

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#32(851) 9 серпня 2018 року

• **Знадобиться**

ВИГАНЯЄМО МУХИ З ХАТИ

Мухи — докучливі комахи, які можуть переносити захворювання на поверхні, з якими контактують, зокрема на їжу. На щастя, є кілька природних прийомів, які можуть допомогти не дати мухам потрапити в наші оселі.

Пакети з водою

Прозорі поліетиленові пакети, наповнені водою, дійсно допоможуть природним чином позбутися мух. Треба лише заповнити прозорий поліетиленовий пакет на 3/4 водою і зав'язати його вузлом, щоб вода не витікала. Помістіть його поряд з вікнами та дверима. Цей метод напроцуд ефективний, тому що вода в пакеті переломлює сонячне світло, як призма. Саме цей оптичний ефект відлякує мух.



Ароматичні трави

Деякі ароматичні трави мають властивості, які можуть допомогти відігнати цих непроханих гостей від наших осель. Ці трави відлякують мух та інших комах, тому їх можна використовувати для профілактики.

Ви можете зробити різні саше (подушечки) з ароматними рослинами, як-от: м'ятаю, чебрецем, розмарином і камфорою. Покладіть їх поряд з вікнами та дверима.

Гвоздика

Незважаючи на те, що гвоздика не вбиває мух, її запах таки відлякує комах. Потрібно увіткнути 20—30 цілих гвоздик у яблуко або щось подібне і покласти там, де потрібно відігнати мух.

Кукурудзяне борошно з медом

Це ще один природний і ефективний спосіб відігнати мух від їжі. Просто змішайте мед із кукурудзяним борошном. Покладіть невелику кількість цієї суміші в контейнер і поставте навколо будинку, щоб відігнати мух. Цукор привабить мух, і вони потраплять у пастку.

2

Щоб зняти судому ніг

Прості правила можуть врятувати життя вам або вашим знайомим.

✓ Якщо під час грози ви перебуваєте вдома, зачиніть всі вікна та двері. Не робіть протягів, адже вони притягують кульову блискавку, як магніт. Також важливо триматися подалі від електроприладів, бо вони притягують розряд.

✓ Якщо ви перебуваєте на вулиці, а ваш автомобіль поруч — негайно сідайте в нього та перекачайте грозу там.

✓ Не стійте поруч з металевими предметами (мангал, мопед, велосипед, металева брама).

✓ Якщо ви в лісі — сховайтеся під великі кущі. Якщо ж кущів немає, ховайтеся під дерева середньої висоти. Найкраще для цього підходить бук, клен і береза. В той же час уникайте таких дерев, як дуб, сосна, ялина та тополя — в них найчастіше влучає блискавка.

✓ Не ховайтеся під поодинокі та високі дерева, адже блискавка вдаряє у найвищі об'єкти. Не ставайте і біля побитих та обгорілих дерев. Блискавка часто «вибирає» для удару одне й те ж місце.

✓ Якщо ви опинилися в полі, знайдіть низину, яр або заглиблення в землі й розмістіться так, щоб ваше тіло не виступало над поверх-

• **До часу**

НЕ ЛИШЕ СМАЧНА, А Й ПОЖИВНА

Побуває думка, що диня — цінний дієтичний та лікувальний продукт — не поєднується з будь-якими іншими продуктами, і тому вживати її слід окремо.

Проте, в Середній Азії після перших страв та пло-ву обов'язково подають диню. І вже за 10—15 хвилин відчуття важкості у шлунку зникає, як після вживання всім відомого фестивалю: диня чудово допомагає перетравитися важкій і жирній їжі.

А ще диня стимулює процес кровотворення,



З днем Ангела!

Сьогодні іменини Миколи, Пантелеймона, завтра — Остапа, Прохора. 11 серпня з днем Ангела вітайте Костянтина, Михайла, 12 серпня — Анатолія, Валентина, 13 — Сергія, 14 — Антона, Олександра, 15 — Степана, Василя.

ЗДОРОВИЙ ПОГЛЯД: БЕЗ ТЕМНИХ КІЛ ТА МІШКІВ

7



3

ЯБЛУЧНИЙ СЕЗОН

• Місячний календар

9 серпня, четвер. Остання чверть. Місяць у Раку. 26/27 дні Місяця. Схід — 2 год 57 хв, захід — 19 год 08 хв.

10 серпня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Раку, Леві (7 год 19 хв). 27/28 дні Місяця. Схід — 4 год 05 хв, захід — 19 год 59 хв.

11 серпня, субота. Молодик. Місяць у Леві. 28/29/1 дні Місяця. Схід — 5 год 22 хв, захід — 20 год 40 хв.

12 серпня, неділя. Молодик. Місяць у Леві, Діві (7 год 01 хв). 1/2 дні Місяця. Схід — 6 год 43 хв, захід — 21 год 14 хв.

13 серпня, понеділок. Молодик. Місяць у Діві. 2/3 дні Місяця. Схід — 8 год 04 хв, захід — 21 год 44 хв.

14 серпня, вівторок. Молодик. Місяць у Діві, Терезах (7 год 58 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 9 год 23 хв, захід — 22 год 10 хв.

15 серпня, середа. Молодик. Місяць у Терезах. 4/5 дні Місяця. Схід — 10 год 40 хв, захід — 22 год 35 хв.

• **Увага!**

Матні бурі в серпні

6, понеділок, 10—12 год, 3; 7, вівторок, 19—21 год, 2; 13, понеділок, 6—9 год, 3; 15, середа, 16—18 год, 4; 19, неділя, 22—24 год, 5; 21, вівторок, 6—9 год, 4; 25, субота, 8—11 год, 1; 27, понеділок, 21—24 год, 2; 31, п'ятниця, 10—12 год, 1. Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

Грозове літо:

як убезпечитися від блискавки?



Літні грози є особливо небезпечними через удари блискавок. Тому необхідно знати, як поводитися під час грози.

• **Важливо**

нею. Важливо, щоб заглиблення було сухим, адже во-лога сильніше проводить електрику. Сядьте, трохи нахиліть голову, щоб вона не була вище предметів, які розташовані поряд.

✓ Не плавайте у відкритій водоймі. Але якщо ви у воді — пливіть до берега по-вільно, спокійно, не махаючи руками. Допливши, негайно вийдіть на поверхню, відійдіть від берега (удар блискавки поширюється навколо водойми в радіусі 100 метрів) і спустіться у низину.

✓ Якщо гроза застала вас під час поїздки на мотоциклі чи велосипеді — негайно зупиніться, адже це

небезпечно. Окрім того, не можна бігти.

✓ Якщо вас двоє, троє чи більше — не пересувайтеся щільними групами, не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноч, розряд перебігає через контакт людських тіл.

✓ Зніміть із себе металеві предмети, а також не використовуйте парасолі з металевими ручками.

Якщо лихо таки сталося, і блискавка влучила в людину, їй потрібно негайно надати першу допомогу. Реанімаційні заходи можна проводити не більш як півгодини. Якщо за цей час не буде надано адекватну допомогу, людина помре.

• **На замітку**

Зберігайте сир правильно

Сир швидко черствіє і втрачає свою первинну привабливість. Він також вбирає у себе всі сторонні запахи. Тож якщо замість улюбленого смаку сиру відчуєте присмак ковбаси, значить, ви неправильно його зберігали. Що потрібно робити для того, щоб довше насолоджуватися свіжістю цього продукту?

✓ Кожен сорт сиру зберігають окремо і лише цілим шматком, не дроблячи його.

✓ Сир, загорнутий у папір, у холодильнику висихає, тому користуйтеся поліетиленовою плівкою.

✓ Продукт не засохне, якщо покласти поряд з ним

Відтак першочергово потрібно викликати «швидку». Поки лікарі будуть їхати, спробуйте допомогти людині, виконуючи такі дії:

1. Розстебніть одяг, покладіть людину на спину, підкладіть валик із одягу під шию, щоб створити кращу прохідність шляхів дихання.

2. За відсутності дихання розпочніть штучне дихання способом «рот у рот».

3. У випадку зупинки серця негайно почніть одночасно робити закритий масаж серця та штучне дихання. Дотримуйтеся принципу 30:2 (30 натисків на грудну клітку, два різких вдихи).

шматочок цукру і накрити кришкою.

✓ У холодильнику сир кладуть якнайдалі від інших продуктів, особливо тих, які мають сильний запах.

✓ Ідеальна температура зберігання — +5—8°C.

✓ Твердий сир зберігають 7—10 днів.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 9 серпня	+15 / +28	ясно	півд.-сх., 3	14.48
п'ятниця, 10 серпня	+17 / +28	ясно	півд.-сх., 4	14.44
субота, 11 серпня	+16 / +29	ясно	півд., 3	14.41
неділя, 12 серпня	+17 / +28	ясно	зм. напр., 3	14.38
понеділок, 13 серпня	+18 / +29	ясно	півд., 3	14.35
вівторок, 14 серпня	+19 / +30	ясно	півд.-сх., 3	14.31
середа, 15 серпня	+19 / +30	ясно	зм. напр., 2	14.28

• На замітку

Щоб зняти судомні ніг

Причиною судом найчастіше буває нестача в організмі кальцію, калію, магнію, вітаміну D. Вони можуть виникнути в результаті стресу, перевтоми, перегрівання, сильного зневоднення організму, носіння тісного взуття або ходьби на підборах. Судомні також можуть викликатися остеохондрозом, атеросклерозом, варикозним розширенням вен і цукровим діабетом. Тому якщо вони турбують часто, необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем.

