

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

# Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#48(763) 1 грудня 2016 року

## • На здоров'я

**Калинівка**

0,5 л горілки й 0,5 кг ягід калини (краще їх зібрати після перших заморозків).

Калину перебрати, готові ягоди гарненько промити й відкинути на друшляк, просушити на паперових серветках або рушнику. Насипати в чистий сухий посуд ягоди, не втрамбовуючи їх. Для цих цілів краще підіде скляна банка (пластик використовувати не рекомендується категорично). Додавати горілку, поки вона не покриє всі ягоди, після чого щільно закрити банку й залишити її на одну добу. Коли ягоди трохи просядуть, долити горілку, що залишилася, і знову щільно закрити банку.

У такому вигляді калина має настоюватися мінімум 2–3 тижні (краще — місяць), тому що від строку витримки залежить її якість. Місце має бути темним і прохолодним. Готову настоянку профільтрувати й розлити по пляшках або графінах. П'ють калинівку невеликими дозами для зміцнення імунітету та підвищення життевого тонусу.

**Цитрусово-імбирна настоянка**

Цедра двох апельсинів, цедра трьох лимонів, корінь імбиру — 3–4 см, горілка — 500 мл.

Зрізати цедру з вимітіх і обсушених апельсинів і лимонів, корінь імбиру почистити. Цедру нарізати маленькими кубиками, імбир — соломкою й покласти все в банку. Залити цедру й імбир горілкою, щільно закупорити банку. Настоювати протягом тижня, щодня струшуючи посудину. Готову настоянку процідити.

**Імбирний напій**

1 лимон, 1 корінь імбиру, 3 ст. ложки меду.

Імбир почистити, нарізати не дуже дрібно. Лимон вимити й нарізати невеликими шматочками. Склести всі інгредієнти в чашу блендера і подрібнити. Суміш, що вийшла, перекласти в баночку і зберігати в холодильнику.

Як це застосовується? Кладете 2–3 чайні ложки суміші в чашку, заливайте окропом, додаєте ще меду за смаком і п'єте. Виходить зігрівальна рідина з легкою гостротою, що нагадує лимонад. Вона незамінна в осінньо-зимовий період для підтримки імунітету.

**2**  
ЧОМУ  
МЕРЗНУТЬ НОГИ

**3 днем Ангела!**

Сьогодні іменини Романа, завтра — Філарета, Йосипа, Ази. З грудня з днем Ангела вітайте Анатолія, 4 — Марію, 5 — Валер'яна, Максима, Іллю, 6 — Макара, Олександрію, 7 — Катерину, Євгену.

**10 рецептів чаю в холодну пору року**

**3****4**

**РОЗМОЖУСМО СМОРОДИНУ... НА ПІДВІКОННІ**

Калина має багатий корисний склад. Її плоди належать до діабетичних продуктів, у них містяться дубильні речовини, пектини, ефірні олії, фітонциди, органічні кислоти, вітаміни С, Е, К, А, Р. У складі калини багато валеріанової кислоти, е фолієва кислота, а вітаміну С (аскорбінової кислоти) у цій ягоді удвічі більше, ніж у малині. Тому калина, поряд із чорницею й шипшиною, належить до кращих засобів для відновлення крові серед дикоростучих рослин.

Маленькі червоні ягідки також багаті мінеральними речовинами: калієм, кальцієм, марганцем, цинком, хромом, міддю, фосфором, селеном, йодом, залізом, кобальтом та ін. Але найцінніше в складі калини — глікозид вібурнін: він надає ягодам гіркуватий смак і забезпечує їх цілющими властивостями.

Калорійність калини свіжої — 26 ккал, сушеної — 200 ккал на 100 г.

**ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ**

Про корисні властивості ягоди калини люди знали з глибокої давнини. Цілюща сила рослини закладена в її корі, ягодах і квітках. Плоди калини — один з найкращих природних антибіотиків. Приготовлені з них відвари корисні при ангіні, кашлі, бронхіті, гіпертонії та захворюваннях серця.

Високий вміст дубильних і пектинових речовин робить калину корисною для нормалізації роботи травного тракту, а розмаїтість вітамінів і мінералів — чудовими ліками від психологічних і душевних травм. Достатньо з'їсти по одній десертній ложці свіжих ягід щодня, щоб запобігти проблемам із травленням і захиститися від депресії.

Для зміцнення імунітету ягоди калини перетирають з медом — ця суміш забезпечить організм необхідною кількістю вітамінів і мікроелементів. Калина показана при стресах, депресії, авіаміозі, виразках, гастритах, атеросклерозі, набряках і захворюваннях нирок.

Компреси із соку свіжих ягід застосовують для лікування вугрової висипки, введення ластовиння та пігментних плям.

## Калина звичайна — ягода незвичайна



**Цю осіповану в народних піснях ягоду в Україні здавна цінують і як цілющи ліки. Офіційна медицина підтвердила корисні властивості калини, й нині ця ягода в «бойовому арсеналі» у боротьбі з недугами.**

• Варто знати

**ЯК І КОЛИ ЗБИРАТИ**

Калину збирають після перших заморозків — тоді зникає явна гіркота, ягоди набувають приємного терпкуватого смаку. Крім того, у таких ягодах і концентрація корисних речовин вища. Але якщо немає можливості чекати до морозів, скористатися простим способом. Зберіть калину, як тільки ягоди стануть насиченої червоного кольору, і покладіть ненадовго в морозилку — ефект буде такий самий. А потім можна зайнятися переробкою або залишити ягоди замороженими.

**ЯК ЗБЕРІГАТИ**

Зберігати калину можна замороженою. Грана потрібно вимити під проточеною водою, обсушити, ягоди відокремити від гілочек, висипати на тацю, поставити в морозилку і заморозити. Потім засипати в пакети.

Можна зберігати калину і без заморожування. У цьому разі зібрани ягоди мити не потрібно. Грана калини з'являється у невеликі пучки і підвішують у прохолодному місці — на балконі, гориці. Але балкон має бути заскленим, інакше птахи вирішать, що для них влаштували годівницю.

Для тривалішого зберігання калину можна засушити. Для цього ягоди спочатку під'ялюють (від плодоніжок не відокремлюють), потім досушують у духовці при температурі 40–55°C. Після сушіння відокремлюють від гілочек і зберігають у полотняних мішечках у прохолодному місці.

**ЩО ПРИГОТОВУВАТИ****Калина, протерта з цукром**

Калину вимити, відокремити від гілочек, скласти в кастрюлю і розі'яти товкачиком. Потім на високу кастрюлю покласти друшляк, накладати калину невеликими порціями і протирти дерев'яною ложкою. М'якоть і сік будуть стікати в кастрюлю, а макуха залишиться. Її не викидайте! До протертих ягід додайте цукор за смаком. Зазвичай на літр пюре з калини вистачає 500 г цукру. Коли цукор розчиниться, розкладіть калину по банках, зберігайте на холоді. Макуху залійте водою, додайте цукор і зваріть компот.

**Желе з калини**

1 кг ягід залити на 5 хв киплячою водою. Відкинути на друшляк, щоб стекла вода, і перекласти в емальованій посуд. Залити підігрітою водою (30–40°C), почекати, поки ягоди стануть м'якими. Після цього протерти ягоди так само, як у попередньому рецепти. Ягідне поре змішати з цукром (1:1) і варити на слабкому вогні близько години. Розкладти по банках, закупорити. У желе менше вітамінів, але зберігати його можна дуже довго.

**Сироп**

На кілограм ягід потрібно 500 г цукру і 1 л води. Ягоди протерти через сито, макуху залити літром окропу і процідити. З'єднати рідину з ягідним пюре, нагріти, додати цукор і кип'ятити на слабкому вогні 5 хв. Розлити по пляшках і додавати в чай за смаком.

Особливу увагу приділть першому рецепту, де ягоди не зазнають теплової обробки. Так калина зберігає корисні й лікувальні властивості.

**ПРОТИПОКАЗАННЯ  
І ШКОДА**

Навіть цілющи ягоди можуть завдати шкоди здоров'ю, якщо їсти їх жменями без почуття міри.

Протипоказана калина вагітним жінкам, гіпотонікам, людям, що страждають підвищеною кислотністю шлункового соку, хворим на подагру, артрит, тромбофлебіт, при каменях в сечовому міхурі і протоках. Також не можна вживати її при серйозних захворюваннях нирок і схильності до підвищеного зсідання крові.

**• Учені довели****Грудне молоко вбиває рак**

Це вдалося довести вченим зі Швейцарії. Під час дослідження вони тестували в лабораторних умовах речовину альфа-лактальбумін, яка міститься у грудному молоці. Виявилося, що вона здатна вбивати 40 різновидів раку, не даючи побічних ефектів. Потім фахівці тестували альфа-лактальбумін на людях, котрі страждають від раку сечового міхура. З'ясувалося, що в процесі лікування ракові клітини виводилися разом із сечею. На думку експертів, це дає надію на створення в майбутньому ліків від раку на основі грудного молока.

