



ВІД СУБОТИ ДО СУБОТИ

НАШ КАЛЕНДАР

4 ЛИПНЯ

- День судового експерта України.
- Міжнародний день кооперативів.
- День незалежності США.
- 5** - День Військ Протиповітряної оборони України.
- День працівників морського і річкового флоту.
- 6** - Всесвітній день поцілунку.
- 7** - День працівника природно-заповідної справи.
- Різдво Іоанна Предтечі.
- 8** - День родини.

КОРИСНІ ПОРАДИ

ЯК ПОКРАЩИТИ ПАМ'ЯТЬ



Виконуйте фізичні вправи

Робіть вранці зарядку. Навіть 5 хвилин нескладних вправ допоможуть вам почувати себе краще весь день, зарядять ваш мозок енергією для послиеної роботи і забезпечать його киснем. Також помасажуйте певні точки на обличчі: між бровами, біля ніздрів, скроні та западинки біля вух.

Харчуйтесь правильно

Правильне харчування – ось що без зусиль допоможе активізувати ресурси вашої пам'яті. Слід віддати особливу перевагу яблукам, сухофруктам, моркві, печений картоплі, горіхам і молочним продуктам. Також почастуйте себе гірким шоколадом, овочевим салатом з оливковою олією, сиром, бананами і насінням гарбуза та соняшника. Ці продукти не тільки додають вам сил та енергії, але й стимулюють клітини вашого мозку, збагачуючи його вітамінами і корисними мінералами.

Повторюйте матеріал

Це дійсно один з найбільш ефективних способів покращити пам'ять. Не зачуйте матеріал до виснаження, просто спробуйте його запам'ятати і повторіть 3-4 рази на день. Не просто зурбіть, а вдумайтесь у зміст, знайдіть зачіпку для доброго запам'ятовування, подумайте, які асоціації чи порівняння у вас викликає матеріал.

Продукти народної медицини, які допоможуть покращити пам'ять

◆ Їжте страви з хріном. Він стимулює кров і розганяє її по всьому організму. Таким чином мозок більше збагачується киснем і починає працювати набагато продуктивніше. Отже, покращиться як пам'ять, так і підвищиться здатність запам'ятовувати матеріал.

◆ Настоянка оману. Одну столову ложку коріння цієї рослини залийте 0,5 літра якісної горілки, почекайте 3 місяці, струючи її час від часу. Пийте настоянку тричі на день за півгодини до їжі по одній ложці протягом місяця. І незабаром ви побачите результат.

◆ Відома всім і кожному чорниця. При її регулярному споживанні покращиться не тільки зір, але й пам'ять.

До цього списку можна додати імбир, шавлію, кропиву, соснові бруньки.



Співучі голоси у юніх ратнівчанок Іванні Ліщук, Ані Михалевич, Іванні Корпач

ЗЕЛЕНА АПТЕКА

ЧОРНИЦЯ – ЛІСОВЕ ДЖЕРЕЛО ВІТАМІНІВ

Ягідний сезон вже давно відкритий, і абсолютно вірним рішенням є активне споживання ягід у щоденному раціоні.

Лікарі без перебільшення говорять про користь цієї ягоди для всього організму, але називають і деякі протипоказання.

Чорниця багата специфічними антиоксидантами, які називаються антоціанінами. Також як містяться в ожині, червоних яблуках, червоній капусті і темному винограді, але в чорниці їх більше. Ще більш цінною є ягоду робить високий вміст у ній вітаміну С, а також вітамінів В1, В5 і В6, РР. Лісова ягода містить в собі наступні мікро- і макроелементи: калій і кальцій, фосфор і магній, натрій, мідь і залізо. Вона ж багата органічними кислотами, вуглеводами, пектинами і дубильними речовинами.

Активне споживання чорниці протягом сезону, а в інший час використання сушених і заморожених ягід, варення і компотів дозволяє оздоровити організм таким чином:

- Профілактика зложісних новоутворень – антоціанини на клітинному рівні з'являють вільні електрони, чим перешкоджають новоутворенням.

- Очищення кишечника – пектини, що містяться в чорниці, потрапляючи в кишечник, з'являють і виводять з нього продукти розкладання, шлаки, солі важких металів.

- Нормалізація роботи шлунково-кишкового тракту – доречна і при діареї, і при нетравленні шлунку, і при інших розладах.

- Зміцнення кровоносної системи – чорниця зміцнює кровоносні судини, чим запобігає захворюванням серця, покращує зір.

- Уповільнення процесів старіння, поліпшення пам'яті.

- Зміцнення імунітету (за рахунок високого вмісту вітаміну С) та загальних захисних властивостей організму.

- Нормалізація ваги і зниження рівня цукру в крові, що дуже актуально при цукровому діабеті.

- Протидія збудникам інфекційних захворювань – чорниця ефективна при боротьбі з дізентерійною паличкою, стафілококами.

У ЗАПИСНИК ГОСПОДИНИ

❖ Молі позбавлять висушені лимонні або апельсинові кірки, сущені гілки м'яти, полину, квіти ромашки, лаванди. Допоможуть і ефірні олії кедра, евкаліпта, грейпфрута. Просто помістіть мішечок з травою або флакончик з маслом, заткнутий ваткою.

