

НАСТОЛЬНАЯ
ИГРА



УВЛЕКАЮЩИЕ
ЗАДАНИЯ ДЛЯ
ТЕБЯ



Там, где ты не был...

Выпуск 3 (82)



Незабываемые приключения в поисках ГЛАДИТО

Чтобы открыть тайны Дружболандии и стать её Хранителем, тебе понадобятся специальные КЛЮЧИ. Вот они:



ДРУЖБОЛАНДИЯ – прекрасная Небесная страна, где царят добро и любовь.

СОЗДАТЕЛЬ И ПРАВИТЕЛЬ страны – Бог.

ДРЕВНЯЯ КНИГА – это Библия, в которой хранятся главные законы Дружболандии.



СЛЕДЫ ДРУЖБОЛАНДИИ – это всё доброе и прекрасное на нашей планете, что напоминает нам о Небесной стране.



ХРАНИТЕЛИ ДРУЖБОЛАНДИИ – люди, ищащие и сохраняющие в своем сердце эти следы.

— Ой, как хорошо! Даже не верится, что два дня назад мы с Бобошкой бегали по снегу! Как он без нас? Скучет, наверное? — Маша, запрокинув голову, закружилась по небольшому дворику. Девочка радовалась яркому горячemu солнцу и в который раз мысленно благодарила Бога за то, что Он помог исполниться её желанию.



По традиции в начале каждого нового года Хранители делятся друг с другом своими мечтами на предстоящий год, записывают их, молятся, а в конце года смотрят, какие из них осуществились. В этом году Маша рассказала родным и друзьям, что хотела бы побывать в стране, где Новый год встречают летом или весной, а неделю назад пришёл дядя Петя и сказал, что его иранский друг приглашает всех в гости.

— Мы прилетим 20 марта, а праздник Новруз – иранский Новый год – отмечают 22 марта. Кажется, это твоё желание? – спросил дядя Петя у девочки, которая от неожиданности даже растерялась.

Однако уже через мгновение она побежала звонить своим друзьям, чтобы сообщить радостную новость: весенние каникулы они проведут в Иране!

— Маша, вам с мамой обязательно надо взять с собой одежду с длинным рукавом и платки, – предупредил дядя Петя.

— Там будет холодно? – слегка расстроенным голосом спросила девочка. После зимних холодов ей хотелось тепла и, возможно, даже немного жары.

— Нет, там сейчас очень тепло. Нахид сказал, что у них в Ширазе днём не меньше +20°C. Просто по традиции девочки школьного возраста и все женщины носят одежду с длинным рукавом и платки – хиджаб. Это правило действует для всех, даже для гостей из других стран.

Как оказалось, друг дяди Пети когда-то учился и работал в Киеве, хорошо знал украинский язык и помог своей жене и детям тоже его выучить. Поэтому дома Хранители легко общались с Нариманом, Фархадом и Заремой –

детьми дяди Нахида и тёти Джэлех. Маша, Миша, Яша и Тышка быстро подружились с ними и проводили вместе много времени и дома, и на прогулках.

Шираз – красивый город, а во время праздника он становится ещё оживлённее. Люди покупают подарки, сладости, фрукты для праздничного стола, друзей и родных.

– У вас очень чистый город. Нигде практически не видно мусора, – отметил Миша и шутливо добавил: – Так выглядит моя комната в первый день после генеральной уборки.

– Да, иранцы любят чистоту, – ответил Нариман, – но ты угадал: только недавно закончилась ханетакани – великая уборка перед Новым годом. В эти дни мы особенно старательно убираем свои дома и улицы города.

– А почему у вас дома повсюду стоят пиалы с пророщенным зерном? Это пшеница и чечевица? – спросил Тышка у Фархада.

Оба мальчика оказались похожими друг на друга: невысокие, плотненькие и много чего знающие. Только Фархад смуглый



и черноволосый, а Тышка светловолосый и белокожий.

– Тоже традиция, – сказал Фархад. – Ими мы украшаем наши дома во время праздника. Кстати, когда вернёмся домой, начнём вместе готовить традиционное новогоднее блюдо: смесь из семи орехов и плодов: фисташки, жареный горох, миндаль, лесные орехи, рис, курага и изюм. Число «семь» считается у нас особенным.

– В Библии число семь тоже важное, – сказал Яша и тут же спросил у Наремана: – А кроме нас, ещё будут гости?

– В этот раз немного, – ответил мальчик, – всего человек 20. Папины братья с семьями и бабушки с дедушками. Будет столько подарков и вкусных угощений!

– Особенно от бабушки Шерин, – тихонько прошептала Зарема своей новой подружке Маше. – Её имя означает «сладкая», и это точно о нашей бабушке. Она привозит столько сладостей, что только их будет достаточно всем нам на весь праздник.

Ребята ещё долго знакомились с городом, пока взрослые занимались покупками. Они любовались его домами, радовались доброте и вниманию совсем незнакомых, но таких дружелюбных иранцев. Впереди был праздничный вечер, гости, подарки, аппетитные блюда на столе и встречи с хорошими людьми. Потом будут организованы поездки к развалинам величественного города царя Дария – Персеполиса и в другие города удивительной древней страны Иран.

**ПРИКЛЮЧЕНИЯ
в поисках главного**
продолжаются!

Иран

Iran



Авиценна

Иранские ковры

ТЕГЕРАН



Башня Азади

ГОРИСТАЯ СТРАНА

Есть в Иране прибрежные равнины вдоль Каспийского моря и Персидского залива, есть межгорные и горные равнины, а также озёра и реки. Есть пустыни – одни из самых жарких в мире. Однако горы занимают большую часть территории этой страны, окружая её по всему периметру, поэтому правильно будет называть Иран гористой страной.

