

На замітку

#### Буряк очищає печінку

Австралійські науковці визнали буряк справжнім пилососом печінки. Цей орган завжди потребує особливої уваги. Адже після застіль і хвороб, які довелося лікувати медикаментами, печінка просто волає про допомогу.

Щоб приготувати рятівний напій, помийте й обберіть кілограм буряку, натріть на дрібній тертці, складіть у трилітрову банку, доверху залийте водою (не кип'яченою). Поставте на стіл, не закривайте, нехай настоїться протягом ночі.

А зранку поріжте в банку два лимони зі шкіркою, але пильнуйте, аби зернятка не потрапили у настій. Додайте 2 ложки ме– ду, розмішайте. Вживати по склянці тричі на день за годину до їди. Курс лі-кування— 10 днів. За цей час буряковий квас відчутно поліпшить стан печінки, адже нейтралізує токсини, що накопичились у ній, підвищить рівень гемоглобіну.

#### *Тибетський* секрет довтоліття

Цей рецепт знайдено експедицією ЮНЕСКО 1971 року в тибетському монастирі. Він написаний на глиняних табличках у V столітті до н. е. і перекладений усіма мовами світу.

100 громашки, 100 гзвіробою, 100 г безсмертника, 100 г березових бруньок. Усе перепустити через млинок для кави, покласти в емальований посуд. Увечері взяти 1 столову ложку цієї суміші, залити 0,5 л окропу, настояти 20 хвилин, потім процідити через тканину (а не через марлю). Налити 1 склянку гарячої суміші й розчинити в ній 1 чайну ложку меду. Випити після вечері, потім нічого не пити й не їсти. Уранці підігріти на парі рі– дину, що залишилася звечора, розчинити в ній 1 чайну ложку меду й випити. Так робити щодня, допоки не закінчиться вся суміш трав.

Курс лікування повторити через 5 років.

Завдяки цьому покращується обмін речовин, очищається організм від жирових і вапняних відкладень, усі судини, особливо кровоносні, стають еластичними. А ще ця суміш запобігає склерозу, інсульту, стенокардії, інфаркту, гіпертонії. Зникає шум у голові, відновлюється зір, омолоджується організм.

#### ТАЄМНИЦІ ГОТУВАННЯ ГОРОХУ

Сьогодні іменини Віктора, Галини, завтра — Юхима, Івана. 25 берез ня з днем Ангела вітайте Григорія, Семена, 26 -Олександра, Христину, Терентія, 27—Ростисла-ва, 28— Олександра, Дениса, 29 — Романа.

Yomy mu cubiemo?

ЯК ПОБОРОТИ **ДРОТЯНИКА** 

#### ПЕРВОЦВІТ

Росте первоцвіт лікарський на галявинах та узліссях між чагарниками, на луках та схилах. З лікувальною метою використовують кореневище з корінням, квітки з чашечкою або тільки віночок. Квітки містять ефірну олію, глюкозу, примверин і примулаверин, флавони, каротин, сапоніни (до 2%); коріння – 5–10% сапоніну, глюкозиди, 0,25% ефірної олії, дубильні речовини, крохмаль, цукор; листя багате на вітамін С.

Коріння застосовується як добрий відхаркувальний і сечогінний засіб. Крім того, є відомості про те, що корінь первоцвіту може застосовуватись при бронхіті, пневмонії і коклюші, оскільки він викликає посилення секреції бронхіальних залоз.

Напар квітів приймають при кашлі, бронхіті, нежитю, при всіх застудних хворобах взагалі. Напар з листя п'ють для лікування від цинги, а також при авітамінозах.

Кореневища з корінням збирають навесні або восени, коли надземна частина починає в'янути. Викопане коріння миють, очищають від залишків листя і стебел та сушать на повітрі або в закритих, добре провітрюваних приміщеннях. Листя збирають на початку цвітіння рослини; квітки — під час цвітіння.

#### МАТИ-Й-МАЧУХА

Листя підбілу (мати-ймачуха) має протизапальну, антисептичну, відхаркувальну дії, тому зазвичай його застосовують при захворюваннях дихальних шляхів і легенів, зокрема: бронхіті, бронхіальній астмі та пневмонії.

при хронічному кашлі корисно тримати в роті протягом дня свіже чи сушене листя підбілу.

✓ При задусі 15 г листя залити 200 мл окропу, настояти до охолодження.



### Весняні цілителі



Зовсім скоро природа потішить нас різнобарв'ям кольорів. А тим, хто цікавиться лікарськими травами, варто звернути увагу на перших весняних цілителів.

З Божої аптеки

Приймати по 1 ст. л. кожні З години.