Щоб припинити спазм, наприклад, м'язів литок, їх потрібно помасажувати. Також спазм можна перервати, якщо розтягти м'яз, виконавши нескладну вправу.

Станьте обличчям до стіни, відступивши від неї на крок, ноги — трохи ширше плечей. Підніміть руки й упріться долонями в стіну. Потім відступайте назад маленькими кроками, не відриваючи ступень від підлоги. Відійдіть від стіни на стільки, щоб це не створювало неприємних відчуттів у м'язах, і затримайтеся в такому положенні 30 секунд. Дихайте глибоко й спокійно.

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

• До часу

Тільки правильне дозування!

Найпоширеніша помилка — прийом відварів цілющих рослин у неправильному дозуванні. Деякі люди п'ють «трави» замість чаю, заварюючи їх кілька разів на день. Але більшість зборів та однокомпонентних препаратів треба приймати не більше 2—3 разів на день, і не по повній чашці, а по столовій ложці! Недотримання правил, зазначених у вибраному вами рецепті, може призвести до дуже неприємних наслідків. Також потрібно чітко дотримуватися пропорцій. Якщо в інструкції вказана одна столова ложка, припустимо, суцвіт ромашки аптечної, не треба додавати в збір півсклянки цієї сировини «для посилення ефекту».

Різним травам — різне сушіння

Підготовка лікарської сировини для подальшої переробки також має важли-



Густа кров означає, що в неї підвищена в'язкість. На це впливають багато чинників: ушкодження судин; порушення функцій печінки, що викликає відхилення в хімічному складі й підвищення в'язкості плазми; зміна нормального стану клітинних оболонок еритроцитів і тромбоцитів, що призводить до посиленого злипання цих клітин. Висока в'язкість крові підвищує ризик тромбоемболії в серці і кровоносних судинах.

Значно підвищують в'язкість крові паління й алкоголь, велика кількість солі, сечогінні, гормональні й протизаплідні препарати, а також віагра.

Згущують кров і окремі продукти: м'ясні бульйони, ковбаси, копченості, холодець, білий хліб, вершки, сочевиця, шипшина, чорноплідна горобина, банани, багато трав — звіробій, вале-ріана, кропива, деревій, кукурудзяні приймочки, гірчак почечуйний.

Густу кров необхідно розріджувати. Адже уповільнений кровообіг призводить до кисневого голодування внутрішніх органів і до можливого утворення тромбів.

Що ж потрібно робити, щоб кров вільно циркулювала?

✓ Вживайте продукти для розрідження крові — оливкову і лляну олії, яблучний оцет, часник і цибулю (регулярне споживання часнику наполовину зменшує ймовірність утворення тромбів), лимони, насіння соняшнику,

Саме від крові залежать абсолютно всі процеси в нашому тілі, і її згущування призводить до серйозних проблем. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна третя людина відчуває симптоми густої крові різного ступеня тяжкості: звідси велика кількість інсультів, інфарктів, проблем з нирками і печінкою.

• Важливо

буряк, какао, гіркий шоколад, рибу і риб'ячий жир, помідори, томатний сік, вівсяну кашу, ягоди малини, чорниці, журавлини, суниці, вишні, черешні, імбир. Щодня 2—3 продукти з цього списку повинні бути у вашому раціоні.

✓ Більше рухайтесь, ходіть пішки, займайтеся фізкультурою, частіше буйте на свіжому повітрі.

✓ Пийте більше води. 90% людей уживають її дуже мало — мова саме про чисту природну воду, а не про рідину. Доросла людина повинна щодня випивати не менше 2 л води, а у спеку ще більше. Натуральна вода — перший і дуже потужний засіб проти утворення тромбів.

Крім води, для розрідження крові корисні зелений чай або трав'яні чаї (за ре-

Густа кров — це небезпечно



комендацією лікаря), натуральні соки. Особливо ефективно вживання соку з червоного винограду. Завдяки високому вмісту біофлавоноїдів, він діє на серцево-судинну систему, як цілющий бальзам.

✓ Харчування повинне бути збалансованим. Важливо одержувати повноцінні білки з повним набором необхідних амінокислот. Хоча важливим джерелом повноцінних білків є м'ясо, воно містить насичені жири, вживання яких варто обмежити, щоб не заважати стабільному процесу зниження в'язкості крові. Основним джерелом білка повинні бути: риба (особливо морська), молочні продукти та яйця, двічі на тиждень до раціону треба включати м'ясо курки або індички.

Додатковим джерелом жирних кислот — є **лляна олія**, яку можна приймати по 1 ст. ложці на день.

Ще одним важливим джерелом жирів є нерафінована **оливкова олія** холодного віджиму, яка містить велику кількість біологічно активних речовин.

Регулярне вживання **морської капусти** активізує ряд ферментів і поліпшує засвоєння білків, заліза та фосфору, знижує «поганий» холестерин і в результаті чинить протисклеротичну дію, знижує в'язкість крові. Краще використовувати аптечну морську капусту, оскільки вона проходить необхідний контроль.

При порушенні здатності крові зсідатися корисними будуть **горіхи**, а саме: волоські, мигдаль і кеш'ю.

Корисно також щодня з'їдати по 1—2 ст. ложки **пророщеного насіння пшениці**, у якому міститься вітамін E, що гальмує процес згортання крові. Пророщене насіння підсушують, перемелюють у кавамолю й додають у салати або будь-які інші страви.

Поліпшує стан стінок судин та плинність крові солодкий **болгарський перець**, багатий вітаміном C. Достатньо вживати по одному перцю на день.

Найкращого відгуку заслужують **помідори**. У них міститься речовина, що зменшує зсідання крові й «злипання» тромбоцитів, знижує ризик тромбоемболії. Ця ж речовина присутня в томатному соку й соусі.

При порушенні процесів зсідання крові корисні й **інші овочі**: кабачки, патисони, гарбуз, диня, баклажани, ріпа, салат, корінь селери, стручкова зелена квасоля.

При підвищеній в'язкості крові й високому ризику тромбоемболії з раціону необхідно виключити банани. Не рекомендується часто й у великих кількостях уживати листяні овочі, йогурт, соєву олію, риб'ячий жир у капсулах. Всі ці продукти є джерелами вітаміну K, що ускладнює контроль за дозою речовин, що перешкоджають зсіданню крові.

Краще вживати їжу в свіжому вигляді, готувати на парі, запікати, відварювати або тушкувати.

Лікарські трави: пам'ятайте про протипоказання

Фітотерапія (лікування цілющими рослинами) залишається популярною з давніх часів. Багато людей вважають її справжньою панацеєю від усіх хвороб. І дійсно, відвари, настої та інші засоби на основі лікарських трав допомагають впоратися з багатьма недугами, покращують самопочуття, додають сили. Але дуже важливо правильно застосовувати подібні препарати, щоб замість позитивного ефекту не заподіяти шкоди своєму здоров'ю.

ве значення. Не випадково в літературі можна знайти дуже докладні інструкції з висушування трав'янистих частин, кори, кореневищ, квіток різних цілющих рослин. Деякі види висушують у підвищеному стані, використовуючи для цього добре провітровані приміщення, інших потрібно висушувати на відкритому повітрі, під навісом, треті, навпаки, проявляють свої лікувальні властивості після дії прямих сонячних променів. Якщо, припустимо, для при-

скорення часу просуш-

вання розкласти лікарські трави на сонячному місці, в них залишиться дуже мало корисних речовин.

При сушінні в невідповідних для цього місцях рослини можуть покритися пліснявою, а остання нерідко стає причиною алергічних реакцій. Враховуючи вищесказане, не купуйте трави у сумнівних продавців на ринках — ви ніяк не зможете проконтролювати якість подібних препаратів.

Корінь чи листя?

Величезне значення має також правильний вибір частин рослини, призначених для збору. Наприклад, у ромашки аптечної цілющі речовини містяться в суцвітті, а в кропиви дводомної — в листках і стеблах. Якщо замість кореневища використовувати для приготування відвару листя або суцвіття, ефективність препарату буде практично нульовою.



Дотримуйтесь інструкції

Спосіб приготування також має значення. Якщо в рецепті чітко вказано — «помістити в термос, заварити і залишити на кілька годин» — це означає, що тільки при дотриманні цих умов настій вийде цілющим. Рекомендується настоювати протягом декількох годин? Не поспішайте проціджувати лікарський засіб через тридцять хвилин — за цей час біологічно активні речовини не встигнуть перейти на рідину. Полінувалися подрібнити сировину перед приготуванням? Отримаєте малоефективний препарат.

«Одне лічить, друге калічить»

Більшість натуральних засобів на основі цілющих рослин діє поступово. Лише через 2—3 тижні регулярного прийому можна

допомогти бажаного ефекту. Але застосовувати подібні препарати занадто довго не рекомендується. Адже надмірно тривале застосування відварів деяких трав може призвести до побічних ефектів. От кілька конкретних випадків.

Мелісу включають у багато трав'яних зборів у якості заспокійливого і спазмолітичного компонента. Але в складі цієї трави присутній цитраль, який у великих дозах є токсином. Якщо зловживати трав'яними чаями з мелісою, можуть з'явитися головний біль, порушення носового дихання, відчуття неприємної тяжкості в голові.

А от всім відома ромашка аптечна використовується як протизапальний, жовчогінний засіб. Але при передозуванні відвару або настою ромашки можуть розвинути порушення менструального циклу, залізодефіцитна анемія, ускладнення під час вагітності.

Висновок очевидний. Фітотерапевтичні засоби — це не нешкідливі «трав'яні чаї», які можна пити замість звичайного чаю, а такі ж лікарські препарати, як і традиційні медикаменти. Розумне їх застосування полегшує перебіг багатьох захворювань, покращує самопочуття й прискорює одужання, але безконтрольне використання може призвести до неприємних наслідків.

• 3 Божої аптеки

ПРОТИ ЦИСТИТУ

Брусниця. 1 ст. ложку крупно порізаного листа залийте 1 склянкою гарячої води й кип'ятіть 5—10 хвилин. Процідіть і приймайте по 1/3 склянки за 30—40 хвилин до їди тричі на день.

Відвар брусниці має сечогінну і протизапальну дію. Якщо запивати його лужною мінеральною водою, ефект може збільшитися. Але не переестарайтеся з дозою — у великій кількості засіб може викликати нудоту й біль у шлунку.

Береза. Її листя — чудовий сечогінний і протизапальний засіб, що знижує у крові вміст сечової кислоти.

Залийте 10 г сухого листа берези 100 мл гарячої води й настоюйте на киплячій водянній бані 45 хвилин. Процідіть, охолодіть до кімнатної температури й додайте 0,1 г (на кінчику ножа) харчової соди. Після цього настоюйте ще 6 годин. Процідіть настій і приймайте по 0,5 склянки до їди 2 рази на день.

Зверніть увагу на те, що тривале лікування настоем березового листа може викликати подразнення нирок, тому робіть двотижневі перерви під час прийому настою.

Яблучний сезон

У роки сивої давнини їсти яблука поточного сезону, а тим більше варити яблучне варення починали не раніше кінця літа. Тільки після 19 серпня, дня, на який випадає язичницький Яблучний Спас і християнське Преображення Господнє, господині бралися за заготовки з яблук. Сьогодні дотримуватися таких категоричних рамок зовсім необов'язково і зварити домашнє варення можна в будь-який час.



• Смачно і корисно

«П'ЯТИХВИЛИНКА»

Яблука — 2 кг, цукровий пісок — 2 кг.

Яблука промийте під проточною водою, обсушіть, поріжте, видаліть серцевину з насінням. Тепер наріжте яблука невеликими шматочками.

У каструлю налейте дві склянки води, додайте цукровий пісок і поставте на маленький вогонь. Почекайте, поки цукор повністю розчиниться, доведіть сироп до кипіння і додайте до нього подрібнені яблука. Варіть на середньому вогні, періодично прибираючи пінку, що утворюється. Коли варення добре загусне, вимкніть вогонь.

Тепер розлийте гаряче варення у заздалегідь підготовлені банки, закупорте кришками, переверніть денцем вгору,

закутайте і залиште так до повного охолодження. Потім поставте банки в темне сухе місце. Таке варення можна зберігати тривалий час, за умови, що банки і кришки були добре простерилізовані.

ВАРЕННЯ З ЯБЛУК, ВАНІЛЛЮ І КОРИЦЕЮ

На 2 кг яблук: 1 кг цукру, 1 пакетик ванільного цукру або 1 стручок натуральної ванілі, 1 паличка кориці, пів чайної ложки лимонної кислоти.

Яблука промийте, очистіть, наріжте на акуратні часточки. Викладіть у посуд, в якому будете варити варення, пересипаючи цукром-піском. Залишіть на ніч, щоб яблука пустили сік. Поставте на плиту і варіть приблизно 20—30 хвилин. Зніміть з вогню і дайте по-

вністю охолонути. Повторіть ще два рази.

Коли варення майже готове (крапелька не розпливається на холодному блю-дечку) — додайте корицю, ваніль і лимонну кислоту. Гаряче варення розкладіть у стерилізовані банки й герметично закупорте.

ВАРЕННЯ З ЯБЛУК ТА ЛИМОНА

Інгредієнти (на літрову банку): яблука — 1,5 кг, цукор — 1,5 кг, лимон — 1,5 шт.

Для приготування цього варення виберіть злегка недозрілі яблука. Вони повинні бути твердими і соковитими, тоді в підсумку вдасться отримати бурштинові часточки, а не розварену кашу. Лимони варто використовувати з тонкою шкірою. Оскільки в цьому рецепті використо-

вують весь лимон, а не окремo цедру і сік, то лимони з товстою шкіркою можуть додати непотрібної гірчинки.

Наріжте лимон кружальцями, а ті в свою чергу на четвертини. Покладіть лимони в тарілку. Відтак помийте яблука і очистіть їх від зерняткo і хвостиків. Потім наріжте часточками товщиною не менше 1 см, а можна і трохи більше.

Поставте каструлю на слабкий вогонь. Шарами помістіть у каструлю яблука і цукор. Насипте яблука, а зверху цукор — так кілька разів.

В кінці як верхній шар викладіть лимони. На середньому вогні все має мліти до тих пір, поки не розчиниться цукор, а яблука пустять сік. При цьому весь час намагайтеся помішувати, щоб варення не пригоріло. Після розчинення цукру підкрутіть вогонь і закип'ятіть суміш. В такому стані варення потрібно варити півгодини, періодично не забуваючи помішувати. Коли яблука стануть прозорими і матимуть бурштиновий відтінок — заберіть варення з вогню. Залиште його настоятися на всю ніч, накривши кришкою.

Вранці знову доведіть яблучно-лимонне варення до кипіння і проваріть кілька хвилин. Потім дайте йому трохи охолонути. Останній етап — викладіть варення у стерилізовані банки і залийте сиропом. Закрийте прокип'яченими кришками і зберігайте в прохолодному місці.

У записник

Неординарні рецепти аджики

Аджика — це дуже смачна приправа з абхазької та грузинської кухні, що традиційно подається до м'ясних страв. Рецепти соусу безліч разів змінювалися, і зараз маємо багато варіацій. Але в склад незмінно входить червоний перець, коріандр, часник і пряні трави. Помідори, всупереч загальній думці, не є обов'язковим інгредієнтом аджики. Але соуси з назвою «аджика» на прилавках супермаркету мають у складі саме помідори.

ГОРІХОВА АДЖИКА

Червоний гострий перець — 200 г, болгарський перець — 500 г, часник — 300 г, хмелі-сунелі — 50 г, кінза — 50 г, сіль — 80 г, олія — 50 г, волоські горіхи — 200 г.

Болгарський і гострий перець очистити від плодоніжок і зерен. Болгарський перець пропустити з часником через м'ясорубку. Пропустити через м'ясорубку і червоний гострий перець.

Додати хмелі-сунелі в масу — пропустити ще раз всю масу через м'ясорубку.

Додати сіль, рослинну олію, подрібнені горіхи і зелень. Добре перемішати. Зберігати в скляних баночках у холодильнику.



ЗЕЛЕНА АДЖИКА

Зелений гострий перець — 5 шт., болгарський перець — 5 шт., часник — 2 голівки, зелень кінзи — 100 г, зелень петрушки — 100 г, м'ята — 50 г, зелень тархуну — 50 г, оцет — 4 ст. л., олія соняшникова — 0,5 скл., орегано, майоран, коріандр, кріп — по 1 ст. л., сіль — 2 ст. л., цукор — 2 ст. л.

Болгарський і гострий перець очистити. Почистити часник і промити зелень (кінзу, петрушку, тархун). Перець, часник і зелень — перемолоти.

Додати до перемеленої маси прянощі для аджики (орегано, майоран, коріандр, кріп), сіль, соняшкову олію і оцет. Перемішати до однорідності. Розкласти аджику в банки і зберігати в холодильнику.

dobre.stb.ua



Смачного!

Картопляні гнізда з грибами

Картопля — 10—11 шт., молоко — 50 мл, шампінйони — 100 г, морква — 1 шт., цибуля — 2—3 шт., часник — 2—3 зубчики, яйце — 1 шт., сметана — 2—3 ст. л., сіль та спеції — за смаком, зелень — пучок.

Почистіть картоплю і відваріть її до готовності. Поки картопля вариться, почистіть і кубиками поріжте цибулю. Моркву почистіть і натріть на середній тертці, часник видавіть через часникодавку. Далі помийте та почистіть гриби і поріжте невеликими кубиками.

Обсмажте гриби, потім додайте моркву, цибулю, спеції і часник, все це перемішайте і смажте при закритій кришці на маленькому вогні 10 хв. Додайте сметану і тушуйте ще 10—15 хв до готовності.

Поки гриби готуються, поверніться до картоплі. Зробіть пюре, додавши в нього молоко, сіль і один жовток. Змастіть деко олією (можна застелити папером для випічки). Викладіть готове картопляне пюре так, щоб вийшли «гнізда» — тобто з глибокою виімкою в середині. В заглибини викладіть начинку. Поставте в попередньо розігріту духовку на 15—20 хв.

імбиру — різниці особливої немає.

Варто особливо зупинитися на догляді за випускним клапаном — там часто накопичується жир. Це може негативно вплинути на багато технологічних процесів всередині мультиварки під час експлуатації.

Якщо ви зважилися (а це доведеться рано чи пізно зробити) почистити внутрішні поверхні мультиварки і, в тому числі, нагрівальні елементи — будьте вкрай обережні, перед роботою обов'язково відключіть мультиварку від електромережі. Після вологого чищення ні в якому разі не вмийте мультиварку до тих пір, поки не висохнуть всі внутрішні елементи пристрою.

При використанні мультиварки, не опускайте і не піднімайте її кришку сильно та різко, інакше її тришаровий зламється. Перед ввімкненням приладу перевірте стан шнура. У деяких моделях шнур підключення до електромережі не від'єднується від корпусу, а в деяких він знімається. Якщо у вас саме така модель, стежте за тим, щоб шнур був щільно і до кінця вставлений у роз'єм на корпусі, а в нього не потрапляла вода.

Мультиварка — помічниця господині

ПРАВИЛА ДОГЛЯДУ

Цілоком зрозуміло, що мультиварка, як і будь-який інший механізм, вимагає догляду й акуратності під час експлуатації. Але мультиварка цінна тим, що не вимагає трудомісткого пильнування за собою. Звісно, це не означає, що після покупки її можна експлуатувати вдень і вночі, не доглядаючи за нею. Адже потреби у мультиварки все-таки є. І якщо нехтувати ними, поломки не уникнути.

Краще користуватися м'якими губками, серветками, а в ідеалі — мікрофіброю.

Щоб гарантувати збереження поверхні чаші від подряпин, уникайте у використанні порошокоподібних миючих засобів, набагато ефективніші й раціональніші гелі для миття. Після миття чашу мультиварки потрібно протерти і досконало висушити — це важливо.

Якщо на моделі вашої мультиварки кришка не знімається — її потрібно протирати абсолютно кожен раз після приготування їжі. На ній і біля неї завжди і скучується вели-

чезна кількість жирних випарів, вологи, залишків страв, що готується.

Набагато простіше, якщо у мультиварці знімається внутрішня частина кришки. Якщо це так, то цілоком достатньо буде відчепити цю частину, промити під водою і на завершення — насухо протерти.

Існує поширена проблема — після декількох циклів експлуатації (причому правильної і обумовленої інструкцією), чаша починає надавати стравам неприємного присмаку, що залишився від минулих приготувань. Боротися з цим можна і потрібно, тим більше, що конструкція мультиварки дозволяє робити це за просто.

Отже, при виникненні в чаші сторонніх запахів потрібно налити в неї склянку чистої води з розчи-неним соком половинки лимона. Дехто застосовує замість лимона шматочок



• До часу

Готуйтеся садити суніцю

Триває закладення нових сунічних грядок. Від того, як буде закладено їх, величезною мірою залежить подальший розвиток рослин.

Насамперед, потрібно визначитися із саджанцями. Вони бувають двох видів — з відкритою і закритою кореневою системою. Рослини з відкритою кореневою системою в свою чергу можна розділити на дві групи: розсада безпосередньо з відкритого ґрунту, з очищеними від землі коренями, і фриго-розсада — технологія одержання чистого садивного матеріалу в замороженому вигляді.

Саджанці суніці закритої кореневої системи — це розсада, вирощена в емностях: касетах різного об'єму, одноразових стаканчиках тощо. До таких саджанців можна віднести і розсаду, пересажену з грудкою землі.

Надзвичайно велике значення для розвитку рослин має передпосадкова підготовка ґрунту — внесення добрив і перекопування на глибину 30 см. Це рекомендується робити не менше ніж за місяць до висадження, щоб земля осіла та ущільнилась. Кількість внесених добрив залежить від родючості ґрунту. Що він бідніший, то вища норма добрив, а на пісках і суглинках потрібно збільшити норму внесеної органіки. Залежно від вмісту гумусу в розрахунок на 1 кв. м вносять 5—10 кг перегною або компосту. Із мінеральних добрив використовують в основному фосфорно-калійні — 50—70 г суперфосфату і 20—30 г калійної солі. Усе це ретельно перемішується при перекопуванні.

Врожай суніці залежить від міцності саджанця. Що більше в нього ріжків до моменту плодоношення, то вищим буде врожай. Тому для одержання максимального врожаю саджати рослини слід якомога раніше. При пішому висаджуванні рослини хоч і встигають укоренитися, але не встигають зміцніти й наростити додаткові ріжки.

При садінні у вересні рослини встигають до морозів добре вкоренитися, і наступного сезону вони дадуть більший урожай, ніж при висаджуванні навесні. У будь-якому разі вони випереджатимуть рослини, висаджені навесні. До того ж їх можна використовувати як маточник для одержання власної розсади на наступний рік.

ЗРИВАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Урожай яблук і груш збережеться протягом усієї зими і не зіпсується, якщо обережно знімати плоди з дерев. Робити це краще руками, якщо ж не можна дістати плодів, допускається використання уловювача, але дуже обережно, аби їх не травмувати.

У жодному разі не можна струшувати яблука і груші з дерева, оскільки биті плоди не зберігаються. Знімають плоди в суху прохолодну погоду, за умови їхнього дозрівання. Фрукти зривають разом із плодоніжкою, намагаючись не пошкодити їх нігтями, й опускають у корзину, обшиту зсередини мішковиною, або в спеціальну плодозбиральну сумку з дном, що відкривається.

СОРТУВАННЯ

ТА УКЛАДАННЯ ПЛОДІВ

Після збирання яблук і груш їх сортують за розмірами та ступенем стиглості. Для тривалого зберігання непридатні плоди, які пошкоджені плодозжеркою, довгоносиком, цитівкою. Зірвані яблука і груші складають у ящики, на дно яких насипають стружку шаром 1—2 см. Зверху кладуть папір у вигляді конверта — так, щоб вільними кінцями можна було накрити яблука зверху. Між шарами фруктів у ящику також кладуть папір.

Різні сорти яблук вимагають різної укладки. Антонівка при щільному укладанні швидко уражається засмагою (побурінням шкірки), тому її треба

• На замітку

Збираємо яблука і груші

Настає час збирання плодів яблук та груш. Якщо ви хочете зберегти їх на зиму, варто знати кілька важливих правил.

• Варто знати

розміщувати в ящиках вільніше. Пепін шафранний, навпаки, краще зберігається при щільній укладці.

При сортуванні та укладанні плодів необхідно стежити за тим, щоб восковий наліт на них не був пошкоджений. Зазвичай сортують та упаковують у затинок, не залишаючи надовго плоди на сонці. Ящики з фруктами залишають на кілька днів у прохолодному приміщенні — садовому будинку, сараї, на веранді і т.д. для охолодження. Після цього їх опускають на зимове зберігання в підвал, погріб.

Для зберігання яблук необхідно підтримувати температуру близько нуля градусів, для груш — від нуля до десяти. Тоді вони найменше уражаються мікроорганізмами, краще зберігають свої поживні якості. Приміщення, у якому зберігаються фрукти, необхідно періодично провітрювати — один раз на місяць — півтора.

**ЯБЛУКА В ПОЛІЕТИЛЕНОВИХ ПАКЕТАХ**

Існує ще один спосіб зберігання яблук в домашніх умовах, а саме у поліетиленових пакетах.

Поліетиленові пакети допоможуть продовжити термін зберігання плодів і поліпшити їх якість. У них добре зберігаються яблука сортів Мелба, Макінтош, Джонатан, Спартан, Кортланд. Не рекомендується зберігати в таких пакетах яблука сортів Антонівка звичайна, Антонівка нова, оскільки плоди там швидко псуються.

Придатні до зберігання в поліетиленових пакетах плоди яблук в умовах зниженої температури (0—3 градуси) зберігаються без зміни смакових і товарних якостей на 1—3 місяці довше, ніж ті ж плоди в тих самих умовах, але без пакетів. Причина такого ефекту полягає в тому, що всередині герметично закритого па-

кету, в результаті «дихання» плодів, накопичується вуглекислий газ (в середньому 4—6%) і зменшується вміст кисню. Зміни у складі газового середовища знижують інтенсивність «дихання» плодів. Вологість повітря в упаковці досягає 90—99%, тому природний спад маси незначний, і яблука протягом довгого часу залишаються соковитими.



Для зберігання яблук використовують пакети різної місткості (на 1,5—2 кг і більше). Оптимальна товщина плівки повинна бути 0,55—0,65 мм. Більш товста або дуже тонка непридатні. Для такого зберігання відбирають плоди, зібрані в період змінної зрілості.

• Щедра грядка

Листя скручується від спеки

Скручування листя в помідорів не завжди свідчить про захворювання рослини.

Це зазвичай спостерігається при великих перепадах температури впродовж доби, видаленні великої кількості пасинків або листя, при низькій температурі і високій вологості вночі. При відсутності шкідників та захворювань жодних заходів вживати не треба.

Слід так само зауважити, що для деяких сортів тонкі «перисті» і пониклі «плакучі» листки — це сортова ознака.

Наприклад, у сортів Оксхарт, Японський краб, Фатіма та деяких інших вони такі від природи. Скручуванню листя піддаються так само голландські гібриди. Сорти (особливо старі) скручують листя значно рідше. Але якщо широке листя вночі втрачає здоровий вигляд (дрібніє, скручується, витончується), треба шукати причину. Це може бути недостатнє живлення (брак фосфору, калію, бору) або зараження вірусом тонколистості, чому сприяє суха і жарка погода.

В обох випадках можна допомогти рослинам, обприскуючи їх відповідним препаратом — лікувальним або живильним. Але скручування листя вниз може бути й першою ознакою ураження рослин бактеріальним раком. Після скручування нижнє листя в'яне, буріє і поступово засихає. Листя скручується від спеки.

Якщо на бульбах тріщини

Буває, що при збиранні картоплі трапляються бульби з тріщинами. Тріщини зазвичай утворюються на картоплі, яка вирощується на родючих, багатих на азот ґрунтах, коли після тривалої посухи йдуть рясні дощі. Якщо тріщини з'явилися задовго до закінчення росту бульб, то на ранах утворюються нарости.

Щоб попередити явище розтріскування бульб, потрібно проводити регулярні поливи. Хоча тріщини на бульбах і знижують товарний вигляд картоплі, проте на насіннєвих та смакових якість це не позначається. Такі бульби можна вживати в їжу, згодувати тваринам, зберігати разом зі здоровими, а якщо вічка не пошкоджені тріщинами, то і залишати на насіння.

Кактус любить душ

Здавалося б, кактуси зовсім невибагливі. Однак певні правила і секрети того, як доглядати за ними все ж є. Особливо це стосується поливу.

Усі кактуси краще поливати м'якою водою, яка не містить хлору. Вона повинна бути чистою, тобто не мати якихось домішок чи солей. Ідеальним було б використання дощової або талої води, але для цього треба мати терпіння. Тому як альтернативу можна використовувати воду, відстояну не менше доби. Вода для поливу повинна бути кімнатної температури або трохи вище (30—40 градусів).

Є вологолюбні кактуси (рипсаліти, зігокактуси), їх треба поливати частіше. Кактуси, які полюбують посуху (усі вихідці пустелі, наприклад, мамілярії, ехінопсиси), поливають рідко.

ЯК ПОЛИВАТИ?

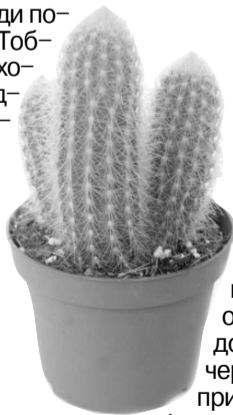
Основних способів поливу кактусів два — зверху або із піддона. Безсумнівно, обидва способи мають свої переваги. Полив зверху зручний і звичний, видно, скільки витрачається води, чи земляна грудка вся змочується водою. Однак через деякий час при такому поливі поживні речовини

вимиваються з верхніх шарів ґрунту.

Полив із піддона зручний тим, що ґрунт у горщику не розмивається, поживні речовини вимиваються значно довше, ніж при поливі зверху. Але при такому способі складно визначити, скільки води потрібно рослині. Тобто він більше підходить для досвідченого квітникаря.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ПРИ ПОЛИВІ

- ✓ Не допускайте, щоб вода при поливі потрапляла на кактус;
- ✓ не потрібно допускати застою води в горщику, для цього кожному кактусу необхідно забезпечити гарний дренаж, а при поливі із піддона через якийсь час залишки води зливають;
- ✓ будь-який кактус може витримати протягом певного часу недостатність поливу, надлишок же води може виявитися згубним для нього;



✓ кількість і частота поливів прямо залежать від температури та вологості довкілля: що нижча температура, то менше вологи потрібно кактусу. Коли влітку стоять жаркі, посушливі дні, кактуси поливають щодня, у прохолодний день кактуси краще не поливати.

НЕ ТІЛЬКИ РОСА ОСВІЖИТЬ

Відомо, що всі кактуси добре витримують сухе повітря і тому вважаються витривалими рослинами, однак у природі більшість із них освіжає роса. Кактуси дуже добре реагують на щоденне обприскування водою вранці або ввечері. У сонячні дні обприскування проводять тільки тоді, коли промені вже або ще не потрапляють на рослину. Щоправда, аби не нашкодити рослинам, треба проводити обприскування тільки з дуже густого розпилювача так, аби по кактусу не стікали струмені води.

Кактуси, які мають листя (рипсаліс, епіфіліум тощо), можна не лише обприскувати, а й улаштувати їм душ.

ПОНЕДІЛОК, 13.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
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!

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
08.55, 18.15 "Спецкор"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.50, 18.45 Миська рада інформує

ICTV

005.35, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини.

СТБ

06.05 За живе!
07.30 Х/ф "Закохані жінки"
09.50 Х/ф "Суета сует"
11.25 Х/ф "Найчарівніша та найпривабливіша"

06.15 М/с "Хай живе король Джуліан"
07.10 М/ф "Мармаджок"
09.00 М/ф "Елвін і бурундуки-3"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 "Енеїда"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"

ІНТЕР

05.45 "Мультифільм"
06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

СЕРЕДА, 15.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
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!

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "Нове шалене відео по-українськи"
08.55, 18.15 "Спецкор"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті

ICTV

05.35, 10.10 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

СТБ

06.00 За живе!
07.25 Х/ф "Закохані жінки"
09.35 МастерШеф
13.05 Битва екстрасенсів

НОВИЙ КАНАЛ

05.24, 06.39 Kids Time
05.25 М/с "Хай живе король Джуліан"
06.40 Київ вдень та вночі
16.20 Х/ф "Ковбої проти прибульців"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Реальна містика

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"

ІНТЕР

06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"

ВІВТОРОК, 14.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
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!

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 "Облом. UA."
09.35, 18.15 "Спецкор"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини

СТБ

05.45 За живе!
07.05 Х/ф "Закохані жінки"
09.15 МастерШеф
13.05 Битва екстрасенсів

19.50 Слідство ведуть екстрасенси
22.45 Х/ф "Біла річка два береги"
НОВИЙ КАНАЛ

06.00 М/с "Хай живе король Джуліан"
07.15 Заробітчани: Марафон
09.15 Дешево та сердито
16.40 Х/ф "Непрохані гості"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.52, 14.06, 15.42, 16.05, 18.28, 18.57, 19.20 Реклама
09.55 Анонси

ІНТЕР

06.00 "Мультифільм"
06.10, 22.40 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

ЧЕТВЕР, 16.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
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!

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 Відеоімба
09.35, 18.15 "Спецкор"

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті

ICTV

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

СТБ

06.40 За живе!
09.05 МастерШеф
13.05 Битва екстрасенсів
15.25 Містичні історії з Павлом Костіциним

НОВИЙ КАНАЛ

06.24, 07.39 Kids Time
06.25 М/с "Хай живе король Джуліан"
07.40 Київ вдень та вночі
17.05 Х/ф "Макс Стіл"

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

ТТБ

07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
09.55 Анонси
13.30, 17.00, 19.00, 20.40 "Новини"

ІНТЕР

06.10, 22.40 "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"

П'ЯТНИЦЯ, 17.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ц "Спільноти тварин"
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!
09.30, 10.50, 14.20, 15.10 Погода
09.40 М/с "Гон"
09.50 Додоліки
10.05 Хто в домі хазяїн?
10.35 Телепродаж
11.00 Д/ц "Неповторна природа"
12.00 Енеїда
12.30, 16.20 Д/ц "Смачні історії"
13.10, 14.30 :РадіоДень
13.40 Лайфхак українською
13.55 Схеми. Кору́пція в деталях
15.20 Д/ц "Смаки культур"
16.50 Фольк-music
18.00, 00.15 Інформаційна година
18.50 VoxCheck
19.00 Букоґолики
19.25 Д/с "1000 днів для планування"
20.10 Д/с "Жива природа"
20.30 Перша шпальота
21.25 Новини. Спорт
21.40 Концертна програма гурту Антитіла "Сонце"
23.25 Фільм-концерт "Рекіти"
23.45 Як дивитися кіно
1+1
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 "Сніданок з 1+1"
07.00, 08.00, 09.00, 19.30 ТСН
09.30 "Чотири весілля"
11.00 "Одруження наосліп"
12.15, 13.45 "Міняю жінку"
15.10 "Сімейні мелодрами"
16.10 Т/с "Моє чуже життя"
20.15, 23.05 "Ліга сміху"
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 Відеоімба
14.30 Х/ф "Дніпровський рубіж"
19.25 Т/с "Перевізник"
23.20 "Змішані єдиноборства. UFC №213"
TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с "Серцю не накажеш"

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорій ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Інформаційно-аналітична програма "Хто, як не ми"
08.30 У пошуках нових вражень
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 Дит. програма "Чарівний ключик"
12.10 Муз. програма "Гал-кліп"
12.40 Українські традиції
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф "Кевін з півночі"
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 Сільський календар
20.40 Про кіно
21.30 Єдина країна
21.50 Добрі традиції
22.35, 04.00 Х/ф "Піше: між небом і землею"
ICTV
05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.15, 13.15 Х/ф "Немає виходу"
12.45, 15.45 Факти. День
14.05, 16.20 Х/ф "Взвод"
17.05, 21.30 Скетч-шоу "На трьох"
17.30 Т/с "Шулер"
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
СТБ
06.55 Х/ф "П'ять років та один день"
08.50 Х/ф "Кардіограма кохання"
10.45 Х/ф "Коли його зовсім не чекаєш"
17.30, 22.00 Вікна-Новини
18.05 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
20.05 Х/ф "Не могу сказати "прощай"
22.45 Х/ф "Кохання на два полюси"
НОВИЙ КАНАЛ
05.34, 06.54 Kids Time
05.35 М/с "Хай живе король Джуліан"
06.55 Х/ф "Дружина напрокат"

09.10, 19.00 Хто зверху?
17.00 Х/ф "Солдат"
20.50 Х/ф "Глобальне вторгнення: Битва за Лос-Анджелес"
23.10 Вар'яти
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.10 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
10.30 Спецпроект "Кузьма. Недоказане"
11.30 Реальна містика
12.30 Х/ф "Будинок для двох"
14.30, 15.30 Т/с "Братні узи"
19.45 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00, 00.00 Т/с "Білі троянди надії"
23.20 Слідами
ТТБ
07.00 "Файний ранок"
09.00 Т/с "Яструб і голубка"
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 "Новини"
13.40, 19.22 "Тема дня"
14.09 Соціальна реклама
14.10 РадіоДень "Модуль знань"
14.50 "Світло"
15.45 "100 років літератури. Wise Cow"
16.08, 19.48 Д/с "Неповторна природа"
16.34, 20.14 Д/с "Таємниці підводного світу"
17.10 "Схеми. Кору́пція в деталях"
17.36 "Розсекречена історія"
18.31 Д/с "Смаки культур"
ІНТЕР
06.00 "Мультфільм"
06.10, 23.15 "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, 12.25 Т/с "Гречанка"
12.50 Х/ф "Таємниці Чорних дроздів"
14.50, 15.45, 16.45 "Речдок"
18.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожці"
20.30 "Концерт Олега Винника "Моя душа..."

НЕДІЛЯ, 19.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
09.30, 12.00 Погода
09.40 Х/ф "Клара і Франциск"
11.30 Д/с "Дешевий відпочинок"
12.10 Перший на селі
12.40 Енеїда
13.35, 00.45 Д/ц "Китайський живогіс"
14.00 Телепродаж
14.20 Фольк-music
15.20 Концертна програма гурту Антитіла "Сонце"
17.00 Д/ц "Незвичайні культури"
17.45 Т/с "Оповідання XIX століття"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
21.25 Д/ц "Неповторна природа"
22.25 Д/ц "Спільноти тварин"
23.20 Світ навколо
23.50 Д/ц "Зустріч Лувру та Забороненого міста"
1+1
06.00 ТСН
06.55 "Українські сенсації"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
09.00 "Лото-Забава"
09.45 М/ф "Маша і ведмідь"
09.55, 11.00, 11.55, 13.00 "Світ навиворіт-5: Індонезія"
13.35 Х/ф "Втеча з Шоушенка"
16.30 Х/ф "Вихід: Боги та царі"
19.30 "ТСН. Тиждень"
21.00 Х/ф "Геракл"
22.55 Х/ф "Володар морів: На краю світу"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "Він, вона та телевізор"
10.30 Т/с "Ментівські війни. Київ"
14.35 Т/с "Перевізник"
18.30 Х/ф "Швидкість"
20.40 Х/ф "Швидкість-2"
23.00 "ПроФутбол"
00.00 "Змішані єдиноборства. UFC №213"
TV-4
06.00 Х/ф "Діти-шпигуни"
07.30 Українські традиції
07.45, 09.50 Бадьорій ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 12.00, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок

08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя.
11.40 Дім книги
12.05 М/ф "Піноккіо"
13.30 Дит. програма "Чарівний ключик"
14.00 Погляд зблизка
14.30 Формула здоров'я
15.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
16.00 Інформаційно-аналітична програма "Хто, як не ми"
17.00 Файне місто-2018
17.05, 22.10 Добрі традиції
17.10 Вікно в Америку
17.30, 20.30 Про нас
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00, 03.30 Провінційні вісті. Тиждень
19.45, 00.45 Міська рада інформує
20.00, 02.30 Огляд світових подій
21.00 Муз. програма "Гал-кліп"
22.15, 04.15 Х/ф "П'ять днів у Римі"
23.45 Час-Тайм
ICTV
05.15 Інсайдер
06.10 Т/с "Невилправні"
09.00 Т/с "Відділ-44"
10.55, 13.00 Х/ф "Супер-8"
12.45 Факти. День
13.20 Х/ф "Маска Зорро"
16.05 Х/ф "Легенда Зорро"
18.45 Факти. Вечір
19.10 Х/ф "Монстро"
20.50 Х/ф "Вулиця Монстро, 10"
22.50 Х/ф "Підричники"
СТБ
06.05 ВусоЛапоХвіст
08.10 Полювання
09.10 Все буде смачно!
12.10 Караоке на майдані
13.05 Хата на тата
15.05 Х/ф "Кафе на Садовій"
19.00 Слідство ведуть екстрасенси
23.00 Я соромлюсь свого тіла
НОВИЙ КАНАЛ
05.50 Стендап-шоу
06.45, 08.34 Kids Time
06.50 М/с "Хай живе король Джуліан"

08.35 М/ф "Велика втеча"
10.15 Х/ф "Кінець світу"
12.50 Х/ф "Руйнівник"
15.05 Х/ф "Суддя Дредд"
17.00 Х/ф "Кобра"
18.50 Х/ф "Танго і Кеш"
21.00 Х/ф "РЕД"
23.05 Х/ф "Останній бойскаут"
«УКРАЇНА»
06.30 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
09.35 Т/с "Білі троянди надії"
13.10 Т/с "Сестра у сладок"
17.00, 21.00 Т/с "Я ніколи не плачу"
19.00 Події тижня з Олегом Панотою
20.00 Головна тема
23.00 Т/с "Ключі від минулого"
ТТБ
07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.36, 20.52 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 16.39, 18.58, 20.55 Анонси
08.00 "Школа Мері Поппінс"
08.30 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Edera. Лайфхаки з української мови"
13.40 "Тема дня"
14.10, 19.00 "Розсекречена історія"
15.05 Соціальна реклама
15.10 "Букоґолики"
15.36 Фольк Muzik
16.40 "Фольк-music-діти"
17.20 "Хто в домі хазяїн?"
17.46 "Лайфхак українською"
18.06 Д/с "Неповторна природа"
18.32 Д/с "Таємниці підводного світу"
19.52 "Візитівки Карпат"
20.00 Д/с "Незвідані шляхи"
ІНТЕР
06.00 "Мультфільм"
06.25 Х/ф "Іноземка"
08.00 "Удачний проект"
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Орел і решка. Морський сезон"
11.00 "Орел і решка. Перезавантаження"
12.10 Х/ф "Ac із асів"
14.10, 20.30 Т/с "Східні солодощі-2"
20.00 "Подорожці"
23.10 Х/ф "Полетта"

СУБОТА, 18.08.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Хто в домі хазяїн?
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 23.30 Новини
09.30, 17.35 Погода
09.40 М/с "Гон"
10.05 Д/с "Пригоди Остіна Стівенса"
12.00 Х/ф "Клара і Франциск"
13.45, 00.45 Д/ц "Гордість світу"
14.10 Телепродаж
14.30 Д/ц "Фестивали планети"
15.25 Д/ц "Зустріч Лувру та Забороненого міста"
16.20 Д/ц "Незвичайні культури"
17.45 Т/с "Оповідання XIX століття"
19.55 Д/с "Дивовижні міста світу"
21.25 Д/ц "Неповторна природа"
22.25 Д/ц "Спільноти тварин"
23.20 Світ навколо
23.50 Д/ц "Незвідані шляхи"
1+1
06.00, 19.30 ТСН
06.40 "Гроші"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.05 "Життя без обману"
11.25, 23.15 "Світське життя. Дайд-жест-2018"
12.20 Х/ф "Катерина"
16.30, 21.15 "Вечірній квартал"
18.30 "Розсміши коміка"
20.15 "Українські сенсації"
00.20 "Ліга сміху"
2+2
06.00 Мультфільми
08.00 "102. Поліція"
08.55, 00.55 "Угон по-нашому"
11.10 "Загублений світ"
14.15 Х/ф "Дніпровський рубіж"
17.00 Х/ф "Чужий-4: Воскресіння"
19.20 5 тур ЧУ з футболу "Динамо" — "Олександрія"
21.25 Х/ф "Безодна"
TV-4
06.00 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорій ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок

07.35 Х/ф "Діти-шпигуни"
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Огляд світових подій
10.30 Зміни свій світ
11.30 Майстер-клас із Наталкою Фіщич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 Х/ф "Клара і Франциск"
12.30, 00.30 Х/ф "Водій"
14.30 Мультфільми
15.00 М/ф "Піноккіо"
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі — Європа
20.10 Файне місто-2018
20.20 Ерік Клептон. "На перехресті"
22.00 Х/ф "Вовк"
00.10 Час-Тайм
ICTV
05.35 Більше ніж правда
07.30 Я зняв!
09.25 Дизель-шоу
10.45 Вжити разом з Голтісом
11.45 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу "На трьох"
16.35 Х/ф "Супер-8"
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.10 Х/ф "Маска Зорро"
22.55 Х/ф "Легенда Зорро"
СТБ
05.45 ВусоЛапоХвіст
08.00 Караоке на майдані
09.00 Все буде смачно!
09.55 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
13.45 Х/ф "Суєта суєт"
15.25 Х/ф "Найчарівніша та найпривабливіша"
17.10 Х/ф "Не могу сказати "прощай"
19.00 Х/ф "Кафе на Садовій"
22.50 Я соромлюсь свого тіла
НОВИЙ КАНАЛ
05.54, 07.24 Kids Time

05.55 М/с "Лунтик і його друзі"
07.25 Дешево та сердито
08.45 Хто зверху?
18.45 Х/ф "Руйнівник"
21.00 Х/ф "Суддя Дредд"
22.55 Х/ф "Кінець світу"
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
09.25, 15.20 Т/с "Чуже щастя"
17.40, 19.40 Т/с "Сестра у сладок"
22.10 Х/ф "Будинок для двох"
00.00 Т/с "Ключі від минулого"
ТТБ
07.00 М/с "Принцеса Сіссі"
07.52, 09.30, 14.06, 15.02, 16.30, 18.57, 19.56 Реклама
07.55, 09.33, 14.09, 16.33, 20.59 Анонси
08.00 "Файний ранок"
09.34 "Енеїда"
13.30 "Edera. Лайфхаки з української мови"
13.40 "Тема дня"
14.10 "Розсекречена історія"
15.05 Соціальна реклама
15.10 РадіоДень "Книжкова лавка. ТОП-7"
16.04 "Культурна афіша здорової людини"
16.35 Х/ф
18.05 Док. фільм
19.00 "Новини. Події тижня"
19.30 "По за рамками"
19.59 Фольк Muzik
ІНТЕР
06.10 "Мультфільм"
06.35 "Чекай на мене. Україна"
08.10 Д/п "Два Миронова"
09.00 Х/ф "Трое в човні, не рахуючи собаки"
11.30 Х/ф "Три плюс два"
13.15 Х/ф "Повторне весілля"
15.10 "Концерт Олега Винника "Моя душа..."
17.50, 20.30 Т/с "Маєстро"
20.00 "Подорожці"
22.40 Д/п "Віктор Цой. Група крові"
23.40 Т/с "Я — охоронець"

• На замітку

Капуста — незамінний продукт для діабетиків



Капуста містить багато клітковини, що вкрай важливо саме при діабеті.

Харчові волокна капусти, крім механічного впливу на травний тракт, адсорбують і виводять із організму холестерин, зв'язують жовчні кислоти, перешкоджають засвоєнню цукру. Капустяні пектини й волокна прискорюють виведення з організму продуктів розкладання, що благотворно впливає на хворих діабетом.

Харчові волокна капусти, крім механічного впливу на травний тракт, адсорбують і виводять із організму холестерин, зв'язують жовчні кислоти, перешкоджають засвоєнню цукру. Капустяні пектини й волокна прискорюють виведення з організму продуктів розкладання, що благотворно впливає на хворих діабетом.

у ньому стільки ж, скільки в апельсинах і лимонах.

Зниження вмісту цукру в крові, посилення виділення надлишків рідини, виведення з організму солей роблять капусту незамінним продуктом для діабетиків.

Розсіл і капустяний сік приймають у теплому вигляді по півсклянки тричі на день до їди. Можна навіпіл розводити його водою.

Капуста також корисна для діабетиків через сприятливий для них склад вуглеводів, у ній практично немає крохмалю й небагато фруктози. Дія соку білокачанної капусти обумовлена високим вмістом сірки, хлору і йоду, сполуки яких очищують слизову оболонку шлунка й кишківника, але за умови вживання соку без солі.

Капустяний сік забезпечує організм вітамінний баланс: у склянці соку містяться всі відомі на сьогодні вітаміни, а вітаміну С

Що можна їсти при цукровому діабеті?

Дотримання правильного харчування при цукровому діабеті — дуже важливе завдання, оскільки це захворювання викликає порушення обміну речовин. Категорично забороняється при цукровому діабеті вживати продукти з великим вмістом жирів і вуглеводів одночасно. До таких продуктів відноситься вершкове морозиво, шоколад, торти, кремкові тістечка тощо. А що ж все-таки можна їсти?

Хліб — до двохсот грамів на день (чорний або спеціальний діабетичний).

Супи, в основному овочеві. Приготовлені на слабкому рибному або м'ясному бульйоні супи можна їсти не більше двох разів на тиждень.

До 100 грамів на добу нежирного м'яса птиці або 150 грамів риби в холодному або відвареному вигляді.

Страви і гарніри на основі різних круп, бобових. Зрідка, і в невеликій кількості, можна їсти макаронні вироби, зменшуючи при цьому кількість споживаного хліба. Найкраще харчуватися вівсяною і гречаною кашею, непогано також чергувати шпонарян, перлову і рисову крупи. Від манки краще відмовитися.

Моркву, буряк і картоплю рекомендується вживати

ПРИЧИН БАГАТО

Насамперед, причиною цього можуть бути такі хвороби, як підвищений тиск, захворювання серця, щитовидної залози, печінки, нирок, алергія, порушення венозного відтоку, дефіцит мікро- і макроелементів. Причинами також часто є недосипання, головний біль, надмірне вживання алкоголю, вживання зайвої рідини, перевтома.

Є ще два моменти: невдалі косметичні процедури та вроджений косметичний дефект, який пов'язаний з близько розташованими судинами і надто тонкою шкірою. Проблема полягає в тому, що шкіра повік й області навколо очей є значно тоншою, аніж на інших ділянках обличчя, а тому і найбільш вразлива. Тим більше будова у неї дещо інша: сполучна тканина пухка, легко розтягується. Крім цього мімічні м'язи, що забезпечують рух повік, теж дуже тонкі. Саме тому зморшки навколо очей з'являються швидше, ніж на інших ділянках обличчя.

Крім цього, коли ми спимо, повіки не рухаються, а це призводить до порушення лімфатичного відтоку і накопичення рідини під очима. В результаті цього тканини під очима розтягуються, з'являються набряки і мішки. Але вони тимчасові. У молодому віці такі набряки швидко проходять самі, але з роками цей процес сповільнюється.

Але є й постійні мішки під очима. Велике значення у їх утворенні мають хронічні захворювання: порушення мозкового кровообігу, хвороби нирок, печінки, серця,

Здоровий погляд:

БЕЗ ТЕМНИХ КІЛ ТА МІШКІВ



Очі — це орган, за яким легко можна визначити стан здоров'я людини. До того ж сигналізують про це не тільки темні кола під очима, а й почервоніння білків, мішки під очима тощо.

• Люстерко

щитовидної залози, шийний остеохондроз і спондилоз. Якщо справа в цьому, то потрібно лікувати основне захворювання. Мішки під очима можуть бути пов'язані також із генетичною схильністю. З віком сполучна тканина у шкірі навколо очей слабшає і провисає. Жир, що міститься між волокнами сполучної тканини, вже не утримується, а «сповзає» та скупчується внизу, утворюючи мішки під очима. На жаль, постійні мішки під очима, котрі не пройшли при лікуванні хронічного захворювання, прибрати можна тільки хірургічним шляхом.

ЩО ДОПОМОЖЕ?

Що ж робити, якщо у вас є мішки та/або кола під очима, і як цього уникнути?

1. Перш за все, зверніть увагу на своїх родичів: чи немає у них таких проблем. Тобто, чи немає у вас ге-

нетичної схильності до мішків і кіл під очима.

2. Далі, з'ясуйте, чи немає у вас захворювань, які можуть викликати цю проблему.

3. Проаналізуйте свій спосіб життя і розклад дня. Намагайтеся їх максимально нормалізувати: повноцінний сон, здоровий спосіб життя і раціональне харчування. Якщо причина в цьому, то все нормалізується при усуненні самої причини.

4. Користуйтеся якісною косметикою, яка не викликає у вас алергії або подразнення шкіри, особливо для області навколо очей. Не купуйте косметичку тільки тому, що вона є у вашої подруги. Це ваше здоров'я, тому економія на косметиці — це заборонена економія. Але з іншого боку ви цілком можете самостійно приготувати косметичні засоби і бути впевненою в їхній якості.

