

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

# Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#23(842) 7 червня 2018 року

**До часу**

**ЗБИРАЄМО  
В ЧЕРВНІ**

Збираючи лікарські рослини, необхідно дотримуватися певних термінів та правил, адже лише в певний час рослина володіє всіма необхідними для лікування властивостями. Тому нагадаємо, чим варто запастися цього місяця.

Отже, в червні збираємо:

- траву адоніса весняного, буркуна лікарського, кмину звичайного, кульбаби лікарської, пастернаку посівного, подорожника звичайного, пустирника, фіалки триколірної, хвоща польового, чистотілу;

- листки берези бородавчастої, конвалії травневої, кропиви дводомної, копитняка європейського, мати-й-мачухи, подорожника великого, полину гіркої, суниці лісової, чорниці;

- квіти волошки синьої, глоду червоного, конвалії травневої, липи серцевидної, мати-й-мачухи, ромашки запашної, черемшини;

- коріння дягелю лікарського, кульбаби лікарської, лопуха великого, папороті чоловічої, хрону звичайного.

А також в цей період запасіться й іншими рослинами, які не менш корисні:

- іван-чай заготовляють в червні-липні. Його використовують як основу для чаїв. Коли яскраво-рожеві квіти іван-чаю розцвітають уздовж доріг, саме час починати збір. Якщо в суцвітті вже з'явився пух — ви запізналися. Заготовляти потрібно молоде листя і трохи квітів. Потім зібране листя сушать, фермен-



тують і розкладають по банках для тривалого зберігання;

- пустирник треба збирати з кінця червня, на початку цвітіння. У цей момент стебла наповнені вітамінами, органічними кислотами, ефірними оліями. Лікарську траву п'ють при неврозах, гіпертонії, вегето-судинній дистонії.

**2**

**НЕ ПОСДНУЙТЕ  
ЦІ ПРОДУКТИ**

Основне правило, яким варто керуватися не лише під час спеки, а загалом по життю — це уважно прислухатися до свого організму. Він собі не ворог, а тому завжди дасть знати, коли йому щось загрожує або ставить під сумнів його повноцінне функціонування.

**ЛІКАРІ РЕКОМЕНДУЮТЬ**

Коли нам жарко, організм втрачає багато рідини, що призводить до зневоднення, яке своєю чергою веде до згущення крові й утворення тромбів у судинах. У таких умовах на серце припадає сильне навантаження. Особливо погано переносять спекотну погоду люди, старші 60 років, які мають зайву вагу і ті, хто страждає серцево-судинними захворюваннями. Цим категоріям варто особливо поберігтися: в жодному разі не припиняти вживання пігулок, прописаних лікарем, перебувати на сонці не більше 40 хвилин.

Важливо пам'ятати про уникнення прямого обіднього сонця, перебувати під прямими сонячними променями літньої пори вранці і ввечері, а в інший час — лише по 15—20 хвилин кілька разів на день. У спекотну погоду жінкам не варто користуватися косметикою, а особливо тональним кремом і пудрою, оскільки вони заважають шкірі дихати. Чоловікам бажано відмовитися від краваток і ременів.

Вдома, якщо ви не маєте ані кондиціонера, ані вентилятора, потрібно намочити свої речі або взяти покривало, простирадло чи хустинку, змочити їх й обгорнутися, щоб зменшити внутрішню і зовнішню температуру тіла.

Необхідно згадати і про

● На замітку

**3 днем Ангела!**

Сьогодні іменини Івана, Федора, завтра — Олександра, Олени, Маркіяна. 9 червня з днем Ангела вітайте Анастасію, Петра, 10 — Ігнатія, Олексія, Захара, 11 — Андрія, Марію, 12 — Наталю, Марту, 13 — Романа, Христину.

**3**

**НАПОЇ  
З БУЗИНИ**



**Чи можна  
захворіти  
через  
кондиціонер?**

**7**

● Місячний календар

**7 червня, четвер.** Остання чверть. Місяць у Рибках, Овні. 12/23 дні Місяця. Схід — 2 год 00 хв, захід — 13 год 13 хв.

**8 червня, п'ятниця.** Остання чверть. Місяць у Овні. 23/24 дні Місяця. Схід — 2 год 23 хв, захід — 14 год 21 хв.

**9 червня, субота.** Остання чверть. Місяць у Овні. 24/25 дні Місяця. Схід — 2 год 46 хв, захід — 15 год 32 хв.

**10 червня, неділя.** Остання чверть. Місяць у Овні, Тельці. 25/26 дні Місяця. Схід — 3 год 10 хв, захід — 16 год 45 хв.

**11 червня, понеділок.** Остання чверть. Місяць у Тельці. 26/27 дні Місяця. Схід — 3 год 37 хв, захід — 18 год 2 хв.

**12 червня, вівторок.** Остання чверть. Місяць у Тельці, Близнюках. 27/28 дні Місяця. Схід — 4 год 9 хв, захід — 19 год 19 хв.

**13 червня, середа.** Новий місяць. Місяць у Близнюках. 28/29/1 дні Місяця. Схід — 4 год 48 хв, захід — 20 год 35 хв.

● **Увага!**

**Магнітні бурі  
у червні**

5, вівторок, 9—11 год, 1; 8, п'ятниця, 21—23 год, 3; 12, вівторок, 4—6 год, 2; 19, вівторок, 20—21 год, 3; 22, п'ятниця, 11—12 год, 1; 25, понеділок, 7—9 год, 2; 26, вівторок, 22—23 год, 4; 28, четвер, 3—5 год, 5; 30, субота, 19—21 год, 4.

**Примітка: 1 — найслабша магнітна буря, 5 балів — найсильніша.**

## Як не «закипіти» у спеку



**Хоч літо тільки розпочинається, але спекотні дні вже встигли «завітати» до нас. А синоптики прогнозують, що упродовж літа буде справді гаряче. Чим може зашкодити палюче сонце і як від нього вберегтися?**

● Зверніть увагу!

одяг. Якщо носити в спеку синтетичні речі, то можна легко отримати тепловий удар або одну-дві шкірні хвороби. Одяг повинен бути з натуральних тканин, зручний, світлий відтінків. Обов'язковим елементом гардеробу влітку є головний убір. Це допоможе уникнути сонячного або теплового удару.

Допомога при тепловому ударі розпочинається з того, що постраждалому забезпечують прохолоду. Підійде приміщення з кондиціонованим повітрям, холодні компреси чи обтирання тіла льодом, навіть нетривалий холодний душ.

**ЩО ПИТИ ТА ЇСТИ**

Аби уникнути шкідливого впливу спеки, потрібно вживати багато рідини (за винятком рідин, що містять кофеїн, алкоголь або велику кількість цукру). Добре втамовують спрагу очищена вода, мінеральна вода без газу, вода з лимоном, компоти, морси, кефір, зелений чай, відвар шипшини, липи, чебрецю. Для здорової людини в жаркий час потрібно випивати не менше 3-х літрів на добу, для людей із захворюваннями серця і нирок до 2 літрів на добу.

У спекотну погоду вживання тютюну і алкоголю потрібно звести до мінімуму. Можна вживати сухе вино по 50—100 мл на добу, але тільки ввечері.

У спеку організм повинен охолоджуватися і тому не потрібно забивати шлунок досхочу. Потрібно знати калорійність їжі, тому намагайтеся харчуватися свіжими рослинними і легкими продуктами — це допоможе краще себе почу-

вати і легше пережити спеку.

Овочеві та фруктові салати, гречка і рис, картопля і пісні супи — ці страви можна їсти в середині дня, не побоюючись тяжкості в шлунку. Такі вуглеводи легко засвоюються. А от м'ясні і рибні страви варто перенести на вечерю або сніданок — в умовах прохолоди організму буде легше їх перетравити. Потрібно утримуватися від смаженої, жирної, гострої і солоної їжі.

**СОНЦЕЗАХИСНІ ЗАСОБИ**

Сонцезахисні засоби для тіла також важливі, аби зберегти здоров'я. Їх варто використовувати не тільки для засмаги, а й під час «гарячих» прогулянок. Вони запобігають появі сонячних опіків та шкірних захворювань, зокрема й ракових. Купуйте щось із таких товарів — звертайте увагу на рівень сонцезахисту, який позначається аббревіатурою SPF, та для якого типу шкіри засіб призначений.

Сонцезахисні засоби треба використовувати щоденно і не тільки в періоди перебування на відпочинку в спекотних країнах. Найбільш небезпечним вплив сонця є для людей з I і II типами фоточутливості. Це люди з дуже світлою шкірою, блакитними очима, світлим або рудим волоссям, у яких меланін — один з важливих природних захистів — виробляється у нестійкій формі, тому в них дуже швидко виникають опіки. Фотозахисні засоби, які бувають у формі кремів, емульсій, спреїв, потрібно наносити за 20—30 хвилин перед виходом на сонце і через кожні дві години.

## Прищипуйте петунію

Якщо петунію не прищипувати і не видаляти верхні відрослі пагони, рослина не буде куштитися і піде повністю в ріст.

Починайте прищипувати, коли рослина піде у стебло, тобто стане стрімко рости вгору. Відрахуйте від низу стеба 3—5 листочків і відірвіть пальцями верхній пагін над ними — точку ро-

сту. Цвітіння трохи сповільниться, зате почнеться буйний ріст бічних пагонів. Через місяць прищипуван-



ня повторіть. Поставте видалений пагін у баночку з водою і почекайте, коли він дасть невеликі корінці. Тепер його можна використовувати як живець для вирощування нової рослини. Перед посадкою в контейнер із землею зріжте з нього все листя, залишивши тільки два верхні листки.