**Погода на тиждень**

За даними мережі Internet

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 1 грудня	-2 / 0	сніг	півд.-зах., 5
п'ятниця, 2 грудня	-3 / +1	сніг з дощем	півн.-зах., 6
субота, 3 грудня	-3 / -2	сніг	зах., 7
неділя, 4 грудня	-5 / -4	сніг	півн.-зах., 6
понеділок, 5 грудня	-7 / -5	можливий сніг	зах., 4
вівторок, 6 грудня	-7 / -3	можливий сніг	півд.-сх., 5
середа, 7 грудня	-9 / -7	без опадів	півн.-сх., 5

● Варто знати

## «ОКСОЛІНОВІ СЕКРЕТИ»

Як правильно використовувати мазь-рятівницю.

У період загострення сезонних вірусних респіраторних інфекцій популярністю користується роками перевірений препарат — оксолінова мазь. Причому, ті, хто захворів на застуду чи грип, продовжують нею лікуватися навіть тоді, коли хвороба вже має яскраво виражену симптоматику.

Саме цього робити і не варто, адже до «оксолінки» слід звертатися лише для профілактики захворювання, бо, коли людина страждає лихоманкою, скажеться на нежить, кашель і біль у горлі, цей препарат, навпаки, може зашкодити організму через те, що під час тривалого застосування здатен висушувати слизову оболонку носа та слугувати зайвими «воротами» для проникнення інфекції, зокрема, вірусу грипу.



Тому слід дотримуватися кількох простих правил, що допоможуть отримати від оксолінової мазі необхідний ефект.

✓ Обов'язково перед застосуванням мазі уважно ознайомтеся з інструкцією, що додається до кожної туби.

✓ Використовувати препарат слід лише під час сплеску застудних захворювань і тоді, коли хтось із членів вашої родини вже захворів на ГРВІ, зокрема, грип.

✓ Невелику кількість мазі нанесіть на пальці та обережно змасливіть обидва носові ходи. А ще краще використовувати палички з ватними тампончиками, що дасть змогу змасливити мазю верхню третину носового ходу.

✓ Застосуйте мазь не частіше двох разів на день, аби не зашкодити носовому диханню. Краще це робити перед виходом із дому та перед сном.

✓ Оксолінова мазь слугує лише механічним бар'єром для проникнення інфекції. З огляду на те, що вона не вбиває збудника, щодня треба позбавлятися залишків мазі, промиваючи носа теплою соленою водою.

✓ Не застосуйте мазь для дітей віком до одного року.

Отже, ця мазь залишається одним із ефективних засобів запобігання застуді. На відміну від 2009 року, коли через сплеск ГРВІ та грипу препарат зник із поліцій аптек, нині його дефіциту нема.

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

## ЩО ПРОВОКУЄ?

У міжсезоння цистит і піелонефрит — одні з найчастіших урологічних захворювань. Що може їх спровокувати?

Обидва захворювання — інфекційно-запальні, тільки при циститі страждає слизова сечового міхура, а при піелонефріті хвороботворні мікроорганізми атакують ниркові балії, що збирають відфільтровану нирками сечу і спрямовують її в сечовий міхур.

Часто все починається з циститу, котрий тягне за собою піелонефрит. Ниркові хвороби не терплять самолікування й при відсутності правильної терапії швидко переходят у хронічну форму, нагадуючи про себе хворому по два-три рази на рік.

Причиною циститу можуть стати банальне переохолодження, недотримання правил особистої гігієни, клімакс, перенесені захворювання — урологічні, гінекологічні й венеричні, запальні.

### ЯК УБЕРЕГТИ НИРКИ?

Піелонефрит називають «застудою нижче пояса», тому що найчастіше він починається з різкого переохолодження. Якщо в цей момент організм був ослаблений вірусною застудою, стресом, нестачею вітамінів, то запалення неминуче.

Головна ознака інфекційного запалення ниркової балії — тягучий біль у посередку та підвищення температури до 37,3—37,5 градусів. Підступність хвороби в тім, що тривалий час вона може ніяк не проявлятися, крім слабких поперекових болів, на які багато хто й уваги не звертає.

За даними медиків, до 40% хворих піелонефритом не здогадуються про свою проблему. Доти поки в один «прекрасний» день їх не звалять нестерпний біль у попереку або боці й лихоманка з ознобом, із приводу чого доводиться викликати «швидку».

Піелонефрит, що має без-

# Сезонні загострення хронічних недуг

**З настанням холодів черги в поліклініках помітно зростають. Крім тих, хто щойно поповнив армію хворих, там багато, звичайно, хронічно страждаючих від різних недуг. Що можна зробити, щоб послабити удари звичних хвороб?**

### ● До часу

симптомний перебіг, поступово переходить у хронічну форму, яку можуть підтримувати й запалення в сусідніх органах (яєчникових, матці, прямій кишці), харчова алергія, навіть запалення мигдалин. Тому уро-логи часто рекомендують пацієнтам з хворими нирками обстеження в інших фахівців — гінеколога, протоколога, алерголога-імуно-лога.

### ЯК БОРОТИСЯ ІЗ ЗАГОСТРЕННЯМИ?

Лікують цистит і піелонефрит антибактеріальними препаратами — антибіотиками й строго під спостереженням лікаря-нефролога. Тільки фахівець може грамотно підібрати по-трібний препарат і схему лікування.

За необхідності хворому проведуть додаткові дослідження: цистоскопію, що виявляє ступінь ураження сечового міхура; УЗД нирок, аналіз сечі по Нечипоренку, по Зимницькому.

Антибіотики призначають у комплексі із протизапальними препаратами, фізіотерапевтичними процедурами (електрофорезом), масажем і дієтотерапією. При циститі роблять промивання сечового міхура — 5—10 процедур, залежно від важкості захворювання.

В останні роки для комп-



(не менш ніж три тижні).

### АРТРОЗ І АРТРИТ НАГАДАЮТЬ ПРО СЕБЕ

Якщо ви забули про артроз і артрит, то в міжсезоння вони обов'язково нагадають про себе. Причиною загострення часто служить усе те ж переохолодження. При артриті вони послаблюють імунну систему, і на цьому фоні активізується запалення в суглобах.

Для людей з хворими нирками дуже важливо дотримуватися постільного режиму (у горизонтально-му положенні, теплі та спокійні нирки краще забезпечуються кров'ю) і суворі дієти.

На час лікування, та й потім, з раціону варто виключити все гостре, солоне, смажене та копчене, прянощі, соління, соуси й пріправи — усе, що подразнює стінки ниркових балій. Від солодкого, жирного, шоколаду теж доведеться відвідати. Більше налягайте на овочі та кисломолочні продукти, киселі, компоти із сухофруктів, ягідні морси і зелений чай з молоком.

Пролікувавшись, доведеться постійно спостерігатися у нефролога. Раз на рік рекомендується повторювати лікувально-профілактичні заходи. Добрий ефект дає лікування на бальнеологічних курортах з тривалими питними курсами

тепло одягатися.

Е ще одна розповсюдженна причина осіннього болю в суглобах, це... «вдало» проведене літо. У нашій країні багато хто навесні іде на дачу й кілька місяців проводить в поті чола. Через це сильно зростає навантаження на суглоби, і в багатьох вони, не витримавши, починають боліти вже влітку. В інших людей загострення виникає, коли восени вони повертаються до колишнього малорухливого способу життя.

Повернути час назад неможливо. Тому все, що залишається, — виконувати спеціальну гімнастику, яка допоможе суглобам адаптуватися до нових умов.

Можна пройти профілактичний курс фізіотерапії, але тільки після консультації з лікарем — вона має багато протипоказань.

Включіть у раціон більше риби, що містить жирні кислоти омега 3, і продукти, багаті сіркою (це курятина, яйця, бобові, капуста, редька). Вони необхідні для природного відновлення хрящової тканини суглобів.

Якщо біль уже з'явився, звертайтеся до лікаря — він точно визначить його причину (адже лікування аррозу не таке, як лікування артриту або, наприклад, подагри) і скаже, що робити.

### ЩЕ Й БРОНХІТ...

Загострення бронхіту у холодну пору — звична річ. Адже в холодну й дощову погоду активізуються застудні віруси. Саме вони, а зовсім не бактерії, як вважає багато хто, є головними збудниками бронхіту (бактеріальна інфекція єдинується лише на четвертий день). Тому профілактика цього захворювання дуже схожа на запобігання ГРВІ.

Важливо підсилити імунітет — саме час вживати полівітамінні комплекси. Бажано уникати скучення людей. Якщо це неможливо, надягайте медичну маску. Тільки пам'ятайте: вона ефективна протягом лише двох годин, після цього її треба міняти.

Частіше мийте руки, адже віруси можуть подовгу жити на різних предметах. Корисно також промивати ніс іолоскати горло соленою водою. Це не тільки допоможе видалити мікроорганизми, що потрапили туди, а й забезпечить зволоження слизових оболонок. При ввімкнутому опалені вони стають сухими й гірше пру чаються інфекції. До речі, сухе повітря подразнює бронхи, тому вдома бажано мати спеціальний зволожувач.

Усі ці правила актуальні для здорових людей. Тим, у кого бронхіт перейшов у хронічну форму, дотримувати їх потрібно особливо ретельно.

Стежте, щоб у взутті була устілка (бажано з товстого шару натурального хутра). Завдяки такій устілці тепло буде набагато краще зберігатися. Та й ногам буде на багато комфортніше. Обов'язково надягайте шкарпетки — з бавовни або вовни. Приміром, під низ можна надягнути бавовняні шкарпетки, а зверху — вовняні.

Намагайтесь не носити синтетику. І пам'ятайте, що дві пари тонких шкарпеток набагато краще зберігають тепло, чим одна пара товстих. Дуже важливо ретельно просушувати взуття і шкарпетки перед виходом на вулицю. Після приходу додому витягайте устілки, кладіть їх на батарею.

Саме взуття не варто складати в темне закрите місце — ящик, шафу і т.д. Принаймні, протягом декількох годин дайте йому просто постояти в теплому приміщенні.

За матеріалами poradnyk.com.ua.

## Чому мерзнуть ноги

**Е дві основні причини переохолодження ніг — це проблеми із кровообігом і носіння неправильною взуття та шкарпеток у холодну пору року.**

Як правило, порушення кровообігу в ногах спостерігається у людей старшого і передпенсійного віку, тому що в цей час часто порушується обмін речо-

вин. Також зменшується загальний обсяг жирової клітковини (саме вона захищає тканини від холоду) і м'язової маси.

Крім того, ноги часто мерзнут у людей з низьким вмістом гемоглобіну в крові. У жінок відчути холоду в ногах може виникати при наявності захворювань статевих шляхів або органів. Нерідкими є випадки, коли відчути холоду в ногах виникає у підлітків у період гормональної пе-ребудови організму.

Ще одна розповсюдженна причина переохолодження ніг — це сидяча робота й просто малорухливий спосіб життя. Якщо ви мало рухаєтесь, то кров (у тому числі, у ногах) буде застовуватися. Щоб знизити



Помірність — союзник природи і сторож здоров'я / Абу-ль-Фарадж

**ВЕГЕТАРІАНСЬКИЙ ПЛОВ З ГАРБУЗОМ**  
100 г олії, 2 цибулини, 2–3 моркви, 1 головка часнику, 200 г гарбуза, 300 г довгозернистого рису, 1 ст. л. солі, 1 жменя родзинок, чорносливу або інших сухофруктів, барбарис, куркума, зіра за смаком.

Рис кілька разів промити, замочити в прохолодній воді, поки будуть готуватися овочі.

Цибулю нарізати півкільцями, моркву — тонкими брусками, гарбуз — кубиками.

У казані або глибокій каструлі розжарити олію, обсмажити цибулю до прозорості. Поверх цибулі покласти моркву, злегка посолити, посыпавши зірою, барбарисом, куркумою і залишивши тушкуватися під кришкою на слабкому вогні на 10 хвилин.

На моркву викласти гарбуз разом з цілими зубчиками часнику і сухофруктами. Відразу ж накрити гарбуз шаром рису, добре його посолити і розрівняти. Вливти гарячу воду, щоб вона піднялася над рисом на 1–1,5 см.

Дочекатися кипіння, розвіяння рису. Накрити казан кришкою і залишити на слабкому вогні на 20–25 хвилин, поки вода повністю не вбереться в рис.

Розкладаючи по тарілках, плов краще не перемішувати, а зачепувати з дна, щоб захопити всі шари.

**ЧАСНИКОВА КАРТОПЛЯ ПО-ІТАЛІЙСЬКИ**

3 середні картоплинини, 1 пучок петрушки, 2 середніх зубчики часнику, оливкова олія, сіль, мелений перець.

Картоплю відварити в «кожушку» в підсоленій воді до готовності, хвилин 25–30, трохи остудити, зняти шкірку. Розім'ята виделкою



## Пісні, але дуже смачні

Із звичних продуктів можна приготувати незвичні смачні страви. Головне — знати рецепти. Їх ми вам і підкажемо.

### • У записник

в окремій мисочці. На сковорідці нагріти оливкову олію і обсмажити подрібнений часник до золотистого кольору. Вибрата часник з олії.

На сковорідку викласти картоплю, додати подрібнену петрушку, посолити і поперчiti. Виделкою трохи прям'яти картоплю, формуючи один плоский млинець. Обсмажити його на сильному вогні хвилин зо 5 до золотистої скоринки, перевернути. Можна зробити це за допомогою обробного дошки: перевернути на неї млинець і акуратно перевласти назад у сковорідку. Можна додати ще трохи олії.

Страву потрібно подавати відразу, поки скоринка не розм'якшилась.

### КАРТОПЛЯ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

1 кг картоплі, 2 зубці часнику, 3 ст. ложки духмяної нерафінованої соняшникової олії, сухі трави (розмарин, кріп, петрушка, базилік, чебрець), чорний мелений перець, сіль за смаком.

Картоплю ретельно помити під проточною водою. Крупні бульби розрізати на кілька частин, а дрібні — навпіл. Скласти картоплю в миску. Часник дрібненько порізати або пропустити через часничницю. Змішати подрібнені сухі трави, часник, сіль, перець і олію. Залити отриманим маринадом картоплю, добре перемішати і дати настоятися 15–20 хвилин, періодично перемішуючи.

Викласти картоплю вниз шкіркою в один шар на деко, застелене пергаментом, і поставити у розігріту до 250°C духовку. Картопля по-селянські буде готова приблизно за 25–30 хвилин. Рибу посолити, поперчи, поблизу оливковою олією і водою. Запікати в духовці за температурою до 180 градусів до готовності (час залежить від розміру рибини).

### РИБА ПО-СИЦІЛІЙСЬКИ

Велику рибину почистити, зробити косі надрізи з обох боків тушки. Покласти у надрізи по половині скибочки лимона.

Підготовлену рибу покласти на змащене жиром деко, розкласти навколо кільця ріпчастої цибулі, нарізану кубиками картоплю, кабачки й тонкі скибочки свіжих грибів.

Рибу посолити, поперчи, поблизу оливковою олією і водою. Запікати в духовці за температурою до 180 градусів до готовності (час залежить від розміру рибини).

### ВІНЕГРЕТ КЛАСИЧНИЙ

2 буряки, 4 картоплинини, 1 морквина, 1 цибулина, 3 квашені огірки, 200 г квашеної капусти, 200 г консервованого зеленого горошку, 3 ст. ложки нерафінованої соняшникової олії, дрібка цукру, сіль за смаком.

Буряк, картоплю і моркву ретельно помити і зварити до готовності. Очистити їх від шкірки і порізати однаковими невеликими кубиками. Цибулю порізати дрібно.

Із зеленого горошку зідіти рідину, з капусти — розсіл, за необхідності подрібнити її. Квашені огірки бажано очистити від шкірки — так вінегрет вийде ніжнішим. Якщо всередині огірків багато розсолу, зідіти його. Огірки також порізати кубиками.

З'єднати всі овочі, додати цукор і сіль за смаком, перемішати. Заправити соняшниковою олією і знову перемішати. Дати настоятися 20–30 хвилин, щоб овочі наситилися ароматом соняшникової олії.

Подавати вінегрет із чорним хлібом як самостійну страву.

### ПІСНА ГОРОХОВА КОВБАСА

По 0,5 ч. ложки мелено-го мускатного горіха і солодкої паприки, 2 скл. гороху, 4 скл. окропу, 100 мл рафінованої олії, 1 ч. ложка солі, 3 зубці часнику, сіль за смаком.

Попередньо замочений на ніч горох залити 4 склянками оцту, 2 пакетики ванільного цукру, 2 скл. хододній кіп'яченої води.

Борошно, цукор, сіль, соду і какао просіяти через сито і перемішати. Олію змішати з оцтом і водою. Змішати цю суміш з попередньою, збити все виделкою до однорідної маси.

Випікати у розігрітій до 180°C духовці 40–50 хвилин. Готовність перевірити дерев'яною паличкою.



### Пісний фруктовий торт

2 склянки борошна, 2/3 склянки цукру, 1 скл. міцного чаю, 300 грамів кураги, 1 апельсин.

Борошно просіяти, перемішати з содою і сіллю. Банан почистити, порізати шматочками і за допомогою блендера перетворити на пюре.