4



Иран – одна из древнейших в мире стран. Учёные считают, что более 4000 лет назад здесь уже существовало государство Элам. Позже на этой территории образовалось могущественное Мидийское царство. На протяжении нескольких следующих веков эту страну называли Персией, хотя сами жители всегда называли её Ираном.

СИМВОЛ ТЕГЕРАНА

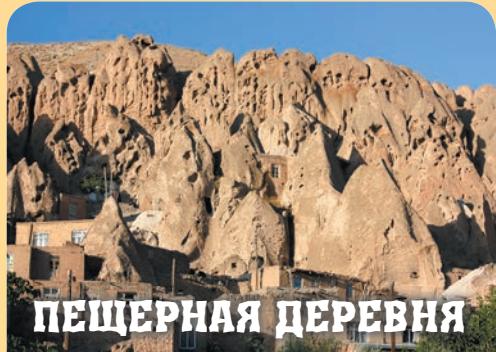
Символ Тегерана – Бордже Азади, в переводе с персидского – Башня Свободы. Построили её в честь праздника – 2500 лет образования

Персидской империи. Окна, купол крыши и другие элементы башни копируют архитектуру разных областей Ирана. Всё, что было необходимо для строительства, в том числе и белый мрамор, добывали тоже в Иране. Башня должна была показывать богатство и красоту страны!



АБУ ИБН СИНА, ОН ЖЕ...

Авиценна – врач, учёный, поэт, музыкант, автор сотен книг в разных областях. Более шести веков его книга «Канон врачебной науки» была главным учебником медицины в самых известных университетах мира. Над его могилой в Иране сегодня стоит Мавзолей. На стенах, внутри его круглого зала, развесены гербарии растений, которые Авиценна использовал для лечения.



ПЕЩЕРНАЯ ДЕРЕВНЯ

Издалека она похожа на огромную колонию термитов. Если вооружиться биноклем или подъехать ближе, то можно увидеть окна, двери, балконы, мостики и настоящий лабиринт лестниц. Деревня Кандован существует уже около 800 лет, её жители вырубили себе жильё прямо в скалах. По легенде, сам монгольский полководец-завоеватель Чингисхан, проходя со своим войском мимо деревни, не заметил её. Хорошо замаскировались!

Одно из растений – иранский котовник (кошачья мята). Его Авиценна рекомендовал использовать при головных болях, кожных заболеваниях и для повышения аппетита.

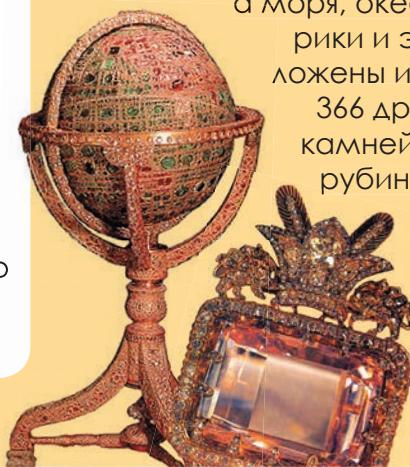


Повышает аппетит и змееголовник, который также встречается в Иране.

ЭТО НЕ ПЕЩЕРА СОКРОВИЩ

Это Музей драгоценностей в Иране. Описать то, что там хранится, невозможно. Как описать редчайший розовый алмаз весом 182 карата? Или трон Тавус, в который вмонтированы 26 тысяч 733 драгоценных камня?! Или глобус, для создания которого было использовано 34 кг золота,

а моря, океаны, материки и экватор выложены из 51 тысячи 366 драгоценных камней: алмазов, рубинов, яхонтов и изумрудов? Это надо видеть!



ЦВЕТОЧНЫЕ ЧАСЫ

В Тегеране находятся самые большие в мире цветочные часы диаметром 15 метров. Главной задачей для конструкторов было создать такой часовой механизм, который не ломался бы ни в дождь, ни в зной, ни в снег, ни в град. И им это удалось! С погодой-то конструкторы справились, а вот с людьми... Однажды ночью какие-то «шутники» решили покататься на стрелке. Они вдвоём повисли на ней и сломали. Стрелку, конечно, починили, но пришлось поставить ночную охрану. Вдруг ещё кто-то решит «пошутить».



Мавзолей

СТРАНА АРИЕВ

Иран дословно переводится как «страна ариев». «Арии» – так называли себя народы древнего Ирана и Индии. Государство Ахеменидов, во всём мире известное как Первая Персидская империя, на самом деле называлось *Aryānam Xsaorām*, что в переводе с древнеперсидского значит – «держава ариев».

Древние греки, завоевав империю, не только сожгли её столицу – город **Персеполис**, но и изменили название страны. Для всего мира она стала Персией.

Считается, что именно в Иране ещё за 500 лет до н.э. появились **первые ветряные мельницы**. В городе Нашти-фарне, где ветры дуют практически круглый год, до сих пор работают мельницы, которым около 1000 лет. Они построены из глины, соломы и дерева.

Не каменные, а такие крепкие!



Солнечная хиджра – иранский календарь – самый точный солнечный календарь в мире. По нему год начинается в день весеннего равноденствия, точно в тот момент, когда солнце переходит из южного полушария в северное. Если это происходит до полудня, то Новый год наступает в этот день, а если после полудня – то Новый год будут праздновать на следующий день. По

хиджре первые шесть месяцев имеют по 31 дню, следующие пять месяцев – по 30 дней, а последний месяц – 29 дней в обычный год и 30 в высокосный.

Пустыня Деште-Лут – самое жаркое место планеты. Здесь температура доходит до +71°С. Учёные говорят, что даже бактерии не живут в этих местах.



Город Кашан – оазис на краю пустыни Деште-Кевир. Просто удивительно: совсем рядом пустыня, а в городе множество розовых садов! Сотни лет здесь жили богатые купцы и торговцы знаменитыми персидскими коврами. Их дома по красоте и богатству можно сравнить с ханскими дворцами.