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 7 червня	+11 / +22	ясно	півд.сх., 3	16.08
п'ятниця, 8 червня	+14 / +26	ясно	зм.напр., 2	16.10
субота, 9 червня	+17 / +28	можливий дощ	зм.напр., 1	16.11
неділя, 10 червня	+17 / +23	можливий дощ	зм.напр., 2	16.13
понеділок, 11 червня	+15 / +25	без опадів	півд.сх., 2	16.13
вівторок, 12 червня	+15 / +24	без опадів	півд.сх., 3	16.14
середа, 13 червня	+16 / +24	без опадів	півд., 2	16.14

# Не поєднуйте ці продукти

**Ми по-різному комбінуємо продукти харчування під час приготування страв. Але насправді доволі відомі нам кулінарні комбінації шкодять нашому здоров'ю.**



• Варто знати

що вони містять прості цукри, які не вимагають перетравлення.

Це означає, що фрукти не повинні залишатися в шлунку надовго. Інші продукти, наприклад, їжа з високим вмістом жиру, білка і крохмалю, будуть довше перетравлюватися. Якщо ж висте фрукти після їжі, фруктовий цукор буде застоюватися і бродити у вашому шлунку.

**ВІСЬЯНІ ПЛАСТІВЦІ, СІК**

Кислоти в апельсиновому соці і будь-яких інших кислих фруктах руйнують фермент, який відповідає за перетравлення крохмалю. А

крохмаль присутній у зернових. Щоб ваш сніданок був здоровим, їжте фрукти або пийте апельсиновий сік за 30 хвилин до віссяних пластівців.

**ЙОГУРТ ТА ФРУКТИ**

Дієтологи не радять змішувати будь-які кислі фрукти з молочними продуктами. Це зменшує швидкість травлення, змінює кишкову флору, виділяє токсини і викликає нежить, застуду, кашель і алергію.

Якщо ви любите йогурт з добавками, є способи, як зробити його безпечним для здоров'я. По-перше, йогурт повинен бути кім-

натної температури. По-друге, додайте в нього трохи меду, кориці і родзинок замість кислих ягід.

**БАНАНИ ТА МОЛОКО**

Це поєднання — одне з найважчих для організму. Воно створює відчуття важкості в тілі й уповільнює розум. Якщо ви шанувальник смузі на основі молока і банана, переконайтеся, що банан дуже стиглий, і додайте кардамон й мускатний горіх, щоб стимулювати травлення.

**ТОМАТНИЙ ТА СІРНИЙ СОУС З МАКАРОНАМИ**

Кислі помідори не реко-

мендується змішувати з крохмалистими вуглеводами, такими як макарони. Харчова теорія сумісності рекомендує уникати змішування вуглеводів з кислотами. Додавання молочних продуктів до цієї так складної комбінації — шлях до проблем з травленням і важкості після вживання їжі.

**ЛАЗАНЬЯ АБО БУТЕРБРОД**

**З СИРОМ НА ГРИЛІ**

Для перетравлення білків і крохмалю потрібні різні ферменти і різні рівні кислотності. Коли ви їсте їх разом, ваш організм змушений переварити білок, а не крохмаль. Неперетравлені крохмалисті продукти харчування піддаються ферментації і розкладанню. В організмі утворюються отруйні кінцеві продукти.

**КВАСОЛЯ ТА СІР**

Молочний білок і боби — звичайне поєднання в будь-якому мексиканському ресторані. І все ж, це майже гарантовано призведе до газоутворення і здуття живота. Такі наслідки викликають не боби самі по собі, а поєднання їх з сиром. Спробуйте не їсти сир і помідори, якщо у вас слабке травлення, або попрацюйте над детоксикацією організму.

• МОЗ повідомляє

## Недуга XXI століття

На офіційній сторінці Міністерства охорони здоров'я України нещодавно розповіли, що за останні роки кількість травм опорно-рухового апарату, пов'язаних з надмірним використанням смартфонів, невпинно зростає. Вже існує багато досліджень, які підтверджують негативний вплив гаджетів на нашу поставу, виникнення відчуття болю та втоми.

Коли ми дивимося на екран смартфона



або із захопленням набираємо текст, то навіть не помічаємо, наскільки неприродно низько ми опускаємо голову. Це відбувається, коли набираємо текст, тримаючи телефон в руках, або довго читаємо щось з екрана. Чим нижче ми опускаємо голову, тим більший тиск створюється на наш хребет та м'язи верхнього плечового поясу. Для порівняння: наша голова в нейтральному положенні важить близько 4–5 кг. Під нахилом в 15 градусів її вага створює напруження для шиї в 12 кг, 60 градусів — 27 кг. Уявіть, яке навантаження постійно отримують ваші спина та шия, якщо ви надовго затримуетесь у статичному положенні з телефоном в руках.

Не забувайте і про свої очі. Якщо уважно стежити за екраном протягом тривалого часу — ви починаєте менше кліпати. Особливо, якщо дивитесь на нього з близької відстані. Це може посилити сухість очей та викликати біль.

Якщо ви активний користувач смартфона, зверніть увагу на ці поради:

— Тримайте телефон на рівні грудей, підборіддя або очей, щоб мінімізувати нахил шиї і підтримувати оптимальне положення у спині.

— Намагайтеся змінювати пальці, якими друкують текст чи гортаєте стрічку новин. Зазвичай ми робимо це великим пальцем руки.

— Не розмовляйте по телефону, тримаючи його між вухом та плечем. Якщо у вас зайняті руки — використовуйте гарнітуру.

— Обмежте користування телефоном 20-хвилинними сеансами, між якими робіть короткі перерви, щоб відволіктися та зробити невелику руханку.

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

**ОГІРКИ ТА ПОМІДОРИ**

Це несумісні продукти. Огірки за своїм складом відносяться до лужних продуктів, а помідори — до кислих. При їх поєднанні утворюються солі. Огірки і помідори по-різному засвоюються нашим організмом. І коли в шлунку виділяється кислота, щоб перетравити огірки, помідори, тим часом, починають бродити. Саме тому велика порція улюбленого салату з огірків і помідорів нерідко призводить до здуття живота і підвищеного газоутворення.

**ЛИМОННИЙ СОУС ЯК ЗАПРАВКА**

Такі продукти як картопля, перець, баклажани і помідори, не варто їсти з огірками. Лимон також погано поєднується з цими продуктами.

Вживаючи несумісні між собою продукти, ви змушуєте печінку працювати в посиленому режимі. І поки організм здоровий і молодий, ніякого дискомфорту не відчувається. Однак з часом таке навантаження може призвести до серйозних проблем.

**ФРУКТИ ПІСЛЯ ЇЖИ**

Давно відомо, що фрукти не варто поєднувати з іншими продуктами, тому

• **3 Божої аптеки**

## Біла лілія у поміч

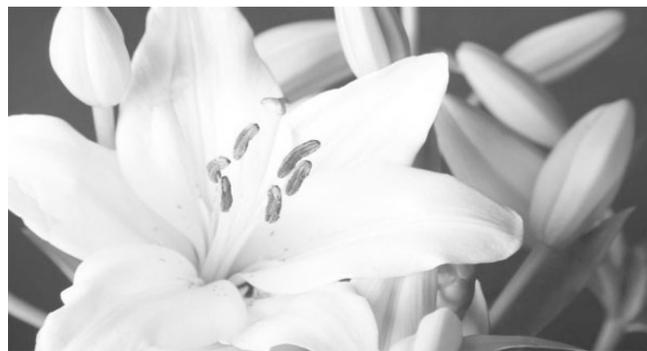
**Люди давно помітили лікувальні властивості білої лілії. Вона відома як безпечний, кровоспинний, сечогінний та ранозагоювальний засіб.**

Як сечогінний засіб застосовують відвар або настій цибулин лілії: 35 г подрібненої сировини залити 500 мл окропу, кип'ятити 3 хв, настоювати 2 год, вживати по 2 ст. л. 4 рази на день перед їдою. Внутрішньо також приймають відвар цибулин лілії, який тонізує, зупиняє кров, регулює процес місячних, а ще має відхаркувальну дію.

Народна медицина для розсмоктування **ущільнень матки** пропонує пити спиртову настоянку з цибулин білої лілії. Спочатку треба викопати одну-дві цибулини, подрібнити і 10 г кашки залити 100 грамами горілки. Приймати по 5–10 крапель такої настоянки чотири рази на день. Після такої терапії у вас зникнуть різні набряки. Цей рецепт можна застосовувати і як відхаркувальний засіб. Адаже біла лілія чудово лікує **захворювання дихальних шляхів**, тонізує організм, допомагає йому одужати. Спиртовою настоянкою можна натирати спину **при радикуліті** і суглоби — **при ревматизмі**.

Народна медицина рекомендує готувати з білої лілії й олію. Для цього квіти треба залити соняшниковою або оливковою олією так, щоб покрити їх. Настояти 14 днів і потім натирати **при болю в суглобах і при судомках, для лікування опіків і ран**. Можна приготувати і таку мазь: взяти 2 ст. л. подрібнених квіток лілії, 2 ст. л. подрібненого листа і 2 ст. л. подрібнених цибулин. Усе це змішати, залити 2/3 склянки соняшникової олії, настоювати 3 тижні (бажано на сонці). Така мазь усуває біль, різноманітні запальні процеси у суглобах. Помічна олія і при лікуванні тріщин на п'ятах, гангрені та при сильній мігрені.

