

# Парад корисних порад

## Коли салати створюють настрій

Перш, ніж робити чи заправляти салати, треба перевірити, чи поєднуються вони з іншими стравами на столі, чи не повторюють їх за складом, або ж не "суперечать" їм. Будь-який салат повинен бути соковитим. Наприклад, салат з капусти має бути виключений з меню, якщо в інших стравах в якості гарніру є тушкова капуста. Зелений салат з трав і помідорів не повинен випереджати молочний суп. У цьому випадку краще подавати салат з відвареної картоплі зі сметаною і оселедцем. Тільки салати, які подаються в якості закуски, можуть містити не овочеві компоненти. Салати для других страв повинні складатися переважно з листової зелені, і бути гармонійним доповненням до них. До ситної другої страви, як от плов, пасують салати з відварених овочів з гострою заправкою. Увага, салатом можна зіпсувати загальне враження від обіду – адже він створює настрій, атмосферу прийому їжі. І щоб вона була сприятливою, дуже важливо правильно підібрати салат.



## Паровий ефект

Відомо, що першими готувати на парі навчилися китайці. А їжа, приготовлена таким способом, вважається найздоровішою. Тому що:

- це найделікатніший спосіб термообробки. Продукти не зазнають дії дуже високої температури, як, наприклад, під час смаження чи запікання в духовці. Завдяки цьому в них зберігається набагато більше корисних для організму речовин,
- в такій їжі є одна велика перевага – для того, щоб отримати смачну страву, додавати смалець чи масло не обов'язково. А тому їжа виходить низькокалорійною, легкою і підходить для будь-якої дієти.

## Прості секрети неземної краси



- Не можна холодної пори року робити парові ванночки, гарячі компреси на обличчя, накладати маски, що подразнюють шкіру, застосовувати креми, що містять мед, хміль. Від цього розширюються кровеносні судини, і на холоді шкіра червоніє.
- Наносячи туш, на мить затримайте щіточку на кінчиках вій. Це зафіксує їх загин.
- Якщо організму бракує вітаміну В<sub>2</sub> – слезяться очі. Споживайте більше житнього хліба, яєць, сиру.
- Якщо тріскають уста, зволожуйте їх водним настоєм евкалипту, змащуйте медом та жирним кремом.
- Шкіра рук буде білою та м'якою, якщо щовечора робити масаж, втираючи при цьому суміш гліцерину з крохмалем у рівних пропорціях.
- При нагоді протирайте нігті шматочком лимону – тоді вони не будуть ламатися й блищатимуть.
- Варто знати: малина та персик пом'якшують шкіру, свіжий огірок і диня відбілюють її, айва та гранат зволожують, а лимон і чорниця зволожують пори.
- Навесні організм особливо потребує вітамінів. Сигналізує про це блідими щоками, лущенням шкіри. Як позбутися цих неприємностей? Поповніть свій раціон вітаміном С, якого достатньо у квашеній капусті та цитрусових.
- Вітамін А (вершкове масло, молоко, морква) зміцнює волосся і нігті.
- Якщо маєте тріщини на шкірі пальців, додайте до раціону горох, петрушку, які багаті вітамінами А та Е.

## Як дарувати квіти



Класичні підручники з етикету рекомендують наступне: якщо ви даруєте квіти у передпокої, можна залишити їх в обгортці, якщо ж двері відкриває не сам іменинник і ви заходите до кімнати, то даруйте букет винуватцю торжества без обгортки. Ці норми не втратили актуальності й донині. Не забувайте подати букет квітами догори, а не навпаки. Можна дарувати квіти й у горщику.

На роботі на День народження можна дарувати квіти чоловікам похилого віку або ж своєму керівникові. А от молодим чоловікам, зазвичай, квітів не дарують.

Хочете надіслати квіти безпосередньо з магазину? Не забудьте покласти до кошика або всередину букета невеличку листівку з вітаннями і побажаннями.