❖ Активоване вугілля – це прекрасний сорбент, який поглинає запахи і надлишок вологи.

❖ Один з простих способів видалення жирних плям з одягу – це чистка за допомогою серветки і крохмалю. Перш ніж приступти до процедури, потрібно рівно розкладти одяг, попередньо поклавши під пляму серветку, а зверху посыпти крохмалем. Після 10 хвилин замініть новою порцією. Робіть так варто кілька разів, поки не вбереться весь жир. Можна розвести

крохмаль невеликою кількістю води, щоб вийшла кашка.

❖ Якщо додати трохи аптечного гліцерину у воду для миття підлоги або меблів, то це додасть їм свіжий вигляд і блиск. Вироби з натуральної шкіри, такі як сумки, куртки та взуття, прослужать довше і будуть виглядати новішими, якщо протерти їх гліцерином.

НА ЗАМІТКУ

ЯК ВІЗУАЛЬНО ЗБІЛЬШИТИ МАЛЕНЬКУ КІМНАТУ. ДІЗАЙНЕРСЬКІ ІДЕЇ ТА СЕКРЕТИ

Стіни, підлога і стеля

Яскраві і контрастні стіни є неприпустимими для оформлення стін, підлоги і стелі кімнати невеликих розмірів. Точно так само зменшить кімнату використання для її оздоблення темної колірної схеми.

Оптимальним варіантом є використання м'яких пастельних тонів світло-зеленого і світло-блакитного кольорів. Непогано візуально збільшують кімнату стіни і стеля білого кольору, але цей варіант буде придатним не для всіх. У той же час слід усвідомлювати, що абрикосовий, кремовий і світло-рожевий відтінки здатні хоч і незначно, але зменшувати простір.

При виборі малюнка для шпалер бажано зупинити свій вибір на невеликих фігурах або візерунках, оскільки великі елементи малюнка зорово зменшують об'єм кімнати. Непогано «розши-

рює» простір використання шпалер з малюнком у вигляді ліній. Для кімнат з низькою стеллю краще використовувати шпалери з вертикальними лініями, для високих же стель більше підійде горизонтальні лінії на шпалерах.

Освітлення

М'яке, розсіяне і рівномірно розподілене світло від будіваних джерел або прихованого місцевого підсвічування розкриє простір кімнати і зробить її об'єм більшим, ніж при використанні акцентованого освітлення.

Якщо стеля в кімнаті не дуже висока, слід відмовитися від використання великих лінз на довгих підвісах, невеликі акуратні світильники або плафони з декором у цьому випадку будуть більш діречними.

Меблі

Контрастні по відношенню до решти колірної гами кімнати меблі будуть «закривати»

простір, розбиваючи кімнату на зони. Однорідні меблі однакової кольору і приблизно одного розміру, навпаки, візуально збільшать розмір приміщення.

Бажано розміщувати більш масивні елементи обстановки на задньому плані, розташовуючи дрібні меблі на початку кімнати.

Уникайте встановлення в центрі невеликої кімнати столу або інших предметів інтер'єру – це зведе напівці всі ваши дизайнерики виверти щодо збільшення її візуального розміру.

Дзеркала

Про чарівну властивість дзеркал візуально збільшувати простір відомо всім. Так чому б не використовувати їх в маленькій кімнаті?

Відбиваючі елементи інтер'єру і світло, багаторазово їх повторюючи, дзеркало створить ілюзію багатовимірності, оживить обстановку приміщення, збільшить об'єм кімнати мінімум удвічі.



У старого бандерівця пишуть:

- Діду, у тебе патрони є?
- Нема, хлопці.
- Діду, а пістолет є?
- Нема, хлопці.
- А кулемет є?
- А ось чого нема, того нема!

- Сусіде! Ви посадили картоплю два тижні назад, а сьогодні вже копаете... Позділіться, в чому секрет.

- Істи дуже хочеться...

- Якщо політик вкрає у держави, то його після зміни влади вже ніхто не знайде.

- Навіть прокуратура?

- Навіть Google.

Онука за обідом питає бабусю:

- Звідки я взялася?
- Тебе мама купила в магазині.

- А маму хто купив?

- Я.

- Краще б ти, бабусю, коржиків купила.

На відміну від принца на білому коні, прибульців, НЛО і снігову людину хоч хочає...

Розмовляють дві подруги.

- Ну, як тобі бути одружену?

- Непогано. Проте мені здається, що він одружився вдаліше, ніж я вийшла заміж!

Зять хотів налагодити відносини з тещею і вирішив замовити їй по Інтернету красиве модне плаття, але, як на зло, вона прокинулася якраз в той момент, коли він вимірював її рулеткою...

Молодий чоловік потрапив у лікарню з переломом ноги, вивіхом ключиці, вибитою щелепою.

Лікар:

- В аварію потрапили?

- Ні, чхнув у шафі.

Приходить Іванов до Петрова і запитує: