Газета

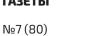












30 ИЮЛЯ 2020 года

Слово к читателю



# Август – хлебосол и густоед

Здравствуйте, дорогие читатели «Доброй криницы»!

Вот и наступает лучший месяц для садоводов и огородников – август. Это время, когда можно подвести итоги трудового лета, заняться сбором и хранением выращенного урожая.

В старину август называли живнем, серпенем, хлебосолом – в эту пору заканчивалась уборка зерновых. Среди других названий – капустник, разносол, межняк, как знак границы между теплом и холодом. А ещё густарь или густоед, ибо ели в августе досыта.

Римское название месяц получил в честь императора Октавиана Августа в результате календарной реформы 46 года до н.э.

В православии август особо чтим за три славных праздника: Медовый Спас, Яблочный Спас и Ореховый Спас. На Руси считалось, что именно после Яблочного Спаса лето сменяет осень. Есть даже присловье: Яблочный Спас шубу припас. Считалось, что погода в этот день указывает на погоду в январе. Если светило солнце, то и от второго зимнего месяца люди ждали ясных дней.

А в этом номере «Доброй криницы» вы прочитаете о Наталье Бусыгиной из посёлка Афипского, которая занимается лепкой из полимерной глины, украшает кружки и другую кухонную

Читательница из станивалась, что за жёлтый цветок растёт возле рек? Это пижма. Мы расскажем об этом целебном растении.

Также вы найдёте подборку полезных советов в доме и огороде, творчество наших читателей и рецепты заготовок на зиму.

Спасибо всем, кто пишет, делится своими идеями. Мы по-прежнему на связи: 8(86166)2-61-57.

Ваши «Зори»

СПЕЦВЫПУСК **ГАЗЕТЫ** 

ЧЕТВЕРГ,

RECOURT OF THE PROPERTY OF THE в соцсетях

В каждой работе частичка

души

Наталья Бусыгина из посёлка Афипского оригинально украшает обычные фарфоровые кружки и всегда делает это с воодушевлением.

Наталья Викторовна декорирует ложки и кружки с помощью полимерной глины, превращая пластичный материал в кексы, заек, кукол и мишек. Женщина занялась творчеством пять лет назад, когда вышла на пенсию. Ремеслу обучилась сама, и сейчас оно приносит ей хоть и небольшой, но стабильный доход. Но самое главное, что афипчанка нашла в этом деле отдушину.





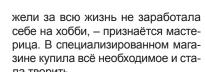
Наталья Бусыгина более 30 лет проработала на Афипском хлебокомбинате инженером-технологом. Трудилась и формовщиком, и укладчиком, и технологом. Когда вышла на пенсию, решила разнообразить свои будни и заняться творчеством.

Начинала наша героиня с лепки из солёного теста, делала разные фигурки и магнитики. А потом на просторах интернета наткнулась на украшение кружек фигурками из полимерной глины – и загорелась.

 Полимерная глина стоит недёшево, но я тогда подумала: неу-







souerse das

Полимерная глина – пластичный и податливый материал, но капризный: нужно иметь идеально чистую рабочую поверхность, постоянно мыть руки, ведь даже малейшая соринка может испортить внешний вид изделия. Усердие Натальи Викторовны помогло ей быстро освоить все особенности полимерной глины и «подружиться» с ней. /2

















общественно-политическая

Полезные советы



# Храним лук правильно

Лук, предназначенный для зимнего хранения, должен быть полностью здоровым и хорошо высушенным.

Качественный лук - твёрдый на ощупь, с гладкими блестящими покровными чешуйками. Определить степень его готовности к хранению можно так: правильно высушенные головки шелестят при ворошении, а недосушенные – нет. Но в то же время и пересушивать их нельзя, потому что наружные сухие покровные чешуи на луке легко разрываются и отделяются, а оголённые головки долго не лежат. Хранят лук-репку в холодном, но сухом помещении при температуре 1-3°C. Так он не пересыхает.