До банана додати цукор, міцний чай, мед, олію і перемішати, додати борошно і за допомогою блендера довести все до однорідної консистенції. Форму для випікання застелити пергаментом, змастити олією і вилити тісто для торта, поставити в духовку і пекти 40 хвилин при температурі 180°C. Залежно від форми час випікання може змінюватися, тому за допомогою зубочистки перевірити готовність коржа.

Курагу промити і залити водою, поставити на плиту, варити на середньому вогні до м'якості.

Натерти цедру з апельсина. Почистити, дістати м'якоть, відділити від білих плівочок. За допомогою блендера подрібнити курагу, апельсин і цедру.

Корж розрізати по горизонталі на 2 частини і перемістити начинкою з кураги і апельсина.

Перемашений торт можна прикрасити волоськими горіхами або курагою.

## 10 рецептів чаю в холодну пору року



**Коли надворі прохолодно, корисно пити смачний чай. Дозвольте собі експеримент, і спробуйте починати кожний ранок з нового чаю. Ось побачите, вам сподобається.**

настроїть на продуктивну роботу протягом дня. Залийте ягоди малини окропом 1/1, через п'ять хвилин додайте ще одну частину молока або вершків. Цей напій буде гарним доповненням сніданку.

### ЧОРНИЙ ЧАЙ З ІМБІРОМ І ЛІМОНОМ

Поєднання лимона з імбіром і чорним чаєм байдорить і налаштовує імунітет на активну роботу.

### ЧОРНИЙ ЧАЙ З ВІШНЯМИ

Спробуйте замість лимону додати в чай вишні. Це

дуже смачно. Вишня додає необхідну кислинку і терпкість, але відчувається м'якше, ніж лимон. Заварений у скляному чайнику чай має гарний вигляд.

### ОБЛІПИХА З ЯБЛУКОМ І М'ЯТОЮ

Напій підвищує захисні функції організму. 2 частини обліпихи, 1 частина м'ятої, 1 частина яблук. Температура води — 90–95 градусів. Залийте і трохи помніть ложкою у воді ком-

поненти, дайте настоятися 10 хвилин. Щоб чай за цей час не охолонув, накрійте утеплювальним ковпаком. Цей чай також можна заварювати в термосі: чим більше він настояється, тим смачніший.

### ДРІБКА ПРЯНОЩІВ

Кориця — 1 частина, гвоздика — 1 частина, мускатний горіх — 1 частина, чорний чай — 2 частини. Усе змішати і залити в чайнику окропом. Додати за смаком цукор, і при бажанні молоко.

### ОБЛІПИХА З АПЕЛЬСИНОМ І КОРИЦЕЮ

Півсклянки обліпихи, один нарізаний солодкий апельсин, чайна ложка бадьяну, паличка кориці і мед за смаком. Усе з'єднайте і залійте 600 мл гарячої води. Мед краще додати вже в чашку.

### ЧОРНИЧНО. ГОРІХОВИЙ З МЕДОМ

Столова ложка ягід чорниці, чайна ложка чорного чаю, чайна ложка перетинок волоського горіха. Усе залійте окропом 600 мл і залишіть під утеплювальним ковпаком або в термосі на 10 хвилин. Перед питтям додайте за смаком мед.



## ● Зверніть увагу

**Зберігання яблук у зимку**

**Щоби взимку не купувати магазинних фруктів: заощадити й насолоджуватися добірними плодами, — необхідно розібратися з тим, як зберегти яблука взимку.**

✓ Найкращі сорти для зберігання — це зимові або пізні осінні. Варто спробувати зберегти кілька різних сортів, оскільки в кожного різний ступінь лежкості.

✓ Для зберігання годяться не всі яблука, а тільки акуратно зібрани (можна навіть з-під дерева), без ознак псування, гнилі, червивості, побистості. Навіть подряпане випадкове яблуко може загнити, попсувавши життя і прилеглих сусідів.

✓ Яблука не потрібно обтирати. Неблизькучий бочок яблука — це його захисна пілвка, природний віск, що охороняє від псування. Тому обтирати його, а тим більше мити — у жодному разі не можна!



✓ Найкращий спосіб зберігання — в «дірявих» ящиках, можна пластикових, у яких зберігаються фрукти в магазинах. Намагайтесь не класти всі яблука на купу. Найкраще, щоб у ящиках було два шари, максимум — три. Стежте, щоб ніжки-глочки не прокололи бік «сусіда». Оптимальний варіант, щоб плодоніжки дівилися дотори або трохи вбік.

✓ Найкраще обгорнути кожне яблуко тонким папером — так ви вбережете їх від випадкових ударів і папір забере зайву вологу.

✓ Найскладніше — знайти місце зберігання. Оптимальна температура зберігання для всіх сортів яблук  $+3\text{--}+5^{\circ}\text{C}$ , не вище. Тоді фрукти довше збережуть соковитість. Сухе місце теж не підходить — потрібна середня вологість. У занадто вологому приміщенні яблука теж довго не пролежать — згниють.

✓ Яблука не дуже люблять сусідства, тому зберігати їх в одному льосі з картоплею та морквою не варто. По-перше, виділюваний ними особливий газ змушує все навколо лише швидше достичи, тобто картопля—морква може почати стрімко дозрівати, начебто на весні. А яблука можуть просочитися неприємним запахом від овочів.

✓ Якби ретельно ви не відбирали яблука для зберігання, можна не помітити мікроскопічну тріщинку. А це значить, що фрукт однаково загніє. Тому не забувайте оглядути припаси хоча б раз на місяць, безжалісно викидаючи зіпсовані.

**Т**ару і садові інструменти продезінфікуйте 5% розчином перманганату калію і складіть на зберігання до початку весняних робіт. Перед цим не забудьте, якщо є необхідність, відремонтувати інструменти, а також наточити їх і змастити.

Видалення іржі. Металеві частини лопат, грабель, совків досить міцні, але все ж поводиться з ними потрібно обережно — їх можна пошкодити. Налиплу землю видаліть дерев'яним або пластиковим скребком. Далі металевою щіткою зніміть іржу з ріжучої поверхні і насухо витріть інструмент дрантям, потім змастіть металеві частини машинним маслом.

У спеціалізованих магазинах можна купити спеціальний спрей для догляду за садовими інструментами. Він захищає метал від корозії. Користуватися ним зручніше, ніж промасленою ганчіркою — і руки чисті, і можна обробити важкодоступні місця в складних механізмах.

Якщо обробити повністю весь інвентар немає можливості, змастіть машинним маслом хоча б ріжучі поверхні коси, серпів і секаторів.

Виконуючи догляд за садовими механізмами, дотримуйтесь правил техніки безпеки. Перед тим, як щось робити, зупиніть двигун, відключіть подачу палива або від'єднайте механізм від електричної мережі. Якщо, наприклад, це газонокосарка, видаліть залишки

**Подбайте про інвентар**

**Чи підготували ви інструменти до зимового зберігання? Попчистіть їх і захистіть від вологи, садових інфекцій, бруду. Чим ретельніше ви будете доглядати за садовим інвентарем, тим довше він прослужить. Тож після закінчення сезону проведіть огляд, відремонтуйте, якщо потрібно, і приберіть на зберігання.**

## ● З думками про весну

скошеної трави та бруду, очистіть повітряний фільтр від пилу та сміття, протріть корпус ганчіркою, а металеві деталі обробіть антикорозійним спреєм. Обов'язково злийте залишки пального і очистіть паливний бак від

осаду. Ріжучі насадки демонтуйте, очистіть, усуньте ушкодження. На газонокосарці рекомендується зняти котушку зі струнами і тримати її в приміщенні, де підвищена вологість повітря.

Держаки садових інструментів з деревини протріть ганчіркою. Якщо при цьому виявилися нерівні поверхні, зачистіть їх наждачним папером і покрийте лаком. Це захистить дерево від руйнування вологовою. Пластикові або дерев'яні ємності для вирощування розсади очистіть від залишків землі, промийте водою, продезінфікуйте слабким розчином перманганату калію і просушіть. Це захистить від грибкових захворювань, якими часто вражаються сіянці.

Відра і обприскувачі для

обробки рослин інсектицидами та іншими подібними препаратами ретельно промийте в проточній воді, щоб всі залишки хімічних речовин були вилучені. Після роботи з отрутіхікатами необхідно помити руки з милом. А під час роботи не зайвим буде і респіратор.

Садові шланги після закінчення поливного сезону звільніть від залишків води і скрутіть в рулон. Зручно користуватися спеціальними дерев'яними котушками для зберігання шлангів.

Зокрема, для зберігання садових шлангів довжиною до 40 метрів є барабани промислового виробництва. Можна зустріти такі пристрої різної конструкції. Але найзручніші — обладнані автоматичним механі-

змом для змотування. Вбудована пружина швидко і без вашої допомоги змотає шланг. При цьому направляючий механізм забезпечує рівне укладання. На зиму барабан можна поїти на стінку, щоб не захаращувати садовий будиночок або сарай для інвентарю.