Почти все строения в Иране имеют высокие, чаще всего четырёхугольные, башни. Это бадгиры – древне-иранские кондиционеры. Они проходят через всё здание и поднимаются высоко над крышей. Бадгиры устроены так, чтобы «улавливать» ветер и направлять его внутрь помещения, вентилируя и охлаждая воздух. Бадгиры отлично работают даже в пустынных районах, где современные кондиционеры не справляются.

Лучшим местом для общения и обмена новостями иранцы всегда считали **базар**. В Тебризе он просто огромный: 4 км в длину и площадью 1 млн. м²! В одной части разбегаются глаза при виде сотен красивейших персидских ковров, в другой – кружится голова от запаха разнообразных специй, в третьей – восточные сладости пробуждают сильный аппетит. Дня не хватит, чтобы обойти весь базар, всё посмотреть и всё попробовать!



В Иране не только другой календарь, но и другие **цифры**. Путешественнику лучше выучить их заранее, чтобы потом не путаться и не выяснять, что сколько стоит. Запомнить цифры несложно:

• ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Запомнили? Тогда прочтайте год рождения Омара Хайяма, одного из создателей иранского календаря:

۱۰۴۸

Прежде чем идти на базар, нужно разобраться с **иранскими деньгами**. В стране две денежные единицы – иранский реал и иранский туман. 1 туман = 10 реалам. Многие торговцы на рынке, когда пишут цену, не указывают, в реалах она или в туманах. А в реалах-то цена в 10 раз выше!





В гостях у иранцев

Иранцы считают своей обязанностью помочь гостю, даже если это совсем незнакомый человек, например, турист. Один постараётся вспомнить какие-нибудь фразы на английском языке, другой начнёт звонить другу, который учился за рубежом, и попросит его о помощи. Чтобы решить вашу проблему, они могут собрать целый совет из прохожих, и все вместе будут стараться вам помочь!

Иногда при покупке товара у вас могут отказаться принять деньги. Это особенность иранского этикета – тароф. Отказываются только из вежливости, а на самом деле ждут, что вы будете настаивать. Потом ещё раз откажутся, вы снова настаиваете и тогда соглашаетесь. Что поделаешь – тароф!

Если вы приглашены на ужин, снова вспомните о тарофе – несколько раз нужно отказаться, но потом обязательно согласиться! Стола у иранцев нет, едят они, сидя на полу, иногда даже без столовых приборов, и ТОЛЬКО правой рукой.

И, главное, приготовьтесь к пиршеству: кормить будут вкусно и обильно. Иранцы любят угощать!



Зато подарок после покупки берите без опасения – это от души. Ну, или можете разочароваться. Тароф!



Все иранцы говорят на фарси – персидском языке. Буквы их алфавита – арабские, а язык – персидский.

فارسی

Основа иранской кухни – хлеб и рис. Просто рис – это chelo, но если к нему добавить зелень, орехи, барбари и другие специи, то это уже – polo.



Еще одно любимое блюдо *khoresh* (хорешт) – рагу из овощей или овощей и мяса. Его едят так: в тарелку с рагу кладут кусочки лаваша и съедают их, когда они впитают бульон. Только после этого едят овощи и мясо.



Фалафель – жареные шарики из тёртого нута с зеленью и специями. Их также могут подавать в лаваше.



Самое популярное блюдо в иранских закусочных – это кебаб. Звучит так загадочно, но кебаб – это обычный шашлык. Его подают на лаваше или с *chelo*, а рядом всегда будет лежать зелёный лук, зелень и запечённые помидоры. Вам могут предложить и *mast* – натуральный йогурт.

А какие здесь *shirini* – сладости! Натуральные, без вредных красителей и ароматизаторов.

Нуга с фисташками и розовой водой. Пахлава с орехами. Орехи в глазури. Халва из пророщенной пшеницы, фисташек, миндаля, яичных желтков с добавлением шафрана, кардамона, сливочного масла, розовой воды.



Pashmak – шарик из тонких нитей, сделанных из муки и сахара, с добавлением фисташек и кунжута.

Иранцам будет очень приятно, если вы выучите хотя бы несколько фраз на персидском языке. Это покажет им, что вы их уважаете.

И, конечно, *bastani* – вкуснейшее иранское мороженое с шафраном и кусочками фисташек.

Здравствуйте – салам.
Извините – бедахшид.
На помошь! – Кхатар!
Спасибо – мёрси.
Я не знаю – немиданам.
Я заблудился – мэн гом шодам.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

– Приятного аппетита! – сказала мама, и вся семья дружно приступила к трапезе. Хотя всё же стоит уточнить: с удовольствием ели не все. Дочка Леночка нехотя водила ложкой по тарелке. Есть ей не хотелось.

– Совсем нет аппетита у ребёнка, – вздохнула бабушка. – Так и заболеть недолго. А может, ты уже заболела? Давай температуру померяем.

– Не хочет есть, значит, не нагуляла аппетит, – вступил в разговор отец. – Вон как Петя с Лёшкой работают ложками, не успеешь за ними. А всё почему? Потому что сначала помогали мне во дворе, а потом ещё играли с ребятами в футбол. У них проблем с аппетитом не

возникает, а Лена весь день сидит дома и «общается» с телефоном.

Лена вздохнула, такие разговоры происходили за столом часто.

Аппетита не было, мама с бабушкой волновались, папа воспитывал, но всё оставалось по-прежнему. Съев совсем немного, девочка помогла маме на кухне и ушла в свою комнату, захватив с собой свою любимицу – кошку Алису.

«Вот бы понять, что это такое – „Приятный аппетит“», – думала девочка, устраиваясь удобнее в любимом уголке. По словам мамы, это было её «подушечное гнездо»: на толстом пушистом ковре лежали подушки, мягкие игрушки и большой плед. В «гнезде» было уютно и хорошо мечталось. Поглаживая Алису, свернувшуюся клубочком у неё на коленях, девочка закрыла глаза и попробовала представить себе «Приятный Аппетит».