З білої лілії також готують мазь, яка допомагає **при проблемній шкірі**: 20 г меду, кілька цибулин садової лілії. Цибулинки потерти на тертці, недовго поварити у 100 мл води, профільтрувати, додати мед, столову ложку розтопленого воску, розмішати до охолодження. Змащувати місця, де лузиться шкіра, при екземі, дерматиті.



• На замітку

## Щоб завадити псоріазу

**Дізнатися достовірні причини псоріазу вченим до цього часу не вдалося. Механізм захворювання дуже складний і нерідко псоріаз виникає під впливом невідомих факторів. Але численні дослідження показали, що певну роль у розвитку патології відіграє генетична схильність.**

Фахівці виокремлюють і певні чинники, що сприяють захворюванню: стреси, постійна травматизація шкіри, інфекційні захворювання, особливо грибкові, а також викликані ВІЛ-інфекцією та вірусом папіломи людини (ВПЛ), сонячні опіки, прийом деяких лікарських препаратів, сухість шкірних покривів, зловживання алкоголем.

Чудодійних засобів, які можуть захистити від хвороби абовилікувати псоріаз до кінця, на жаль, немає, але існують методи, здатні знизити до мінімуму можливість виникнення або загострення вже наявної недуги.

Профілактика псоріазу включає кілька нескладних правил. У більшості випадків, перші прояви хвороби виникають на тлі психоемоційних зривів. Тому головне при лікуванні і профілактиці псоріазу — це мінімум стресу і переживань. Важливо пам'ятати, що позитивний настрій — найефективніші ліки. Щоб менше хвилюватися і нервуватися, можна приймати натуральні заспокійливі засоби, наприклад, екстракт валеріани, настоянку пустирника, гліцин.

Велику роль відіграє навколишнє оточення і регулярний відпочинок. Не упускайте можливості поїхати на природу, провести літо на дачі або побути в селі. І гуляйте якомога ча-



стіше — це не тільки свіже повітря, але й активний рух, який також відіграє важливу роль у профілактиці псоріазу.

Окрім того, варто дотримуватися таких правил:

- ✓ зволожите шкіру якісними косметичними засобами, використовуйте гель для душу або мило не більше 2 разів на тиждень. Не розтирайте тіло мочалкою і рушником;
  - ✓ уникайте подразнення шкіри. Надавайте перевагу одягу з натуральної тканини;
  - ✓ якщо лікар призначає якісь препарати, попередьте його про те, що ви хворі на псоріаз або у вас в роду траплялося це захворювання;
  - ✓ відмовтеся від шкідливих звичок;
  - ✓ зміцніть імунітет;
  - ✓ використовуйте в побуті мінімум хімії. Добре полощіть випраний одяг;
  - ✓ уникайте стресів, не відмовляйте собі у можливості відпочивати, відвідувати санаторії та курорти.
- Також існують народні засоби лікування псоріазу.

✓ Ванни з відваром череди, чистотилом та прополісом.

✓ Застосування обліпихової олії як зовнішньо, так і внутрішньо.

✓ Змащування уражених ділянок шкіри сумішшю з соку каланхоє, евкалиптової олії і меду.

✓ Обгортання лікувальними грязями.

✓ Накладання на бляшки примочок з лляною олією.

✓ Ванни із сіллю, що містять мінерали Мертвого моря.

І ще кілька рецептів народної медицини.

**Настойка для очищення організму.** Для її приготування необхідно одну столову ложку насіння льону залити склянкою кип'яченої води. Настояти в термосі протягом ночі. Вранці на голодний шлунок потрібно випити приготовлений настій. Перед сном приймають 2 таблетки активованого вугілля.

**Лікування за допомогою дьогтю.** Профілактика псоріазу передбачає застосування зовнішніх засобів. Для змащування бляшок потрібно придбати в аптеці березовий дьоготь. Через годину після застосування його необхідно змити. Далі настоянкою з чистотілу обробляють всі уражені ділянки. Після висихання її з тіла не змивають. Недоліком цього методу лікування є неприємний запах дьогтю.



# Напої з бузини



**Чорну бузину широко використовують у кулінарії. Окрім варення, соусів, приправ, з неї можна приготувати чимало смачних і корисних напоїв.**

● На прохання читачів

## ШАМΠΑНСЬКЕ

Для приготування шампанського з бузини необхідно використовувати тільки спеціально приготовлену воду або джерельну. Її можна перекип'ятити, відстояти чи профільтрувати.

Візьміть для приготування: квіти бузини — одна трилітрова банка, цукор-пісок — 3 кілограми, вода — 10 літрів, лимонна кислота — 25 грамів.

Промийте суцвіття проточною водою, ретельно відокремте квіти від плодоніжок. Далі розчиніть цукор у підігрійтій воді. Залиште до повного охолодження. Залити квіти цукровою во-

дою, додайте лимонну кислоту. Настояйте 40 годин.

Відтак розлийте напій у пляшки. Щільно закрийте і залиште на ніч у теплі. Потім помістіть у прохолодне місце приблизно на тиждень.

Готовність шампанського можна визначити за бульбашками, що піднімаються з дна до верху. Відкривати шампанське треба обережно, оскільки воно дуже газзоване.

## НАПІЙ БЕЗ КИП'ЯТІННЯ

Квіти бузини промийте, залити гарячою водою (некип'яченою) та дайте

настоятися. Можна додати меду (одну чайну ложку на склянку води) та соку лимона. Підходить і сушена бузина, але сушити потрібно лише ті квіти, які зібрані у чистих місцях, подалі від доріг. Сушити варто у темному і добре провітрюваному приміщенні.

Бузину можна давати дітям, але у таких пропорціях: 1 чайна ложка подрібнених квіток на склянку води. Вживати бузину можна щодня, але краще використати сезон цвітіння, тобто пити її свіжозапареною

**Бузину, яку ви будете використовувати для приготування напоїв краще збирати подалі від дороги.**

## СИРОП

10 л води, 40—50 китиць цвіту бузини, 1 апельсин, 2 лимони, 70 грамів лимонної кислоти, 3 кг цукру.

Воду закип'ятіть й охолодіть, потім додайте до води квіти бузини, лимонну кислоту, порізані лимони й апельсин. Настояйте упродовж дванадцяти годин. Тоді додайте один кілограм цукру і знову настояйте стільки ж часу.

Відтак процідіть, додайте два кілограми цукру, добре підігрійте, але не доводьте до кипіння, розлийте у стерилізовані банки і закрутіть. Готовий сироп можна розводити у довільних пропорціях з водою.

## КВАС

Візьміть 3 літри колодязної води, 2 склянки суцвіт'я бузини чорної, 1 чайну ложку сметани й одну склянку цукру. Ретельно перемішайте і поставте в темне тепле місце для бродіння до трьох тижнів.

Використовують напій для покращення травлення, вживаючи 0,3 л за 10 хвилин до їжі.

## ● Смачно і корисно

Тушкуйте на маленькому вогні до готовності. Для краси можна посипати капусту сухою паприкою.

## РАГУ

300 г молодої капусти, 200 г кабачків, 4 молоді картоплини, 1 морква, зелень, олія, сіль.

У глибокій сковороді розігрійте олію, викладіть нарізану кубиками картоплю, обсмажте до рум'яного кольору, додайте моркву, нарізану соломкою або кубиками, смажте все разом ще 5 хв.

Не дуже тонко нашаткуйте капусту, потім розріжте на квадратики, додайте у сковорідку, накрийте кришкою і доведіть до її осідання і прозорості. Кубиками наріжте кабачки, викладіть у сковороду, перемішайте і під кришкою тушкуйте все разом ще 7 хв. Потім підсоліть і додайте за бажанням спеції, накрийте рагу кришкою і доведіть до готовності. Готове рагу заправте посиченою зеленню, перемішайте, настояйте під кришкою ще 3 хв і подавайте до столу.

## САЛАТ ЗІ СМАЧНОЮ ЗАПРАВКОЮ

4 чашки нашаткованої капусти, 1 чашка натертої моркви, півчашки нарізаної зеленої цибулі.

Заправка: 1 ч. л. гірчиці піжонської, 2 ст. л. меду, 1 ст. л. лимонного соку, дрібка солі і перцю, 1 ст. л. яблучного оцту, 2/3 чашки грецького йогурту (без наповнювачів).

Капусту та моркву злегка промніть з сіллю, перцем та яблучним оцтом, додайте цибулю. У мисці змішайте підігрійтій мед, лимонний сік, джонську гірчицю та йогурт. Заправте салат і відразу подавайте до столу.

# Молода капуста на будь-який смак

**Молода капуста з ніжним смаком підходить для приготування багатьох страв. Вона забезпечує організм вітамінами, а ще допомагає зберегти талію.**

## КАПУСТЯНИЙ ШНІЦЕЛЬ

1 качан молодої капусти (700 г), 2 яйця, 100 г твердого сиру, 100 г волоських горіхів, 4 ст. л. панірувальних сухарів, 100 г олії, чорний мелений перець за смаком, сіль за смаком, 2 ст. л. води.



Молоду капусту помийте і поріжте великими сегментами — шніцелями. Щоб капуста не розвалювалася у процесі приготування, можна не зрізати весь качан, а трохи залишити — в молодій капусті він не жорсткий і досить смачний.

Акуратно опустіть капусту в окріп і відваріть у підсоленій воді 3 хвилини. Воду злийте, капусту остудіть.

Волоські горіхи трохи підсушіть на сковороді, очистіть від лушпиння, подрібніть і змішайте з панірувальними сухарями. Сир потріть на крупній тертці.