Лучшее место для хранения лука – тёплые сараи или отапливаемые летние кухни. Влажные погреба для хранения овощей не подходят, так как там они быстро прорастают или загнивают. Но если выбора нет, то лук хранят в ёмкости с древесной золой, известью или сухими, мелкими стружками для того, чтобы они впитывали лишнюю

Ольга Уколова, ст. Северская

# Пересадка вместо удобрения

У каждого растения своё «меню». Меняйте их местами, и вам не нужно будет дополнительно удобрять почву, ведь она не будет истощаться.

Существует общее правило: культура возвращается на своё место не раньше чем через 3-4 года. Однако наобум поменять местами разные растения нельзя. Вот самые распространённые схемы посадки.

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

Пётр Захаров, ст. Северская

Вопрос-ответ

# Чем полезна пижма?

Гуляла вдоль речки и увидела на берегу красивые жёлтые цветы (на снимке). Сорвала и показала соседке. Она сказала, что это пижма. Расскажите об этом растении подробнее. - Ирина Николаевна, ст. Северская.

Пижма обыкновенная – многолетнее растение с прямостоячим округлым стеблем и мощным горизонтальным корнем. Высота растения может достигать 1-1,5 м, но наиболее часто можно встретить пижму высотой не более 50 см. Листья у растения овальноудлинённой формы, с зазубринами по краям. Цвет листьев - тёмнозелёный, при рассмотрении обнаруживаются прожилки и тёмные вкрапления.

Зацветает пижма в конце июня: на каждом стебле появляются корзинки жёлтого цвета с характерным резким запахом. В конце августа или начале сентября созревают семянки в виде продолговатых плодов с короткими зуб-

Пижма обладает полезными свойствами. В прежние времена с помощью пижмы избавлялись от кишечных паразитов, лямблий. Пижма способна нанести поражение многим бактериям и остановить их размножение, т.е. можно отнести её к растениямантибиотикам. Цветки её благотворно действуют на печень и желчевыводящие пути, а также оказывают иммуномодулирующее

Целебные свойства пижмы объясняются химическим составом её соцветий. Цветки содержат 2% эфирного масла, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, горечь танацетин (от латинского названия пижмы Tanacetum), 6% дубильных веществ и алкалоиды. Пижма входит в состав желчегонных, желудочно-кишечных сборов. Из неё готовят настои. Но нужно помнить, что туйон эфирного масла пижмы токсичен, и не превышать дозировку. Передозировка проявляется в угнетении нервной системы, нарушении зрения.

Известно эффективное применение пижмы при ревматизме (как внутрь, так и наружно в виде ванночек).

Пижма - мощное природное средство, которое помогает человеку бороться с множеством недугов, нужно только научиться использовать это удивительное растение правильно.



# Горчица спешит на помощь

Каким народным способом можно избавиться от вредителей в огороде? - Лидия Погорелец, ст. Се-

Заранее запасайтесь горчичным порошком, особенно если вы ярый противник обработки своих садовогородов химическими препарата-

Если слизни портят вашу клубнику, капусту, помидоры, перцы и т. д., рассыпьте порошок между растениями, к которым подползают прожорливые создания.

Настой из горчицы – великолепное средство против огнёвок, пилильщиков, клопов, тли, трипсов, яблоневой плодожорки и других листогрызущих паразитов.

Возьмите 100 г горчичного порошка, залейте 10 л воды и оставьте настаиваться два дня. Затем процедите, разбавьте водой 50х50 и на каждое ведро раствора добавьте 40-50 г жидкого мыла (для прилипаемости).

Таким раствором можно опрыскивать яблони через каждые 15-20 дней после цветения, а ягодники – в начале лета.

# В каждой работе частичка души

Мастерица покупает готовые кружки в магазине. Сначала из полимерной глины лепит нужную фигурку и отправляет в духовку. А после того как она запеклась, проводит шлифовку деталей, и только тогда декор окончательно приклеивает на кружку. Кружки можно смело мыть, ничего не отклеится и не слезет.

Большую часть своих изделий Наталья Бусыгина подарила друзьям и знакомым, и посчитать точное количество работ для неё оказалось затруднительно - так их

По мнению Натальи Викторовны, кружка – это хороший и полезный подарок, который обязательно порадует как ребёнка, так и взрослого.

Помимо лепки из полимерной глины, наша героиня ещё вышивает иконы бисером, занимается ро-



списью изделий красками, любит огород и цветы.

- Лепка из полимерной глины приносит мне огромное удовольствие, говорит Наталья Бусыгина. – В каждую свою работу я вкладываю душу и подхожу к делу с трепетом. Тем, кто хочет заняться каким-либо хобби, советую не бояться и пробовать!







На заметку

# Пригодится не только в кухне

Металлическая мочалка, обычно используемая в кухне, легко заменит шлифовальную шкурку для де-Такая мочалка недорого

стоит, и ею удобно обрабатывать все труднодоступные места. Например, круглые ножки стола или молдинги на двери. При помощи железной мочалки можно легко снять старый слой краски, подготовив деревянное изделие к дальнейшей обработке.

Также это нехитрое приспособление поможет легко и просто избавиться от ржавчины. Например, если вы хотите перекрасить старые ворота или камин на даче, перед работой как следует обработайте железные поверхности мочалкой. В результате новая краска лучше ляжет и зафиксируется.

Тамара Свиридова, ст. Смоленская

# Как стирать чёрные вещи

Боитесь испортить любимую чёрную блузку или джинсы? Переживаете, что цвет может полинять и стать серым? Чтобы не допустить этого, воспользуйтесь советами.

Известно, что тёмные вещи очень привередливы в стирке и при неправильном обращении быстро теряют насыщенность исходного цвета. Но если знать действенные способы ухода за чёрной одеждой, то ваши вещи будут долгое время как новые.

Если вы не хотите, чтобы вещи приобрели серый оттенок после стиральной машины, используйте всегда деликатную стирку. И не забудьте, что в стиральный порошок необходимо добавлять щепотку мелкой соли.

Чтобы сохранить и освежить чёрный цвет, поступайте при стирке следующим образом. Наполните таз холодной водой. Добавьте туда две столовые ложки уксуса. Замочите в полученном растворе чёрную одежду. Дайте ей полежать в тазу 20 минут, отожмите без полоскания. Затем выстирайте вещи так, как вы обычно их стираете в стиральной машине или руками.

Ещё один способ освежить чёрный цвет. Налейте в таз кипятка и добавьте в него молотый натуральный чёрный кофе. Раствор должен получиться очень крепким. Опустите в него выцветшую чёрную одежду. Дайте одежде полежать в этом ароматном средстве 20-30 минут. Затем постирайте вещь вручную с деликатным моющим средством. Это достаточно дорогой способ, но, согласитесь, любимая чёрная вещь стоит того.

Марина Ямчук, п. Афипский

### Гороскоп на август

Овен. Забудьте про ленивый отдых. Ловите шансы, делайте дела, как умеете. Удача будет идти с вами рука об руку. Вам удастся реализовать любые идеи, получить одобрение и поддержку начальства, завязать полезные знакомства. Не исключены продвижение по карьерной лестнице и повышение оклада.

Телец. Дома позаботьтесь об уюте – это отличный повод наладить мир в семье. На работе будьте предельно сосредоточенными, сдерживайте эмоции и не позволяйте втянуть себя в конфликт. Сейчас многое зависит от вашего настроя и веры в свою мечту. Не пасуйте перед трудностями – и вы добьётесь успеха.

Близнецы. Пересмотрите своё отношение к работе. Возможно, вы берёте на себя слишком много обязанностей. Рационально используйте своё рабочее время. Спорить с начальством в этот период даже не пытайтесь. Не исключено, что вам захочется сменить сферу деятельности. Однако необходимо взвесить все «за» и «против». Что касается финансовой стороны, то у вас может появиться желание ввязаться в спекулятивную сделку, которая не принесёт прибыли.

Рак. Звёзды советуют в этом месяце не вмешиваться в рабочие интриги. Имеет смыл поработать над улучшением своего имиджа, установить новые полезные контакты и в спокойном режиме выполнять свои должностные обязанности. Борьба за новую вакантную должность в этот период вряд ли станет успешной. Старайтесь не совершать поступков, которые могут привести к необратимым последствиям, будьте корректны со своими сотрудниками.

Лев. Дайте ход новому и в делах, и в личной жизни всё получится. Если судьба бросит вам вызов, не вздумайте уклоняться. Сейчас лучший момент не только удержать взятые высоты, но и покорить новые. Победа будет за вами. Только в спешке не обижайте коллег и близких людей, а то

Дева. В августе уделите время своей семье, дому. Помогайте родителям, украшайте свой семейный очаг, заботьтесь о близких. В этот период помните о тех, кто поддерживал вас в последнее время. Не лишним будет поинтересоваться, как идут дела у этих людей, не нуждаются ли они в вашей помощи. Если помощь необходима, постарайтесь сделать всё, что от вас зависит.

У Весов начинается новый этап в жизни с большими возможностями и обязательствами. Вам предстоит многое начать с нуля, прежде всего в профессии. Отводите достаточно времени на обдумывание проблем и принятие решений. Постарайтесь сделать правильный выбор. Уделяйте время дому и семье.

Скорпион. Планируйте день так, чтобы успеть уделить время близким людям. Работать в этом месяце систематично вы, скорее всего, не сможете. Некоторые события или обстоятельства будут сбивать вас с толку и отвлекать от решения основных задач. Старайтесь выполнять то, что не требует длительного сосредоточения, устраивайте небольшие перерывы немного чаще, чем обычно. Звёзды предостерегают вас от поспешных высказываний.

Стрелец. В выигрыше будет тот, кто способен реагировать на меняющиеся правила игры, кто сможет легко отказаться от привычного и удобного. Используйте шансы и не жалейте себя, не бойтесь меняться. Живите по принципу: меньше слов – больше дела. Двигайтесь в нужном направлении, возможно, мелкими шагами, но только вперёд. В спорных ситуациях поддерживайте своих сослуживцев.

Козерог. В начале августа судьба предложит вам окунуться в мир воспоминаний: в вашей жизни могут повториться какие-то события или повстречаться старые знакомые. Сейчас вам стоит помнить: инициатива бывает наказуема. Захотите как лучше, а в итоге... Также сейчас даже мелкое нарушение на дороге вам может не сойти с рук, будьте внимательнее.

В августе Водолеям так захочется перемен и новых ощу щений, что от этой нетерпеливости могут пострадать близкие. Не будьте резки и не торопите события. Учитывайте мнение и интересы окружающих. Принимая решения, руководствуйтесь соображениями здравого смысла. Будьте добрее к окружающим – эта политика только упрочит ваше положение.

Звёзды дают Рыбам добрый совет: если в августе у вас получится ничего не делать – не делайте. Экономьте силы для осени. Человек, на которого вам следует обратить заботу и внимание, это вы сами. В этом вам помогут близкие и даже коллеги. Если отдохнуть не получится, работайте добросовестно, во избежание неприятностей сидите тише воды ниже травы, не беритесь за решение сложных задач и не давайте начальству никаких обещаний.

Творчество наших читателей

#### Пилигрим

Среди убогости средневековых стен Касаюсь сумрака твоих кудрей, Встречаюсь у израненных колен С глазами цвета северных морей... О Путник, заблудившийся в мечтах! В хляби болот ты строишь третий Рим. Мой рыцарь, изувеченный в боях, Непобедимый Вечный Пилигрим! Твой образ неожиданно возник, Когда в пьянящей утренней тиши Я пестовала маленький цветник Доверчивой своей души. Когда холодный страх меня сковал, Ты рассказал о том, что есть Любовь!..  $\dot{}$  Ты чистоту мне сердца показал, Я не встречала ранее такой! Всё поначалу за игру приняв, Я отпустила ожиданья нить, Лишь на краю пучины осознав, Что в сердце двух богов не может быть!.. Сквозь снегопады судьбоносных бурь Ласкаю одинокое лицо, И убеждает встречный поцелуй Нас в равнозначности реальности и снов. Не разгадав до самого конца, Где силы ты нашёл, чтоб всех простить, Я боль, терзающую за тебя, Улыбкой нежности пытаюсь скрыть... И тысячи дорог пройдя Под пение твоей струны, Я возвращаюсь, так и не найдя На этом свете большей глубины.

#### Ты подумал, что мне лишь четырнадцать

Ты подумал, что мне лишь четырнадцать, И на то причина есть веская! Да! Ведь я прилетаю из мест, Где не знают мучения старости. Ты подумал... Ты думаешь много! Я же просто с тобой играюсь, Я хочу тебя позабавить, Я хочу твоё сердце в подарок! Сотни, тысячи миль между нами, И ничуть меня не тревожит, Что ты в гневе меня задушишь, Похоронишь со всеми стихами! Ветер с гор меня опьяняет, Шелка трав мои ноги ласкают... Мысли лишние исчезают...

Серый холод скуёт умы, По земле разметает он И мои, и твои мечты – Это просто лишь детский сон. Опустел городок мечты, Не поёт уж души скворец.. Улыбнёшься тихонько ты, Скажешь: «Лапушка», – и конец. Самому себе навредит Догоревший в ночи светляк. Не встревожу я твои сны! Я – не более чем пустяк...

Хорошо быть просто ребёнком!

#### Предсказание

Твой тихий стук меня разбудит в полночь. Я робко обернусь на звук шагов. Прорвав завесу, ты приходишь молча Из мира, где не знают лишних слов... Твой гневный взглял Пускай всех распугает! Я их лишь звонким смехом провожу! И, на огне безумия сгорая, Я более ничем не дорожу. Меня ничьи упрёки не взволнуют, Все страхи позади – я уж не та... Оставлю с лёгким сердцем жизнь былую, Ждёт впереди последняя черта!

Ирина Радченко, ст. Азовская

#### Там, где речка

Среди праздников редких и буден, Там, где речка Большой Бейсужок, Вновь куда-то торопятся люди, Не жалея натруженных ног. Много ль нужно подчас человеку.

Странник ты иль пока ещё нет. Перейдёшь шатким мостиком реку И утонешь без всплеска в рассвет. Ивы прячутся тут, недотроги. В речке плещется мудрый елец. Здесь кому-то начало дороги, А кому-то и добрый конец. Мне тепло и немножечко грустно Раствориться в тумане густом, Где корова шальная Маруська За околицей машет хвостом. Я навечно бы здесь поселился, Чтобы счастьем наполнился двор, Там, где в небе усилием мысли Сотворённый витает собор. Будь четверг мой среды посмелее! Соберу чемодан – вышел срок. И о прошлом своём не жалея, Перееду в Большой Бейсужок.

#### Юрий Хамалинский, северский районный литературный клуб «Гармония»

#### Жизнь

Как приятно пройтись По тенистым аллеям, Красотой насладиться. Тишину ощутить И, как в детстве, не знать И не верить потерям, Верить в счастье, что рядом, И просто любить. Облаками, бегущими в небе раздольно, Словно волнами яркой, Цветущей мечты, Упиваться, волнуясь, И всё же невольно: «Как прекрасно, что, жизнь, Меня выбрала ты!»

#### Краснодар - любимый город

Цветущий город Краснодар! Екатерины щедрый дар, Священны улицы, дороги, Аллеи лип роскошны, строги И парки в зелени листвы, Любили где когда-то вы. Церквей звенящих перезвон, Железный путь со всех сторон. Реке не стоит торопиться, Спешит кубанская столица! Взгляни! Студенты там и тут По Красной улице идут, Навстречу им, конспект читая, Здесь Шурик Лиду догоняет, Фонтаны дивные поют, В театре Нон-да-Лет дают. И что прекраснее на свете? Свободы флаг наш гладит ветер! И что рождалось наперёд? Казак лишь волю признаёт И на коне спешит вперёд, Наш мир и город бережёт!

Елена Зализецкая, член Российского союза писателей, участник районного литературного клуба «Гармония»

#### Мои владенья

Я так мала в масштабах государства, Но королева для детей и мужа. Мой дом – моё незыблемое царство, Мне больше территории не нужно. Здесь вместе с мужем-королём Делами управляю. А он при мне иль я при нём, Я даже и не знаю. Вот свита верная моя -Три дочери – отрада. Ещё шесть внуков и зятья. Мне большего не надо. Я всюду гостья на большой планете – Дворец или простое зимовьё. Мои владенья там, где муж и дети. Всё остальное просто не моё. Я так владенья эти охраняю! И мне судьба другая не нужна. Не нужно ничего, я точно знаю, Когда останешься совсем одна.

#### Елена Гилёва, Северский районный литературный клуб «Гармония»

Я позволяю быть себе счастливой При свете солнца и при мраке тусклых ламп, То дерзко ненакрашенно-красивой,

То скромно губоалой няшкой вамп. Я позволяю быть себе серьёзной -

В глазах тоска, с морщинкою на лбу,

То до предела ясной, чёткой, взрослой, То подзабившей на запреты и табу.

Пусть жизнь прожить – не речку переплыть, Но мне пришла другая директива: Плевать, что счастье нужно

заслужить, Я буду незаслуженно счастливой!

Всего лишь остров средь морей, Всего лишь домик средь руин. Среди зверей найти людей. Для счастья не искать причин.

Прощать колючие слова. Жалеть того, кому больней. Не спорить, не качать права. Стать мягче, но ещё сильней.

Упасть в ромашковый ковёр. Пить чай на берегу реки. Смотреть полночи на костёр. Вплести в косички васильки.

Протрёт твой личный небосвод. Быть за себя в ответе просто, А за других – наоборот...

Не жди, что кто-то выше ростом

Не жди, что кто-то духом крепче Подставит вовремя плечо. Свой жар держать намного легче, А вот другого – горячо...

Не жди, что кто-то, полный грязи, Поделится с тобой росой. Здесь налицо прямые связи: То, что внутри, и есть с тобой...

Но верь, что мир тобою создан! Он лишь такой, как видишь ты! Ищи не грязь, а в лужах звёзды, Расти не пузо, а цветы.

Юлия Колмурзина, п. Афипский

Однажды ночью

Постучалось Сердце, Присело на скрипучую кровать. Достало склянку (этикетка с перцем), Чуть призадумалось И стало разливать: «Давай, хозяин, Мы с тобою вздрогнем, За жизни свет Да за помин души». И булькнуло о дно Ударом долгим Бутылки содержимое в тиши. Мы пили молча, Кратки были тосты, Лишь обозначив Круг случайных тем. Вдыхая ароматный Горный воздух, Курили, думали, мечтали... А затем Оно опять В груди моей забилось, Включая жизни ритм, Страстей накал... Лишь умирая, Полностью открылось: – Спасибо, что любить не перестал.

### Юрий Трефилов

# Рецепты заготовок

# на зиму

Свой урожай, овощей, ягод, фруктов – да чего угодно! – можно заготовить на зиму, чтобы было, чем порадовать себя в холодные дни. Мы делимся самими удачными и несложными рецептами домашних заготовок.



# Вкусное ассорти

3 кг огурцов, 1,5 кг помидоров черри, 0,5 кг болгарского перца, 0,5 кг репчатого лука, 1 кабачок, перец чёрный горошком, лавровый лист и чеснок по вкусу, семена горчицы на каждую банку по 0,5 ч.л., зелень (укроп, листья смородины), 3 л воды, 4,5 ст.л. соли, 10,5 ст.л. сахара, 270

Помидоры вымойте, чеснок очистите и промойте. Огурцы замочите в холодной воде и оставьте на 2 часа, затем промойте в тёплой воде. Лавровый лист и перец горошком залейте горячей водой, минут через 10 воду слейте. На 1,5-литровую банку возьмите по 1 лавровому листу и примерно по 15-20 горошин перца.

Лук порежьте кольцами, перец очистите от семян и порежьте дольками. Кабачок почистите и порежьте произвольно. В кастрюлю налейте воду, выложите зелень. Добавьте соль, сахар и уксус. Это маринад. Дайте закипеть и убавьте огонь, поддерживая кипение. К этому моменту должны быть уже простерилизованы банки и крышки.

В каждую банку на дно выложите по 3-4 зубчика чеснока, пол чайной ложки горчицы (семян), лавровый лист, чёрный перец, кольца лука (сколько посчитаете нужным). Далее огурцы, затем перец болгарский и кабачок. Завершите всё помидорами. Залейте банки кипящим маринадом



# «Фанта» на зиму

Абрикосы, два кружочка апельсина и 300 г сахара на трёхлитровую банку.

Абрикосы вымойте и освободите от косточек. Апельсин вымойте и нарежьте кружочками. В чистую, простерилизованную трёхлитровую банку выложите абрикосы, добавьте пару кружочков апельсина и 300 г сахара. За-

Закатайте и укутайте банки



# Кабачковая икра

1,5 кг кабачков, 250 г моркови, 250 г лука репчатого, 3 зубчика чеснока, 200 мл растительного масла, 150 г томатной пасты, 1 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, 50 мл уксуса, перец чёрный молотый по вкусу.

Овощи почистите и порежьте произвольно на кусочки. Пропустите через мясорубку. Влейте масло. После закипания тушите 40 минут под крышкой. Снимите с плиты и пюрируйте (по желанию). Добавьте томат, соль, сахар (количество можно регулировать). Тушите овощную икру под приоткрытой крышкой 20 минут, по-

Добавьте в кабачковую икру измельчённый чеснок и уксус, оставьте ещё на 5 минут. Разложите по стерильным банкам, закройте горячими крышками. Укутайте и дайте остыть.



# «Кубанский»

На 8 пол-литровых банок: 2 кг помидоров, 1,5 кг капусты белокочанной, 700-800 г сладкого перца, 500-600 г лука репчатого, 300 г подсолнечного масла, 150 г ксуса, 0,5 ч.л. паприки молотой, 15-20 горошин чёрного перца, 20 г соли на 1 кг овошей.

Овощи помойте, почистите и порежьте. Помидоры и перец кусочками, лук – полукольцами, капусту - соломкой. Капусту перетрите с солью отдельно.

В кастрюле смешайте все овощи, добавьте масло, соль, специи и поставьте кастрюлю на огонь. Помешивая, нагрейте овощи до кипения. Влейте уксус.

Горячие овощи разложите в стерилизованные банки, накройте крышками и стерилизуйте 20 минут. Затем закатайте и переверните банки до полного осты-



1,25 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 80 мл растительного масла, 150 г сахара, 1 ст.л. соли, 1 ст.л. уксуса, 15 шт. перца чёр-

Помидоры измельчите блендером или натрите на тёрке. Вылейте полученную помидорную массу в кастрюлю и доведите до кипения, добавьте соль, сахар и варите на слабом огне 15 минут с закрытой крышкой. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте кольцами. В помидорный соус влейте растительное масло, добавьте нарезанные перцы и варите на слабом огне 15 минут с закрытой крышкой. Добавьте перец горошком и уксус, варите

Разложите лечо в стерилизованные банки и плотно закройте стерилизованными крышками. Банки необходимо перевернуть крышками вниз, укутать и оставить так до полного остывания. Хранить в прохладном месте.



### Баклажаны, как грибы

На 3 банки объёмом 0,5 л: 1,5 ка баклажанов, 1,5 ст. л. соли, средняя головка чеснока, пучок укропа, небольшой кусочек острого перца, 70 мл уксуса 9%, 80 мл растительного масла.

Нарежьте баклажаны небольшими кубиками.

В широкой кастрюле вскипятите воду, добавьте ложку соли и выложите баклажаны. Аккуратно помешивая, доведите воду до кипения ещё раз и варите овощи пять минут. Откиньте баклажаны на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Мелко нарежьте чеснок и укроп. Добавьте к ним пластинки острого перца, соль, уксус и масло и перемешайте.

Переложите баклажаны в миску, добавьте чесночную смесь и аккуратно перемешайте. При необходимости посолите.

Распределите баклажаны по

стерилизованным банкам. Поставьте их в кастрюлю с застеленным тканью дном. Прикройте заготовки крышками и налейте в кастрюлю воду по «плечики» банок. Стерилизуйте банки 15 минут после закипания и закатайте.



# Закуска из огурцов

500 г огурцов, 250 г помидоров, 1 перец сладкий, 1 яблоко, 1 морковь, 1 лук репчатый, 0,5 перца острого чили, 2-3 зубчика чеснока, 50 г сахара, 0,5 ст.л. сахара, 20 г масла растительного, 25 г уксуса.

Огурцы порежьте не сильно толстыми кружочками. Средними кусочками порежьте яблоки, лук, морковку, помидоры, чеснок, сладкий и острый перец. В блендере измельчите овощи в густое пюре. Смешайте огурцы и овощное пюре. Добавьте соль, сахар и растительное масло. Поставьте тушиться на плиту. Через 30 минут при медленном томлении закуска будет почти готова. В конце добавьте уксус, перемешайте и снимите с огня.

Чтобы заготовить закуску из огурцов на зиму, ещё горячей разложите её по стерильным банкам. Закатайте прокипячёнными крышками и поставьте в кладовку для хранения.



# Желе из ежевики

1 кг ежевики, 1 крупный лимон или 2 мелких, 2-2,5 кг сахара, 70 г желатина, 2 стакана

Хорошо помойте ежевику и положите в ёмкость для варки. Засыпьте сахаром. Проварите до того момента, когда ягода станет мягкой. Снимите с огня и с помощью сита протрите полученную смесь.

Желатин разведите в двух стаканах воды, а из лимонов выдавите сок. Добавьте к смеси. Перемешайте, вновь поставьте на огонь и варите, не допуская кипения. Держите на плите до тех пор, пока желе не загустеет.

Не болей-ка!

## Чтобы волосы не секлись

Проблема секущихся кончиков возникает у всех, кто имеет длинные волосы. Для многих единственный способ изба-

виться от посечённых волос – это состричь их. Но зачем спешить, когда есть очень лёгкий способ спасти волосы? Просто смазывайте посечённые кончики на ночь увлажняющим

Текстура увлажняющего крема – водянистая, что способствует быстрому впитыванию. Крем не склеивает волосы и не придаёт

На руки выдавите немного крема и нанесите его, втирая, на кончики волос. Делайте это перед сном, за ночь крем отлично впи-

Также можно втирать крем после мытья головы во влажные волосы и не смывать.

Такую маску для кончиков волос нужно сделать не менее 10 раз. Только тогда волосы примут и накопят всё необходимое для

Ольга Мартыщенко,

# Настойка для сердца и нервов

Возможности у этого своеобразного «коктейля» весьма широкие: он понижает внутричерепное давление и нормализует артериальное, оказывает успокаивающее, антиспазматическое и противосудорож-

Особенно хороший лечебный эффект чувствуется при тахикардии и аритмии, повышенном артериальном и внутричерепном давлении, различных неврозах. Состав будет полезен и людям с сильной метеозави-

Нужно взять по 100 мл аптечных настоек: валерианы, пиона уклоняющегося, боярышника, пустырника и добавить к ним 50 мл настойки эвкалипта и 25 мл настойки мяты.

Эту смесь поместите в пол-литровую бутылку и засыпьте туда 10 штучек гвоздики. Настаивайте две недели в тёмном месте, периодически взбалтывая. Принимайте лекарство 3-4 раза в день за 15-20 мин. до еды по 20-25 капель. Настойку можно капать на кусочек сахара, разводить или запивать водой.

Наталья Харсеева,

# Соль снимает головную боль

Если резко разболелась голова и терпеть невозможно - срочно приготовьте соле-Такой простой метод лечения избавит от го-

ловной боли, а ещё благодаря этому компрессу можно нормализовать давление.

Первым делом приготовьте повязку, сложив в 8 слоёв марлю (ширина повязки должна соответствовать высоте лба, а длина - об-

После этого нагрейте до температуры 60-70°C 250 мл воды и растворите в ней 2 ч.л. без верха соли. Получится 8%-й солевой раствор. Быстро обмойте тёплой водой лоб, уши, затылок, смочите в горячем растворе марлевую повязку, слегка отожмите её, чуть-чуть потрясите, чтобы немного остудить, и тут же обвяжите этой повязкой голову, захватив лоб, уши и затылок. Чтобы компресс держался, зафиксируйте его хлопчатобумажной косынкой. После этого можно прилечь. Почувствуете через несколько минут облегчение, но не торопитесь снимать повязку. После снятия повязки снова необходимо обмыть голову тёплой водой.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом!

Валентина Петрова,

п. Ильский