«Наверное, он такой весёлый, с бубликами и конфетами в карманах, а на шляпе звенят колокольчики. Идёт по улице и всех угощает. С таким аппетитом и поговорить приятно, и вместе поужинать», – сказала вслух Леночка и, открыв глаза, ойкнула.

Напротив неё на маленьком стульчике сидел длинный и худой старишок с грустным лицом. Из кармана его пиджака выглядывал большой будильник, а на коленях лежал толстый блокнот.

– Вы кто? – удивлённо спросила девочка.

– Разрешите представиться, – старишок приподнялся и, сняв шляпу, слегка поклонился и снова сел. – Я – твой Аппетит.



— Мой Аппетит? — удивилась Леночка. — Не обижайтесь, пожалуйста, но какой-то вы совсем не аппетитный. Теперь понятно, почему я почти не ем.

— Извините, сударыня, — возразил стариочек и раскрыл свой блокнот, — но я с вами не соглашусь. Вот у меня всё записано: утром выпила стакан компота, съела три печенья и одну конфету, потом за завтраком съела две ложки каши и снова выпила компот, потом были банан, яблоко и чипсы. Во время завтрака и обеда аппетита не было, — закончил читать стариочек.

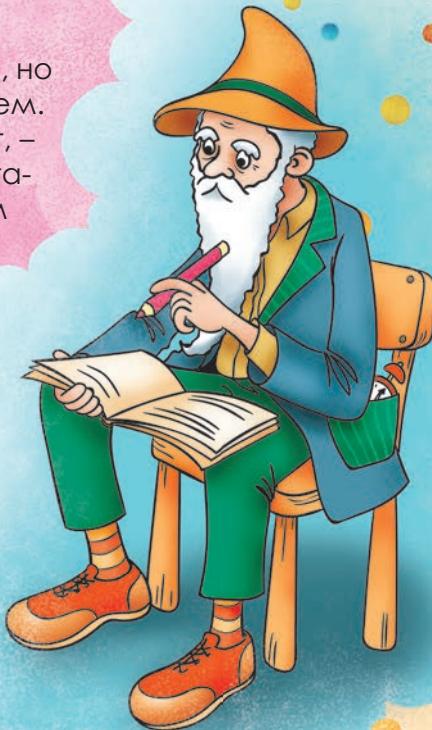
Леночка удивилась, теперь и она вспомнила все свои перекусы, но тут же обиженно сказала: «Правильно, должна же я хоть что-то есть, раз у меня такой плохой аппетит».

Стариочек вздохнул: «Да не плохой я, а скромный. Мы, Аппетиты, все такие: работаем честно, но никому не навязываемся. Какими хозяин нас делает, такими и становимся: можем быть Приятными, можем быть Плохими, а можем и совсем испортиться. Вот с утра я всё ждал, что ты выпьешь водички, сделаешь разминку, а я к этому времени договорюсь с мозгом и желудком, подам им нужные сигналы. Однако ты вместо воды выпила сладкий компот, а сахар всех сбивает с толку. В организме сразу вырабатывается глюкоза, которая даёт ощущение сытости, поэтому Аппетит никто не зовёт. К тому же ты мало двигаешься, в школе и дома всё время перекусываешь, а у меня из-за этого сбивается весь график и не появляется урчание в животе».

Леночка смутилась. Оказывается, Аппетит у неё совсем не плохой, просто она сама мешает ему действовать.

— Я ведь работаю не один, — продолжил стариочек. — Нас целая команда. Потратила ты энергию — мозг подаёт мне сигнал, а по моему сигналу в желудке начинается урчание, глаза с удовольствием смотрят на еду, нос улавливает вкусные запахи, подключается воображение и слюнные железы тоже включаются в работу. Благодаря этому тебе хочется съесть супчик со сметанкой, бутербродик, салатик с хрустящими огурчиками, блинчики или омлет!

Аппетит рассказывал так воодушевлённо, что у него



щёки порозовели, плечи расправились, и он выглядел уже не таким худым. Вдруг Леночка почувствовала, что у неё в животе что-то заурчало. Одновременно зазвонил будильник в кармане Аппетита...

Леночка проснулась и открыла глаза. В комнате никого не было, в животе урчало, а из кухни доносился вкусный запах бабушкиных оладий. «Теперь я знаю, какой ты — мой Приятный Аппетит, и буду с тобой дружить», — подумала девочка и побежала на кухню пить воду и ужинать.

ПОМОЙ ПОСУДУ

ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

1. На 24 игровых карточках изображена чистая посуда с одной стороны и грязная – с другой. «Заламинируйте» карточки скотчем и вырежьте их.
2. Разделите все карточки на группы: ножи и ложки, суп, вилки, сок в стакане, рыба, десерт.



12

3. Тщательно перемешайте каждый комплект и раздайте всем игрокам по одной карточке из каждой группы.
4. Каждый игрок выкладывает свои карточки перед собой в два ряда, изображением чистой посуды вверх, в следующем порядке:

1 ряд –
десерт,
рыба,
стакан;

2 ряд –
вилки,
борщ,
ножи.



5. На изображения с обратной стороны смотреть нельзя.

Ход игры

1. Установите очередь ходов.
2. В свой ход каждый игрок может выполнить одно из двух действий:

Сильно кушать захотели,
Очень быстро всё мы съели,
А теперь должны решить:
Кто посуду будет мыть?

- Перевернуть любую свою карточку с «чистой» стороны на «грязную».

- Избавиться от грязной посуды. Для этого карточку с изображением грязной посуды можно переместить на другую карточку с грязной посудой такого же типа или цвета. Например, десерт – на десерт или фиолетовое – на фиолетовое.

Карточки Маши

ПРИМЕР:



Карточки Миши



- Перекладывать можно как на свои карточки, так и на карточки других игроков.
- Значение имеет верхняя карточка в стопке.
- Если игрок решил перекладывать карточки, то должен переложить сразу всю стопку.
- Игра заканчивается, если никто из игроков не может больше сделать ход.
- У кого осталось больше карточек, тот идёт мыть посуду. Остальные игроки помогают ей вытираять и складывать на место.

Это карточки Маши и Миши. Ход Маши. Она может:

- перевернуть на «грязную» сторону одну из трёх «чистых» карточек: суп, десерт или ножи;
- переместить одну из «грязных». Возможные варианты перемещения:
 - стакан можно положить на стакан Миши (по типу), или на суп Миши (по цвету), или на свои вилки (по цвету);
 - рыбу можно разместить только на десерт Миши (по цвету);
 - вилки – на собственный стакан (по цвету) или на суп Миши (по цвету).

Нездоровий АППЕТИТ

В столице персидской империи, городе Сузы, царило большое волнение. Для этого у горожан была веская причина: царь Артаксеркс сделал пир для своего народа. Праздник устраивался на садовом дворе царского дома, и посетить его мог любой житель города Суз. На огромном помосте, выложенном мрамором и перламутром, стояли золотые и серебряные ложи. Ветер колыхал дорогие ткани, развешанные на мраморных столбах с серебряными кольцами. Все угощения подавали в золотой и серебряной посуде.

Персидские цари любили устраивать пиршества с большим количеством еды и питья, в частности, и царь Артаксеркс. В третий год своего правления, укрепив свою власть, он решил собрать всех князей и служащих, главных начальников войска и правителей областей огромной персидской империи. Царю нужна была их поддержка в запланированной войне с Грецией, поэтому он решил показать великое богатство своего царства.

Пирсы, совещания, встречи и снова пирсы... Царь был человеком тщеславным и любил похвастаться, поэтому пир затянулся на полгода. А что такое царский пир? Это

огромное количество жирных, приправленных специями блюд, сладких десертов и напитков. Пирсы длились с утра до вечера, гости каждый день не просто ели, они обедались. Ближе к ночи слуги с трудом доставляли их в спальные комнаты. С утра всё начиналось сначала. Конечно, такое обжорство отразилось и на их здоровье, и на способности принимать правильные решения. Об этом писал ещё царь Соломон, которого Господь наделил особой мудростью: «Горе тебе, земля, когда князья твои едят рано! Благо тебе, земля, когда князья твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!»

Семидневный пир для горожан Артаксеркс устроил после 180-дневного пиршества с вельможами. Простые люди должны были оценить щедрое гостеприимство своего царя, ведь ему также была важна и их поддержка. Стоит отметить, что царь дал особое указание своим управляющим, чтобы они никого из гостей не принуждали к еде или питью. Однако и он сам, и его советники воздержанием не отличались. За полгода их организм так пристрастился к обильной пище, к застолью и пиршествам, что мозг уже просто не мог контролировать этот нездоровий аппетит.

На пире царя могли присутствовать только мужчины, а женщины допускались только в



качестве служанок и танцовщиц. Жена Артаксеркса, царица Астинь, устраивала отдельный пир для женщин в царском доме, а не на садовом дворе.

В седьмой, заключительный, день пира царь дошёл до такого состояния, что приказал семи евнухам привести царицу Астинь в царском венце на садовый двор, чтобы показать всему народу и князьям её красоту. Это было очень глупое указание. По свидетельствам древних писателей, персидские цари даже обедали только втроем: царица-мать, царь и царица-жена. Остальные придворные и приглашаемые к царскому столу обедали за другими столами и в других комнатах. Когда после обеда начиналось распитие напитков, то жена и мать царя уходили к себе. Требование Артаксеркса привести Астинь на пир, да ещё в царском одеянии, было позорным, оно унижало и оскорбляло царицу. Астинь отказалась выполнить этот приказ.

Артаксеркс пришёл в ярость: ведь он хвастался своим богатством, своей мудростью управлять империей, а теперь все видят, что даже царица его не слушается. Он не мог признаться в том, что сам дал глупое указание, поэтому тут же совершил ещё один

Приведите Астинь!

Жалко Астинь! Всё-таки это очень глупо – из-за обжорства и пьянства потерять любимую жену.

неразумный поступок: прилюдно потребовал от советников придумать наказание для Астинь. Вскоре был издан указ об изгнании царицы, и, хотя позже царь пожалел об этом, этот указ уже не мог быть изменён.



А я очень люблю сладости. Как только вижу пирожное, торт или конфеты – рука сама к ним тянется, и я ем и ем. Но теперь мне совсем не хочется стать похожим на этого царя. Попрошу Бога, чтобы Он помог мне изменить свою привычку.

Бог благословил землю, наполнив её вкусной и полезной пищей. Этим нужно пользоваться, наслаждаться вкусом, и запахом, но не переедать. Бог хочет, чтобы мы «дружили» с аппетитом, но не позволяли ему властвовать над нами.



Пять правил

хорошего аппетита

Наш организм всё время работает и тратит энергию. Чтобы её восполнить, нужно кушать, и желательно с аппетитом! Это необходимо не только потому, что пища, съеденная с аппетитом, вкуснее, но и потому, что она лучше усваивается и приносит больше пользы.



Noosh-e jan!

(персидский) – Ну什 е джан! – Приятного аппетита!

1 Не лежим, а бежим!

Хороший аппетит «дружит» с движением, прогулками, весёлыми играми на свежем воздухе, спортом и путешествиями. Существует даже такое словосочетание: «нагулять аппетит». Обычно утром не до прогулок, но даже небольшая разминка поможет организму проснуться и захотеть кушать. Не стоит забывать, что разминаться гораздо приятнее под весёлую музыку.



