

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн

#22(737) 2 червня 2016 року

- Знадобиться

Народні засоби від комах

Улітку багатьом докучають комарі. Тому варто приготувати рідину, яка їм дуже не сподобається.

✓ Візьміть 5 г гвоздики на склянку води, прокип'ятіть 15 хвилин. 10 крапель відвару змішайте зі столовою ложкою будь-якого одеколону і протріть відкриті ділянки тіла. Дві години комарів може не боятися.

✓ Якщо в кімнату, де ви спите, налетіли комарі, скористайтесь ще одним «бабусиним» рецептом: на гарячу сковороду насипте трохи камфори. Кровососи цього запаху терпіти не можуть!

✓ Щоб запобігти укусам бджіл, ос, джмелів, шершнів, змастіть відкриті ділянки тіла будь-яким одеколоном, в який додайте трохи м'ятної олії або м'ятних крапель (5 крапель на столову ложку одеколону). Доки запах не вивітриться, комахи вас не турбуватимуть.

✓ Якщо ж бджола чи оса все ж покусали, прикладіть до місця укусу шматочок цукру або листочок подорожника — це сприяє витягуванню отрути з ранки, запобігає розвитку набряку.

Ради-поради

Аби позбутися зеленуватого шару, котрий часто з'являється на стінках ваз для квітів, покладіть на дно мідну монету.

Кип'ячену воду зберігайте у скляному чи керамічному посуді з кришкою, міняйте її щодня.

Холодець, заливні страви, желе, муси не можна зберігати за мінусовою температурою.

Перед тим як різати цибулю, натріть її сіллю, тоді він не матиме неприємного запаху.

Оцет можна замінити лимонною кислотою: вона не має запаху, тому буде доречнішою в багатьох стравах.

До звичайної столової горчиці додайте трохи гречаного меду — вона стане приємнішою на смак.

Оцет зберігають у скляному посуді зі щільною кришкою у прохолодному місці за температуру 5–15 градусів Цельсія.

Чому спека – небезпека

2

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Сусанни, Олексія, Тимофія, завтра — Костянтина, Олени. 4 червня з днем Ангела вітайте Софію, Захара, 5 — Марію, Леонітія, 6 — Геннадія, Сергія, 7 — Вікторію, Ігоря, 8 — Андрія, Ілону.

Ніжні лілії потребують захисту

4

Страви з курки — пальчики оближеш!

3



Попри обіцяну спеку, опади не оминутимуть Україну. Народний синоптик Леонід Горбань напророкував впродовж трьох літніх місяців приблизно два тижні сильних затяжних дощів і навіть бур — в основному в липні і серпні, коли буде сильна спека. На жаль, проходили вони принесуть небагато і ненадовго. Однак, як уточнив Горбань, потрібно враховувати те, що його розрахунки зроблені в середньому для всієї України, а не для окремих регіонів, і ймовірність точного прогнозу становить близько 75%.

Про те, що літня погода буде більш мінливою, ніж рік тому, каже і заввідділом кліматичних досліджень і довгострокових прогнозів погоди Українського метеорологічного НДІ НАН України Вазіра Мартазінова: «Справжнє літо почнеться тільки після 10 червня. Спекотні періоди не будуть тривалими, погода виявиться мінливою».

ЧЕРВЕНЬ

Осі і літо. За твердженням синоптиків, після досить прохолодної весни скоро прийде спека. Прогноз погоди на рік ми друкували в перших числах «ДГ» 2016-го. Нині — про те, яким передбачається літо.

Прогноз погоди

їхніми розрахунками, короткі грозові дощі передбачаються кожні день-два. Саме через них весь місяць температура в дені не підніматиметься вище +28. Мартазінова і Горбань вважають, що дощів все-таки буде менше. Так, народний синоптик обіцяє сильні грози лише в середині місяця

і невеликий дощік в перші червневі вихідні. В інші дні буде сонячно і сухо.

ЛИПЕНЬ

Згідно з довгостроковим прогнозом Вазіри Мартазінової, липень буде найбільш сухим і спекотним. Щодо спеки з нею згодні й інші експерти-синоптики.

«Під час сінокосу традиційно стойть спека, і цей рік не буде винятком», — підтверджує слова Мартазінової заступник начальника Гідрометцентру.

За розрахунками Леоніда Горбаня, другий літній місяць взагалі поб'є температурні рекорди: денну спеку краще перебути десь біля води (+30–34 в тіні витримати важко, особливо

На замітку

Щоб мікрохвильовка служила довго Мікрохвильова піч тепер уже не дивовижка, а звична побутова техніка. Аби кухонна помічниця через неправильну її експлуатацію не вийшла з ладу, варто запам'ятати кілька правил.

Не кладіть у пічку занадто мало продуктів — їх повинно бути не менше 200 г.

Завжди тримайте в печі миску з водою, щоб випадково не ввімкнути мікрохвильовку з порожньою камерою.

Категорично забороняється користуватися металевим посудом, а також таким, де є хоч маленька деталь із металу. Інакше у вас вийде з ладу генератор мікрохвильової енергії. Підйде посуд скляний, керамічний, порцеляновий, паперовий, а також пластикові тарілки і підноси.

Для утримання тепла і пари потрібно щільно закривати страву, що готується. Замість металевої кришки користуйтесь серветкою або щільно натягнутою поліетиленовою плівкою. Овочі можна просто загорнути в папір, а м'ясні продукти — у серветки.



• А ви знали?

ЯК ЗБЕРІГАТИ ХЛІБ

✓ Краще не купувати хлібниці, виготовлені з дерева — у природних матеріалах часто розмножуються мікроорганізми і гриби.