## Що дарувати не варто

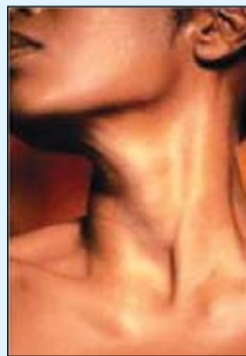


Етикет не радить дарувати чоловікам краватки, адже ви ризикуєте не вгадати смаків і вподобань особи, якій даруєте подарунок. Чоловік у свою чергу може помилитися у виборі губної помади. Краще взагалі виключити косметику з переліку можливих подарунків для жінки, виняток – коли чоловік знає улюблену марку косметики чи парфумів своєї обранці.

Поширена думка, ніби в усі часи актуальним презентом були гроші. Проте, отримати конверт на День народження від близької людини не завжди приємно, особливо коли іменинник чи іменинниця очікує на щось особисте. Можна дати відносно гарантію, що гроші, як подарунок, сподобаються молодшому поколінню.

Поширена думка, ніби в усі часи актуальним презентом були гроші. Проте, отримати конверт на День народження від близької людини не завжди приємно, особливо коли іменинник чи іменинниця очікує на щось особисте. Можна дати відносно гарантію, що гроші, як подарунок, сподобаються молодшому поколінню.

## Як доглядати за шиєю



Красуні Древнього Риму мали гарні шиї. Це був результат постійного дбайливого догляду. Сучасні косметологи радять використовувати жирні креми, які наносять на шкіру шиї. Можна випробувати і лосьйон, який, за переказами, користувався попитом у давньоримських красунь. Його склад простий: 200 г лаврового листа заливаємо 100 мл води і доводимо до кипіння. Знявши з вогню, настоюємо і проціджуємо.

Отриманим настоєм протираємо шию щодня уранці і ввечері. Це запобігає появі зморшок, робить шкіру світлішою та ніжнішою.

## Щоб страви були смачнішими



**Перець** – це універсальні прянощі, які можна додавати до багатьох страв. Однак його слід застосовувати невеликими порціями. Господині використовують його у зернах і меленим. Мелений перець потрібно зберігати у закритому від повітря і світла посуді, інакше він втратить смак. Червоний стручковий перець – прянощі, які прийшли до нас з Угорщини. Його не слід ніколи додавати у киплячий смалець – цукор, який міститься у перці, згорить, і страву набуде гіркого смаку. Зате додається такий перець до супів, соусів, м'ясних та рибних страв. До речі, перець сприяє активізації процесу травлення.

**Петрушка** надзвичайно багата вітаміном С, тому чудово доповнює страви, які містять недостатню кількість вітамінів. Її додають до супів, грибних, м'ясних і рибних страв, у салати, а також використовують для прикрашання святкових страв.

**Полін**, доданий у невеликій кількості до фаршу для котлет, у страви з птиці чи баранини, надасть цій їжі пікантного смаку.

**Тмин** має дуже гострий смак, він сприяє кращому травленню жирної їжі. Добре додавати тмин до страв з м'яса чи бобових.



НОВИЙ КРЕДИТНИЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ФІЗИЧНИХ ОСІБ

Випуск продукту присвячується

**ДО СВЯТА 8-ГО БЕРЕЗНЯ**

Новий кредит для власників пластикових карток НСМЕП АБ "Експрес-Банк":

**"ВИГІДНА ВІСІМКА"**

- валюта кредиту – гривня
- максимальний ліміт кредиту **8** середньомісячних заробітних плат
- термін користування кредитом **8 x 3 = 24** місяці
- забезпечення – без забезпечення
- механізм погашення кредиту **8** місяців пільгового періоду (погашення тільки відсотків)
- 16** місяців погашення рівними частинами
- відсоткова ставка – **20%** річних
- одноразова комісія банку (від суми кредиту) – **3%**

ЧЕКАЄМО ВАС ЗА АДРЕСАМИ:

пр-т. Черновола, 67 тел. 245-52-57; вул. Листопадового Чину, 22 тел. 297-09-81; вул. Любінська, 92 тел. 292-75-31; пл. Двірцева, 1 тел. 226-97-51