Збийте яйця, розведіть їх 2 ст. л. води, додайте тертий сир, посоліть, поперчіть і перемішайте.

У тарілку насипте борош-

но. В іншу тарілку — панірувальні сухарі з горіхами. Кожен шматочок молодої капусти акуратно обкачайте у борошні, вмочіть у сирно-яєчний кляр, а потім обкачайте в горіхово-сухарній суміші.

Обсмажте шніцелі з молодої капусти на сковороді в розігрійтій олії з усіх боків приблизно по 2—3 хвилини до утворення золотистої скоринки.

Подавайте капустяні шніцелі гарячими як гарнір до м'яса і риби або як самостійну страву зі сметаною і зеленню.

## ЗАПІКАНКА

Молода капуста — 400 г, молоко — 200 мл, сир — 100 г, яйця — 4 шт., помідори — 2 шт., болгарський перець — 1 шт., часник — 2 зубчики, сіль, перець — за смаком.

Нашаткуйте капусту. Збийте яйця з молоком, посоліть і поперчіть, розчавіть часник і вилийте яєчну суміш на капусту.

Помідори наріжте кубиками і викладіть на молоду капусту. Болгарський перець наріжте соломкою, додайте до помідорів.

Посипте молодую капусту натертим сиром і запікайте 30 хвилин при 180 градусах.

## ТУШКОВАНА КАПУСТА

Середня головка молодої капусти, 250 г плавленого м'якого сиру, 3—4 зубчики часнику, 100—150 г балику або грудинки

● У записник

## ПЕЧІНКОВІ РУЛЕТИ

Куряча печінка — 0,5 кілограма, молоко — 150 грам, цибуля — 1—2 шт., яйця — 3 шт., борошно — 3—4 ст. л., сіль — 0,5 ч. л., вершкове масло — 70—100 грамів, соняшникова олія.

Для начинки: морква — 2 шт., гриби — 300 грамів, плавлений сирок — 2 шт., майонез — 3—4 ст. л., сіль, перець, зелень — за смаком.

Печінку вимити, видалити плівку, пропустити разом з цибулею через м'ясорубку. Додати просіяне борошно, яйця, молоко, м'яке вершкове масло, сіль і знову добре збити блендером. Ви побачите, як маса виросте в об'ємі. Накрити плівкою і залишити на 15 хв. Відтак смажимо млинці на сковороді з невеликою кількістю олії.

Моркву натерти на дрібній тертці і тушкувати до м'якості в невеликій кількості води і олії. Гриби нарізати невеликими шматочками (краще соломкою) і обсмажити до готовності, посолити, додати спеції. Плавлений сирок натерти на тертці, змішати з морквою, грибами, додати майонез, сіль, спеції, зелень і добре вимішати. За бажанням в начинку можна додавати часник, це зробить її більш пікантною. Якщо ви не любите майонезу, то його можна замінити сумішшю сметани і 0,5 чайної ложки гірчиці.

Викласти начинку на млинці, згорнути рулетом і поставити в холодильник на годину, щоб вони звстигли. Перед подачею нарізати млинці невеликими шматочками і викласти на тарілку.

## ● Знадобиться

### Зберігаємо зелену цибулю на зиму

**Свіжа цибуля багата корисними мікроелементами. У замороженому, сушеному вигляді вона зберігає менше корисних речовин, але, як мінімум, здатна поліпшити смак їжі. Тому зелень цибулі варто заготовити на зиму.**

**Заморожувати зелену цибулю** потрібно в морозильній камері при температурі —18—22 градуси. При такій температурі в ній зберігаються корисні речовини.

Заморожувати можна тільки ретельно вимиті і витерті пир'я цибулі. Їх ріжуть на шматочки, поміщають у невелику чашку або форму для випічки, заливають водою і ставлять в морозильну камеру.



**Сушити зелену цибулю** можна різними способами:

✓ дрібно поріжте пир'я цибулі, приблизно по 0,5 см. Потім розкладіть в один шар на дерев'яній дошці або на деку і залиште для просушування на балконі чи підвіконні в тіні. Під час процесу сушіння не забувайте періодично перемішувати цибулю. На такий спосіб сушіння цибулі може знадобитися від 2 до 5 днів, залежно від погодних умов;

✓ засушити цибулю можна пучками, а потім в засушеному вигляді подрібнити. Для цього необхідно підготовлену цибулю зв'язати по 4—6 шт. пир'я і розвісити в тіні на відкритому повітрі. Варто стежити за тим, щоб на пучки цибулі не потрапляли прямі промені сонця, в іншому випадку цибуля може згігнати. Після того, як пир'я висохне, його можна подрібнити;

✓ засушити зелену цибулю можна і в аерогрилі. Для цього потрібно вибрати максимально низьку швидкість сушіння. Такий процес сушіння займе близько 10—15 хвилин. Попередньо необхідно цибулю порізати по 2—5 см;

✓ для сушки цибулі в духовці, потрібно попередньо трішки просушити цибулю на сонці, відтак помити і порізати. Потім викласти цибулю на деку і поставити в духовку. Температуру потрібно вибрати невисокою — 40—50 градусів. Сушити зелену цибулю протягом 2—3 годин. Після цього треба дати цибулі охолонути і зібрати в пакет.

# Обрізування саду і влітку потрібне



**Цієї пори року санітарної обрізки потребують насамперед дерева і кущі, посаджені торік восени та навесні.**

● До часу

ження, тобто вирізання старих гілок, часто 10—12-літнього віку і старіших.

Спочатку видаляють тільки повністю засохлі частини. Якусь кількість вовчків вирізують на кільце, а решту (два-три на пагоні) вкорочують та відгинають у бік гілки, що видаляється. Всі зрізи роблять до здорової живої деревини, це місце замазують фарбою або рідким садовим варом.

Якщо очікується багатий урожай, під час санітарної обрізки можна видалити кільчатки, на яких або немає зав'язі або вона недорозвинена.

На яблунях і грушах із вторинним приростом гілки та пагони всередині крони та пагони всередині крони з листям, що засихає, також обов'язково вирізають, щоб забезпечити краще постачання поживних речовин до

пагонів із плодами на периферії крони.

Там, де довго не було гарного дощу, плодів страждають від посухи. Їм можуть допомогти санітарна обрізка і, звичайно ж, рясний полив (15—20 відер на дерево).

Літню обрізку *плодоносної смородини* можна поєднати з її збиранням. При цьому насамперед вирізують старі гілки, старіші за 3—4-річні, на яких мало ягід або вони дрібні. У результаті посилюється вторинний ріст однолітніх, а також ріст дво- і трирічних пагонів, вони починають одержувати більше світла та живлення. Одночасно вирізають і дрібну прикореневу порість.

Дуже корисно видалити пагони, що засихають і на яких немає ягід, в *обліпихи*, а

також всю кореневу порість.

Якщо своєчасно не приділити належної уваги і догляду *винограду*, він може перетворитися на дикорослий кущ, на якому будуть рости лише невеликі грона з дрібними ягодами. Літня обрізка сприяє поліпшенню розмірів і якості ягід винограду.

Обрізка молодого винограду полягає в регулярних прищипуваннях нових пагонів протягом усього сезону, а також виламуванні (в червні) непотрібної порослі.

У *декоративних культур* вирізують пагони на штаблї й на скелетних гілках. Водночас можна проводити і формуючу обрізку, надаючи кроні певної форми, скажімо кулі, завдяки підрівнюванню приростів основних гілок.

## ● Ви запитували

ЯК ПОЗБУТИСЯ МОКРЕЦЮ І БЕРЕЗКИ

Ці бур'яни інколи встеляють весь город. Знищити їх сапкою практично неможливо. Бур'яни цвітуть, дають насіння, яке осипається. Тому навіть за ретельного видалення восени з насіння (а воно проростає нерівномірно) наступного року з'являться нові вогнища.

Отже, застосуйте сівозміну. Замініть у цьому місці культури, які в другій половині літа роблять неможливим зайти із сапкою, іншими: просапними, ранніми, наприклад, капустаю, кукурудзою. Якщо у вас там ростуть помідори, огірки, перець, баклажани — підв'яжіть їх, щоб можна було між рослинами просапати.

Намагайтеся не давати бур'янам цвісти: коли насіння осиплеться, всі зусилля зведуться нанівець. Навіть на маленькому городі це зробити нелегко (наприклад, заважає дощ), тому зробіть сівозміну, що дасть змогу обійтися без гербіцидів: вони діють на вегетативні органи, а не на насіння в ґрунті.



## ● Зверніть увагу

### «ШПАРАГІВКА»

#### РОЗШИРИТЬ МЕНЮ

**Шпарагова квасоля, як і інші стручкові, містить багато білків — у цьому вона наздоганяє м'ясо та молочні продукти.**

Вирощують цю квасолю так, як і звичайну. Сіяти її краще кілька разів у різні місяці, щоб мати завжди свіжою.

Від інших сортів шпарагова відрізняється тим, що її не тереблять, а їдять цілими стручками, не здираючи шкурки. Має ніжні стручки без жилок та невеликого розміру квасолини.

Найкращими сортами шпарагової квасоли є такі: «Золота гора низька», «Золота гора висока», «Золотий дощ», «Кіднея біла».

Дозрілі квасолини тверді. Споживають лише молоді стручки, котрі якраз і найсмачніші. Готувати шпарагову квасолю дуже просто. У зелених стручків відламують кінчики, обдирають бокові жилки та миють.