Підпірки для дерев і дерев'яних кілок для рослин на зиму теж потрібно прибрасти. Дістаньте їх із землі, помийте, посортуйте за розмірами, зв'яжіть мотузкою і приберіть в сухе приміщення. Плівку з теплиць і парников теж зіміть, скрутіть і скларайте до весни. Опори можна розібрати і перенести в сарай для інвентарю. Якщо ж вони з антикорозійним покриттям, то можна і залишити на відкритому повітрі.

Контейнери для розсади, горщики, відра, обприскувачі, лійки та інші пластикові посудини приберіть на зиму в закриті приміщення. Якщо їх залишити в саду, то під впливом снігу, дощу і низьких температур вони потріскаються. Вироби з металу перед укладанням на зберігання потрібно насухо протерти.

З метою економії дрібний ремонт садового інвентарю та інструментів можна зробити самостійно. Часу для цього взимку досить, і можна не поспішаючи готовуватися до весняного сезону. Якщо поломка складна, то більш раціонально звернутися в сервіс або купити нову техніку.

## ● Не дрібниці

**Якщо в льосі відко**

Коренеплоди овочів можна зберігати поруч із картоплею. Але вони більш активно дихають, тож для цього важливо забезпечити вільний доступ повітря, а висота насили не повинна перевищувати 1,3 м. Потрібно також стежити за вологістю в льосі. Якщо на поверхні коренеплодів з'явилася краплі води, їх треба накрити мішковиною, сухою соломою і при зволоженні покриття замінити його.

Для зниження вологості в льосі слід підсилити вентиляцію або поставити ящики із сіллю, деревним вугілем, негашеним вапном. З кг вапна здатні поглинути з повітря до 1 л води. Таким чином можна знизити відносну вологість повітря на 6—10%.

Якщо коренеплоди вчасно не вдалося добре прополоскти, це можна і треба зробити пізніше, інакше городина почне загнивати. Їх акуратно обрушують від землі й розсипають на підлозі. Для просушування можна використовувати тепловентилятор або внести в льох відро з розпеченим вугілем. Але краще обладнати льох гарною притічно-витяжною вентиляцією. Якщо є вражені гнилями коренеплоди, їх треба негайно винести, а ті, що лежали поруч із ними, терміново використати в іжу, а не перекладати в інший бік. Місце, що звільнилося від них, слід одразу залишити піском.

**Зимове розмноження смородини на підвіконні**

**Смородина — дуже цінна ягода, що містить велику кількість вітаміну С. Вона не дуже примхлива у догляді, легко розмножується. Саме за це, а також за її смакові якості вона полюбилася багатьма садівниками.**

ки. Можна також додати у воду мед.

Живці в банках треба тримати на вікні, у теплому місці. Обов'язково потрібно підставляти пінопласт під банки — щоб живцям було тепліше. Тепер потрібно дочекатися появи корінців. Вони з'являться за 25, максимум за 30 днів.

Коли корінці підростуть трохи — приблизно до 5 см, потрібно висадити їх у горщики. Їх можна приготувати з паперу. Найкраще для цього підходить звичайний коричневий папір — з пакувальних пакетів. На дні горщики обов'язково має бути керамзит, листя напівперегніле, а зверху — земля.

У цю суміш потрібно посадити живці і полити їх слабким водяним розчином коров'ячого гною — для підживлення. Такі горщики мають перебувати в ящику, який також треба поставити на пінопласт. Необхідно стежити, щоб живці були в теплі. Також потрібно регулярно поливати землю, щоб вона не пересихала.

Уже до лютого на живцях набрякнуть бруньки. До часу, коли їх треба висаджувати — до травня — вийдуть гарні саджанці. У них буде добре розвинене зелене листя. Для кращого розвитку кореневої системи їх потрібно поливати настоєм цибулевого лущиння. Приблизно до кінця першої декади травня їх можна висаджувати в ґрунт.

Підживлювати молоді кущі бажано один раз на тиждень. Якщо для підживлення використовується коров'як, то його треба розбавляти водою: на частину добрива — 10 частин води.



## ПОНЕДІЛОК, 5.12.2016

## UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40,  
21.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 АгроЕра  
06.20, 08.20, 13.15, 16.20, 22.55,  
23.35 Погода  
06.25, 07.05, 08.25 Смакота  
06.35 Ера будівництва  
07.15 Ранок  
08.35 Паспортний сервіс  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
10.45 Д/с «Смачні подорожі»  
11.50 Слідство. Інфо  
12.20 Український карт  
13.20 Казки Лірника Сашка  
13.30 М/с «Мандрівники в часі»  
14.00 Суспільний університет  
14.30 Фольк-music  
16.00 Твій дім-2  
16.30 Д/с «Візит до Кореї»  
17.00 Вікно в Америку  
17.25 Мовами світу. Мистецький пульс Америки  
17.55 Книга.ua  
18.25 Новини. Світ  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Обличчя війни  
19.30 Про головне  
20.00 Перша шпальта  
20.30 Вересень  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Т/с «Епоха честі»  
23.00 Золотий гусак  
23.40 На слуху

## 1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,  
16.45, 19.30, 23.15 ТСН:  
«Телевізійна Служба Новин»  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сінданок з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля»  
10.50, 12.20 «Міняю жінку-6»  
14.10 «Сліпа»  
14.45 «Мольфар»  
15.45 «Сімейні мелодрами-6»  
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»  
20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Село на мільйон»  
22.00 «Гроші»  
23.35 Т/с «Теорія брехні-2»

## TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»

## ІСТВ

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.50, 18.45 Міська рада інформує  
08.00 Вікно в Америку  
08.30, 20.00 Єдина країна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30 «Справжня ціна»  
09.45 «Сад, город, квітник»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Межа правди  
13.10 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Моя мама — шпигунка»  
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
17.30 «Смаки культур»  
17.30 «Про нас»  
19.30, 21.00 Наши вітання  
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
20.40 Дім книги  
21.30 «Сільський календар»  
22.35 X/ф «Міранда з кригою»

## ІСТВ

05.55, 19.20 Надзвичайні новини  
06.50 Факти тижня  
08.45 Факти. Ранок  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.10 X/ф «Боги Єгипту»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.10 X/ф «Індіана Джонс і останній хрестовий похід»  
16.15 X/ф «Індіана Джонс і королівство кришталевого черепа»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с «Пацики»  
22.15 Свобода слова  
00.15 X/ф «Стражі порядку»

## СТБ

06.40, 16.00 «Все буде добре!»  
08.40 «Все буде смачно!»  
10.35, 18.30 «За живе!»  
11.50 X/ф «Домоправитель»  
13.40 «Битва екстрасенсів 16»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
20.00, 22.45 «Хата на тата»  
01.30 «Один за всіх»

## «УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00  
Події

## ВІВТОРОК, 6.12.2016

## UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40,  
21.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 Ера бізнесу  
06.20, 08.20 АгроЕра  
06.25, 08.25, 13.15, 22.55, 23.35 Погода  
06.30, 07.05, 08.30 Смакота  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
09.55 Уряд на з'язку з громадянами

## 1+1

10.35 Д/ф «Я — док»  
11.25 Війна і мир

12.05 Вікно в Америку  
12.30 Вересень

13.20 Казки Лірника Сашка  
13.30 М/с «Мандрівники в часі»

14.00 Суспільний університет

14.30 Подорожні

15.35 Борхес. «Поява народів на карті Європи»

16.00 Театральні сезони

16.35 Д/с «Блюз. Мартін Скорсезе представляє»

18.25 Новини. Світ

19.00 Новини. Культура

19.30 Про головне

20.00 Утеодін з Майклом Шуром

20.30 Наши гроші

21.30 Новини. Спорт

21.50 Т/с «Епоха честі»

23.00 Золотий гусак

23.15 Підсумки

23.40 На слуху

## TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
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 «Сільський календар»  
08.05 «Сад, город, квітник»  
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
08.30 «Невідома Україна»  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 «Смаки культур»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
11.45 «Чарівний ключик»  
12.10 «Твій дім»  
12.40 «Про кіно»  
13.00 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Детективи»  
17.30 «Школа домашнього комфорту»  
19.30, 21.00 Наши вітання  
20.00 Європа у фокусі  
20.30 Євромакс

## ІСТВ

05.30, 20.20 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
09.50 Т/с «Кримінолог»  
11.45, 13.20 X/ф «Стражі порядку»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.20, 16.20 Т/с «Відділ 44»  
16.40 Т/с «Ангели війни»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
21.25 Т/с «Пацики»  
22.20 X/ф «Васабі»  
00.10 Т/с «Лас-Вегас»

## СТБ

07.05, 16.00 «Все буде добре!»  
09.05 «Все буде смачно!»  
11.00, 18.30 «За живе!»  
12.20 «МастерШеф.Діти»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
20.00, 22.45 «МастерШеф — 6»  
23.35 «Давай поговоримо проекс 2»

## «УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30, 05.10 Агенти справедливості  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00  
Події

## ПОНЕДІЛОК, 5.12.2016

## UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40,  
21.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 Ера бізнесу  
06.20, 08.20 АгроЕра  
06.25, 08.25, 13.15, 22.55, 23.35 Погода  
06.30, 07.05, 08.30 Смакота  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
09.55 Уряд на з'язку з громадянами

## 1+1

10.35 Д/ф «Я — док»  
11.25 Війна і мир

12.05 Вікно в Америку  
12.30 Вересень

13.20 Казки Лірника Сашка  
13.30 М/с «Мандрівники в часі»

14.00 Суспільний університет

14.30 Подорожні

15.35 Борхес. «Поява народів на карті Європи»

16.00 Театральні сезони

16.35 Д/с «Блюз. Мартін Скорсезе представляє»

18.25 Новини. Світ

19.00 Новини. Культура

19.30 Про головне

20.00 Утеодін з Майклом Шуром

20.30 Наши гроші

21.30 Новини. Спорт

21.50 Т/с «Епоха честі»

23.00 Золотий гусак

23.15 Підсумки

23.40 На слуху

## ІСТВ

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.50, 18.45 Міська рада інформує  
08.00 Вікно в Америку  
08.30, 20.00 Єдина країна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30 «Сад, город, квітник»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Межа правди  
13.10 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Моя мама — шпигунка»  
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
17.30 «Смаки культур»  
17.30 «Про нас»  
19.30, 21.00 Наши вітання  
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
20.40 Дім книги  
21.30 «Сільський календар»  
22.35 X/ф «Міранда з кригою»

## ІСТВ

05.55, 19.20 Надзвичайні новини  
06.50 Факти тижня  
08.45 Факти. Ранок  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.10 X/ф «Боги Єгипту»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.10 X/ф «Індіана Джонс і останній хрестовий похід»  
16.15 X/ф «Індіана Джонс і королівство кришталевого черепа»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с «Пацики»  
22.15 Свобода слова  
00.15 X/ф «Стражі порядку»

## СТБ

06.40, 16.00 «Все буде добре!»  
08.40 «Все буде смачно!»  
10.35, 18.30 «За живе!»  
11.50 X/ф «Міняю жінку-6»  
12.20 «Міняю жінку-7»  
14.10 «Сліпа»  
14.45 «Мольфар»  
15.45 «Сімейні мелодрами-6»  
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»  
20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Село на мільйон»  
22.00 «Поверні мені красу-2»  
23.35 Т/с «Теорія брехні-2»

## TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»

## ІСТВ

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.50, 18.45 Міська рада інформує  
08.00 Вікно в Америку  
08.30, 20.00 Єдина країна  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30 «Сад, город, квітник»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Межа правди  
13.10 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Моя мама — шпигунка»  
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті  
17.30 «Смаки культур»  
17.30 «Про нас»  
19.30, 21.00 Наши вітання  
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
20.40 Дім книги  
21.30 «Сільський календар»  
22.35 X/ф «Міранда з кригою»

## ІСТВ

05.55, 19.20 Надзвичайні новини  
06.50 Факти тижня  
08.45 Факти. Ранок  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.10 X/ф «Боги Єгипту»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.10 X/ф «Індіана Джонс і останній хрестовий пох

## П'ЯТНИЦЯ, 9.12.2016

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 12.15, 18.40,  
21.00 Новини  
06.10, 06.45, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 АгроЕра  
06.20, 08.20, 11.10, 13.55, 23.35  
Погода  
06.25, 07.05, 08.25 Смакота  
06.35 Ера будівництва  
07.15 Ранок  
08.30 Територія закону  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
10.00 Д/ф «Живі і нескорені»  
10.10 Д/ф «Сектор М»  
10.30, 19.30 Про головне  
11.20 «Схеми» з Наталією Седлецькою  
12.25 Біатлон. Кубок світу. II етап.  
Спринт 10 км. (чол.)  
14.10 Віра. Надія. Любов  
15.10 Біатлон. Кубок світу. II етап.  
Спринт 7,5 км. (жін.)  
16.40 Д/с «Латиноамериканська музика»  
17.40 Д/ф «УКРАЇНА»  
18.25 Новини. Світ  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Обличчя війни  
20.00 На пам'ять  
20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Війна і мир  
22.30 Класики світової літератури  
23.00 Золотий гусак  
23.15 Підсумки  
23.40 На слуху

**1+1**

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,  
16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля»  
10.50, 12.20 «Міняю жінку-7»  
14.10 «Сліпа»  
14.45 «Мольфар»  
15.45 «Сімейні мелодрами-6»  
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»  
20.15 «Вечірній Київ-2016»  
22.10 X/ф «Ржевський проти Наполеона»  
23.50 X/ф «Любов з акцентом»

**TV-4**

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
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 «Слідства.Інфо»  
08.10 Д/ф «Українські голови в Баварії»  
08.30 «Невідома Україна»  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 «Смаки культур»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
11.50 «Чарівний ключик»  
12.10 «Гал-кліп»  
12.40, 21.30 «Твій дім»  
13.00 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Разом»  
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
20.10 «Сільський календар»  
20.40 «Про кіно»  
22.35 X/ф «Оператор»

**ІСТВ**

05.30 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
09.50, 16.35 Т/с «Паршиві вівці»  
12.00, 13.20 X/ф «Чорний дощ»  
12.45, 15.45 Факти. День  
15.00, 16.20 Т/с «Відділ 44»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Антизомбі  
21.25 Дизель-шоу  
23.55 «Що? Де? Коли?»  
01.00 Т/с «Лас-Вегас»

**СТБ**

06.05 «Зіркове життя»  
07.55 X/ф «Молода дружина»  
09.55 X/ф «Я не повернусь»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.30 Т/с «Коли ми вдома»  
20.00, 22.45 «Національні талант-шоу «Танцюють всі!-9»  
01.55 «Слідство ведуть екстра-сенси»

**«УКРАЇНА»**

06.00 Агенти справедливості

**TV-4**

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00  
Події  
07.15, 08.15 Ранок з Україною  
09.15 Зоряний шлях  
11.30 Реальна містика  
13.30, 15.30 Т/с «Людський фактор»  
18.00 Т/с «Співачка й доля»  
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
21.00 X/ф «Бестселер через кохання»  
23.00 Події днія

**ТТБ**

08.00 «Ранок з ТТБ»  
10.00 «Що робити?»  
10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26,  
22.26 Погода. Анонси  
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00,  
22.00 «Вісті ТТБ»  
11.15 «Тема дня»  
11.30 «Армія нескорених»  
14.30 «Луцьк на розвоївіків»  
14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»  
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»  
15.15, 21.15 «Думки вголос»  
15.30 «Хочу бути...»  
16.00 «У країні Мультляндії»  
17.15 «Актуальне інтерв'ю»  
17.35 «100 шедеврів»  
17.45 Соціальна реклама  
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
18.20 «Телевізор»  
19.30 «На часі»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.00 «Назбирани»  
21.30 «Час країни»

**ІНТЕР**

05.35, 11.10, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини  
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20 Т/с «Мереживо долі»  
14.00 «Речдок»  
14.40 «Судові справи»  
16.45 «Сімейний суд»  
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подробиці»  
21.00 «Чорне дзеркало»  
23.00 X/ф «Дитина на листопад»

## СУБОТА, 10.12.2016

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00 У просторі буття  
06.30, 07.00, 08.10, 18.35, 23.15 Погода  
06.35 Підсумки  
07.05 АгроЕра. Підсумки  
07.20 Шеф-кухар країни  
08.15 Смакота  
08.35 Територія закону  
08.45 Телемагазин  
09.00 М/с «Мандрівники в часі»  
09.45 Як це?  
10.10 Хто в домі хазяїн?  
10.30 Хочу бути  
10.50 Школа Мері Поплінс  
11.05 Казки Лірника Сашка  
11.40 Чарівна Скрипка Ігоря Поклада  
12.40 Біатлон. Кубок світу. II етап.  
Гонка переслідування 12,5 км. (чол.)  
13.30 5 баксів.net  
14.55 Обличчя війни  
15.10 Книга.ца  
15.40 Біатлон. Кубок світу. II етап.  
Спринт 10 км. (жін.)  
16.30 Чоловічий клуб. Спорт  
17.50 Чоловічий клуб  
18.40 Д/ф «Українська Рапсодія»  
19.20 Д/ф «Одеська трагедія: кривавий слід «Русской весны»»  
20.30 Баклани на Балкані  
21.00, 05.30 Новини  
21.30 Спорт. Тиждень  
21.55 Розскречена історія  
22.45 Мегалот  
23.00 Світ on line  
23.20 Вперед на Олімп  
23.40 Золотий гусак

**1+1**

06.45 «Поверніть мені красу-2»  
08.00 «Сніданок. Вихідний»  
10.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»  
11.00, 23.10 «Світське життя»  
12.00 X/ф «Ржевський проти Наполеона»  
13.40 «Голос. Діти-3»  
16.40 «Вечірній квартал»  
18.30 «Розміши коміка-2016»  
20.15 «Українські сенсації»  
21.15 «Ліга сміху»  
00.10 «Вечірній Київ-2016»

**ІСТВ**

05.30 Факти  
05.50 Більше ніж правда  
06.45 Секретний фронт  
07.40 Інсайдер  
08.35 Громадянська оборона  
09.35 Антизомбі  
10.30, 13.00 Т/с «Паціки»  
12.45 Факти. День  
14.05 X/ф «Місія нездійсненна»  
16.10 X/ф «Місія нездійсненна-2»  
18.45 Факти. Вечір  
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки  
20.05 X/ф «Місія нездійсненна-4. Протокол Фантом»  
22.45 X/ф «Місія нездійсненна-3»  
01.05 X/ф «Придуруки»

**СТБ**

05.40 «ВусолапХвіст»  
08.00 «Караоке на майдані»  
09.00 «Все буде смачно!»  
09.55, 21.25 Т/с «Коли ми вдома»  
12.40 «Зважені та щасливі-6»  
15.55 «Хата на тата»  
19.00 X/ф «Х-Фактор-7»

**22.25 «Х-Фактор-7. Підсумки голосування»**  
**23.30 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!-9»**

**«УКРАЇНА»**  
07.00, 15.00, 19.00 Події  
07.10 Зоряний шлях  
10.00 Кулінарна Академія Олексія Суханова  
11.00 X/ф «Любов із пробірки»  
13.10, 15.20 Т/с «Я—ангіна»  
16.50, 19.40 Т/с «Ангел у серці»  
22.00 Т/с «Багаття на снігу»

**ТТБ**

08.00 «Ранок з ТТБ»  
10.00 «На часі»  
11.00, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.15 «Думки вголос»  
11.30 «Захисник Вітязини — рятувальник»  
14.30 «Удосвіта»  
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»  
15.00 «Arte, viva!»  
15.30 «Живі сторінки»  
16.00 «У країні Мультляндії»  
17.00 «Назбирани»  
17.15 «Хочу бути...»  
17.35 «Казки запорозькі від Санька Сита»

**ІНТЕР**

17.45 Соціальна реклама  
18.00 «Театральні сезони»  
18.45 Д/ф «За все, що маю, дякую Тобі»  
19.00, 21.00 «Панорама подій»  
19.30 «На відстані душі»  
20.00 «Спортивні мерида»  
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.30 «Поклик таланту»

**ІНТЕР**

06.25, 20.00 «Подробиці»  
07.15 X/ф «Висота»  
09.10 Д/п «Микола Рибніков. Зима на Зарічній вулиці»  
10.00 X/ф «Дівчина без адреси»  
11.50 X/ф «Дівчата»  
13.50 X/ф «Тариф «Щаслива рідина»»  
15.45 X/ф «Її серце»  
17.40, 20.30 Т/с «Тerror любов'ю»  
22.30 «Добрий вечір на Інтері»  
23.15 «Навколо М»  
00.15 X/ф «Лок»

## НЕДІЛЯ, 11.12.2016

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00 Світ православ'я  
06.30, 07.00, 08.10, 22.55, 23.15 Погода  
06.35 На слуху  
07.05, 23.20 Тепло. Уа  
07.20, 23.40 Золотий гусак  
08.15 Смакота  
08.35 Паспортний сервіс  
08.45 Телемагазин  
09.00 Спорт. Тиждень  
09.30 Баклани на Балкані  
10.00 Театральні сезони  
10.30 Мистецькі історії  
10.40 Спогади  
11.30 Гра долі  
12.10 Біатлон. Кубок світу. II етап.  
Естафета 4x7,5 км. (чол.)  
13.45 Фольк-музик  
14.55 Твій дім-2  
15.10 Обличчя війни  
15.25 Біатлон. Кубок світу. II етап.  
Естафета 4x6 км. (жін.)  
16.55 Борхес. «Як російський генштаб «вигадав» Україну»  
17.30 Т/с «Епоха честі»  
21.00 Новини  
21.30 Перша шпальта  
22.00 Утеодин з Майклом Шуром  
22.30 Класики світової літератури  
23.00 Світ on line

**1+1**

06.00 «Неділя з Кварталом»  
07.00 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»  
08.00 «Сніданок. Вихідний»  
09.00 Лотерея «Лото-забава»  
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»  
09.50 «Гроші»  
11.00 «Світ навіворт-8»  
12.00 «Новий інспектор Фреймут. Міста»  
13.35 «Українські сенсації»  
14.35 Т/с «Село на мільйон»  
18.30 X/ф «Недотуркані»  
19.30 «ТСН-Тиждень»  
21.00 X/ф «Папараці»  
01.00 «Аргумент кіно»  
01.35 «Світське життя»

**TV-4**

06.00 X/ф «Разом»  
07.30 «Про кіно»  
07.45, 09.50 Ранковий фітнес  
08.00, 21.30 Єдина країна  
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00  
Оголошення. Бюро знахідок

**ІСТВ**

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 архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя  
11.40 Дім книги  
12.00 X/ф «Дитяче кіно.» Маленьких чоловіків  
13.30 «Чарівний ключик»  
14.00 «Погляд зблизька»  
14.30 «Формула здоров'я»  
15.30 Д/ф «Українські голови в Баварії»  
16.00 Євромакс  
16.30 «Слідства.Інфо»  
17.00 Віно в Америку  
17.30, 20.30 «Про нас»  
18.00 Наші вітання  
19.00 Провінційні вісті. Тиждень  
19.45 Міська рада інформує  
20.00 Огляд світових подій  
21.00 «Гал-кліп»  
22.10 X/ф «Святкові велоперегони»  
23.45 Час-тайм

**ІСТВ**

**К**ожний, напевно, може згадати такий час, коли будь-яка справа дивним чином вдавалася, коли ви не ходили, а «літали» і вам «у всьому щастило». Наша працевдатність справді міняється протягом року, тижня, доби. Наприклад, спортсмени при підготовці до серйозних виступів орієнтується на показники саме в той час дня, на який намічений майбутній чемпіонат.

Найактивнішими днями тижня хронобіологи вважають вівторок, середу, четвер, тому найскладніші справи краще вирішувати в середині тижня. А от пік річної працевдатності припадає на вересень і лютий.

Але за кожною фазою підйому життєвих сил обов'язково настає період розслаблення: саме в цей час людина найчастіше робить помилки, ухвалює неправильні рішення, більше втомлюється, частіше хворіє.

Протягом місячного місяця (29 з половиною діб) найбільший вплив Місяця ми відчуваємо в період нового і повного Місяця.

Найменша активність організму пов'язана з новим Місяцем. А от пік підвищеної активності припадає на повно. Але повний Місяць, за спостереженнями психіатрів, негативно впливає на психічний стан у душевнохворих і неврівноважених людей.

«Важкі» й найбільш травматичні дні місячного місяця припадають на 4-ий, 8-ий, 11-ий, 15-ий, 22-ий і 29-ий дні. У ці дні частіше відбуваються інсульти, інфаркти, загострюються епілепсія та інші психічні захворювання.

## ДОБОВА КРИВА

Крім досить тривалих ритмів, існують і добові. Фази працевдатності чергуються з періодами розслаблення та сну. І головним «регулювальником» внутрішньоклітинних біоритмів є зміна дня й ночі.

Середні показники добового ритму розташовані приблизно так. Пік працевдатності з ранку припадає на 8–12-у години, потім іде спад — приблизно до 13-ої, потім знову підйом — о 15–18-й, і — спад.

Цей графік досить приблизний, але безумовно одне: після підйому завжди настає спад протягом двох–трьох годин, під час яких не слід працювати на повну силу або навіть взагалі краще відпочити.

Але більшість із нас не прислухається до свого внутрішнього годинника й примушує організм трудитися не у відповідності, а всупереч біологічному ритму. Пообідно лінь ми, як правило, намагаємося перемогти чашкою кави і сигаретою, продовжуючи інтенсивну роботу. Хронобі-

**Багато з нас до біоритмів ставиться несерйозно — як до відмовки для ледарів. І даремно. Ритм життя людині багато в чому задається природою й залежить від руху Сонця, Землі, фаз Місяця й космічних впливів.**

**Не дрібниці**



# Ваш зоряний час

ологи радять: краще в цей час випити чаю і розслабитися. Перерву, на якій наполягає організм, ліпше використовувати для спілкування або виконання рутинних справ. Це, до речі, нітрохи не знижує ККД за день, навпаки, дозволяє впоратися з набагато більшою кількістю справ — швидше й ефективніше.