✓ При оперізувальному лишаю велике полегшення приносить компрес із кашки листя підбілу, яку слід накласти на уражену ділянку, зверху добре утепливши, на 20—30 хвилин двічі-тричі на день.

✓ При нежитю рекомен дують свіжий сік листя закапувати в ніс по 2—3 краплі тричі на день.

✓ При запаленні молоч– них залоз добре до грудей прикладати промите листя підбілу чи кашку із сухого.

 При циститі й запаль них процесах у шлунку та кишківнику 20 г листя настояти в 1 л окропу. Приймати по 100 мл 4 рази на

 При бронхіальній астмі 4 ч. л. подрібненого листя заварити склянкою окропу, настоювати 30 хвилин, процідити. Приймати по 1/4 склянки 4 рази на день.

✓ При діатезі в дітей (золотусі) запалені ділянки шкіри слід присипати порошком із листя підбілу, одночасно пити настій із цієї трави: 1 ст. л. сухого подрібненого листя залити 200 . мл окропу, настояти, вкутавши, годину, процідити. Приймати по 1 ст. л. 3-5 разів на день до їди.

Увага! Підбіл протипока-

заний дітям до двох років. Також його не слід застосовувати під час вагітності та в період лактації. Якщо людина страждає від хронічного алкоголізму, захворювань печінки — цю рослину теж застосовувати не варто. Важливо зазначити, що тривалість терапії підбілом не має перевищувати 6 тижнів на рік.

#### БЕРЕЗОВІ БРУНЬКИ

Збираємо березові бруньки з молодої порості. Дослідженнями встановлено, що березові бруньки мають дезінфікувальні, сечогінні, відхаркувальні властивості, тож не завадить користуватися ними, щоб очистити організм і вберегтися від застуд. Народна медицина радить простий рецепт: 1 ч. л. бруньок заварити у половині склянки

окропу, пити тричі на день. Хворим на легені, навіть на туберкульоз: 2 ст. л. бруньок потовкти, додати склянку меду та склянку топленого несолоного здору, тримати на парі 2 години, помішуючи; як охолоне, відтиснути, перекласти у скляну баночку, тримати в холодильнику. Вживати по ст. л. тричі на день.

 Для лікування ран, ви– сипань на шкірі використовують настій на 70-градусному спирті: 20 г бруньок на 100 г спирту. Перед використанням розводити перевареною водою 1:10.

✓ Проти виразки шлунка та дванадцятипалої кишки: 50 г бруньок залити 0,5 л горілки, настоювати 10—15 діб. Вживати по 15—20 крапель, розвівши водою, за 20 хв до їди.

Мазь від болю в попереку, ревматизму, потовщень на суглобах (втерти і обгорнути хворе місце вовняною хусткою): 0,5 л свіжих березових бруньок, 1 ч. л. порошку камфори та 800г масла (добре б домашнього) почергово класти шарами (1,5 см) у горщик (нижній шар — масло). Посудину щільно закрити, обмастити недріжджовим тістом (завтовшки як палець) і поставити в помірно нагріту духовку чи піч, щоб умлівало, на 24 год (підтримувати постійну температуру). Коли охолоне, процідити крізь 2 шари

марлі.

Лікує хвороби шлунка: бруньки залити горілкою (50 г бруньок на 500 г горілки) на 10 діб. Вживати по 0,5-1 ч. л. за 10—15 хв до їди, розвівши водою.



• Увага!

#### • Місячний календар

23 березня, четвер. Остання чверть. Місяць у Козерозі, Водолії (4 год 31 хв). 24/25 дні Місяця. Схід — 3 год 46 хв, захід — 13 год 15 хв.

24 березня, п'ятниця. Остання чверть. Місяць у Водолії. 25/26 дні Місяця. Схід — 4 год 24 хв, захід — 14 год 18 хв.

25 березня, субота. Остання чверть. Місяць у Водолії, Рибах (12 год 09 хв). 26/27 дні Місяця. Схід — 4 год 58 хв, захід - 15 год 28 хв.

26 березня, неділя. Остання чверть. Місяць у Рибах. 27/28 дні Місяця. Схід—6 год 30 хв, захід - 17 год 39 хв.

27 березня, понеділок. Остання чверть. Місяць у Рибах, Овні (8 год 13 хв). 28/29 дні Місяця. Схід — 6 год 59 хв, захід — 18 год 54 хв.

28 березня, вівторок. Молодик о 5 год 58 хв. Місяць у Овні. 29/1/2 дні Місяця. Схід — 7 год 28 хв, захід — 20 год 11 хв.

29 березня, середа. Молодик. Місяць у Овні, Тельці (18 год 49 хв). 2/ 3 дні Місяця. Схід — 7 год 58 хв, захід — 21 год 29

#### ПЕРЕХОДИМО НА ЛІТНІЙ ЧАС

Україна переходить на літній час в ніч з 25 на 26 березня о 3 годині ночі шляхом переведення стрілок годинника на годину вперед. Таким чином, у неділю українцям доведеться спати на годину менше.

Нині перехід на літній час застосовується більш ніж у 110 країнах на всіх широтах від Канади до Австралії і в усіх європейських державах.

В Україні стрілки годинників переводять, починаючи з 1981 року. У США і Канаді перейшли на літній час 13

MOTORA				
TUOTQAYA HE MUERDEIIO 30 доними морекі Інтернег	Темпе- ратура	Опади	Вітер, м/с	Трива- лість дня
четвер, 23 березня	+7 / +10	можливий дощ	cx., 4	12.19
п'ятниця, 24 березня	+7 / +13	можливий дощ	зм. напр., 6	12.23
субота, 25 березня	+3 / +8	без опадів	зм. напр., 2	12.27
неділя, 26 березня	+2 / +4	сніг з дощем	півдсх., 5	12.31
понеділок, 27 березня	+2 / +5	дощ	півнсх., 3	12.34
вівторок, 28 березня	+4 / +11	без опадів	півнзах., 3	12.38
середа, 29 березня	+4 / +11	без опадів	півнзах., 4	12.41

А ви знали?

Yomy mu cubiemo Для більшості людей поява сивини загадка. Не зрозуміло й те, що хтось стає сивочолий у неповні тридцять років, а в інших і в шістдесят на голові нема жодної білої волосини.

Візьмімо до уваги, що європеоїдна раса сивіє раніше за негроїдну, а у монголоїдів волосся знебарвлюється аж у 70—75 років, а то й пізніше. Відтак виходить, що це — генетична властивість органі-

зму. У будь-якому віці сивина з'являється через нестачу тирозину — речовини, яка міститься в більшості білків. Тож навіть ті, хто сидить на дієті, не повинні відмовлятися надовго від багатої



Крім того, втрата кольору волосся може бути пов'язана з порушенням стану нервової системи, залоз внутрішньої секреції, вітамінною недостатністю, недокрів'ям, хронічною перевтомою, тривалим перебуванням на осонні. Адже волосся – індикатор усього, що відбувається в організмі в цілому.

Узагалі ж причини раннього посивіння напевно не встановлені. Деякі фахівці вважають, що рано сивіють ті, хто у зрілому віці переніс певні захворювання, — наприклад зазнав дії цитомегаловірусної інфекції. До речі, контактують із нею всі, але захворюють тільки ті, у кого ослабле-

ний імунітет. Згідно з іншою теорією, це зумовлене спадковістю, тобто подібністю імунної системи батьків і дітей. А якщо вірити уявленням східної медицини, передчасна втрата кольору волосся може бути пов'язана із захворюваннями нирок.

Відвернути появу сивини неможливо, лікувати теж. Позбутись її можна в один-єдиний спосіб фарбуванням. У жодному разі не варто вистригати або висмикувати знебарвлені волосини — вони знову відростуть, а сивина ширитиметься. Щоправда, аби вповільнити посивіння, можна вживати вітаміни  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$ , але тільки проконсультувавшись із лікарем.

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

-лина холодна викликає звуження судин, вона дієво лікує синці, забої, розтягнення зв'язок, запалення шкіри і суглобів. Холодна глиняна пов'язка припиняє кровотечу, знеболює навколишні тканини, знімає в них запалення. За ступенем впливу на людину глинолікування можна порівняти з грязелікуванням.

Лікарі успішно лікують зовнішніми аплікаціями глини або компресами з неї деякі важкі хронічні захворювання людини. Глина прогріває вогнища хвороби при артриті, поліартриті, ревматизмі, артрозі.

При шкірних захворюваннях глина має дивовижний лікувальний ефект. Офіційна медицина вже давно взяла на озброєння також внутрішнє вживання глини при різних захворюваннях органів травлення.

Для цих процедур підходить спеціальна каолінова глина, що складається із силікату алюмінію з додаванням кальцію і магнію.

На цілющі властивості глини звернули увагу зарубіжні клініки. Так, у Давосі є спеціальні клініки, в яких глиною і глиняними ваннами лікують важкі захворювання легенів, туберкульоз і навіть деякі форми раку.

Дуже багато рецептів із застосуванням глини знає народна медицина. Люди давно помітили, що глина,

дину, дає силу

шкірних захво- діабету. рювань. Вона віддає свої мінерали орган-

ізму і наповнює кожну клітинку силою. Крім того, глина є прекрасним абсорбентом, вбирає токсини, гази, кислоту, слиз і шлаки.