Варять стручки у солоній воді близько 30 хв на помірному вогні, слідкуючи аби не розварились. Відцідивши, квасолю поливають масляною заправою (товченими сухарями, злегка підсмаженими на маслі).

## ● На прохання читачів

# Що садити в затінку

**На будь-якому обійсті є місця, куди сонце зазирає рідко. Там хотілося б посадити щось корисне, адже шкода, щоб діляночки гуляли. Однак що ж ростиме під кронами, попід парканом, за будинком або за лазнею?**

Такі рослини є, хоч їх і не дуже багато. Завважимо лише, що тінь у південних регіонах, у середній смузі й на півночі — це поняття різні. Якщо на півдні у напівтіні можна вирощувати і огірки, і кабачки, і кавуни, й дині, то на півночі доведеться обійтися зеленню і салатами.

Ми розглянемо культури, які можна садити на при-тінених ділянках у середній смузі.

**Ревінь** добре росте у тіні, якщо не забувати його поливати.

Із салатів непогано почуваються без палючого сонця латук, одеський кучерявець, інші **види листових і качанних салатів, щавель, шпинат, мангольд, рукола, крес-салат, листові гірчиця**. Можливо, вони не дадуть потужного листя, зате надовго залишаться ніжними, не загруб'ють, не будуть гірчити і довго не викидатимуть стрілку.

Густа тінь — рідний дім для **черемші**, але й культурний часник «не буде проти» напівтіні, особливо коли ви вирощуєте його тут не для заготовок на зиму, а як пікантну приправу.

Серед прямих трав є такі, що без сонця не виживуть,



скажімо **базилік**. Натомість **петрушка, селера, кінза, м'ята, материнка, любисток, естрагон, меліса, чебрець** виростуть і в напівтіню та порадують вас своїм ароматом.

**Застереження:** якщо ви вирішили розвести «зелений город» під яблунями, не забувайте закривати насадження плівкою під час обприскування плодівих хімікатами, щоби запобігти потраплянню отрути.

Ті з городників, які не жешуться за великим розміром **буряків**, цілком можуть сіяти у напівтіні цей овоч. Перевірено: бурячки виростають один в один, невеличкі, рівенькі, без порожнин, надто коли вряди-годи поливати.

**Багаторічні шніт-цибуля і цибуля-слизун** до сонця неохочі, а в тіні їхня зелень соковитіша.

Не всякі **боби і кущова квасоля** ростуть у тіні, але підібрати тінелюбні сорти можна. Особливо рекомендується садити їх під яблунями і після збирання врожаю залишати зелень як добриво та для оздоровлення ґрунту.

**Хрін** у тіні король. Посадіть його у найтемнішому місці — все одно виросте, та ще й важко буде позбутися, коли розростеться.

У місцях, де тінь не надто глибока, можуть рости і давати не дуже рясний урожай **огірки і кабачки** (до того ж їхне бадилюк довго не в'яне і не сохне).

В затінку чудово розвиваються **чимало декоративних культур:** папороть, хоста (функія), анемона дібровна (цвіте у квітні-травні), анемона виноградолиста (цвіте в серпні), дицентра красива (її ще називають розбите серце, цвіте в червні-серпні), купина багатоквіткова (цвіте в травні), конвалія травнева, різні види медунки (цвітуть у квітні-травні), наперстянка пурпурова (цвіте в червні-липні), печіночниця благородна (цвіте в квітні).

Є і **чагарники**, які полюбляють тінь, — гортензія, вейгели різних видів.

Якщо сонце освітлює ваш тинистий куточок хоча б 2—3 години на день, можете посадити астильбу, дзвіночки, купальницю, примулу, лілійник.

● Без «хімії»

# Березовий дьоготь проти шкідників

**Цей чудовий засіб, який вільно продається в аптеці, допоможе в боротьбі з рядом шкідників. У тому числі й таких настирливих, як дротяники і колорадські жуки.**

**Щоб позбутися «коларадів»,** приготуйте розчин для обприскування картопляних кущів: на 10 л води додайте 10 г березового дьогтю і 50 г господарського мила.

**Для знищення цибульної мухи,** якщо не обробляли сіянку, коли перо буде заввишки 10 см, полийте насадження розчином: на 10 л води столова ложка дьогтю і 20 г мила. Через два тижні процедуру слід повторити.

**Для відлякування метеликів білана** від капусти потрібно на грядці забити кілочки і на них намотати ганчірки, змочені в березовому дьогті. Відтак метелики на капусту не сідають і не відкладають личинок.

**Щоб позбутися блішок, які шкодять усім хрестоцвітним** (редиска, капуста, деякі салати), слід обприскати дьогтем мульчувальний матеріал (тирсу, солому, бур'ян тощо), яким закривають грядки з посівами.

Якщо рослини огірків, гарбузів, кабачків, патисонів

ушкоджуються **паростковою мухою**, то пролийте посіви розчином: 1 ст. ложка дьогтю на 10 л води.

Надто шкодять врожаю агрусу та порічок **пильщики**. Від їхнього нашествия допоможе такий рецепт. В одному літрі окропу розчиніть 100 г тертого господарського мила, ложку попелу і дві столові ложки дьогтю. Додайте ще 5 л теплої води. Обприскуйте кущі кілька разів протягом сезону.

Якщо надто багато **плодожерки** на яблунях, то на 10 л води влийте 10 г березового дьогтю і 30 г мила — таким розчином обприскуйте дерева і ґрунт під ними. Також всередині крони розвісьте пляшечки, на третину наповнені дьогтем.

**Морквяну муху і морквяних листоблішок** теж допоможе здолати дьоготь. Двічі за сезон (в червні і серпні) полийте грядки моркви та-

ким розчином: на 10 л води столова ложка березового дьогтю і 20 г стружки господарського мила.

Агрус і всі види смородини теж будуть захищені, якщо приготуєте розчин: на 10 л води 2 столові ложки дьогтю і 30 г стружки господарського мила. Обприскуйте кущі. Потім усередині кожного помістіть емності з дьогтем.

**Малинового-суничного догноносика-квіткоїда** також поборе дьоготь: на 10 л води його беруть дві столові ложки.

Не завадить, а, навпаки, зарадить засіб і вишням. Їх обробляють для захисту від **вишневого пильщика**. Столову ложку дьогтю і 30 г господарського мила на 10 л води. Через тиждень обприскування слід повторити (певна річ, тижнів за два до збирання врожаю це вже не роблять).

Для знищення **сливкової плодожерки** у травні дерева обприскуйте розчином з розрахунку 10 г дьогтю і 50 г господарського мила на 10 л води.



**ПОНЕДІЛОК, 11.06.2018**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"  
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини  
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
09.35 М/с "Гон"  
10.15 Хто в домі хазяїн?  
10.40 Телепродаж  
11.00 Д/ц "Незвідані шляхи"  
12.00 Д/ц "Смаки культур"  
13.10 :РадіоДень  
13.40, 15.20 Лайфхак українською  
13.55 Перша шпальта  
14.30 :Радіо. День  
15.40 Т/с "Гранд готель"  
17.05, 23.55 Д/ц "Гордість світу"  
18.00, 00.15 Інформаційна година  
19.00 Розважальна програма з Майклом Шцуром  
19.40 До справи  
20.15 Віна і мир  
21.25 Новини. Спорт  
21.40 Д/с "Таємниці акул"  
22.45 Т/с "За службовим обов'язком"

**1+1**

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
09.30 "Чотири весілля"  
11.00, 12.20, 12.45 "Одруження наосліп"  
14.05, 15.20 "Міняю жінку"  
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"  
19.20 "Секретні матеріали"  
20.15, 21.10 Т/с "Між нами, дівчатами"  
22.10 "Гроші-2018"  
23.30, 01.55 Х/ф "Угрупування "Схід"

**2+2**

06.00 Мультфільми  
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"  
09.15, 18.15 "Спецкор"  
10.00, 18.50 "ДжеДА!"  
10.35 Т/с "Стоматолог"  
14.30 Х/ф "Кров Тамплієрів"  
19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом"  
21.30 Т/с "Касл-2"  
23.05 Х/ф "Хижак-2"

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер"  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок

07.00 Провінційні вісті. Тиждень  
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.50, 18.45 Миська рада інформуює  
08.00 Вікно в Америку  
08.30, 20.00 Єдина країна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30 Справжня ціна  
09.45 Про кіно  
09.55, 21.55, 22.35 Добрі традиції  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Полілог  
13.00, 02.30 Хіт-парад  
14.00, 01.00 Х/ф "Крихітка Джиммі"  
16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті  
17.00 Розкішні мандрівки  
17.30 Про нас  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.30 THEU — калейдоскоп подій  
20.40 Дім книги  
21.30 Погляд зблизька  
22.40, 04.00 Х/ф "Коли орел атакує"

**ICTV**

05.45, 19.20 Надзвичайні новини  
06.35 Факти тижня. 100 хвилин  
08.45 Факти. Ранок  
09.15 Спорт  
09.20 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.10 Антисомбі  
11.30, 13.20 Х/ф "Таємничий острів"  
12.45, 15.45 Факти. День  
15.35, 16.20 Х/ф "Водний світ"  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с "Майор і магія"  
22.35 Свобода слова  
00.45 Х/ф "Під прицілом"

**СТБ**

07.00 Все буде добре!  
08.20 Все буде смачно!  
09.15 Планета Земля  
10.20 Х/ф "Кольє для снігової баби"  
12.10 Звана вечеря  
13.10 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис  
15.25 Містичні історії-7 з Павлом Костіциним  
17.30, 22.00 Вікна-Новини  
18.00 Х/ф "Пелена"  
20.00 Хата на тата  
22.40 Х/ф "Холодне серце"  
00.40 Один за всіх