✓ Хлібниця повинна бути пластмасовою або металевою, ще краще — емальованою.

✓ Можна використати для зберігання хліба велику емальовану каструлю.

✓ Пластиковий пакет збереже свіжість хліба максимум на 2 дні. Потім підвищена вологість, відсутність світла і низький вміст кисню стануть прекрасним середовищем для розмноження бактерій.

• Коротко

Для нормалізації тиску треба тривалий час вживати спиртову настоянку календули по 20–40 крапель на день. При цьому зникають головні болі, поліпшується сон, підвищується працездатність.

Для загального зміцнення організму варто на ніч обливати холодною водою хоч би ноги. Тоді сон буде глибокий, а вранці — набагато більше сили.

При бронхіальній астмі корисно пити сироватку з кислого молока.

Погода на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 2 червня	+15 / +19	дощ	півд.-сх., 5	16.03
п'ятниця, 3 червня	+15 / +19	можливий дощ	півд.-сх., 4	16.05
субота, 4 червня	+14 / +21	без опадів	півд.-сх., 2	16.06
неділя, 5 червня	+13 / +22	без опадів	півд.-сх., 1	16.07
понеділок, 6 червня	+14 / +22	можливий дощ	півн., 4	16.08
вівторок, 7 червня	+13 / +22	без опадів	півн., 2	16.10
середа, 8 червня	+12 / +21	без опадів	півн.-зах., 3	16.11

● Народна медицина

**БЕРЕЖІТЬ
ПЕЧІНКУ!**

1. 2 столові ложки подрібнених листків сунці залити 1 склянкою окропу, настояти у теплому місці 2–3 години. Приймати по 1 столо- вій ложці тричі на день при хворобах печінки.

2. 1 столову ложку подрібнених листків або коренів сунці лісової залити 2 склянками перевареної води, варити на повільному вогні 1 годину, процідити. Приймати по 1/4 склянки 2–3 рази на день при запаленні печінки.

3. 2 столові ложки ягід сунці залити 1 склянкою окропу, настояти. Приймати по 0,5 склянки при камінцях у печінці.

**ЗАБУДЬТЕ
ПРО ЗАКРЕПИ**

1. Десертну ложку насіння льону заварити склянкою окропу, настояти до повного охолодження, процідити. Приймати по 0,5 склянки вранці та ввечері як проносне (особливо корисно діє).

2. 2 столові ложки пшеничних висівок залити склянкою гарячого молока, настоявати 35–40 хв. у теплі (можна проварити 15 хв.). Істи по 0,5 склянки висівок натщесерце вранці та ввечері при закрепах. Раз на тиждень бажано робити очищувальну клізму. Курс лікування — 1 місяць.

3. 1 столову ложку меду розчинити у склянці холодної перевареної води. Випити натщесерце як проносний засіб.

4. Мед розчинити у холодній переварений воді або в яблучному соку (добова норма 80–100 г), пити тричі на день перед їдою при закрепах.

5. У склянці ледь підігрітого молока розчинити 15 г густого меду і пити по 1/3 склянки на ніч від закрепів (дітям 5–8 років давати по 1 десертній ложці перед сном).

ВІД ЕКЗЕМІЇ

1,5 кг кісткового жиру розтопіть, додайте 100 г соснової смоли, варіть, доки смела повністю не розтопиться.

Додайте суміш трав (корінь лопуха, пелюстки білої троянди, мелісус, безсмертник, розіхник звичайний, кропиву, хвощ польовий, дубову кору, кору верби — всього по 5 г та зелені волоски горіхі — 10 г) у такій кількості, щоб рідина покрила суху суміш.

Упродовж 2 годин тримайте її на водяний бані, процідіть, охолодіть, змажьте хворі місця.

Увага! Перед тим як скористатися будь-яким рецептом, обов'язково порадьтеся з лікарем!

ЛІПШЕ ГАРЯЧИЙ ЧАЙ,
НІЖ ХОЛОДНЕ ПИВО

✓ Потрібно більше часу проводити в затінку, а не на сонці.
✓ Людям похилого віку варто менше користуватися громадським транспортом у годину пік. Вранці та ввечері міряти тиск та слідкувати за його змінами. Відповідно, якщо тиск понижений або ж підвищений, приймати ліки.

✓ У спеку треба пити більше води, соків. А от від солодкої води з барвника — ліпше відмовитися.

✓ У таку погоду не варто вживати алкогольні напої.
✓ Якщо їхати відпочивати на природу або ж працювати на городах, то обов'язково одягати головний убір.

✓ Молодим мамам необхідно не закутувати дітей. Скажімо, замотати малюка тільки в пелюшку та одягти на голову легеньку шапочку.

✓ Одяг у спеку краще носити легкий, з натуральних матеріалів, світлого відтінку, вільного крою.

✓ У спеку ліпше пити натуральні соки. Перевагу варто надавати морквиною, виноградному, апельсиновому, сунничному, лимонному. Ці напої не лише втамовують спрагу, а й поповнюють організм вітамінами.

Хоч календарне літо тільки-но почалося, про те, як захистити свій організм від її згубного впливу, подбати потрібно вже тепер. Як же вберегтися від спеки?

● Варто знати

✓ Якщо хочеться пити — заваріть теплий чай з лимоном.

✓ Під час спеки добре споживати підсолену або ж підкислену воду.

✓ Щодо мінеральної, то ліпше пити менш газовану.

