

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн

#20(735) 19 травня 2016 року



• Зверніть увагу

Протирадіаційна грядка

Для зниження накопичення радіонуклідів, зменшення ризику захворіти від уже отриманих доз опромінення фітотерапія рекомендує і городні культури.

Гречка. Протипроменева активність гречки зумовлена тим, що в її зерні міститься білок, крохмаль, цукор, жир, клітковина, яблучна та лимонна кислоти, мікроелементи, вітаміни В₁, В₂, РР, Р. Для приготування настою беруть 1 ст. ложку квітів і листя, заливають склянкою окропу, настоюють годину, п'ють по 0,5 скл. тричі на день.

Капуста. Пектинові сполуки, які містяться в капусті, сприяють знешкодженню отруйних речовин, виведенню холестерину та радіоізотопів цезію, стронцію, а клітковина поліпшує моторну функцію кишківника. Найкорисніша для здоров'я свіжа та квашена капуста. Свіжий сік має антисептичні та протизапальні властивості. Сік з листя капусти застосовують від опромінення, туберкульозу, хвороб печінки, закріпів, гастритів і виразок шлунка.

Морква. Протипроменеві властивості моркви пов'язані із вмістом у ній великої кількості каротину (провітаміну А), який в організмі людини перетворюється на вітамін А, комплексом вітамінів групи В, аскорбінової і нікотинової кислот та інших корисних речовин.

Застосовують коренеплоди моркви (свіжа на терта) та морквяний сік від опромінення, гіповітамінозу А, який супроводжується підвищеною втомою, погіршенням апетиту, схильністю до простуд, хвороб шкіри і органів травлення. Морквяний сік п'ють по 50—70 мл двічі на день протягом 3—4 тижнів.

Червоний буряк. Найбільш доступний і ефективний продукт для профілактики онкологічних захворювань і виведення з організму радіонуклідів та важких металів — червоний столовий буряк.

Вживати чистий сік по півсклянки двічі на день, або в такій суміші: сік буряка, моркви та чорної редьки змішати в рівній кількості, злити в темну пляшку та поставити на 3 години в теплу духовку, вживати по 1 ст. ложці тричі на день перед їдою.

ОРИГІНАЛЬНІ РЕЦЕПТИ БОРЩУ

3

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Іова, Михайла, завтра — Антоніди, Неоніли. 21 травня з днем Ангела вітайте Адріана, Арсенія, 22 — Миколу, Гордія, 23 — Таїсію, 24 — Кирила, Костянтина, Ростислава, 25 — Дениса, Германа.

4

Орхідеї: привабливі і невибагливі

Три зачіски за три хвилини

7

Або пільги, або субсидії



Кабинет міністрів зняв пільги з одержувачів житлових субсидій. Про це йдеться в урядовій постанові №319 від 27 квітня цього року. Так удосконалюють порядок надання пільг і субсидій на оплату житлово-комунальних послуг, щоб, як переконують, підвищити їх ефективність.

• Знову «покращення»

що здійснюються фондами соціального страхування; визначити право пільговики на отримання пільг на 12 місяців (на сьогодні — на 6 місяців).

Також пропонується за підсумками опалювального сезону невикористані суми субсидій внаслідок економного споживання енергоресурсів повертати до державного бюджету. При цьому, щоб стимулювати людей до економного споживання послуг, пропонується частину невикористаної суми субсидії в еквіваленті вартості 100 куб. метрів природного газу або в еквіваленті 150 кВт/год електричної енергії (у разі ви-

користання цих джерел енергії для індивідуального опалення) зараховувати як оплату послуг, у тому числі обов'язкової частки платежу.