**НОВИЙ КАНАЛ**

06.45, 00.40 Т/с "Кобра"  
08.40, 09.59 Kids Time

08.45 М/с "Пригоди Кота в чоботях"  
10.00 М/ф "Мінлива хмарність, часом фрикадельки"  
11.45 М/ф "Мінлива хмарність, часом фрикадельки-2"  
13.40 М/ф "Хороший динозавр"  
15.20 Х/ф "Блакитна лагуна: пробудження"  
17.10 Х/ф "Мілина"  
19.00 Ревізор  
22.00 Страсті за Ревізором

**«УКРАЇНА»**

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
09.30 Зірковий шлях  
10.30 Реальна містика  
12.30 Т/с "Черговий лікар-4"  
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар"  
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"  
21.00 Т/с "Я подарую тобі щастя"  
23.30 Х/ф "Неймовірний Халк"

**ТТБ**

07.00 "Файний ранок"  
09.00, 16.08, 17.36 Док. фільм  
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама  
09.55 Анонси  
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"  
13.40 "Поза рамками"  
14.09 Соціальна реклама  
14.10 РадіоДень "Модуль знань"  
14.50 "Надвечір'я. Долі"  
15.45 News: РадіоДень "Життя+"  
17.10 Д/ф "В Україні"  
18.31 Д/с "Незвичайні культури"  
19.22 "Тема дня"  
19.48 "Енеїда"

**ІНТЕР**

05.45 Мультфільм  
06.15, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини  
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"  
10.15 Х/ф "Недільний тато"  
12.25 Т/с "Генеральська невістка"  
16.10 "Чекай на мене. Україна"  
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"  
20.00 "Подобиці"  
20.40 Т/с "Червона королева"  
00.55 Х/ф "Фантомас розбушувався"

**СЕРЕДА, 13.06.2018**

**UA: ПЕРШИЙ**

00.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"  
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини  
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
09.35 М/с "Гон"  
10.15 Хто в домі хазяїн?  
10.40 Телепродаж  
11.00 Д/ц "Незвідані шляхи"  
12.00 Д/ц "Смаки культур"  
13.10 :РадіоДень  
13.40, 15.20 Лайфхак українською  
13.55 Наші гроші  
14.30 52 виходи  
15.35 Т/с "Гранд готель"  
17.05, 23.55 Д/ц "Гордість світу"  
18.00, 00.15 Інформаційна година  
19.00 Д/с "Дешевий відпочинок"  
19.25 Д/ц "Неповторна природа"  
20.30 Складна розмова  
21.25 Новини. Спорт  
21.40 Д/с "Таємниці акул"  
22.45 Т/с "За службовим обов'язком"

**1+1**

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
09.30 "Чотири весілля"  
11.00, 12.20, 12.50 "Одруження наосліп"  
14.05, 15.20 "Міняю жінку"  
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"  
19.20 "Секретні матеріали"  
20.15, 21.10 Т/с "Між нами, дівчатами"  
22.10 Х/ф "Шанхайський полудень"  
00.20 Х/ф "Секс-місія"

**2+2**

06.00 Мультфільми  
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"  
09.35, 18.15 "Спецкор"  
10.15, 18.50 "ДжеДА!"  
10.55, 17.15 "Загублений світ"  
12.55 "Помста природи"  
15.45 Х/ф "Наутилус: повелитель океану"  
19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом"  
21.35, 23.10 Т/с "Касл-2"  
00.45 Х/ф "Хижак-2"

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер"

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Межа правди  
08.30 Незвичайні культури  
08.55, 17.55 Добрі традиції  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 "Гал-кліп"  
12.40 Про кіно  
13.00, 02.30 Хіт-парад  
14.00, 01.00 Х/ф "Гидке каченя"  
16.40 "Чарівний ключик"  
17.30 Українські традиції  
18.45, 22.30 Миська рада інформуює  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Щоденник для батьків  
21.30 Майстер-клас із Наталкою Філич  
22.40, 04.00 Х/ф "Нортенгерське аббатство"

**ICTV**

05.35, 10.10 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.20, 19.20 Надзвичайні новини  
11.05 Антисомбі  
12.05, 13.25 Х/ф "Акула-робот"  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.25, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"  
16.45, 21.30 Т/с "Майор і магія"  
18.45, 21.10 Факти. Вечір  
20.20 Секретний фронт  
23.35 Х/ф "Нема куди тікати"

**СТБ**

07.00 За живе!  
08.25 Національне талант-шоу "Танцюють всі!-6"  
12.10 Звана вечеря  
13.10 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис  
15.25 Містичні історії-7 з Павлом Костіциним  
17.30, 22.00 Вікна-Новини  
18.00 Х/ф "Пелена"  
20.00 Слідство ведуть екстрасенси  
22.40 Х/ф "Холодне серце"  
00.40 Один за всіх

**НОВИЙ КАНАЛ**

06.05, 23.50 Т/с "Кобра"  
08.00, 09.19 Kids Time

08.05 М/с "Пригоди Кота в чоботях"  
09.20, 17.00 Коханья на виживання  
11.15 Половинки  
19.00 Топ-модель по-українськи **«УКРАЇНА»**  
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
09.30 Зірковий шлях  
10.30 Реальна містика  
12.30 Т/с "Черговий лікар-4"  
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар"  
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"  
21.00 Т/с "Я подарую тобі щастя"  
23.30 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

**ТТБ**

07.00 "Файний ранок"  
09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа"  
09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу"  
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама  
09.55 Анонси  
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"  
13.40, 19.22 "Тема дня"  
14.09 Соціальна реклама  
14.10 РадіоДень "Модуль знань"  
14.50 "Надвечір'я. Долі"  
15.45 News: РадіоДень "Життя+"  
17.10 "Наші гроші"  
17.36 Док. фільм  
18.31 Д/с "Незвичайні культури"  
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

**ІНТЕР**

05.55 Мультфільм  
06.15, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини  
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"  
10.00 Т/с "Червона королева"  
12.25 Т/с "25-а година"  
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"  
17.40 "Новини"  
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"  
20.00, 05.25 "Подобиці"  
20.40 Х/ф "Діамантова рука"  
00.40 Х/ф "А життя триває"

**ВІВТОРОК, 12.06.2018**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"  
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини  
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
09.35 М/с "Гон"  
10.15 Хто в домі хазяїн?  
10.40 Телепродаж  
11.00 Д/ц "Незвідані шляхи"  
12.00 Д/ц "Смаки культур"  
13.10 :РадіоДень  
13.40, 15.20 Лайфхак українською  
13.55 Складна розмова  
14.30 :Радіо. День  
15.35 Т/с "Гранд готель"  
17.05, 23.55 Д/ц "Гордість світу"  
18.00, 00.15 Інформаційна година  
19.00 Перший на селі  
19.25 Д/ц "Неповторна природа"  
20.30 Наші гроші  
21.25 Новини. Спорт  
21.40 Д/с "Таємниці акул"  
22.45 Т/с "За службовим обов'язком"

**1+1**

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
09.30 "Чотири весілля"  
11.00, 12.20, 12.50 "Одруження наосліп"  
14.05, 15.20 "Міняю жінку"  
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"  
19.20 "Секретні матеріали"  
20.15, 21.10 Т/с "Між нами, дівчатами"  
22.10 Х/ф "Вирок ідеальної пари"

**2+2**

06.00 Мультфільми  
08.00 "Облом. UA"  
09.35, 18.15 "Спецкор"  
10.15, 18.50 "ДжеДА!"  
10.55, 17.15 "Загублений світ"  
12.55 "Нове шалене відео по-українськи"  
13.55 Х/ф "Акулячий торнадо-5: глобальне роїння"  
15.30 Х/ф "Наднова"  
19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом"  
21.35, 23.10 Т/с "Касл-2"

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер"  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Погляд зблизька  
08.05 Українські традиції  
08.20 THEU — калейдоскоп подій  
08.30 Єдина країна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки  
11.00, 16.10 Дитяча година  
11.45 "Чарівний ключик"  
12.10, 21.20 Добрі традиції  
12.15 Про кіно  
12.30 Євромакс  
13.00, 02.30 Хіт-парад  
14.00, 01.00 Х/ф "Суперполіцейський"

**TV-4**

17.30 Смачна мандрівка  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 Межа правди  
21.30 "Гал-кліп"  
22.35, 04.00 Х/ф "Гомер"

**ICTV**

05.35, 20.20 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.20, 19.20 Надзвичайні новини  
10.10 Більше ніж правда  
11.05 Антисомбі  
12.05, 13.20 Х/ф "Під прицілом"  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.45, 16.20 Скетч-шоу "На трьох"  
17.35, 21.25 Т/с "Майор і магія"  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
23.40 Х/ф "Людина-вовк"

**СТБ**

07.00 За живе!  
08.15 Національне талант-шоу "Танцюють всі!-6"  
12.00 Звана вечеря  
12.55 Битва екстрасенсів. Апокаліпсис  
15.25 Містичні історії-7 з Павлом Костіциним  
17.30, 22.00 Вікна-Новини  
18.00 Х/ф "Пелена"  
20.00 Експерименти

22.40 Х/ф "Холодне серце"  
00.40 Один за всіх

**НОВИЙ КАНАЛ**

05.45, 00.00 Т/с "Кобра"  
07.39, 08.55 Kids Time  
07.40 М/с "Пригоди Кота в чоботях"  
09.00 Половинки  
17.00 Коханья на виживання  
19.00 Топ-модель по-українськи