СЕКРЕТ АКСАКАЛІВ

Всупереч поширеній думці, холодний душ і охолоджені напої, в тому числі звичайна вода, у сильну спеку тільки посилюють такі наслідки, як постійна спрага і підвищене видлення поту.

Жителям Середньої Азії, наприклад, палюче південне сонце зовсім не завдає клопоту, хоча вони і ходять відкритими у теплих сьобанах халатах. Річ не в звичках. Секрет аксакалів простий:

**Що, спекотно?
А в нас кондиціонери працюють!**



● Зверніть увагу!

Як лікувати розлади травлення?

Розлад травлення (діарея) може як виникнути внаслідок зловживання окремими фруктами (особливо тепер, на початку ягідного сезону), так і супроводжувати небезпечні інфекційні недуги.

леного волоського горіха (1 столова ложка на 1 склянку окропу, 30 хвилин тримати на малому вогні) і випить за 3–4 рази впродовж дня.

✓ Незамінні ліки в подібних випадках — кисіль з чорниці, а також фітококтейлі з неї (1–2 чайну ложку ягід залийте склянкою окропу і нагрівайте 15 хвилин на водяний бані, потім залишіть у теплом місці на 45 хвилин, процідіть, вживайте по половині склянки 2–3 рази на день).

✓ Зірбій теж чинить в'яжучу, дезінфекційну і протизапальну дію. Три столові ложки подрібненої трави залійте 1,5 склянки окропу, витримайте 2 години під кришкою в теплому місці і процідіть. Приймайте по 1/2 склянки 3 рази на день.

✓ Пригответте склянку відвару шкірок граната чи зе-

**Спека — небезпека?**

нюхати розчин аміаку або нашатирного спирту.

ПИТИ ЧИ НЕ ПИТИ?

Якість питної води — більсна проблема сьогодення. У літній період ця проблема обтяжується додатковим нюансом: недоброкачиста вода стає джерелом різних кишкових інфекцій. Через воду (навіть водопровідну) можна заразитися лямбліозом. Тому вілтку води краще кип'ятити або вживати її з перевірених джерел.

Випаровування «зайвої» води з організму в спеку відбувається через шкіру, легені, і тому здоровим людям не слід турбуватися про те, що водне навантаження вілтку збільшується.

Тим, хто хворіє на гіпертонічну хворобу, серцево-судинну недостатність, захворювання нирок, слід рахувати об'єм випитої рідини і коригувати свій питний режим. Таким людям потрібно менше вживати солі, але вилучати її з рациону повністю не варто (інакше в організмі виникне дефіцит натрію).

А гіпотенікам (якщо в них немає проблем з нирками і серцем) варто навіть дещо збільшити кількість вживаної солі. Це саме стосується і тих, хто виконує тяжку фізичну роботу.

Орієнтиром правильної поведінки може бути відсутність набряків. Вони передусім з'являються на ногах (якщо це серцеві набряки, осікльки серце тяжко «перекачувати» кров до нижніх кінцівок).

Ниркові набряки розподіляються більш рівномірно по всьому тілу. Їх особливо помітно вранці після сну, коли на обличчі з'являються «мішки» під очима і глибокі «борозни» від подушки на тому боці, на якому ви лежали. В такому разі слід обмежити вживання рідини на ніч і перевірити стан нирок.

● А ви знали?

Золото стабілізує психіку

Дуже сильним і потужним металом є золото. Воно «любить» щедрих і великудуших людей з уже сформованим світоглядом, які зробили свій вибір у житті.

Воно сприяє мандрівникам, але шкодить негідникам, неробам і склерозам. Золото небезпечно для тих, у кого нема «стережня», тому його не можна носити дітям, підліткам і тим, хто ще не досяг повноліття.

Згідно з рекомендаціями древніх астрологів постійно носити золото можна Левам, Овнам, Тельцям, Стрільцям, Козерогам, Водоліям, Близнятам. Періодично — Скорпіонам, Ракам, Терезам, Дівам і Рибам.

Золото стабілізує психіку, сприяє дії при істерії, епілепсії, серцевих нападах, слабкості легенів, допомагає при виснаженні нервової системи, дає кришталльну ясність свідомості.

Носіння золота на правій руці продовжує життя на 10–20 років (за умови, що власник прикраси не робить у житті нічого поганого). Воно посилює енергетику сочічного сплетіння, впливає на репродуктивні можливості організму, лікує гайморити, синусити, поліневрити, пневмонію, нормалізує функцію шлунка, кишечника і щитоподібної залози.

Крім носіння золотих прикрас, при цих захворюваннях вживають «золоту воду». Приготувати її дуже просто. Налийте в посудину дві склянки води, вкиньте туди золоті прикраси без каменів і кип'ятіть доти, доки половина води не википить, потім остудіть її і пийте. Важається, що ця вода, окрім іншого, поліпшує пам'ять та інтелект.



КУРКА ПО-ФРАНЦУЗЬКИ
800 г курячого філе, 600 г ріпчастої цибулі, 400 г печериць, 200 г нежирного сиру, 250–350 г йогурту, 3–4 помідори, сіль, перець за смаком; за бажанням можна додати суміш французьких трав, базилік або розмарин.

На антипригарне деко викладаємо порізану кільчицями цибулю, трохи присоюємо її.

Куряче філе ріжемо на невеликі «відбивні», злегка відбиваємо їх, першимо, сочимо, викладаєте на цибулю. На кожен шматочок філе кладемо нарізані печериці, потім —порізані кільчицями помідори, теж трохи присоливши їх.