2 Соблюдаем режим

Завтрак – обед – полдник – ужин. Видишь, сколько раз в день тебе надо кушать? Не больше, но и не меньше, и лучше всего в одно и то же время. Организм «запомнит» эти часы и будет вырабатывать желудочный сок точно «ко времени». Для аппетита и переваривания пищи это очень важно. Учёные говорят, что у тех, кто питается по режиму, память становится лучше!



3 «Нет!» перекусам!

Тебе нравится, когда отменяется урок? Ну, конечно! Можно погулять или пообщаться с друзьями. В общем, отдохнуть. Точно так же обрадуется твой организм, когда ты перестанешь перекусывать между основными приёмами пищи. Ведь каждая конфета, чипсы, печенье, семечки заставляют его работать без отдыха. К тому же перекусы – большие обманщики. Они посылают в мозг ложные сигналы о сытости. Таким образом, ко времени обеда или ужина у организма просто нет сил, а у тебя нет аппетита.



4 Третий лишний

За столом вас должно быть только «двоє»: ты и пища. Если кушает ещё кто-то из людей – это нормально и даже интересно. Лишь бы ваше общение не отвлекало от еды. Однако абсолютно лишними будут: телефон, компьютер, книга или телевизор. Они отвлекают внимание, из-за чего можно съесть в 2-3 раза больше, чем нужно. По этой причине спустя некоторое время ты будешь плохо себя чувствовать. Третий за столом – точно лишний!



5 Разноцветное удовольствие

Оказывается, разноцветная посуда, как и разноцветная пища, тоже вызывает аппетит. Необычно украшенный бутерброд так и просится в рот, красиво и аккуратно расставленные разноцветные чашки и тарелки невольно привлекают внимание, и ты думаешь о пище, а не о делах, которые нужно сделать. Расставь любимую посуду, красиво разложи на ней еду, почувствуй аромат каждого блюда, представь себе его вкус... Что, «слюнки потекли»? Приятного тебе аппетита!



Если усталость сильнее, чем голод, не кушай сразу. Выпей тёплой воды, посиди или полежи, закрыв глаза, и только после этого начинай сервировать стол.



Шакала ноги кормят

Эта поговорка о волке, но шакал очень похож на волка, только меньше по размеру. Они оба из большого семейства псовых. В Иране проживает шакал обыкновенный, которого также называют: азиатский шакал, восточный шакал и камышовый волк.

Леса и горы им не нравятся, а вот на равнинах, возле водоёмов, в густых кустарниках или камышах шакалы селятся охотно. Так же, как и возле жилья человека, отыскивая пищу среди отходов или воруя на полях овощи и фрукты: виноград, арбузы, дыни, луковицы растений, корни сахарного тростника.



Они любят сладкое и обычно выбирают среди плодов самые спелые, при этом портят много недозревших, которые, пробуя на вкус, оставляют. Если нет никакой другой пищи, шакалы могут долгое время питаться просто травой.

Живут шакалы стаями. В каждой по несколько семей, состоящих из мамы, папы и детей разного возраста. Семьи у шакалов дружные, пары создают на всю жизнь, а старшие щенки всегда помогают родителям заботиться о малышах. Взрослеют щенки быстро, уже в возрасте полугода они начинают выходить на охоту.

Смелыми и сильными хищниками шакалов не назовёшь. Охотятся они на мелких грызунов, змей, лягушек и ящериц. Возле водоёмов поедают моллюсков или выброшенную на берег.

рег рыбу. Большая удача, если удастся пообедать остатками трапезы крупных хищников. Всё, что съесть не удаётся, они прячут, зарывая в землю. В этом им помогают не только лапы, но и нос.

У шакалов сильные ноги, благодаря чему они могут пробегать большие расстояния в поисках пищи. Эти пробежки в основном ночные или вечерние, а днём шакалы отдыхают в своём убежище. Где они живут? В расщелинах среди камней или заброшенных норах лисиц и барсуков.

Шакалы крикливы и голосистые. Перед охотой они издают громкий вой, который подхватывают остальные собратья. Эти животные всё время лают на бегу и начинают выть при звуке колоколов или сирены. Чаще всего они воют в ясные лунные ночи, а вот в пасмурную или предгрозовую погоду почему-то молчат.



Шакал зверь трусливый, но хитрый. Если его не припугнуть, то может стать даже нахальным. Такое иногда случается в тех местах, где за шакалами нет надлежащего присмотра. В таких местах шакалы безбоязненно бродят по улицам, могут стоять в десятке метров от человека, не пытаясь убежать. Могут даже попробовать вырвать из рук пищу.

Приручить шакалов проще, чем волков и лисиц, но животные бывают переносчиками бешенства, поэтому людям нужно быть с ними осторожными.

Интересно!

Специальная порода собак, выведенная в результате скрещивания лайки, фокстерьера и шакала, обладает особенно чутким обонянием.

Собаки Сулимова, или, как их иногда называют, шалайки, инспектируют самолёты, отыскивая взрывчатку.





ЗАШИФРОВАННЫЙ ОБЕД

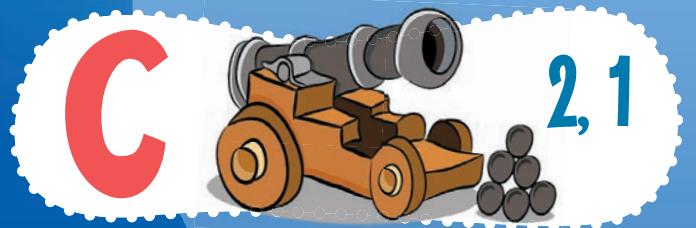
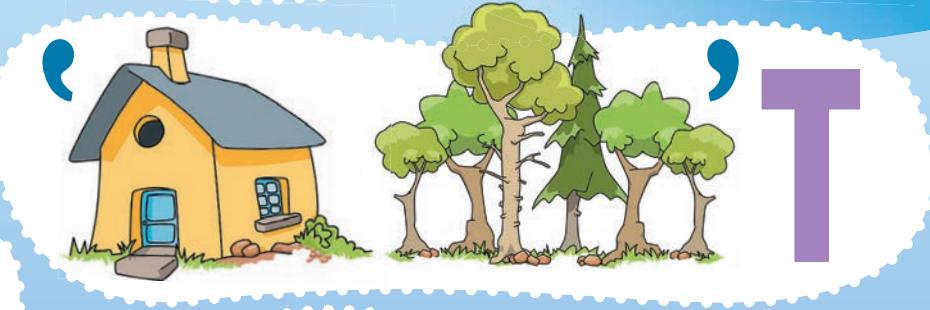
Умник, умница - привет!
Спрятан в ребусах обед.
Что нам мама приготовит?
Помоги найти ответ!

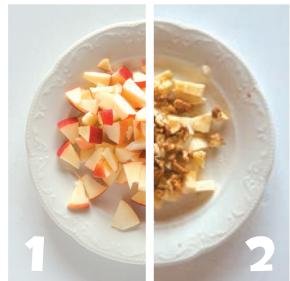


4, 5, 1, 2



20





1



2



3



4

Восточный десерт

1. Нарежь яблоко и грушу мелкими кубиками.
2. Таким же образом нарежь половину банана. Измельчи грецкие орехи, добавь их к бананам.
3. Разомни на тарелке халву, добавь её к фруктам.
4. Пересыпь все ингредиенты в миску, добавь 3-4 столовых ложки йогурта и перемешай. Начинка готова.
5. Отрежь половину листа лаваша. Сверху выложи немного начинки. Чтобы было удобнее есть, края лаваша можешь завернуть внутрь.

Если лаваш плотный, предварительно смажь его йогуртом.

6. Сверни лаваш рулетиком и положи его на тарелку. Укрась десерт вареньем, орехами и кокосовой стружкой.



Тебе

понадобятся:

- лист тонкого лаваша;
- небольшое мягкое яблоко;
- сочная груша;
- спелый банан;
- халва;
- грецкие орехи;
- йогурт;
- кокосовая стружка;
- варенье.



6

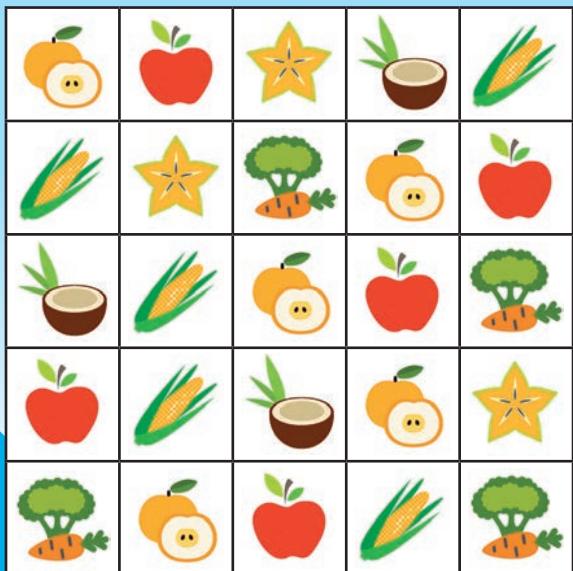
Приятного

аппетита!

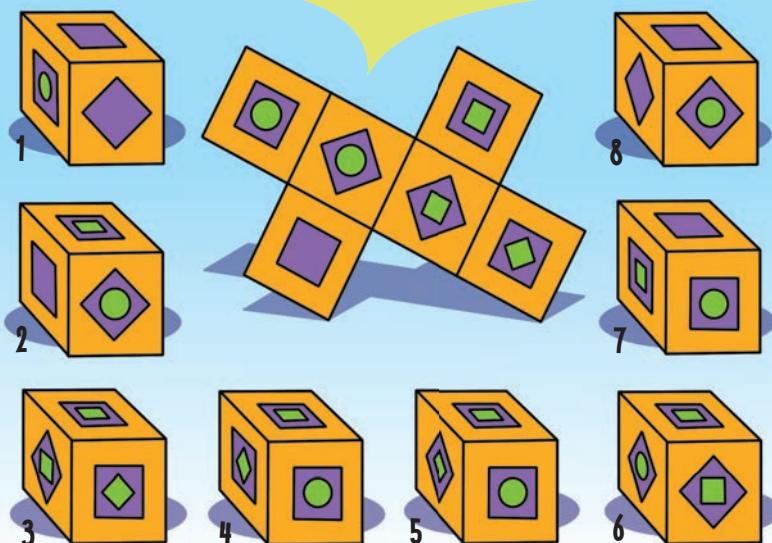
21

Здесь есть два ряда, в которых одинаковые рисунки расположены в разной последовательности. Интересно, какие?