**«УКРАЇНА»**

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
09.30 Зірковий шлях  
10.30 Реальна містика  
12.30 Т/с "Черговий лікар-4"  
14.30, 15.30 Т/с "Жіночий лікар"  
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"  
21.00 Т/с "Я подарую тобі щастя"  
23.30 Т/с "CSI: Нью-Йорк"

**ТТБ**

07.00 "Файний ранок"  
09.00, 16.08 Д/с "Незвідані шляхи"  
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама  
09.55 Анонси  
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТТБ"  
13.40, 19.22 "Тема дня"  
14.09 Соціальна реклама  
14.10 РадіоДень "Модуль знань"  
14.50 "Надвечір'я. Долі"  
15.45 News: РадіоДень "Життя+"  
17.10 "До справи"  
17.36 Док. фільм  
18.31 Д/с "Незвичайні культури"  
19.48 Т/с "За службовим обов'язком"

**ІНТЕР**

05.55 Мультфільм  
06.15, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00 Новини  
07.10, 08.10, 09.20 "Ранок з Інтером"  
10.00, 20.40 Т/с "Червона королева"  
12.25 Т/с "25-а година"  
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"  
17.40 "Новини"  
18.00, 19.00 Ток-шоу "Стосується кожного"  
20.00, 05.15 "Подобиці"  
00.55 Х/ф "Фантомас проти Скотланд-Ярда"

**ЧЕТВЕР, 14.06.2018**

**UA: ПЕРШИЙ**

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"  
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини  
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
09.35 М/с "Гон"  
10.15 Хто в домі хазяїн?  
10.40 Телепродаж  
11.00 Д/ц "Незвідані шляхи"  
12.00 Енеїда  
12.25 Д/ц "Смаки культур"  
13.10 :РадіоДень  
13.40, 15.20 Лайфхак українською  
13.55 До справи  
14.30 :Радіо. День  
15.35 Т/с "Гранд готель"  
17.05, 23.55 Д/ц "Гордість світу"  
18.00, 00.15 Інформаційна година  
19.00 #ВУКРАЇНІ  
19.25 Д/ц "Неповторна природа"  
20.30 Схеми. Корупція в деталях  
21.25 Новини. Спорт  
21.40 Д/с "Таємниці акул"  
22.45 Т/с "За службовим обов'язком"

**1+1**

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
09.30 "Чотири весілля"  
11.00, 12.20, 13.10 "Одруження наосліп"  
14.55 "Міняю жінку"  
17.10 Т/с "Кохання Мер'єм"  
19.20 "Секретні матеріали"  
20.15 Х/ф "Інша жінка"  
22.20 "Право на владу-2018"  
00.15 Х/ф "Чорне Різдво"

**2+2**

06.00 Мультфільми  
08.00 Відеоімба  
09.35, 18.15 "Спецкор"  
10.15, 18.50 "ДжеДА!"  
10.55, 17.15 "Загублений світ"  
13.00 "Облом. UA"  
15.15 Х/ф "Слідопит"  
19.25, 20.30 Т/с "Опер за викликом"  
21.35, 23.10 Т/с "Касл-2"

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер"  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30

Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Щоденник для батьків  
08.30 Незвичайні культури  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Розкішні мандрівки  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Формула здоров'я  
13.00, 02.30 Хіт-парад  
14.00, 01.00 Х/ф "Принцеса Карабу"  
15.45, 20.25 Добрі традиції  
17.30 "Гал-кліп"  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 У фокусі Європа  
20.30 Євромакс  
21.30 Смачна мандрівка  
22.35, 04.00 Х/ф "Новокаїн"

**ICTV**

05.35, 11.10 Громадянська оборона

П'ЯТНИЦЯ, 15.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 09.45 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!

06.45, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок

19.00 Топ-модель по-українськи «УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

07.00 "Файний ранок"
09.00, 16.08 Д/с "Неповторна природа"
09.26, 16.34 Д/с "Таємниці підводного світу"

19.00 Культурна афіша здорової людини
19.25 Д/с "Неповторна природа"
20.30 Перша шпальта
21.25 Новини. Спорт
21.40 Сильна доля
22.50 Х/ф "Дефіцит"

19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 Погляд зблизка
20.40 Слід
21.20 Добрі традиції

13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Надвечір'я. Доли"

06.00 Мультифільми
08.00 "Облом. UA"
09.35, 18.15 "Спецкор"
10.15, 18.50 "ДжеДАІ"

05.35, 11.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Вісті ТБ"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Берклі-сквер"

11.10 Половинки

06.05 Мультифільм
06.15, 23.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"

СУБОТА, 16.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 00.20 Новини

07.35 Х/ф "Живий"
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна

07.45 М/с "Пригоди Кота в чоботях"
09.05 Ревізор
12.00 Страсті за Ревізором
14.45 Х/ф "Увімкни мозок"

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
08.00, 15.20 Т/с "Я подарую тобі щастя"

06.00, 19.30 ТСН
06.45 "Гроші-2018"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00 "Життя без обману"

05.20 Еврика!
05.30 Факти
05.50 Більше ніж правда
07.30 Я зняв!

07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.55, 09.33, 14.09, 15.05, 16.33, 20.59 Анонси
08.00 "Файний ранок"

06.00 Мультифільми
08.00 "102. Поліція"
08.50 "Зброя"
10.20 "Загублений світ"

05.20 Еврика!
05.30 Факти
05.50 Більше ніж правда
07.30 Я зняв!

06.05 Мультифільм
06.30 "Чекай на мене. Україна"
08.00 Х/ф "Стежки-доріжки"

006.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті

07.44, 09.04 Kids Time

06.05 Мультифільм
06.30 "Чекай на мене. Україна"
08.00 Х/ф "Стежки-доріжки"

НЕДІЛЯ, 17.06.2018

UA:ПЕРШИЙ

06.00 М/с "Чорний Джек"
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини

08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикафедрального собору УГКЦ м. Тернополя

06.10 ТСН
07.05 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"

17.25, 22.10 Добрі традиції
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень

06.00 Мультифільми
08.00 "Бушидо"
09.15 "ДжеДАІ. Дайджест"
11.15 Т/с "Ментівські війни. Київ-2"

05.30 Інсайдер
07.30 Т/с "Ніконов і Ко"
09.25 Т/с "Відділ-44"
12.10, 13.00 Скетч-шоу "На трьох"

06.00, 01.30 Х/ф "Живий"
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорий ранок

18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф "Облівіон"
23.05 Т/с "Сильніше вогню"

Варто знати

Рослини, які корисно тримати вдома

Прикрашаючи своє житло, купуючи меблі і елементи декору, ми зазвичай не замислюємося над тим, що якість повітря в нашому будинку при цьому може погіршитися.

Річ у тім, що ті чи інші об'єкти здатні виділяти шкідливі речовини. Електроприлади, ламінат, лінолеум і навіть звичайні паперові серветки можуть містити сліди формальдегідів. Допоможуть у боротьбі за якість повітря зелені кімнатні улюбленці. Багато рослин мають здатність очищати повітря в будинку.



Сансеверія. Невибаглива рослина, а тому її сміливо можна тримати вдома. Вона дуже стійка і вимагає дуже мало світла для фотосинтезу. Крім того, видаляє токсини і відмінно підходить для спальні, оскільки виробляє кисень в нічний час.

Алое. Ця рослина відмінно підходить для підвищення рівня кисню у вашому домі. Також алое поглинає вуглекислий газ, окис вуглецю і формальдегід. Алое може очистити повітря так, як дев'ять очисників повітря.



Спатифіллум. Чудово підходить для видалення хімічних токсинів з повітря. Ця рослина фільтрує формальдегід з повітря, а також трихлоретилен.

Фікус — це невибаглива рослина, тому що їй не потрібна багато світла. Фікус дуже ефективний, коли справа доходить до очищення повітря. Але будьте обережні, якщо у вас є маленькі діти або домашні тварини, тому що листя фікуса може бути отруйним.



Хлорофітум. Ця рослина має здатність здійснювати фотосинтез при мінімальному освітленні. Добре поглинає токсини з повітря, такі як формальдегід, стирані і оксид вуглецю, а також бензин. Одна рослина ефективно очищує повітря на 200 квадратних метрів простору.

# Аби були чисті-чисті

ЯК ПОЧИСТИТИ ВИРОБИ З МЕТАЛІВ У ДОМАШНІХ УМОВАХ



• На прохання читачів

Такі вироби (крім виробів з алюмінію) найкраще чистити спеціальними засобами і порошкоподібною крейдою і мити розчинами пральних засобів у теплій воді. Вироби з алюмінію можна тільки мити розчинами миючих засобів.

Крейдою ж можна чистити цинкові, оцинковані, мідні і латунні вироби, а предмети з міді і латуні можна чистити ще й розчинами питної або кальцинованої соди.

Щоб відновити блиск виробу з алюмінію, його можна протерти шматочком тканини, змоченої в гарячому розчині, що містить 15 г

бури, 5 г 10%-ного нашатирного спирту і 0,5 г води, а потім промити теплою водою. Не слід обробляти цим розчином столовий алюмінієвий посуд, оскільки бура отруйна.

Для чистення предметів з міді, латуні, бронзи, мельхіору, срібла, нержавіючої сталі, а також виробів з нікельованими і хромованими поверхнями випускають пасту «Асидол» і «Ювелірна». Останню можна застосовувати також для чистення виробів із золота (але не позолочених).