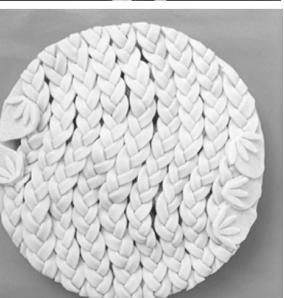
Далі змащуємо кожен шматочок йогуртом і присипаємо зверху тертим сиром. У духовці тримати 30–40 хв, залежно від температури.

КУРКА ПО-ОСОБЛИВОМУ
500 г курячих грудинок, 4 ст. ложки соєвого соусу, 2–3 ст. ложки меду, трошки олії, 3–4 зубчики часнику, перець чорний мелений, карі, імбир мелений.

Курячі грудинки ретельно промийте, наріжте на порційні шматочки. Попсоліть їх, приправте чорним меленим перцем, імбіром і карі. Часник видавіть за допомогою часничниці, додайте до м'яса. Ретельно перемішайте шматочки м'яса з усіма приварами, залиште маринуватися на 1 годину.

На сковорідці розігрійте олію і додайте мед. Зачекайте, поки мед розстане, і аккуратно перемішайте його з олією, щоб він розподілився по всій сковорідці. Викладіть м'ясо на сковорідку і смажте на повільному вогні до золотистої корки з обох боків.

• Є ідея!



Танутиме в роті



Ох, курочка!

КУРЯЧИЙ РУЛЕТ У МУЛЬТИВАРЦІ

700 г курячого філе, 150 г сиру, 200 г броколі, зелень, 3 зубки часнику, 2 ст. ложки майонезу, мелений коріандр, чорний мелений перець, сіль за смаком.

Пригответе начинку для курячого рулета. Для цого дрібно поріжте броколі. Сир потрійте на дрібну тертицю. Подрібніть зелень. Пропустіть часник через прес і змішайте із майонезом.

Куряче філе помийте, обсушіть і відбийте. Розкладіть фольгу й акуратно викладіть на неї куряче філе так, щоб не було порожніх проміжків. Посипте м'ясо специями, попсоліть і змасťте майонезом.

На курку викладіть шаром броколі, залишаючи місця по краях, щоб при згортанні рулета начинка не випала назовні. Зверху броколі посыпте зеленню і тертиком сиром.

Акуратно згорніть куря-

чий рулет. При цьому допомагайте собі фольгою, краєм її притримуючи м'ясо, щоб зафіксувати загин. Потім видаліть зайву фольгу, а рулет згорніть далі. Сформований курячий рулетик загорніть у фольгу, можна в 2 шари, щоб приготовуванні з нього не витікав сік.

Викладіть рулет у чашу мультиварки і виберіть програму «Випічка» на 1 годину.

Вийміть готовий рулет і розгорніть фольгу. Гарячий курячий рулет складно різати, тому дайте йому охолонути, а потім поріжте скибочками і подавайте на стіл, прикрасивши зеленню.

КУРКА ТУШКОВАНА ЗІ СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ

900 г курячого філе, 300 г моркви, 300 г ріпчастої цибулі, 300 г болгарського солодкого перцю, 50 мл соєвого соусу.

Нагрійте у сковорідці олію, вимкніть вогонь і викладіть в неї всі приварки. З огірків вичавіть сік так, щоб він з них витік цівками. Відтисніті огірки полийте приваркою.

У каструлі закип'ятіть воду, вилийте туди соєвий соус, попсоліть (2 ст. ложки), додайте цукор і оцет. Залийте огірки розсолом. Сіль і цукор можете додавати на свій смак: якщо любите солоні огірки, додайте більше солі. Як тільки розсол охолоне, огірки можна їсти. Але чим довше вони стоять, тим смачніші.

ОГІРОЧКИ В КУЛЬЧУКУ

Огірки — 1 кг (помити, просушити), часник — 5–7 зубчиків, сіль — 2 ч. ложки, кріп — 1 пучок.

В огірків відрізати «поп-

лишити на 15 хв. Обсмажити філе до скоринки на сухій сковорідці. Додати ананаси, обсмажити все разом. Далі влити соєвий соус і тушкувати півгодини на слабкому вогні. Зверху посыпти подібненою зеленню.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ З КУРКИ

2 кг курячої грудинки, цибулина, 2 зубчики часнику, пучок зелені, сіль, спеції за смаком.

Зніміть куряче м'ясо з кісток, видаліть шкірку. Пропустіть м'ясо через м'ясо-рубку разом з цибулею і часником.

Зелень вимийте, обсушіть і теж пропустіть через м'ясо-рубку. Посоліть і поперчіть фарш, додайте спеції і ретельно вимісіть. Фарш відбийте кілька разів з силою об обробну дошку.

Сформуйте з фаршу довгасті ковбаски завдовжки 20 см. Якщо будете смажити на мангаль, то люля треба нанизати на дерев'яні шпажки або шампури, попередньо замочені у воді. А якщо збираєтесь запікати в духовці, то покладіть на деко.

Готувати люля близько 15 хв під грилем духовки, один раз перевернувшись, або на мангаль, приблизно 10–12 хв, теж привернувшись один раз. Подавати відразу.

ВІДБИВНІ З КУРЯЧОГО ФІЛЕ

200 г курячого філе, 35 г горчиці, петрушка.

Куряче філе розділіти на порції. Відбити, загорнувшись в поліетилен. Посолити, обмастити горчицею і поставити на ніч маринуватися в холодильнику.

Обсмажити на антипригарній сковорідці без жиру. Готову страву посыпти петрушкою.

● Пити! ВІД КУПОВАНИХ СМАЧНИШІ Втамувати спрагу в скелю без шкоди для здоров'я можна з приготованими власноруч смачними напоями.

Домашня фанта

2 апельсини, 2,5 скл. цукру, 3 ч. ложки лимонної кислоти, 6 л води.

0,5 скл. цукру, 3 ч. ложки лимонної кислоти розмішати з 1 л води, залив'ятити і охолодити. Апельсини змолоти на м'ясо-рубку разом з цибулею і часником.

Зелень вимийте, обсушіть і теж пропустіть через м'ясо-рубку. Посоліть і поперчіть фарш, додайте спеції і ретельно вимісіть. Фарш відбийте кілька разів з силою об обробну дошку.

Сформуйте з фаршу довгасті ковбаски завдовжки 20 см. Якщо будете смажити на мангаль, то люля треба нанизати на дерев'яні шпажки або шампури, попередньо замочені у воді. А якщо збираєтесь запікати в духовці, то покладіть на деко.

Готувати люля близько 15 хв під грилем духовки, один раз перевернувшись, або на мангаль, приблизно 10–12 хв, теж привернувшись один раз. Подавати відразу.

ВІДБИВНІ

З КУРЯЧОГО ФІЛЕ

200 г курячого філе, 35 г горчиці, петрушка.

Шкірочки із 2 апельсинів, 1,5 скл. цукру, 2 ч. ложки лимонної кислоти.

Апельсинові шкірочки скласти в 3-літровий склянку і обережно влити 1 л окропу. Накрити горлечко марле і залишити на добу. Потім шкірочки викинути відразу. Куряче філе розрізати на порції. Відбити, загорнувшись в поліетилен. Посолити, обмастити горчицею і поставити на ніч маринуватися в холодильнику.

Обсмажити на антипригарній сковорідці без жиру.

Готову страву посыпти петрушкою.

Крюшон «Сунічний»

500 г суніць, 200 г цукру, 100 мл лимонного соку, мінеральна або газована вода.

Почищені та промиті лісові суніці пересипати цукром і покласти на 2–3 год у холодильник. Сік, що утворився, злити у глечик. До нього додати цукор, що не розчинився, лимонний сік. Добре розмішати.

Ягоди розкласті у бокали, залити ягідно-лимонним сиропом, додати газовану воду і легенько перемішати.

М'ячний напій

Вода, листя м'яти, 1 яблуко, цукор.

Воду закип'ятити. У склянку покласти по кілька листочків м'яти і по шматочку яблука зі шкіркою. Запарити окропом. Через 5 хв. напій готовий. Можна трохи підсолодити. Охолодити.

● Зверніть увагу

Прищипність верхівки

Після того, як висадите на грядки розсаду помідорів, слід здійснити два важливі агротехнічні заходи. Перший — регулярне спушування грабельками міжрядь, особливо після дощу. Так затримується волога і до кореневої системи країцею надходить повітря.

Другий — при появі бічних пагонів (пасинків) їх треба прищипувати, залишаючи невеличкі пеньки. А коли з'явиться друге плодоносне сучасність, після нового залиште ще два листочки і прищипніть верхівку.

Ці нескладні роботи посилють плодоношення основного стебла. Виконуючи їх, матимете значно раніше спілі помідори.

«Пожива» для картоплі

Добре врожаї картоплі отримують завдяки вдалому поєднанню органічних та мінеральних добрив. Зокрема, готовчи для цієї культури площе, під осінню оранку вносять напівліпштійний гній (30–40 кг/сотку). При такому забезпеченні фосфором та калієм норма комплексного добрива нітроамофоска-М, в.р.г. (водорозчинні гранули) на чорноземах становить до 2–4,5 кг/сотку.

Можна давати нітроамофоску і в рядки (0,9–1,5 кг/ар). Роблять це на початку вегетації (приблизно у травні).

Загалом, кращими мінеральними добривами під картоплю є калімагнезія, сірчанокислий калій та суперфосфат.

Грунт потрібно спушувати

Грунтову кірку, що утворюється після дощів та поливання в результаті ущільнення верхнього шару, особливо небезпечна для слабких сходів моркви, петрушки, ріпчастої цибулі. Вона погано пропускає кисень, тому необхідно спушувати ґрунт легким інструментом.

Розпушування доцільно проводити наступного дня після дощу або поливання, поки земля не висохла, щоб не було додаткового випаровування.

Крім усього, часте розпушування дозволяє скротити поливання і перешкоджає заростанню ґрядок бур'янами.

Спушують ґрунт біля самої поверхні. Завдяки цьому утворюється невеликий шар грубо спущеної землі, в якій руйнуються ґрунтові пори. Якщо ж цього не зробити, то волога у щільному ґрунті завдяки силам капілярного підняття досягає поверхні і тут випаровується, губиться і не використовується корінням рослин. Починають розпушування, як тільки ґрунт підсохне й не липне до сапки.

Ці квітучі рослини потребують дбайливого догляду, адже можуть бути вражені шкідниками чи піддаватися різноманітним захворюванням.

ГРИБКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Ботрітіс (сіра гниль, сіра цвіль) — досить небезпечно і найважче захворювання цибулинних — вражає надземну частину рослини, є причиною появи коричневих плям на листках та бутонах. В основному, це результат порушення технології вирощування рослин. Поширюється тільки в дощову погоду. З метою профілактики, до настання дощів, лілії обприскують мідьвмісними препаратами відповідно до інструкції. Уражені гниллю листки рослин видаляють. При самому захворюванні використовують препарати Бенлат (Фундазол) або Топсин-М.

