раз в четыре года, чтобы избежать болезней.

Марина Злобина, «Крестьянская жизнь» (krestyane34.ru)

В августе, обычно во второй половине месяца, сажают редьку. Срок вегетации культуры – 55-60 дней, то есть, собирают корнеплоды ближе к концу октября. Похолодание овощу не страшно – растение морозостойчиво.

Сортов редьки много. Например, китайская зеленая – слабоострая, с белой, зеленоватой или розовой мякотью. Играя цветом, можно использовать ее не только в качестве закуски, но также для украшения стола. Сам корнеплод имеет цилиндрическую форму.

Редька сорта «Маргеланская» очень вкусная, хранится практически до лета, если обрезать правильно, с небольшим напуском: ботва потом подсохнет и не будет подгнивать. Что немаловажно, она не прорастает и не становится вялой. Кроме того, редька очень урожайная: какой бы ни была погода, всегда образуется достаточное количество плодов.

Еще одна восточная красавица – слабоострая японская редька дайкон. Корнеплоды похожи на морковку, они уходят в почву на глубину 20 см, сам овощ достигает 25-30 см. Имеет цилиндрическую, полукруглую форму. Мякоть сочная, нежная. По вкусовым качествам дайкон ближе к редису, даже менее острый.

Редька: ядреная и не очень



Один из рекомендуемых сортов дайкона называется «Клык слона». Корнеплод с белой, насыщенной, сочной мякотью не оставит равнодушным любителей редьки. Особой горечи у плодов нет, послевкусие приятное. Почитателей у этого сорта, пожалуй, больше, чем у любого другого. Плод относительно небольшой, всего 500 граммов.

А вот у дайкона сорта «Большой бык» плоды весят по два-три килограмма. Вкус – не острый, приятный. Этот сорт великолепно хранится и в холодильнике, и в подвале, и в гараже.

Пожалуй, самая неприхотливая из всех редек – зимняя черная. Она очень острая и горь-

кая, мякоть белая, плотная и волокнистая. Такую редьку хоть немного, но надо иметь на огороде, потому что у нее не только вкусные, но и лечебные корнеплоды. В старину черную редьку ценили именно за это, она помогала от многих болезней.

Многие используют черную редьку для лечения и профилактики бронхита, кашля, простудных заболеваний. Для этого в серединке плода вырезают углубление, добавляют туда мед и запекают в духовке. Сок редьки применяют и в косметологии для укрепления волос, и как одну из составляющих омолаживающих масок для лица.

Однако черная редька показана не всем, так как достаточно тяжела для людей, у которых проблемы с желудочно-кишечным трактом. Редька вообще способна вызывать вздутие кишечника, она является сложным продуктом для желудка и поджелудочной железы. Употребление должно быть дозированным. Ее нельзя есть, как огурцы или помидоры – большой салатник.

Детям редьку начинают давать только с четырех лет, и то понемножку. Большое количество клетчатки может стать проблемой для неокрепшего желудочно-кишечного тракта ребенка.

Агротехника редьки очень проста. Под посевы вносят перегной или компост в количестве три-четыре килограмма на квадратный метр. Если почва кислая, то вносят один-два стакана золы на метр.

Семена высевают на глубину два-четыре сантиметра, расстояние между рядами 40-45 см, между растениями в ряду – 10-15 см в зависимости от сорта.

Как только появились всходы, надо обязательно провести полку и рыхление. А при появлении второго настоящего листа посеы прореживают, второе прореживание проводят примерно через 20 дней. Лучше делать это после полива или дождя.

Марина Злобина, «Крестьянская жизнь» (krestyane34.ru)

Оптимальными сроками уборки являются: для ранних сортов - 9-100-й день после посадки, для среднеранних и среднеспелых - 100-110-й, для поздних - 110-140-й день. При таких сроках уборки повышается качество клубней (благодаря наибольшему содержанию в них сухих веществ, в том числе крахмала, повышенному содержанию белка и аскорбиновой кислоты). Клубни, убранные в эти сроки, наиболее пригодны для использования.



Как хранить картофель

Копать картофель необходимо в сухую погоду. Если клубни мокрые, их нужно просушить в течение 3-4 часов под навесом в сарае или во дворе. На солнце картофель оставлять не следует, чтобы не было ожога. При использовании копателей после уборки картофель следует обсушить в поле в течение 3-4 часов (на юге в солнечную погоду достаточно 1-2 часов) и только после этого собрать и затарить. При уборке картофеля в условиях пониженных температур (снижение температуры воздуха во время уборки с плюс 13 до плюс 3 град. Цельсия) увеличивается степень механических повреждений клубней, особенно количество трещин, повреждение мякоти.

За 10-12 дней до массовой уборки следует выкопать кусты, предназначенные для семенных целей, отобрать средние по размеру и массе (50-60 г) клубни.

Хранилища, ямы, подвалы надо заранее подготовить к приему картофеля: просушить, очистить от мусора, а затем продезинфицировать все металлические части 2-3-про-

центным раствором медного купороса и побелить известью. Можно также их обеззаразить, окуривая дымом из сухих растений, полыни горькой или пижмы (время обработки - 24 часа). За две недели до загрузки картофеля стены и закрома белят свежегашеной известью (2 кг извести на ведро воды с добавлением 100-150 г медного купороса). После побелки помещение проветривают.

При закладке на хранение картофеля низкого качества нельзя обеспечить хорошую лежкость даже при создании оптимальных условий хранения, поэтому на хранение закладывают здоровые сухие клубни. Перед закладкой картофеля полезно обсушить на воздухе в течение 2-3 часов. Этот простой прием позволяет сократить заболевание клубней фитофторозом и другими овощными заболеваниями, основываясь на значительной части налипшей на клубни земли, что в дальнейшем способствует лучшему вентилированию картофеля, его охлаждению.

Перед закладкой на хранение также необходимо очистить клубни от земли, мыть их нельзя: это снижает лежкоспособность. После этого температуру в течение 20-30 суток постепенно доводят до плюс 2-4 град. Цельсия, а относительную влажность - до 80-90 процентов.

Чтобы картофель лучше хранился, в подпольях, погребах надо делать специальные закрома с решетчатым (со щелями в 2-3 см) дном, приподнятым на 25-30 см над полом. Стены в закромах делают с просветами. Задняя должна отстоять от стены хранилища не менее чем на 30 см. Ширина закрома - около 1 м. Клубни в них следует держать насыпью (высотой до 1 м). Между потолком и насыпью надо оставлять свободное пространство в 60-80 см. Картофель можно держать также в корзинах или ящиках с решетчатым дном из неплотно сколоченных досок. Для свободного доступа воздуха тару надо устанавливать на подставки.

Картофель хранится значительно лучше, если его обраба-

тывают антимикробными веществами. Для борьбы с гнилями эффективно пересыпать клубни растертым или толченым чесноком (100 г на 100 кг картофеля) или измельченными листьями рябины обыкновенной, или опрыскивать настойкой лука или листьев рябины. Настойку готовят из расчета 50 г измельченных листьев на 1 л воды. При обработке клубней на 100 кг должно использоваться примерно 1,5 л приготовленной жидкости.

С увеличением длительности хранения картофеля происходят потери питательных веществ, что понижает их качество. При несоблюдении оптимальных условий хранения этот процесс ускоряется. Наилучшая температура для хранения картофеля находится в пределах плюс 2-5 град. Цельсия.

Значительное влияние на сохранность картофеля оказывает относительная влажность воздуха в насыпи клубней. Наиболее благоприятна относительная влажность в пределах 85-94 проц. Более сухой воздух увеличивает испарение с поверхности клубней, что приводит к потере ими тургора, вследствие чего ухудшаются продовольственные и семенные качества картофеля. Более высокая влажность воздуха приводит к образованию капельно-жидкой влаги на поверхности клубней при незначительном понижении температуры, а это является причиной поражения картофеля возбудителями болезней и увеличения потерь от гнилей.

Источник: «Красный Север» (krassever.ru)

Базилек в моей семье не то чтобы любят, а обожают. Да я и сама готова его есть венниками, добавляя его ароматные листья и в салаты, и в мясо, и даже к напиткам.

Каждый год сажаю пять-шесть сортов с разным вкусом, ароматом и цветом листьев. Очень люблю лимонный. Но скоро придут холода. Можно, конечно, и засушить его. Но это уже не то. Поэтому я предпочитаю

Осенью пора черенковать базилик

таю его... черенковать и выращивать зимой на подоконнике.

Черенкуется базилик очень просто. Я срезаю верхушки и ставлю их в воду. Уже через пару недель появляется такая щетка мочковатых корней, что можно пересаживать их по горшочкам. И - на самое светлое

окошечко. Там они немного подрастают, и я снова срезаю с них верхушки, и снова в воду - укореняться. Таким макаром я собираю зелень базилика весь холодный сезон. Да, она не такая терпкая и ядреная, как слетней грядки, залитой солнцем и росой, но зато она нежнее.

Кстати, зимой на базилик может напасть паутинный клещ. Бороться с ним химией нельзя, поэтому для профилактики я раз в неделю устраиваю своим кустикам теплый душ в ванной комнате. Клещи терпеть не могут банных условий и массово гибнут.

Ну, а к весне у меня уже будет готовый посадочный материал, полученный тем же методом черенкования.

Светлана Березнева, «Хозяйство» (hozvo.ru)

Геката - богиня, о которой люди слагают мифы на протяжении многих столетий. Кем же на самом деле является повелительница тьмы и мрака?

Култ поклонения темной богине берет свое начало в древнем Шумере, где она была известна под именем Эрешкигаль, что означает «великая госпожа подземного мира». Она была замужем за богом смерти и войны Нергалом и имела соперницу в лице своей младшей сестры Инанны - богини любви и плодородия. Доэллинская цивилизация, активно развивающаяся в ту эпоху, активно переняла верования относительно Эрешкигаль, внося небольшие изменения. А именно, новоиспеченная шумерская богиня приобрела новое имя - Геката. Она была популярна в Древней Греции наряду с культом поклонения олимпийцам, и некоторые мифы добавили ее в их число. Легенды об этой таинственной богине приписывают ей самых разных родителей, от дочери титана Перса и Астерии до продолжательницы рода Зевса с Деметрой или Герой.

Покровительница колдовства

Время ее царствования наступает с приходом ночи новолуния. Она ответственна за ядовитые растения, отдает приказы неуспокоенным духам и чудовищным тварям. Кроме всего прочего, Геката считается богиней дорог, ключей, факелов. Покровительница мира мертвых сопровождала души покойников в новое место, способствуя их перерождению. Помогала богиня и живым, во время ритуалов давая инициацию. Сила ее безгранична, она бесстрашна и известна как указывающая путь.

В Древней Греции возводили жертвенники в честь Гекаты, как в городах, так и на перекрестках. Римская Геката ничем не отличается от древнегреческой, за исключением имени, там ее называли Тривия, что можно перевести как «тройная», «трехликая».

Каждый народ, поклоняющийся Гекате, изображал ее по-разному. Но чаще всего ее описывали как вечно молодую девушку, держащую два факела,

с помощью которых открывались все тайны. На голове сияла звездная корона, намекающая на родство с Астерией, звездной богиней.

Согласно другой версии, Гекату изображали трехликой, в виде трех фигур, которые соединены спинами. По некоторым легендам, у одной из них лицо

Госпожа ключей и перекрестков

Имя древнегреческой богини Гекаты окутано магией и страхами

юной девы, вторая - женщина в возрасте, а третья - старуха.

Перед ведьмами богиня часто предстает в образе мудрой старухи. Ее трехликость позволяет ассоциировать Гекату с Цербером - адским псом, охраняющим вход в подземный мир.

Наличие трех лиц богини связывает ее с классической божественной троицей, которую считают единым персонажем: Артемида-Селена-Геката. По версии римской мифологии, Артемида и Селена были объединены в богиню Диану, темным прототипом которой является Геката.

Перед человеком, призывающим эту разноликую богиню, в зависимости от цели обряда, может появиться юная девушка, взрослая женщина или мудрая старуха.

Богиня одаривает своих поклонников:

- мудростью, ясновидением;
- удачей на войне, добычей на охоте;
- любовью избранного человека;
- молодостью.

Геката как царица ведьм помогает женщинам во время магических обрядов.

Магические атрибуты

Богиню изображали с предметами, намекающими на род ее деятельности, например:

- ключ как ответственной особе за вход и выход;
- кинжал как богине мстительности и злого умысла;

- плеть как обличающей людские пороки;

- факел как представительнице подземного мира.

Геката имела многочисленную свиту в лице адских собак из мира мертвых и неуспокоенных душ. Ее священными животными были псы, змеи и совы, олицетворяющие души

с просьбой о милости в холодные месяцы.

- Ночь с 16 на 17 ноября - Ночь Гекаты. Богиня способствовала духовной трансформации.

Обычно местом для проведения ритуалов выбирались пещеры, за исключением ночи праздника Больших Жертв - в этом случае местом служения был погост или невспаханный участок земли, где произошла множественная гибель людей.

У жреца, проводящего обряд, должны быть все магические атрибуты: плеть, кинжал, ключ, факел и животные в виде собак и змей. Также значение имели растения аконит и камни аксинит и гетит.

Во время призыва жрец становился спиной к предполагаемому месту появления богини. Считалось, что призраки и демоны появляются с западной стороны, поэтому призывающий жрец смотрел в сторону востока. В случае если ритуал не предусматривал вызов Гекаты, то жрец вставал в западном направлении.

Жертвой служила кровь, вылитая на камни, в огонь, в могилу и на дорожный перекресток. Источником крови чаще всего выбирали черного щенка или собаку, либо, если первый вариант был невозможен, любое животное, очень редко человека. Человеческое кровопролитие не заканчивалось ритуальным убийством, жрец часто надрезал свою плоть и отдавал несколько капель собственной крови.

Любопытно, что некоторые исследователи утверждают, что американская статуя Свободы - богиня Геката, а не кто-либо иной. У знаменитого монумента есть классические атрибуты богини: корона с шипами и поднятый вверх факел. А книга в руке статуи указывает на то, что Геката является еще и богиней мудрости.

Более того, есть версия, что имя Екатерина произошло от имени этой богини, которое в Древней Греции произносилось как «Хекатэ».