**«ЖАЙВОРОНКИ», «СОВИ» ТА ІНШІ**

Неважаючи на деякі загальні закономірності, люди відрізняються одне від одного фазами активності. Наприклад, «сови» (люді з таким годинним механізмом 25–30%) краще впораються з важким завданням увечері.

А от «жайворонки» (їх теж 25–30%) із труднощами працюють увечері, зате, пробудившись рано, відразу починають працювати і швидко досягають максимальної фази працевдатності. Того ж, хто не належить ні до «сов», ні до «жайворонків», а перебуває десь між ними, нерідко називається «голубом».

Однак детальніші дослідження підтвердили, що люди відрізняються одне від одного ще й за тривалістю сну. Є ті, хто мало спить, — вони збуджені й байдорі як вранці, так і ввечері, активні навіть у нічний час, і ті, котрі сплять багато, — втомлені як вранці, так і ввечері, ім, щоби виспатися, необхідно на 2–3 години більше, ніж у середньому будь-якій людині.

До речі, найлегше адаптуватися до змін звичного розпорядку саме ті, хто мало спить. Вони легше пристосовуються до зміни тимчасових поясів при перельотах, переведенні годинника на літній час, роботі в різний час доби.

Найважче ж доводиться тим, хто спить багато. Навіть маючи можливість лягти рано й вставати пізно, вони рідко бувають задоволені якістю свого сну. Середньостатистична жінка в порівнянні із чоловіком спить у середньому на півгодини більше.

Вікові зміни добових біоритмів також добре відомі. У віці 16–25 років у людини

найбільш виражені «совині» риси. У літніх же людей частіше спостерігається звичка раніше вставати й раніше лягати. Крім того, починаючи з 25–30 років помітно втрачається здатність перебудовувати режим сну, тобто вміння спати або, навпаки, не спати в незручний для організму час.

Що стосується проблеми сумісності «сов» і «жайворонків», то треба сказати, що відмінність у хронотипах може не тільки поодружувати певні незручності, а й, навпаки, бути досить доречною: ранкове навантаження бере на себе «жайворонок», вечірнє — «сова», і в результаті вони встигають зробити набагато більше.

Крім того, можливо, саме в розбіжності хронотипів прихований секрет багатьох подружніх пар з величним стажем. При різних



## • Варто знати

### Як очистити свідомість від неспокою і роздратування

**Прибрати з нашої свідомості думку, яка не дає нам спокою, — справа непроста. Проте дуже важливо навчитися звільнити нашу свідомість для здорового сну і нормальної життєдіяльності.**

#### 1. Ізолюйте джерело неспокою і роздратування.

Отже, щоб очистити свідомість, потрібно спочатку знайти джерело постійного неспокою і роздратування, яке примушує наші думки оберталися по колу. Коли ми чимось зайняті, то можемо й не помічати, що усередині нас сидить щось, що отрує наші думки. Проблема спливає, коли ми залишаємося наодинці з собою, намагаємося заснути або займаємося монотонною діяльністю.

Потрібно визначити джерело, що заважає нашій розумовій діяльності, не намагатися від нього відмахнутися або перестати звертати увагу (це може допо-

хронотипах у них не відбувається пересичення від багатогодинного щоденного спілкування один з одним.

#### ДЕ «ЦОКАЄ» — У ГОЛОВІ ЧИ В ШЛУНКУ?

Найдивніше, що за певними біоритмами живуть усі органи: природа нагородила кожну клітинку людського організму «маленькими годинниками».

Акушерами встановлено, що більшість дітей з'являється на світ **між північчю і 4-ю годиною ранку**. Це період народження.

А період **між 3-ю і 6-ю годинами** — найважчий і найвиснажливіший для організму. Це період млявості, коли в людини спостерігається найнижчий кров'яний тиск. Кількість смертей, що припадає на цей період, — максимальна.

**Від 5-ої до 7-ої години** — найактивніший товстий кишечник, що сприяє очищенню організму. Це — час очищення.

**Від 7-ої до 9-ої години** — найактивніший шлунок. Тому цей час добре вико-

ристовувати для першого прийому їжі.

**Більче до 8-ої години** у кров надходить найбільша кількість статевих гормонів. Настає час сексу.

Тонкий кишечник найактивніший **з 13-ої по 15-у год**. Тому варто їсти так, щоб у наступні дві години їжа щонайкраще засвоїлася.

**Час від 16-ої до 18-ої години** краще використовувати для різного роду активності, у тому числі й фізичної, а також пiti до пекаря. У цей період найшвидше ростуть волосся та нігти.

У період **із 17-ої по 19-у** ми найкраще вловлюємо нюанси смаку, ароматів і музик.

Період «випивання» припадає **між 18-ю і 20-ю годинами**, тому що печінка найлегше справляється з алкоголем.

Цей же час — період краси. Тоді найкраще накладати живильні маски, бо шкіра максимально чутлива до косметичних впливів.

Час спілкування... Найщиріша розмова може зав'язатися **між 18-ою та 21-ою годинами**. У цей час людина найгостріше переносить самотність.

У цей же період максимально рухливі наші суглоби, тому вправи на розтяжку розслаблення найкраще проводити **від 19-ої до 21-ої години**.

Найефективніше імунна система оберігає людину від інфекції **о 22-ій годині**. Це період захисних сил організму. Саме він найсприятливіший для сну.

Однак, якщо ви не заснули, далі настає другий пік активності — **з 22-ої по 2-у годину ночі**. У цей період в одних з'являється апетит (як, до речі, і у тварин, що ведуть нічний спосіб життя), інші проявляють підвищений інтелектуальний розум.

Однак, якщо ви не заснули, далі настає другий пік активності — **з 22-ої по 2-у годину ночі**. У цей період в одних з'являється апетит (як, до речі, і у тварин, що ведуть нічний спосіб життя), інші проявляють підвищений інтелектуальний розум.

Уявіть, що це відбувається не з вами, що ви спостерігаєте за ситуацією збоку. Як виглядають учасники суперечки, якщо дивитися на них зі стелі? Зосередьтеся на деталях — найкраще смішних і безглупих.

**5** Дайте відповідь на запитання: ви все ще летите? Американських пілотів вчать задавати собі це питання у критичні ситуації, щоб впоратися з панікою. Запитайте себе: чи справді ви на грани катастрофи? Щось загрожує вашому життю? Якщо ви ще летите, отже, усе не так жахливо, як вам здалося.

**6** Спробуйте медитацію для ніг. Коли вам доводиться довго чекати і це вас дратує, встаньте прямо і поставте ноги на ширині плечей. Повільно перенесіть вагу тіла на ліву ногу, не відриєшуючи ступні від підлоги. Дорахуйте до п'яти. Перенесіть вагу на праву ногу.

**7** Займіться домашнimi справами. Прибрайте квартиру, готовьте, мийте посуд, прасуйте. Це допоможе заспокоїтися, тому що ви відразу ж бачите результат своєї роботи. Це свого роду медитація. І ніщо так не піднімає настрою, як чисті вікна і блискучі дверцята шаф.

## • На замітку

### Сім способів контролювати гнів

**1** Покладіть у кишеню терплячий камінчик. Це може бути великий круглий гудзик або кільце. Головне, щоб предмет був гладкий і приемний на дотик. Це — ваш таємний варіант вервечки. Коли відчуєте, що от-от вибухнете, сковайте руку в кишеню і торкніться камінчика.

**2** Порахуйте до десяти, перш ніж говорити. Не висловлюйте в гніві те, за що потім доведеться просити прощення. Рахуйте дуже повільно і на кожний рахунок робіть глибокий вдих. Якщо ви порахували до десяти, але не заспокоїлися, рахуйте далі.



**3** Оцініть ваше роздратування за десятильною шкалою. Від одного до п'яти — ви практично в порядку. Від шести до восьми — ви гнівітеся, але здатні себе контролювати. Дев'ять або десять — зараз буде буря. Що дали? А нічого: поки ви міркували, то, напевне, трохи заспокоїлися.

**4** Уявіть, що це відбувається не з вами, що ви спостерігаєте за ситуацією збоку. Як виглядають учасники суперечки, якщо дивитися на них зі стелі? Зосередьтеся на деталях — найкраще смішних і безглупих.

**5** Дайте відповідь на запитання: ви все ще летите? Американських пілотів вчать задавати собі це питання у критичні ситуації, щоб впоратися з панікою. Запитайте себе: чи справді ви на грани катастрофи? Щось загрожує вашому життю? Якщо ви ще летите, отже, усе не так жахливо, як вам здалося.

**6** Спробуйте медитацію для ніг. Коли вам доводиться довго чекати і це вас дратує, встаньте прямо і поставте ноги на ширині плечей. Повільно перенесіть вагу тіла на ліву ногу, не відриєшуючи ступні від підлоги. Дорахуйте до п'яти. Перенесіть вагу на праву ногу.