Фузаріоз уражає цибулини, насамперед, чергу корінь і денце. Проявляється захворювання у вигляді пожовтіння верхівок листків, загнивання основи стебла та засихання всієї рослини. Провокують розвиток захворювання висока температура та надлишкова вологість ґрунту. Заходи боротьби — обприскування хворих рослин препаратами Фундазол або Топсин-М. Дуже уражені рослини викопують та знищують.

Ризоктонія (блакитна цвіль) і фітіум (коренева гниль) — захворювання лілій, які проявляються в загниванні цибулин і коренів, через що рослинам бракує поживних речовин та води. Спостерігається пожовтіння верхівок листків та засиханням цілої рослини. Основними умовами виникнення є надлишкова вологість ґрунту і хворий посадковий матеріал. Для боротьби застосовують препарат Фундазол.

Іржа. Переносниками цього захворювання є цибулини хворих лілій, залишкі рослинності зі спорами

ДІМ, САД, ГОРОД**Ніжні лілії потребують захисту**

Лілії можуть стати окрасою будь-якого саду, милуючи око яскравими барвами квітів. У природі налічується близько 80 видів цих багаторічних рослин, які в культурі дали життя багатьом сортам і гібридам.

● Компетентно

грибків. На листках спочатку з'являються дрібні плями жовтуватого кольору. Згодом стебла і листки залишають. Для боротьби з іржею рослини обприскують 1% бордоською рідинкою або ж відповідним фунгіцидом. Для запобігання розповсюдження хвороботворних грибків уражені частини рослин знищують.

Бактеріальна гниль проявляється появою на листках коричневих плям овальної форми. У рослин жовтіють, загнивають і опадають квітконоси з листками. Причина хвороби — заражені цибулини, надлишок азотних добрив і занадто висока вологість ґрунту. При виявленні хворих цибулин необхідно відразу ж ізольувати їх від інших та знищити, а на колишньому місці кілька років не садити

ти лілії. Радять проводити дезінфекцію сховищ. Якщо хвороба з'явилася під час сходів і в період росту, необхідно тричі на місяць проводити обприскування рослин фунгіцидами.

ВІРУСНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Порівняно з іншими збудниками хвороб (грибками, бактеріями), віруси для рослин найбільш небезпечні і руйнівні. Передаються здоровим рослинам комахами або із соком уражених рослин. Симптоми захворювання — перекручена, нечісто забарвлена квітка, скручування листків та стебел. Уражені рослини терміново видаляють і спалюють. В іншому разі поступово загинуть усі лілії.

До найбільш поширеніх вірусних захворювань належать:

✓ **мозаїка** — проявляється світло-сірими продовгуватими плямами на листках. Хоча протягом кількох років лілія продовжує розвиватися й цвісти, вона стає джерелом вірусів, а в результаті гине;

✓ **вірус строкатопелюстковості** — проявляється в плямистості пелюсток, не властивих сорту. Джерелом захворювання є тюльпани, а

переносниками — попелиця і садовий інструмент;

✓ **захворювання розетки рослини** — проявляється в деформації стебла і листків. Спочатку ріст лілії пригнічується вірусами, а потім вона зовсім припиняє рости.

ШКІДНИКИ

Лілійний жук-пожежник — найнебезпечніший ворог лілій. Особливу небезпеку становлять ненажерливі личинки цього жука. Вони мають рожевий колір, а поверхня тулуба вкрита грудочками слизу зелено-бурого відтінку. Ці шкідники об'їдають листя практично повністю та можуть переносити віруси. В заходах боротьби застосовують інсектициди Децис або Інта-Вір.

Цибулевий листоїд відомий тим, що обгризає листки по краях або робить в них отвори овальної форми. А його личинки залишають від листя лише «скелет». Дорослий жук має оранжеве забарвлення і овальну форму тулуба. Личинки покриті слизом, мають чорнуватий відтінок. У разі ураження цибулевим листоїдом, крім обробки рослин інсектицидами, необхідно регулярно знищувати бур'яни, збирати жуків ручним способом.

Попелиця — дуже дрібний шкідник. На листках утворює цілі колонії. Вони сильно послаблюють рослину, а також переносять велику кількість інфекцій вірусного походження. У боротьбі з попелицями застосовують препарати Агаравертін, Фітроверм, Інта-Вір.

Кореневий цибулинний кліщ живиться лусками цибулин, в результаті чого викликає її загнивання. Поширення кліща відбувається через ґрунт разом з матеріалом для

посадки або через інструмент для обробки ґрунту. При огляді цибулин, уражених кліщем, можна виявити безліч ходів і порожнин, в яких є порошок бурого відтінку. Такі цибулини слід видалити після викопування. Всі рослинні залишки ретельно треба зібрати і знищити. Проти кореневого цибулинного кліща застосовують препарати: Актеллік — обприскувати у вегетаційний період; Неорон — обробляти цибулини перед початком зберігання.

Трипси. У деяких випадках на кореневій системі лілій паразитують дрібні комахи, що мають видовжену форму. Це — трипси. Вони проколюють тканини рослин і висмоктують з неї сік. Рослина після цього слабшає та втрачає привабливість. Але найнебезпечніше — перенесення трипсами різних вірусних захворювань. Боротися з цими комахами можна за допомогою будь-якого системного інсектициду.

Великої шкоди цибулинам завдають **личинки мух-дзюрчалок**. У цибулинах вони проїдають ходи вздовж і впоперек. З травня по червень ці шкідники лілій відкладають свої яйця в ґрунт. Тут і з'являються ненажерливі личинки, які переживають зиму в цибулинах рослин. У результаті такого «заселення» навесні виростає хвора рослина. Боротьба з ними полягає в перекопуванні ґрунту восени. Також застосовують препарат Базудін — обробляти цибулини і ґрунт перед посадкою.

Личинки лілійної мухи пошкоджують бутони лілій, викликаючи повторність квіток. Проти цих личинок проводять обприскування рослин інсектицидами у період росту та бутонізації лілій (наприклад, Актелліком).

Н. Василенко, заступник завідувача відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

Вертикальні ґрядки з палет

потреби її можна просто перенести в інше місце.

Мінуси:

— така ґрядка придатна не для всіх рослин. Найкраще на ній висаджувати зелень, полуниці або квіти;

— потрібно більше полиць;

— навіть не найсильніші заморозки можуть знищити рослини, якщо вчасно не перенести «ґрядку» в тепліше місце. При вирощуванні багаторічних культур забирати ґрядку доведеться ще й на зиму;

— з часом ґрунт виснажується, а щоб його замінити, потрібно докласти певних зусиль і розібрati частину «ґрядки», потім — знову зібрати;

— з часом у таких ґрядках також можуть завестися небажані комахи, якщо, звичайно, палети не оброблені виробником. Ну а якщо оброблені, то використовувати їх не бажано.



● Напохваті

Скажемо «Ні» веснянкам!

Як тільки пригріє сонечко — тут як тут веснянки або ж пігментні плями з'являються на відкритих ділянках тіла. Комусь веснянки на носику пасують, а в когось їх просто забагато. Отже, як з цим боротися?

Сирна маска. Потрібно 1 ст. ложки сиру, половинку яечного жовтка і 3—4 краплі перекису водню змішати і нанести на обличчя, руки та ділянку декольте. Через 30 хвилин змити теплою водою і протерти шкіру шматочком лимона.

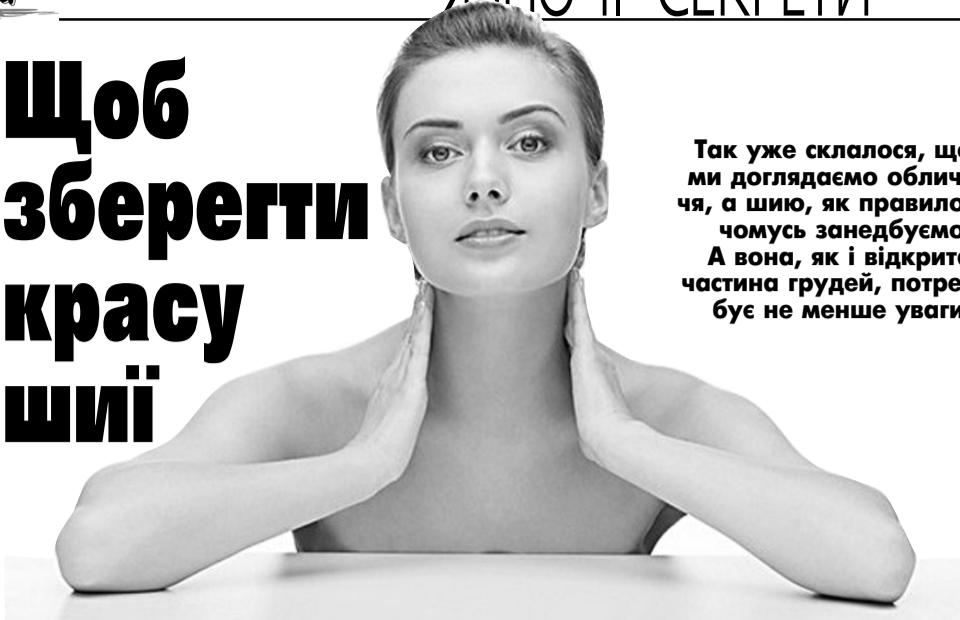
Бананова вода. Шкірку одного величного банана дрібно порізати, залити 250 мл окропу, залишити до повного охолодження, процідити, залити у формочки для харчового льоду і заморозити. Цими кубиками протирати обличчя і руки вранці. Ефект не змушує себе чекати.

Рисовий відвар. Відварити рис у воді (має повністю розваритися), охолодити, розлити у формочки для льоду й заморозити. Протирати пігментні плями і веснянки 2—3 рази на день. Лід зберігати не більше трьох днів у холодильнику.

Мигдална маска. На 1 годину замочити в склянці гарячої води 4 ст. ложки мигдалю. Настій відцідити. Потім зняти з мигдалю шкірку, розтерти його на кашку і змішати з 3 ст. ложки меду. Отриманою сумішшю змастити пігментні плями, через 20 хвилин змити прохолодною водою. Робити такі процедури потрібно 2 рази на день.

● Варто спробувати

Щоб зберегти красу шиї



Так уже склалося, що ми доглядаємо обличчя, а шию, як правило, чомусь занедбуємо. А вона, як і відкрита частина грудей, потребує не менше уваги.

пробу на температуру (на тильному боці руки), його за допомогою пензлика наносять на суху шкіру шаром 1,5—2 мм. Після висихання обережно знімають.

Маски роблять два-три рази на тиждень, курс — 10—15 масок.

3 петрушки

4 ст. ложки дрібно нарізаної петрушки залити 250 мл гарячого молока. Змочити у цій суміші пов'язку і накласти на шию. Шию після маски не мити, дати їй висохнути та змастити кремом.

ЛОСЬЙОНИ

✓ Змішати яечний жовток з 50 г сметани, додати четверть столової ложки горілки і сік половини апельсина або лимона. Отриманим лосьйоном змащувати шию і підборіддя. Очищає, живить, вибілює і пом'якшує шкіру.