5. Виконуйте правила нанесення косметики та макіяжу на область навколо очей: рухайтесь ніжними дотиками на повіках від внутрішнього куточка ока до зовнішнього, а під очима — від скроні до внутрішнього кута ока. Виняток тільки при наявності мішків під очима. В цьому випадку під очима потрібно також рухатися від внутрішнього куточка ока до зовнішнього.

6. Не забувайте завжди змивати косметичку перед сном. Це закон, навіть, якщо ви дуже втомилися або перебуваєте в дорозі.

7. Кілька разів на день робіть таку вправу для шкіри навколо очей: притисніть пальцями шкіру на зовнішніх куточках очей, міцно зажмурте очі на кілька секунд. Потім відкрійте очі. Повторіть цю вправу 10—15 разів.

8. Щоранку після нанесення крему навколо очей

робіть пальцевий масаж для повік цієї зони:

✓ легкими короткими дотиками масажуйте шкіру подушечками безіменних пальців (на них найтонша шкіра, не дарма саме її проколюють при взятті аналізу крові). При цьому рухайтесь від скроні по лінії нижньої повіки до перенісся. Між внутрішнім краєм ока і переніссям розташовані слізний канал, лімфатичний і венозний вузли. Не розтягуйте шкіру;

✓ після цього кілька разів сильно натисніть пальцями протягом 1—2 хвилин на нижню межу очної западини (по кістці) від скронь до перенісся. Це стимулює відтік рідини з тканин і зменшує набряк;

✓ розігрійте долоні будь-яким способом, прикладіть їх до очей і потримайте трохи. Потім вказівним або великим пальцем м'яко натисніть на верхню межу очниці (на кістку) і рухайтесь від внутрішнього куточка ока до його зовнішнього куточка. Потім рухайтесь по нижній кромці очниці до перенісся. На кожну точку потрібно натискати по 10—20 секунд.

9. Влітку на сонці обов'язково ходіть у сонцезахисних окулярах. Купуючи окуляри, перевірте, щоб вони захищали від ультрафіолетових променів. Такі окуляри коштують дорожче, але зате ви захистите не тільки очі, але й шкіру навколо них.

10. Намагайтеся не жмуритися, не морщитися, та не кривлятися, завжди стежте за мімікою. Це збереже вас від передчасних зморшок, мішків та кіл під очима.

nakablychkah.com

• На замітку

Від целюліту допоможе кава

Кава від целюліту — один з найпростіших і найефективніших помічників у боротьбі з целюлітом в домашніх умовах.

Кофеїн, який є основним компонентом кавових зерен, активно стимулює обмін речовин, виводить з усього організму токсини і ефективно розщеплює підшкірні жирові відкладення. Крім того, у шкіри збільшується еластичність, знижується число розтяжок і ефект «апельсинової кірки», а сама шкіра стає молодшою і пружною.

СКРАБ

Для того, щоб приготувати кавовий скраб, візьміть мелену каву і змішайте її з гелем для душу. В якості добавок до основного складу скрабу можна використовувати ефірні олії, мед, морську сіль, кисломолочні продукти (кефір, кисле молоко) тощо.

Отриманою сумішшю ретельно змастіть проблемні зони шкіри. Або ж наміліть тіло за допомогою мочалки, а зверху нанесіть мелену каву. Протягом 5—10 хвилин масажуйте. Масаж проблемної шкіри із застосуванням кави позбавить від зайвого підшкірного жиру, очистить шкіру від відмерлих частинок і посилить обмін речовин в організмі. Після цього сполосніться під теплим душем.

Найкраще таку процедуру проводити 2—3 рази на тиждень, вранці, після гарячого душу.



КАВОВЕ ОБГОРТАННЯ

У кавову гущу додайте воду. Отримана суміш має бути за консистенцією як сметана.

Насамперед очистіть тіло скрабом, щоб видалити ороговілі частинки і відкрити шкірні пори. Можна використовувати рецепт вище поданого кавового скрабу.

Потім нанесіть кавову масу на проблемні зони ніг або стегон, оберніться плівкою і полежіть під рушником або ковдрою протягом 30—60 хвилин. Змийте каву теплою водою. Для посилення ефекту нанесіть антицелюлітний або зміцнювальний крем і трохи промасаруйте тіло.

Щоб зберегти максимальний ефект застосування кави, після процедури не їжте протягом 2—3 годин. Також не варто засмагати і купатися протягом 6—7 годин після сесансу.

• На вушко

ЗАХИЩАЙТЕ ШИЮ

Шия — найбільш вразлива частина тіла жінки, беззахисна перед старінням. Чи можна уповільнити старіння шкіри шиї або хоча б приховати його? У цьому вам допоможуть правильно підібрані креми.

• Головне — запобігання старінню за допомогою широкого спектру сонцезахисних кремів з SPF-фактором 30. Користуйтеся таким кремом щодня.

• Для догляду за шкірою шиї необов'язково купувати спеціальні креми. Для цієї мети цілком підійдуть креми для обличчя з потрібними інгредієнтами.

• Щоденне використання крему з антиоксидантами допоможе захистити шкіру від шкідливої дії довілля, яка сприяє передчасній появі зморшок. Дерматологи рекомендують користуватися кремами, до складу яких входять ідебенон, витяжки з плодів кавового дерева, зеленого чаю граната і поєднання вітамінів С і Е.

• Знадобиться

Випадки, коли ви не можете вчасно потрапити до свого майстра манікюру на корекцію, на жаль, зустрічаються дуже часто. І в цьому випадку багато хто з нас починає діяти нещадним і жорстоким методом по відношенню до нігтів: знімати гель-лак від поверхні, просто здираючи його. Це призводить до того, що ваші нігті стають сухими і ламкими, нігтьова пластина стає тоншою та пошкодженою. Напевно, багато хто чув про те, що гель-лак псує нігті. Правильно, це відгук від дівчат, які знімали його подібним способом. Адаже відриваючи гель-лак, разом з ним ви знімаєте і верхній шар пластини. Звідси і всі проблеми, згадані вище.

Однак це ще не привід відмовлятися від красивого і міцного манікюру. Адаже при грамотному підході ви зможете зняти покриття без будь-яких проблем, зберігши здоров'я і силу своїх нігтів. Тож як правильно знімати гель-лак в домашніх умовах?

Найлегше зняти гель-лак буде тоді, якщо ви заздалегідь поцікавитесь, засіб якої фірми використовує майстер в процесі роботи. Зазвичай, на офіційних сайтах компаній розміщена інформація щодо методів, як видалити покриття, і на-

Як зняти гель-лак вдома?

Сьогодні більшість жінок воліють прикрашати нігті гель-лаком. Він міцніший, надійніший і довше тримається, ніж звичайний лак. Однак ніщо не вічне, і гель-лак також має властивість зношуватися за кілька тижнів.

даний список найбільш безпечних та ефективних засобів. Не знаєте фірми? Тоді пропонуємо познайомитися з універсальним методом, який застосовується в домашніх умовах багатьма жінками.

Для виконання процедури вам будуть потрібні такі засоби та інструменти: **звичайна рідина для зняття лаку**, в складі якої є ацетон (засіб без ацетону не впроваджується в поставлених завданнях, і ви дарма витратите дорогоцінний час); **фольга** (це може бути як харчова фольга, яка застосовується для запікання різних страв, так і фольга, яку загортають шоколадки); **апельсинова паличка** (нею ви будете знімати покриття); **вата**; **скляна пилочка** (стане в нагоді для власних нігтів); **пилочка для шліфування** (для шліфування гель-лаку і окремо для натурального нігтя).

Як тільки всі інструменти будуть під рукою, можете приступати.

Для початку вам необхідно буде підготувати нігті.

Більшість видів покриття потребує легкого шліфування перед зняттям. Тобто вам необхідно буде зовсім трохи прибрати глянець з покриття. Щоб зняти шелак, запилювати покриття не потрібно.

Шматочок ватки змочіть в рідині для зняття лаку, прикладіть до поверхні і оберніть палець фольгою. Залиште в такому положенні на 15 хвилин. Якщо використовуєте спеціальну рідину, 5—10 хвилин буде достатньо.

Далі починайте знімати фольгу окремо з кожного пальця. Залишки покриття необхідно видалити за до-



помогою апельсинової палички. Якщо зі зняттям покриття виникли труднощі, не намагайтеся відквіряти гель-лак. Просто проведіть процедуру з обгортанням ще раз.

Після закінчення процедури трохи відшліфуйте верхню м'якою пилочкою для полірування натуральних нігтів.

Зробіть звичайний гігієнічний манікюр з наданням нігтям потрібної форми.

Ось і всі хитрощі, про які слід знати. Правда, перед нанесенням покриття, обов'язково поцікавитесь у майстра, засіб якої фірми він буде використовувати. Якщо вам скажуть, що цей шелак можна тільки спилити, то відмовтеся від цього покриття. Адаже навіть при акуратній роботі майстра, верхня частина пластини все одно буде спилена.