Это богиня оставила свой след в культуре, и до сих пор существуют тайные и полусекретные культы, которые ей поклоняются.

Наши предки относились к солнцу очень почитательно. Они знали, что от него зависит благополучие жизни на Земле, поэтому к звезде взывали с просьбами о хорошем урожае, благоприятной погоде и обо всем, что может осчастливить человека.

Обращаемся к Ра

Одними из самых известных солнцепоклонников, конечно, были древние египтяне. Сохранился обряд, с помощью которого можно заручиться поддержкой самого бога солнца — Ра. После проведения этого ритуала через некоторое время вы заметите, как нужные вам события легко приходят в вашу жизнь. Карьера пойдет в гору, наладится сфера отношений и окружающие станут относиться к вам с большей любовью. Но для того чтобы привлечь такой успех, необходимо четко соблюдать все правила.

Обряд проводится три утра подряд. Первый раз к небесному светилу обращаются в среду на рассвете. Если же вы пропустите этот день, вам придется ждать еще одну неделю, чтобы начать ритуал заново. Итак, в среду утром, пока еще все спят, подойдите к окну и посмотрите на небо. Если солнце скрыто за облаками, то просто закройте глаза и представьте его перед собой. В этом вам пригодятся навыки визуализации. Почувствуйте, как энергия солнца проходит в ваше тело и наполняет вас светом. Это может занять некоторое время, но будьте терпеливы. После того, как вы ощутите свет внутри и вокруг себя, поднимите руки к небу и произнесите следующую фразу: «Услышь меня, бог Ра, и узри мое почтение и уважение к тебе. Я преклоняюсь пред твоей мощью и светом. Ибо нет могущественнее тебя никого в этом мире. В знак своей благодарности прошу, пошли мне удачу во всех делах мирских. И сопроводи меня, куда бы я ни пошла/пошел».

После этого откройте глаза, улыбнитесь и идите заниматься своими делами. Такие действия необходимо повторять три дня



Ритуалы с Солнцем

Светило способно внести позитив и изменения в нашу жизнь

подряд, со среды до пятницы. Если вы все сделаете правильно и во время обращения будете наполнены любовью и не станете желать другим плохого, то уже через пару недель заметите, как жизнь начнет меняться в лучшую сторону.

Заговоры от полосы неудач

Вас не покинет удача, если вы прочитаете три других магических заговора на восходе солнца. Когда преследуют одни невезения, знайте о том, что яркое солнышко вас отогреет.

В день, когда восходит яркое солнышко, зажгите 7 свечей, купленных в храме. Поудобнее сядьте, держа перед собой лист с магическими заговорами. Желательно, чтобы глаза были устремлены на теплые лучики. Привлекайте удачу следующими сердечными обращениями:

1. «Солнышко восходящее, людям радость сулящее. Подари мне удачу в судьбе, чтоб со мной было счастье везде. Согрей меня от холодов, избавь от зависти врагов. Да будет так. Аминь! Аминь! Аминь!»

2. «Как теплом нас солнце согревает, так нужда в удаче наступает. Пусть в деле сложном она не покинет, от солнышка всё непутевое сгинет. Аминь! Аминь! Аминь!»

3. «На восходе солнца я читаю, об удаче в жизни вопрошаю. Чтоб все спорилось, свершалось без проблем, пусть удача будет насовсем. Аминь! Аминь! Аминь!»

Каждый магический заговор твердите 1 день - 13 раз подряд.

Дарует благо

Этот простой заговор помогает достичь мира и покоя в семейной жизни, обрести достаток и процветание, избежать потрясений и убытка.

В хорошую погоду, в полдень, нужно выйти на улицу или открыть окно. Затем подставить руки солнечным лучам ладонями вверх, «поймать» солнышко и три раза проговорить заветные слова: «Солнце-солнышко. Ты ласковое и теплое, по небу ходишь, всех освещаешь, всем благо даешь и всем помогаешь. Дай мне, солнце, своего тепла, света и добра, и всякого блага. Да будет так». Почувствуйте, как солнечное тепло разливается по ладоням, поднесите их к груди и около минуты проведите с закрытыми глазами. Думайте в этот момент о чем-то приятном, легком и хорошем. Этот обряд следует проводить семь дней подряд, в одно и то же время, ровно в полдень. Даже если день будет пасмурным, то пропускать проведение ритуала не нужно. Даже за облаками скрывается солнечный свет, оно по-прежнему светит и греет, даже когда тучи закрывают небо. Если вы боитесь того, что небесное светило не услышит ваши слова, то перед заговором можно тихо проговорить: «Облака и тучи расступитесь, пусть мои слова через вас пройдут».

После того, как вы зарядитесь энергией солнца и позовете в

свой дом благополучие и успех, нужно будет полностью вымыться, а выходя из дома - закрепить результат: трижды перекреститься на восточную сторону.

Удача в поездке

Заговор на удачу в поездке проводят на восход солнца. За три дня до отъезда сходите в церковь и поставьте свечки за здоровье за своих близких людей (за каждого по одной свечке). Это стоит делать обязательно, когда вы разлучаетесь со своими близкими - такая забота пойдет им только на пользу. Проснитесь до наступления зари (минут за 30). Умойтесь, есть ничего нельзя, можно выпить только стакан чистой воды. Незадолго до восхода выйдите на улицу. Встаньте лицом к солнцу, и как только появится утренняя зорька, скажите слова заговора: «Солнце встающее, радуюсь тебе, видеть тебя рад/рада. Ты разливаешь свет и тепло на землю, ты согреваешь и освещаешь, ты даруешь жизнь и умножение всего. У тебя прошу, дай мне удачу, проводи меня в долгий путь, но не прощайся со мной, а веди меня по грядущей дороге и домой мне помоги вернуться с пользой для меня. Тебе воздаю и о тебе говорю с трепетом, солнце. Дари мне себя». Заговор достаточно один раз повторить вслух, а потом можете идти домой и готовиться к поездке - она у вас пройдет без всяких помех. Есть одно маленькое «но» - никому и никогда не рассказывайте, что читали заговор.

Подготовила Анна Попенко, по материалам Blackpantera.ru, Dailyhoro.ru, 100molitv.ru, Ammirann.ru

Сколько Стоит еженедельник «Газета «Я»?

Льготная подписка

В розницу 13-17 грн.

11,16 грн
* без стоимости доставки

Подпишись! Выгодно! Удобно! Интересно!

Отличить сочную, ароматную, спелую и сладкую дыню от безвкусной «пустышки» поможет тонкий сладкий аромат. Так что включайте обоняние и даже слух.

По звуку и цвету

Дыня, конечно, не арбуз, так что щелкать по ней и стучать не стоит – повредите тонкую кожуру. Достаточно легонько хлопнуть по плоду рукой. Если раздается глухой звук – плод зрелый, а если звонкий, немного хрустящий, как у спелого арбуза – нет.

А вот окраска кожуры красноречиво расскажет о том, не был ли поврежден плод при перевозке или хранении. Допускается лишь одно небольшое круглое пятно, немного светлее основной масти дыни. На этом месте плод лежал на земле и, естественно, кожура не получила своей порции солнца. Но если вся дыня покрыта темными, немного вогнутыми пятнами, скорее всего, она испор-

Как дыню выбрать спелую

чена. Через тонкую кожуру легко проникают внутрь бактерии, которые быстро портят мякоть.

По упругости

Возьмите дыню двумя руками и слегка сдавите. Хорошая должна слегка пружинить, как гандбольный мяч. Если плод на ощупь напоминает твердый арбуз, он незрелый.

Если на коже после нажатия остается след от пальцев, дыня перезрела или слишком долго ждала своего покупателя. У «колхозницы» должна быть гладкая кожура, а у «торпеды» – шершавая, с бороздами.

Слегка поскребите кожицу. У спелого плода вам это удастся без труда, а вот у незрелого будет слегка глянцевая кожура.

По запаху

Дыня должна приятно пахнуть медом. Многие улавливают в ее аро-

мате еще и нотки груши, ананаса и ванили. Если вы вообще не чувствуете сладковатого запаха, он очень слабый или дыня источает травянистый аромат, то она неспелая.

По весу

Зрелая и сочная дыня будет тяжелой. Если выбираете из нескольких одинаковых на вид, отдайте предпочтение той, которая весит больше.

Хранение и употребления

Есть определенные секреты хранения и употребления дыни. Казалось бы, что может быть проще – разрезал дыню, удалил семена и ешь спокойно, наслаждаясь восхитительным вкусом и душистым ароматом. Но и тут, оказывается, есть важные нюансы. Перед употреблением нужно тщательно промыть дыню теплой водой

с мылом, потому что именно в кожуре и на всей поверхности присутствуют токсины. Никогда не храните разрезанную и недоеденную дыню в тепле, при комнатной температуре. Не съели всю дыню за один раз – уберите ее в холодильник.

Нежелательно употреблять дыню в сочетании с холодной водой, кисломолочными продуктами, молоком, алкоголем. Есть риск получить расстройство желудка, однако научных доказательств этому факту нет. Дыня – очень тяжелый продукт, поэтому лучше всего употреблять ее в промежутках между приемами пищи, но только не после еды и не на голодный желудок.

Противопоказания

Не рекомендуется есть дыню людям с сахарным диабетом, обострением язвенной болезни, беременным и кормящим матерям.

Ирина Стрельник, «Вечерний Харьков» (vecherniy.kharkov.ua)

Стоило ли есть эту шоколадную конфетку с кофе после обеда? Или плитку шоколада под сериал, который вы смотрите каждый вечер? Самособой! Вот восемь научных причин с чистой совестью есть побольше шоколада.

Полезен для сердца

Согласно многим исследованиям, черный шоколад препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Эксперимент, проведенный в Государственном университете Сан-Диего, продемонстрировал, что у людей, которые ели по 50 грамм черного шоколада ежедневно в течение двух недель, уровень сахара и вредного холестерина в крови оказался ниже, чем у тех, кто шоколад не ел.

А исследование, проведенное в австралийском Университете Монаша в Мельбурне при участии 2000 человек, показало, что ежедневная порция черного шоколада снижает риск сердечного приступа.

Стимулирует работу мозга

По словам ученых из Университета Южной Австралии, люди, которые в ходе эксперимента ели шоколад минимум раз в не-

8 причин есть больше шоколада

делю, смогли улучшить память, концентрацию и способность решать проблемы по сравнению с теми, кто не ел шоколад с той же регулярностью. В исследовании участвовали 1000 человек, за ними наблюдали в течение 30 лет.

Поддерживает давление в норме

Ученые Йельского университета обнаружили, что теобромин, горькое вещество, содержащееся в шоколаде, возможно, поддерживает в норме наше давление. Исследование показало, что у тех, кто ел шоколад, давление не так скакало.

Кроме того, исследование шведского Каролинского института и университета Эребру продемонстрировало, что черный шоколад очень мало влияет на уровень инсулина, в отличие от белого и молочного шоколада. А это значит, что люди с лишним весом или диабетом тоже иногда могут полакомиться кусочком черного шоколада.

Помогает усваивать кислород

Флавоноиды, содержащиеся в шоколаде, помогают нам

лучше ездить на велосипеде, бегать и играть в теннис. Флавоноиды увеличивают количество нитритов в организме, тем самым делая нас более выносливыми, свидетельствует исследование Журнала Международного общества спортивного питания. Флавоноиды – это антиоксиданты, которые есть, например, в яичном желтке и какао. Поэтому стоит выбирать шоколад с высоким содержанием какао.

В одном исследовании группа велосипедистов получила по 40 грамм темного шоколада в день, и их выносливость повысилась больше, чем у тех, кто получал аналогичное количество белого шоколада.

Богат витаминами

Какао содержит много антиоксидантов, а также разных минералов и витаминов, например, магний, натрий, железо, цинк и кальций.

Полезен для кожи

Немецкое исследование среди женщин показало, что темный шоколад, содержащий флавоноиды, может действовать как

защита от солнца, оберегая кожу от ультрафиолетового излучения. Однако солнцезащитного крема он не заменяет, поэтому не забывайте им пользоваться, когда светит яркое солнце.

Повышает настроение

Пожалуй, это самое главное! Согласно американскому исследованию «Счастье от шоколада и уровень удовольствия», шоколад и, правда, делает нас счастливыми. Как выяснилось, люди, которые едят шоколад, чаще чувствуют себя счастливыми, чем те, кто его не ест.

Оказывает успокоительный эффект

Многие из нас временами любят устроиться на диване с кусочком шоколада после суматошного дня. И это правильно! Сейчас есть научные доказательства, что от шоколада люди успокаиваются. Согласно исследованию «Журнала психофармакологии», как правило, люди, которые едят шоколад, спокойнее.

Источник: Expressen (nepevodinosmi.ru)

Как правильно выбирать рыбу

Спасение покупателей в руках самих покупателей, или сам себе ревизор.

Это в одинаковой мере касается как покупательской рыбной корзины, так и собственноручного улова. Никто не застрахован от встречи с токсичной палочкой, которая из загрязненной воды с большим успехом попадает в жабры, брюхо и голову рыбы, попавшейся на удочку. Чтобы рыба, приготовленная в домашних условиях, не причинила вреда здоровью, нужно соблюдать правила безопасности.

Залог безопасного приготовления - тщательная промывка кипятком в первую очередь жабр, находящихся в стадии риска. Рыбным гурманам вирусологи советуют отказаться от головы и брюшка, так как в них скапливается много болезнетворных бактерий. Готовить рыбу нужно при температуре не ниже ста градусов, строго соблюдая нормы хранения.

Если вы угощаетесь ею на природе в жаркую погоду, то после того, как рыба пролежала больше часа, вы очень рискуете. В холодильнике приготовленный продукт может храниться сутки, а без морозильной камеры - всего два часа. Ну а самое главное - хорошо усвоить урок от вирусологов, какую рыбу нельзя покупать.

В первую очередь следует обратить пристальное внимание на глаза рыбы. Глаза - зеркало рыбе утробы. Если они мутные и запавшие, то это значит, что рыба хранилась в ненадлежащих условиях. Если они чистые, прозрачные и выпуклые - все в порядке с «внутренним миром».

Большое значение имеет цвет жабр. Темный и слизистый цвет указывает на то, что правильность хранения можно поставить под большое сомнение. В идеале жабры должны быть яркими, хорошо разделяться. Естественно, не самопроизвольно, как это бывает у рыбы с душком. Если кость начала отделяться от мяса, это означает только одно - рыба начала разлагаться.

В том, что магазины торгуют перемороженным продуктом с неизвестными сроками давности, сомневаться не приходится. Недавно в попытках купила в одном из супермаркетов рыбу, не обратив внимания на ее неприглядный вид. Положила ее размораживаться. И только процесс пошел, как я сразу почувствовала неладное. Цвет начал меняться практически на глазах. За считанные минуты она стала из серой желто-грязного цвета, а на кухонном столе образовалась мутная лужица, в которой предательски плавали кусочки жалкого мяса, отделившиеся от кости. Лучшим местом для такой полуразложившейся рыбы

может стать только мусорное ведро. Да и то жалко отравлять бездомных кошек, копошащихся возле баков в поиске добычи.

Так что лучшее правило покупателя в отношении мороженой рыбы: не уверен - не покупай. В первую очередь это касается рыбных деликатесов в вакуумным упаковке «с рассолом», селедки с поломанным хвостом и суши с сырой рыбой. Вышеперечисленные продукты находятся на первом месте в шкале рыбных рисков.

Указателем пригодности рыбы является и ее чешуя. Если она ломкая, с трещинами на тушке, то такой продукт покупать нельзя. Также следует отказаться от приобретения, едва вы заметите на рыбе пятна. Они могут быть разными: от желтых и коричневых до красных. В любом случае это яркое свидетельство того, что рыба заражена бактериями. Чешуя должна быть влажной, а тушка целой.

Категорически отказываться следует и от рыбы с вмятиной на брюхе - значит, она испорчена. Хвост рыбы также может о мно-

гом рассказать. Если он имеет деформированный вид, то с рыбой не все в порядке.

К вяленой рыбе в последнее время предъявляют все больше претензий. Приметы опасной рыбы те же, что и у любой другой, только распознать их становится все труднее. Увы, умеют ретушировать готовый продукт. Тем не менее, уберечься от ботулизма все же можно, если тщательно исследовать спинку, брюшко и жабры на прочность и растяжимость. Если они мягкие, то рыба уже гниет и любая обработка может только усугубить положение. Также точной приметой гниения является темная слизь, накапливающаяся в животике. Перед употреблением следует проткнуть его, чтобы убедиться в рыбе съедобности.

Лучше сто раз проверить, чем один раз съесть, чтобы не очутиться на больничной койке. Или того хуже - на кладбище. Ботулизм считается одним из страшных биологических ядов (поражение им в 350 раз сильнее яда гремучей змеи). И без сыворотки люди, заразившиеся ботулизмом из-за некачественной рыбы, обречены.

Светлана Михалева, «Эхо» (exo.net.ua)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 86612 ● ЛЬГОТНЫЙ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 86613

ф. СП-1

Державний комітет зв'язку та інформатизації України

АБОНЕМЕНТ

На журнал _____

(індекс видання)

Полезные советы от «Я»

(найменування видання)											Кількість комплектів	
на рік по місяцях												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куди:		(поштовий індекс)					(адреса)					
Кому:		(прізвище, ініціали)										

ДОСТАВНА КАРТКА-ДОРУЧЕННЯ

На журнал _____

(індекс видання)

Полезные советы от «Я»

(найменування видання)											Кількість комплектів	
Вартість	передплата		_____ грн. _____ коп.									
	переадресування		_____ грн. _____ коп.									
на рік по місяцях												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
поштовий індекс					місто _____							
код вулиці					село _____							
					область _____							
буд.			корп.			кв.			район _____			
прізвище, ініціали											вулиця _____	



КРОССВОРД



РАЗГАДАЙ-КА

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Международная федерация футбола. 5. Парящий в невесомости. 10. Смесь лекарственных трав. 15. Фломастер-выделитель. 18. Наряд от модельера. 19. Начинка сигареты. 20. Рога и копыта в пирожке. 21. Военный караван. 22. Самая переписываемая наука. 26. Здравица. 27. Кубики для мозаики. 28. Городская околица. 29. «Зебра» через реку. 31. Кличка в пасторстве. 32. Членистоногое для морских палочек. 34. Самая удачливая богиня. 36. Ученый-калькулятор. 37. Церковно-музыкальная специальность. 41. Локон с паршивой овцы. 43. Змея, пляшущая под чужую дудку. 44. Герои сказки Джанни Родари. 45. Библейский садовник. 47. Добавка к мясному блюду. 48. Встроенный балкон. 51. Выпадающая удача. 52. Посланник богов, живущий за правым плечом. 53. Спутники коронованной особы. 54. Еврейский пасхальный хлеб. 56. Косолапый друг Маши. 58. Коса вдоль моря. 62. Настольная книга школьника. 66. Вечный растворитель тьмы. 69. Личность под покровительством. 71. Город каштанов. 73. Канительный музыкальный инструмент. 74. Журнал-магазин. 75. Сигареты Деточкина. 77. Источник доходов для желтой прессы. 81. Переливчатый шелк. 82. Творец прозы. 83. Самая колючая мама. 84. Часть слова без окончания. 85. Французский соус с солеными огурцами. 86. Бемоль вверх. 87. Спец по океанам. 88. Пряный кустарник.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Прихожая на колесах. 2. Царское распоряжение. 3. Часть шедевра. 4. Запальной шнурок. 6. Подвеска на мартышкин хвост. 7. Холодный весенний месяц. 8. Каустическая сода. 9. Тяга к победе. 11. Большая корабельная шлюпка. 12. Друг Пятницы. 13. Западный ветер. 14. Юморной город. 16. Бухгалтерский ущерб. 17. Бордовый слой в шубе. 23. Исходная точка в соревнованиях. 24. Религия для народа. 25. Болван по Достоевскому. 29. Взбитая составляющая крема безе. 30. Цифра-лебедь. 32. Вместилще для денег, но не для слова. 33. Подливка для крыши. 35. «Корм» для растений. 38. Студенческая казарма. 39. Нефтяной бочонок. 40. Деликатес из ракушки. 42. Собака-космонавт. 46. Красная строка. 49. Минерал для печных труб. 50. Нашатырный спирт. 51. Немецкая водка. 55. Усыпальница документов. 57. Потенциальное бордо. 59. И имя президента, и дешевое строение. 60. Лоза для плетения мебели. 61. Хуже голода. 63. Измеритель атмосферного давления. 64. Шесть ступеней звукоряда. 65. Расписание поездов. 67. Пели про завируху. 68. Шумное кочующее племя. 70. Математическая проблема. 72. Детский киножурнал. 76. Горячий ромовый напиток. 77. Временные рамки. 78. Шведская музыкальная четверка. 79. Лекарство от лени. 80. Знаменитая болгарская консервация. 81. Лучшее место для проведения отпуска.

ОТВЕТЫ на кроссворд из №14 **По горизонтали:** 3. Рога. 5. Сбери-касса. 10. Смех. 15. Сердце. 18. Удочка. 19. Ангар. 20. Хутор. 21. Утро. 22. Крапива. 26. Коза. 27. Экспорт. 28. Неглиже. 29. Трюм. 31. Интрига. 32. Квас. 34. Штирлиц. 36. Уравнение. 37. Несквик. 41. Жало. 43. Схема. 44. Район. 45. Дача. 47. Сорняк. 48. Рекорд. 51. Ясли. 52. Удача. 53. Бобик. 54. Пляж. 56. Площадь. 58. Лягушонок. 62. Спальня. 66. Ранг. 69. Кемпинг. 71. Крот. 73. Напиток. 74. Лимпопо. 75. Шпат. 77. Караван. 81. Круг. 82. Сусло. 83. Отвес. 84. Мудрец. 85. Крючок. 86. Алоэ. 87. Запорожье. 88. Юкка. **По вертикали:** 1. Сектор. 2. Ядро. 3. Редактор. 4. Граппа. 6. Барк. 7. Роца. 8. Ауди. 9. Соха. 11. Мораль. 12. Художник. 13. Воск. 14. Указка. 16. Огарок. 17. Стресс. 23. Рында. 24. Перун. 25. Вагон. 29. Тираж. 30. Матрос. 32. Кривда. 33. Сетка. 35. Лихорадка. 38. Смородина. 39. Расклад. 40. Прорубь. 42. Аванс. 46. Чешуя. 49. Диалог. 50. Опенук. 51. Ягуар. 55. Живот. 57. Шупальца. 59. Гиена. 60. Шапка. 61. Нонна. 63. Лампочка. 64. Эгоист. 65. Бритва. 67. Ампула. 68. Фиаско. 70. Список. 72. Огузок. 76. Тире. 77. Кожя. 78. Рено. 79. Ветро. 80. Ночь. 81. Ключ.

Задай интересный вопрос или поделись собственным советом с нашими читателями!

**ДЕЛИСЬ
ПОЛЕЗНЫМИ СОВЕТАМИ
СО ВСЕЙ СТРАНОЙ!**

Присылай оригинальные вопросы и советы на e-mail: sovet@yagazeta.com и самые интересные письма будут опубликованы в издании «Полезные советы»!



«Полезные советы от «Я»
свидетельство КВЗ
15594-4066Р от 08.07.2009 г
Для писем: 87554, г. Мариуполь,
Донецкая обл., а/я 133.

Отдел сбыта: (063) 330-10-31,
(0629)41-11-94 факс: (0629)41-11-95
Отдел рекламы: 044-578-00-36
Ответственность за
содержание и достоверность

опубликованных сведений
несут авторы публикаций.
Отпечатано в типографии
ООО «Мега-Полиграф», заказ
№ . Тираж 35 000