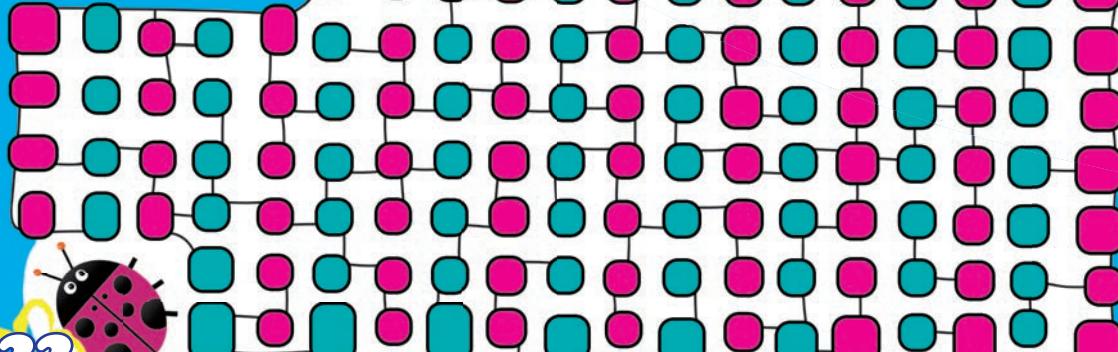
А
Б
В
Г
Д



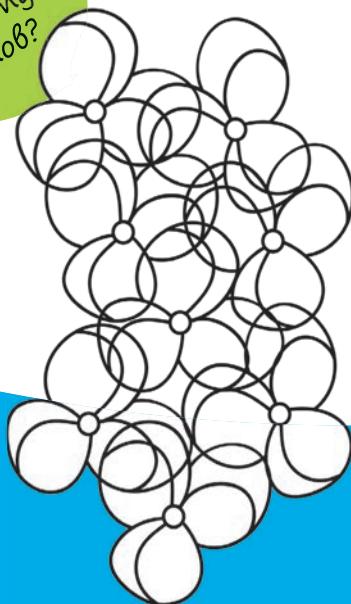
Какие кубики можно сделать из данной заготовки?



Эти друзья-букашки хотят встретиться. Помоги им найти верный путь.

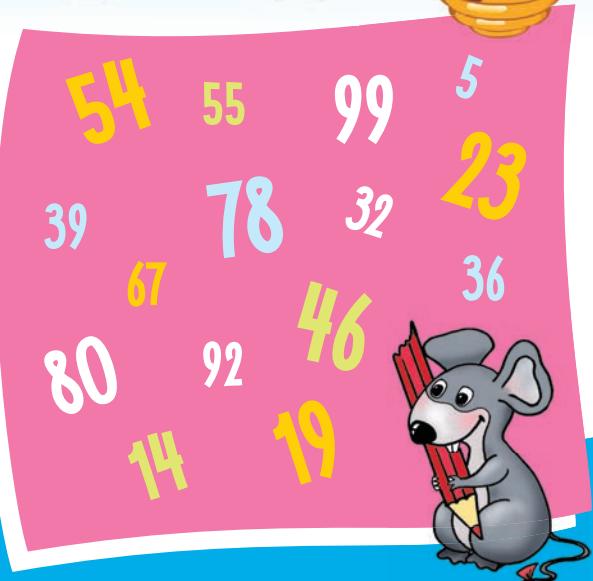


Сколько тут цветов?



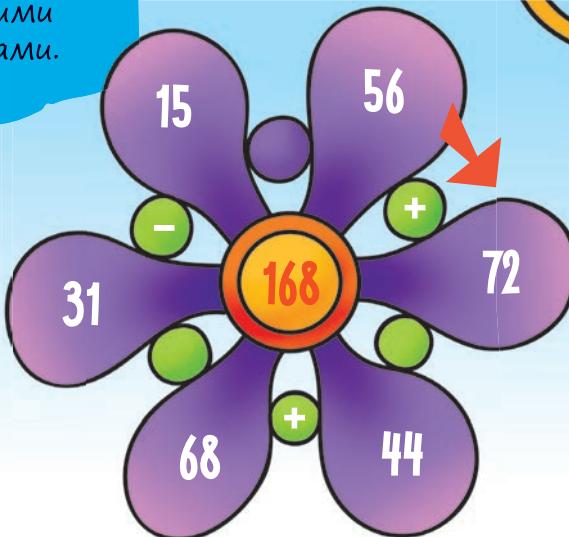


Королева пчёл спряталась в одной из сот. Угадай, где она, если известно, что королева не может занимать ни одну, ни соседнюю соту с другими пчелами.



Мышка просит найти два числа, сумма которых равна 100. Найди их и обведи карандашом.

Помоги правильно рассставить знаки «+» и «-», чтобы в итоге получилось число, помещенное в центре цветка.



На этом знаке перепутались буквы. Рассставь их в нужном порядке.



54+46=100; 1 г3еа; Осмопокхой! Оначбие ку6омхбей!
с. 22: п80, А н [; 8 ы6емод; кы6уккү 3, 4, 6; с. 23:
с. 20: к4уа, с7и, к0мн0м, ку6еab, к0мн0м, омамен;

Когда веревка на-
тянется, сколько
получится узлов?



ОТВЕТЫ:

23

ВНИМАНИЕ!

Заказать наши
журналы
«Дружболандия» вы
сможете,
написав письмо
на E-mail:
dzherelo@ukr.net,
а также позвонив
по тел.
0 800 30 20 20.



Если вам интересно,
чем занимаются наши
герои в свободное от
путешествий время, то
смотрите детские
передачи
«Дружболандия»
на сайте:
HTTP://WWW.HOPE.UA



Побывай
вместе с нами
там, где ты не
был!

Тебя ждут
незабываемые
приключения
в поисках
главного!

СЛЕДУЮЩИМ
НОМЕРЕМ:



Ответственный за выпуск: директор издательства
«Джерело життя» Василий Джулай
Главный редактор издательства: Лариса Качмар
Выпускающий редактор: Елена Мехонощина
Ответственный редактор: Людмила Поправкина
Корректура: Инны Гунько

Дизайн и вёрстка: Анна Рафес
Художник: Анна Рафес
Над номером работала:
Елена Поправкина
Ответственная за печать:
Тамара Грицюк

Христианское издательство
«Джерело життя»
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10 - А
e-mail: dzherelo@ukr.net;
тел.: (044) 428 - 84 - 38



Разные устройства есть,
Их порой не перечесть –
И смартфоны, и айфоны, но...
Пришла пора «Скайфона»!
Стильный и доступный он,
Этот Неба телефон,
Быть на связи с Небесами
Призывает он нас с вами!
Для тебя он сотворен,
Добрый друг – журнал
«Скайфон»!

Путешествие
в Генерико