Спосіб застосування паст

простий: на шматок фланелі або вовняної тканини наносять трохи пасту і чистять забруднену поверхню, після чого протирають чистою тканиною до блиску.

Для чистення виробів з алюмінію, міді, нікельованих і хромованих предметів випускають пасту «Ал». Користуються нею так само, як пастами «Асидол» і «Ювелірна».

Щоб освіжити поверхню невеликих виробів з міді, їх можна прокип'ятити протягом 30 хв у розчині кальцинованої соди (20 г на 0,5 л води).

Для полірування мідних

і латунних поверхонь можна використовувати суміш, що складається з 30 г 10%-ного нашатирного спирту, 15 г зубного порошку і 50 г холодної води. Цією сумішшю полірують поверхню з допомогою шматочка фланелі або сукна.

Блиск сильно потьмянілих срібних виробів можна відновити, якщо промити їх спочатку будь-яким миючим засобом, а потім розчином гіпосульфату натрію (20 г фотографічного гіпосульфату натрію на 100 г води) і теплою водою.

Сильно потьмянілу поверхню позолоченого виробу можна освіжити, обережно потерши її тканиною, змоченою сумішшю, що складається зі столової ложки 8%-ного розчину гіпохлориту натрію (засіб типу «Білизна») і яєчного білка.

Монети зі слідами плісняви чистять у розчині лимонної кислоти. Тримати монетку в ньому можна зовсім недовго, не більш ніж хвилину, інакше вона потемніє.

Не хочете ризикувати з лимонною кислотою? Тоді на допомогу прийде вазелінова олія. Поставте посудину з монетами, що залиті цією олією, на вогонь і доведіть до кипіння. «Проваріть» їх кілька хвилин і ретельно промийте під проточною водою. Потім протріть і занурте у нашатирний спирт, щоб видалити навіть найменші частинки олії. Після цього знову протріть монету.

## • А ви знали? ЯК КОЛІР ІНТЕР'ЄРУ ВПЛИВАЄ НА НАСТРІЙ

**Червоний** колір збудливо діє на нервову систему, прискорюючи серцебиття, дихання та роботу всього організму. При тривалому перебуванні у такому приміщенні — може сильно втомити. Червоний колір підходить для кабінету чи вітальні. Ще його можна іноді використовувати у спальні.

Якщо ви хочете створити затишну атмосферу у своєму домі, то додайте в інтер'єрі трохи **помаранчевих відтінків**. Вони не тільки створять відчуття тепла та життєрадісності, а й активізують вашу енергію. Помаранчевий доречний у вітальні, кухні, ванній.

**Синій** колір надасть вашому дому відчуття свіжості та гармонії. Його варто використовувати у спальні чи ванній кімнаті, адже синій розслабляє.

**Жовтий** поліпшує роботу зорових рецепторів. Цей колір в інтер'єрі приверне увагу, покращить концентрацію і дасть заряд енергії. Доречний у кабінеті, кухні, передпокої, вітальні.

**Зелений** колір надає свіжості приміщенню. Крім того, він знімає напругу та зменшує біль. Яскравозелений підходить для кухні. Приглушені, наприклад оливковий, ніжно-бірюзовий — ідеальні для спальні, дитячої кімнати.

Якщо вам не вистачає оптимізму, то пофарбуйте стіни у **рожевий**. Цей колір надасть приміщенню жіночності, зробить його чуттєвим та ніжним. Приглушені тони рожевого підійдуть для спальні, а яскраво-малинові — для вітальні, особливо якщо вони будуть поєднані з пастельними.

**Фіолетовий** колір вважається досить специфічним і важко сприймається нервовою системою. Він добре поєднується із зеленим. Таке поєднання дасть заряд енергії і налаштує вас на оптимістичний лад. Пастельні відтінки такого кольору підійдуть для спальні, більш яскраві будуть доречні для передпокою.

**Чорний** колір має гнітючий вплив на психіку і може створити відчуття безнадійності. Проте якщо його поєднати з іншими кольорами, то він підкреслить вишуканість і стиль будинку.

**Білий** колір створить відчуття чистоти та легкості, пробудить гарний настрій і дасть заряд позитивної енергії. Білий буде доречним у будь-якому приміщенні, якщо його поєднати з іншими кольорами. За допомогою білого кольору приміщення стає візуально ширшим.

## • Секрети прання

### Біле залишиться білим,

А КОЛЬОРОВЕ — ЯСКРАВИМ

Щоб належно випрати білу постіль, її потрібно заздалегідь замочити на годину-дві у воді, в яку додати борну кислоту (одна-дві столові ложки на 10 л).

Білі вовняні речі перед пранням варто замочити на 2 години в розчині кімнатної температури, що містить 2 столові ложки мийного засобу на 10 л води.

Якщо предмет одягу із вовни звалюється, то перед тим, як його прати, слід замочити на годину в такому розчині: три столові ложки нашатирного спирту, столова ложка скипидару і столова ложка одеколону на 10 л води.

Для видалення з білих лляних і бавовняних тканин слідів од гарячої праски пожовклу ділянку виробу потрібно помістити на якийсь час у холодну воду, а потім протерти хлорним вапном, розведеним у воді (одна чайна ложка на склянку).

Ще можна замочити підпалену праскою світлу лляну скатертину, бавовняну серветку чи рушник на ніч у невеликій кількості води з такою ж кількістю кислого молока — підпалини зникнуть.

Волокна бавовни та льону у воді, особливо в гарячій, дуже набухають, при цьому тканина піддається значній усадці саме після першого прання.

Щоб такого не сталося, відріз ще до того, як з нього пошиють річ, треба замочити в гарячій воді й висушити, не витягуючи, це якщо ви ще й займаєтесь рукоділлям.

Вовняні й шовкові речі з жирними плямами добре випрати в настій гірчиці. При цьому тканина сідає і линяє менше, ніж якби були застосовані звичайні мийні засоби.

Спочатку суху гірчицю (одну склянку) розводять до густоти каші у невеликій кількості води. Затим протирають через марлю в теплу (40—50 градусів) воду в кількості 10 л і настоюють 2—3 години.

Перуть такі речі без мила і мийних засобів, при цьому настій гірчиці міняють двічі-тричі. Полощуть у воді з нашатирним спиртом (одна чайна ложка на 10 л води).

Головний «ворог» кольорових речей — дуже гаряча вода. Тому прати їх слід при температурі не вище 40 градусів. Щоб свій колір не втратив одяг блакитного кольору, використовуйте порошок із голубими гранулами або розчин звичайної синьки.

Речі всіх відтінків синього і червоного кольорів довше збережуть свою яскравість, якщо при полосканні додати харчову соду, попередньо розчинивши у воді.

## • Розвіюємо міфи

### Чи можна захворіти через кондиціонер?

**Питання нагальне, особливо зараз, коли насувається період спеки. На нього відповіла виконувач обов'язків міністра охорони здоров'я Ульяна Супрун на своїй сторінці у соцмережі фейсбук.**

Позитивні ефекти від використання кондиціонера очевидні: починаючи від особистого комфорту і закінчуючи зниженням ризиків отримання теплового удару. Є дослідження, які вказують на зменшення рівня госпіталізації людей із серцево-судинними захворюваннями.

Щодо негативних симптомів, то найбільш поширені з тих, про які повідомляли учасники досліджень, включили виникнення кашлю, подразненість слизової оболонки, труднощі з диханням, головний біль та втому. Утім, чи це справді пов'язане з кондиціонером? Дослідники так і не знайшли переконливих доказів щодо такого зв'язку.

Ці симптоми також пов'язують із так званним синдромом закритих приміщень. Якщо ви довго перебуваєте в закритому просторі, це справді може виникати. В такому разі важливо частіше провітрювати приміщення та виходити на вулицю. Свіже повітря, навіть у спекотну погоду, необхідне для організму.

Сам по собі кондиціонер не є чимось небезпечним.



Проте дуже важливо користуватися ним правильно. Зверніть увагу на ці поради.

**1. Кондиціонер, як і авто, потребує регулярного догляду**

Є дослідження, які вказують, що брудні фільтри в кондиціонерах можуть забруднювати повітря бактеріями. Як наслідок — сприяють розвитку респіраторних інфекцій.

Тому вчасно проводьте техобслуговування кондиціонера й обов'язково слідкуйте за чистотою фільтрів. На початку нового сезону активного використання кондиціонера фільтри варто почистити або ж замінити на нові.

**2. Уникайте різкого перепаду температур**

Головне правило використання кондиціонера — не

перестаратися. Коли ви заходите в кімнату, не має бути відчуття, ніби ви потрапили на Північний полюс узимку. Вам повинно бути нормально, комфортно і не спекотно.

Тому коли ви прийшли знадвору і хочете охолодитись, не ставте одразу дуже низьку температуру. Знижуйте її поступово, щоб не було різкого контрасту між приміщенням та вулицею. Переохолодження може активізувати збудники хвороб, які є в організмі.

Також уникайте сидіння під сильним струменем повітря. Коли воно дме в одну точку, наприклад, ділянку шиї чи обличчя, це може спричинити запалення м'язів або нервів.

**3. Слідкуйте за вологістю повітря в приміщенні**

Кондиціонери осушують повітря в приміщенні. Це пов'язане з основними принципами роботи приладу. Охолоджене повітря стає сухим, що може бути шкідливим для слизових оболонок і дихальних шляхів. Тому уникайте його час від часу та регулярно робіть вологе прибирання.

Не забувайте, що свіже повітря необхідне. Тому провітрюйте приміщення, коли вимикаєте кондиціонер.