Окрім цього, доходи громадян при призначенні субсидій і допомоги передбачається оцінювати як прямими, так і непрямими методами. Про це сказав глава департаменту фінансів соціальних програм Міністерства фінансів Андрій Рязанцев. «Нині через офіційні джерела ми бачимо, що субсидію отримують однаково як людина без засобів до існування, так і той,

хто їздить на новій іномарці й купує чергову квартиру, але не декларує жодної копійки доходів. Світовий досвід каже, що в питаннях соцдопомоги потрібно розглядати не окрему особу, а домогосподарство. Хтось офіційно заробляє три тисячі гривень і рахується «багатим», якому не передбачена субсидія, порівняно з власником дорогої автівки, який має неофіційні доходи й отримує соцдопомогу. Чи це справедливий соцзахист?» — ставить риторичне запитання Андрій Рязанцев. Тисячі українців можуть йому відповісти, що це несправедливо, коли половина сімей виявляється жебраками й отримує соцдопомогу, а друга половина на не знає, куди ходити нерухомисть і депозити.

Непрямою методом перевірки передбачає оцінку не лише офіційних даних, які подає до відповідних служб людина, що претендує на субсидію, а й «назбираних», отриманих із джерел, які нею не вказані.

Валентина Девлиш, «Вільне життя плюс».

• Місячний календар

19 травня, четвер. Перша чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (9 год 31 хв). 13/14 дні Місяця. Схід — 18 год 26 хв, захід — 4 год 38 хв.

20 травня, п'ятниця. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні. 14/15 дні Місяця. Схід — 19 год 27 хв, захід — 5 год 05 хв.

21 травня, субота. Перша чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (21 год 49 хв). 15/16 дні Місяця. Схід — 20 год 27 хв, захід — 5 год 35 хв.

22 травня, неділя. Повня 0 год 14 хв. Місяць у Стрільці. 16/17 дні Місяця. Схід — 21 год 25 хв, захід — 6 год 08 хв.

23 травня, понеділок. Повня. Місяць у Стрільці. 17/18 дні Місяця. Схід — 22 год 20 хв, захід — 6 год 47 хв.

24 травня, вівторок. Повня. Місяць у Стрільці, Козерозі (8 год 35 хв). 18/19 дні Місяця. Схід — 23 год 11 хв, захід — 7 год 33 хв.

25 травня, середа. Повня. Місяць у Козерозі. 19/20 дні Місяця. Схід — 23 год 57 хв, захід — 8 год 24 хв.

• Смакота!

ПИРІГ ІЗ РЕВЕНЕМ

450 г ревеню, 20 г цукру, 1 яйце, цедра 1 апельсина.

Для крихти: 175 г борошна, 75 г масла, 75 г цукру.

Ревень промити, обітріти від шкірочки і нарізати на шматочки (2,5 см). Викласти його у вогнетривкий посуд, посипати натертою апельсиновою цедрою і залити збитим з цукром яйцем.

Масло розтерти з борошном так, щоб утворилися ніби хлібні крихти. Додати цукор і викласти крихти на ревінь, розрівняти, повністю вкривши його. Випікати в заздалегідь розігрітій духовці 40 хв., поки крихти не стануть хрусткими, золотистого кольору.

Подають цей пиріг гарячим із ванільним морозивом.

• Лікує природа

Для настрою і здоров'я

Наші бабусі намагались якнайдовше зберегти акацієвий медовий дух у наливках.

Акацієвку готували так: 100 г свіжих квіток обривали від стебел, засипали 300 г цукру, добре вимішували і ставили в холод на добу. На другий день заливали 2 склянки джерельної води і проціджували крізь сито від квіток. Ретельно розмішували, щоб розчинився цукор. Ще раз проціджували крізь марлю і вливали 3 склянки спирту. Розмішували, розливали у пляшки і закорковували.

Акацієвка була не тільки смачним та ароматним спиртним напоєм, а й ліками проти грипу, застуди, кашлю. Й нині квіти білої акації використовують як відхаркувальний та протигарячковий засіб.

Рецепти «акацієвих» ліків — на 2 стор.

• Жінкам на вушко

ВІВСЯНКА НЕ ТІЛЬКИ ДЛЯ Сніданку

Вівсянка корисна не тільки для сніданку та є складовою масок для обличчя. Тонкому волоссю вона теж допоможе.