✓ За 2 тижні складіть чіткий робочий графік. Відчуваючи швидку «втрату бійця», керівництво в цей час звялює на відпускання купу роботи. Щоби не забути про щось важливе, записуйте усі доручення начальства. За найсерйозніші справи візьміться негайно. Дрібні залиште на останні робочі дні.

СОЛЬОВІЙ КОМПРЕС

Складти в декілька шарів бинт, змочивши його у розчині солі (на 1 склянку води 1 ч. ложка солі). Накласти на підборіддя, а зверху із сухого бинта зробити пов'язку.

Застосовувати цей компрес для відвісної, в'ялої шкіри під підборіддям.

● На замітку

Встигнути все!

Хочете, щоби спогади про відпочинок були тільки приятними? Тоді ретельно підготуйтесь!

✓ За місяць до відпустки дізнайтеся максимум інформації про місце відпочинку. Якщо це екзотична країна, то саме тепер слід робити щеплення проти місцевих хвороб. Непогано навідати стоматолога, щоби зубний біль не зіпсував увесь відпочинок. Бажано узгодити зі супутниками точний маршрут і суму, яку ви готові витратити.

✓ За 2 тижні складіть чіткий робочий графік. Відчуваючи швидку «втрату бійця», керівництво в цей час звялює на відпускання купу роботи. Щоби не забути про щось важливе, записуйте усі доручення начальства. За найсерйозніші справи візьміться негайно. Дрібні залиште на останні робочі дні.

✓ За тиждень поновіть стрижку і пофарбуйте волосся — тоді воно встигне «відпочити» перед сонячними ваннами. Потурбуйтесь про шкіру. 2—3 короткотривали візити у соляряй допоможуть вам без втрат пережити перші походи на пляж. До того ж, ви не будете комплексувати на фоні засмаглих тіл відпусканів «зі стажем».

✓ За 5 днів оплатіть усі комунальні послуги, вирішіть долю домашніх рослин і тварин. Домовтеся з родичами чи сусідами, щоби вони наглядали за квартирю і забирали листи зі скриньки.

✓ За день складіть список необхідних речей і зберігте валізи. Не забудьте про аптечку, сонцезахисні засоби, зволожуючий крем, хусточки чи капелюшки для всіх членів сім'ї.

ЗМОРШКИ НА ШІЇ

Не розчаровуйтесь, якщо у вас з'явилися зморшки на шї. Ліпше швидше займіться ефективними вправами. Нижню щелепу різко висуньте вперед. Потім напружите нижню губу, намагаючись якомога сильніше вигнути її вниз. Ви зразу відчуєте, як напружується м'язи шї.



В'ЯЛІ ЩОКИ

Подушечки вказівних пальців встановіть на щоках трохи вище за кути рота і сильно натисніть на навколошні м'язи.



Друга частина вправи для зміцнення в'ялих м'язів щік більш інтенсивна. Подушечками пальців різко підведіть щоки вгору і одночасно складіть губи, надаючи їм сумного виразу (уважно стежте за тим, щоб кути рота були направлені вниз).

що висловлює іронічну недовіру. І не звертайте увагу на те, що вам будуть заважати пальці, просто продовжуйте вправу.



ПРОВІСЛІ ЩОКИ

Виконуючи цю вправу, ви зробите менш помітними мімічні зморшки, які утворюються на ділянці від «крил» носа до кутик рота.



ПРОВІСЛІ ЩОКИ

Розслабте обличчя, розташуйте подушечки вказівних пальців на висоті зовнішніх кутиків очей і досить сильно натисніть шкіру у цих місцях.

Одночасно великими пальцями натискайте на щоки трохи вище кутик рота.

Наступний крок цієї вправи — постараитесь якомога ширше посміхнутися, долячи опір пальців.

ДОВКОЛА ГУБ

Подушечки середніх пальців покладіть безпосередньо на кутики рота і натискайте ними на шкіру. Потім спробуйте розтягнути губи «ниточкою» в grimасі,



Ця вправа допоможе розгладити так звані зморшки з дивування на лобі.

Потім кілька разів всію долонею притисніть кожну частину обличчя.

Зарядка для... обличчя

Щоб підтримувати у гарній формі струнку фігуру, потрібно регулярно займатися фізичними вправами — аеробікою, бігом чи плаванням. Так само «розминка» потрібна м'язам обличчя. Мімічні зморшки, мішки під очима і шкіра, що втратила пружність, — усьому цьому можна протистояти.

Лягніть вже до 30 років.

Подушечки середнього і вказівного пальців розташуйте безпосередньо над бровами і легенько розтягніть шкіру в боки у напрямку скронь. Потім спробуйте якомога сильно зморщити лоба, насуплюючи брови і долячи опір пальців.

ДОВКОЛА ОЧЕЙ

Подушечки вказівного і середнього пальців покладіть на висоті зовнішніх кутиків очей. Виконуючи вправу, потрібно весь час не сильно натискати на ці місця.



Погляньте вгору і піднімайте нижню повіку доти, доки не почуете опір. Ця вправа добре зміцнює м'язи очного яблука. Горизонтальні зморшки під очима і «гусачі лапки» біля кутиків повік становлять менш помітними.

ВЗДОВЖ НОСА

Вказівні пальці розташуйте уздовж стінок носа, легко притискаючи їх до шкіри. Подушечки пальців мають бути пригнані до кутиків очей. Виконуючи вправу, потрібно весь час не сильно натискати на ці місця.



Добре погляду жінка завжди досягає того, чого не може досягти жінка в халаті