Змішайте по 1 ст. ложці вівсянки, касторової олії і молока, а також додайте кілька крапель вітаміну А. Зробіть масаж голови з цією сумішшю. Залиште на 20—30 хвилин. Після такої процедури волосся буде пружне й об'ємне.



ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 19 травня	+5 / +15	без опадів	півн.-зах., 3	15.34
п'ятниця, 20 травня	+6 / +17	без опадів	півн.-зах., 3	15.36
субота, 21 травня	+9 / +20	без опадів	зах., 4	15.38
неділя, 22 травня	+12 / +21	без опадів	півн.-зах., 2	15.41
понеділок, 23 травня	+13 / +22	без опадів	півд.-зах., 2	15.43
вівторок, 24 травня	+13 / +19	можливий дощ	зах., 3	15.46
середа, 25 травня	+11 / +18	можливий дощ	зах., 3	15.48

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

● Напохвати

Охолоджувальна маска

Робити її радять двічі на рік. Тривалість курсу — 2 тижні.

1 столову ложку меду, 1 столову ложку сметани, 50 г сиру, 1 яйце, 6 крапель лимонного соку, по 1 ампулі алое, вітаміну B₁ і B₁₂ (продається в аптеці) змішати у скляній банці. Наносити ввечері на очищене обличчя (і під очі теж) на 15—20 хвилин.

Після маски кремом не користуватися.

Зберігати суміш у холодильнику в закритій посудині, краще скляній.

Лимонний пілінг від розтяжок

Якщо ви боїтеся розтяжок на стегнах і сідницях, вам варто спробувати лимонний пілінг. Всього дві процедури на тиждень, і ваша шкіра буде без рубчиків.

Для приготування лимонного пілінгу натріть на дрібній тертці цедру одного лимона. Додайте 100 г сметани або нежирного йогурту і 6—7 крапель ефірної олії розмарину.

Добре перемішайте всі компоненти і нанесіть кашку на проблемні зони. Через 15—20 хв змийте теплою водою. До речі, цю ж суміш можна використовувати для обгортання.

Очі — це не лише те, чим ми дивимось на світ. Через очі бачать нас самих. А в них можна побачити все: брак сну, втрату енергії, неправильне харчування. Для очей шкідливе сухе повітря, різкі перепади температури, постійне сидіння за комп'ютером. А що для них корисне?

● Компетентно

Краса наших очей

✓ Накладайте на повіки і ділянки навколо очей тонкі скибки свіжих овочів і фруктів. Насамперед це абрикоси, розмочена курага, але підійдуть і яблука — вони освіжають, знімають набряки після сну, освітлюють шкіру та забирають синці.

✓ Протирайте набряклі ділянки навколо очей кубиками льоду — від внутрішнього кутка ока до зовнішнього.

✓ Регулярно робіть примочки з липового цвіту та ромашки. Залийте окропом сировину, дайте настоятися і заодно вистигнути, намочіть 2 ватні диски і покладіть їх на очі на 15—20 хвилин.

✓ Корисно знімати макіяж з очей, використовуючи молочні продукти з натуральними соками. За основу можна взяти сметану чи кефір, змішати з фруктовим чи овочевим соком, додати кілька крапель олії чи гліце-

рину. Знімати макіяж змоченими у цьому розчині ватними дисками зверху вниз.

✓ Шкіра навколо очей, на відміну від шкіри на інших ділянках обличчя, має дуже мало сальних залоз, вона ніжніша і чутливіша, а отже потребує особливої уваги.

✓ Однією з найчастіших косметичних проблем, з якою стикаються майже всі, особливо вранці, є набряки під очима — так звані «мішки». З ними можна і треба боротися. Єдине, на що треба звернути увагу, змивши маску, — це нанести спеціальний крем навколо очей легкими рухами, постукуючи кінчиками пальців.

✓ Для боротьби з «мішками» можна обрати будь-яку з масок, які знімають набряки під очима.

✓ Покладіть на повіки дрібно натерту картоплину або змішайте її з 1 чайною ложкою борошна і 2 чай-

ними ложками молока; маску тримайте на повіках і під очима 10—15 хвилин. Натріть корінь петрушки чи моркви. Тривалість маски 15—20 хвилин.

✓ Прикладайте до очей заморожений чай чи навіть охолоджену картоплину на 10 хвилин.

✓ Дуже добре промивати очі. Ця проста процедура дуже корисна: допомагає зняти втому і почервоніння повік. Підійдуть настої охолодженого чорного чаю чи ромашки.

✓ Здорового блиску очам надасть медова ванночка. Візьміть кілька крапель натурального меду і розмішайте у скляній з кип'яченою водою. Занурте обличчя в цю воду, ледь-ледь розплющуйте повіки на 10—15 секунд.

✓ Щоб не було набряків ні над очима, ні під ними, старайтесь менше пити води на ніч. Також спробуйте старовинні методи:



✓ протирайте шкіру трав'яним чи чайним льодом;
✓ щоранку промивайте очі у прохолодній воді — просто занурте обличчя у воду і кілька разів розплющуйте і заплющуйте повіки.

Втомленим очам допоможуть спеціальні вправи.

1. «Стрільба очима»: дивіться то вправо, то вліво, а потім знову прямо.

2. «Задивляння»: подивіться далеко на якийсь предмет і швидко заберіть погляд, сконцентрувавши увагу на близькому предмету.

Повторювати вправи 5—10 разів.

Усі ці засоби для наших очей безумовно корисні, але не забуваймо про найголовніше — здоровий повноцінний сон.

● На замітку

МАСКИ ДЛЯ ВОЛОССЯ, ЩО СІЧЕТЬСЯ

Сметанна

1 ст. ложку жирної сметани, 1 ст. ложку оливкової олії змішати і нанести на кінчики волосся за годину до миття.

Після закінчення цього часу помити голову шампунем.

Медова

1 ст. ложка меду, 1 ст. ложка мигдалевої олії.

● **Зверніть увагу**

ЛИМОННЕ ОПОЛІСКУВАННЯ

Тонке волосся часто буває жирне біля коренів. Це робить його млявим, а постійна боротьба із неправильним сальним балансом знесилює.

Змішайте в рівних частинах свіжо витиснутий сік лимона і воду. Нанесіть цю суміш на волосся і масажуйте протягом 5 хвилин. Потім промийте звичайною проточною водою. Волосся стане абсолютно іншим: з'явиться блиск, м'якість, об'єм.

До речі, таким обполіскуванням можна іноді повністю замінити шампунь і кондиціонер, тому що лимон знежирює, очищає, знищує бактерії тощо.

Мед підігріти на водяній бані, додати олію, ретельно перемішати.

Нанести на кінчики волосся за годину до миття.

● **Жовткова**

1 жовток, 1 ст. ложку касторової олії змішати, нанести на кінчики волосся за годину до миття, ретельно змити шампунем.

МАСКА З КАРТОПЛЕЮ

Ця маска для тонкого волосся, допомагає боротися з випаданням волосся і запобігати йому, забезпечує ріст і надає сили.

Потріть картоплину на тертці, відтисніть сік, додайте 2 ст. ложки соку алое вера (або гелю алое вера), 1 ст.

ложку меду, по одній ампулі вітаміну А і вітаміну Е.

Накладіть маску на волосся, залишіть на 2 години, попередньо промасажувавши шкіри голови. Для відчутного результату повторюйте процедуру раз на тиждень.

● **Є ідея!**

Три зачіски по три хвилини

1. МЕРЕЖИВНА ЗАЧІСКА

2. НИЗЬКИЙ ХВІСТ З КВІТКОЮ

3. ЗА ДОПОМОГОЮ ОБІДКА-ГУМКИ



До семи років доню чеши, по семи літах стрижи, а після добре бережи, бо хтось остриже! Народна мудрість