#### ЛІКУВАЛЬНА ДІЯ КОЛЬОРОВОЇ ГЛИНИ

У природі глина зустрічається в широкій гамі кольорів. Найбільш часто можна зустріти блакитну і білу глину.

Біла глина добре впливає на чутливу і суху шкіру, заспокоює, знімає подразнення, зміцнює, підвищує її еластичність, забирає запалення. Дуже корисні маски з білою глиною для в'яну-

ковтками, а не залпом.

додати невелику кількість меду.

лати ше воли.

Використання глини з лікувальною метою відоме з незапам'ятних часів, і в наші дні глина є важливим лікувальним компонентом народної медицини, косметології і навіть офіційної медицини. Застосування спеціальних сортів глини з косметичною або лікувальною метою називається глинолікуванням.

На прохання читачів



### Лікування глиною не має протипоказань

чої шкіри, для лікування вугрів. Ці маски мають чудові стимулювальні й омолоджувальні властивості.

Білу глину також можна використовувати у вигляді присипок для підсушування мокнучих ран. Така глина має антисептичні влас-

Властивості рожевої глини можна охарактеризувати як дезинфікувальні і зміцнювальні. Рожеву глину використовують у приготуванні шампунів для нормального волосся, а також масок для в'янучої \_ шкіри.

Спеціальною харчовою Сіра глина організмові, глиною в лікувальних ус- добре зволополіпшує тановах лікують атерос— жує шкіру, діяльність ба- клероз, захворювання підвищує її гатьох органів. печінки, жовчного міхура, еластичність і Зовнішньо шлунка, нирок, шкіри, тонус. Дуже глина виліко- крові. Харчову глину за- виражений багато стосовують у лікуванні омолоджувальний

2. Якщо прийом глини супроводжується болями, її вар-

3. Розбавлений у воді порошок глини потрібно пити

4. Якщо на дні склянки залишилася глина, можна до-

5. Якщо хворий вважає за краще приймати порошок

разом з іншим напоєм, бажано робити це з настоями

м'яти або іншої лікувальної трави, але без цукру. Можна

7. Тим, хто вважає за краще приймати порошок глини

в сухому вигляді, потрібно покласти в рот невеликий

шматочок глини, дати йому розтанути в роті, а потім про-

ковтнути і запити невеликою кількістю води. Таким чи-

шлаків. Якщо на початку лікування прийом глини всере-

дину спричиняє закрепи — це показник серйозного зах-

ворювання шлунково-кишкового тракту. У цьому разі

протягом дня потрібно пити потроху, ковтками велику

8. Вживання глини всередину сприяє виведенню

6. Не можна пити глину з молоком або кавою.

ном ви зміцнюєте зуби і поліпшуєте травлення.

кількість досить світлої глиняної води.

то потримати на сонці — тоді глина переноситься орган-

-ефект сірої глини. Цей вид глини використовуються для приготування масок, кремів і паст для догляду за зрілою

Широке застосування має **блакитна** глина. Її застосовують у лікуванні захворювань дихальної системи, органів носоглотки, серця і судин. Блакитна глина має хороший ефект у лікуванні тромбофлебіту, варикозу, трофічних виразок, які довго гояться. Вона має антибактеріальні, відбілювальні, дезінфікувальні властивості, прискорює кровообіг у тканинах.

З блакитної глини готують маски для шкіри обличчя і шиї, обгортання проти целюліту, маски для росту волосся, маски проти

Жовта глина успішно лікує радикуліт, неврит, артрит. З неї готують компреси та аплікації на хворі суглоби. Її також успішно застосовують у в лікуванні прищів, целюліту.

Зелена глина багата залізом і застосовується в лікуванні ниркових захворювань, печінки, статевих органів, підшлункової залози. Крім того, така глина має властивість пригнічувати ріст пухлин і успішно лікує мастопатію, фіброміому.

Із зеленої глини виготовляють засоби для лікування жирної шкіри, жирного волосся. Маски із зеленої глини розгладжують зморшки, забирають запалення на шкірі, борються з лупою.

**Червона** глина має потужні лікувальні властивості для суглобів, хребта, м'язів. З неї роблять аплікації і компреси на уражені хворобою місця.

#### ОЧИЩЕННЯ ГЛИНОЮ ВОДИ

Глина діє як абсорбент, вбираючи з води всі токсини і отрути. До того ж глина, пропускаючи воду, діє як натуральний дуже ефективний фільтр. У воду досить додати трохи глини і дати постояти — вона очистить і дезінфікує воду.

У рецептах народної медицини є такий спосіб: вживання невеликої кількості глини, розмішаної у вині. Його використовують для очищення шлунка і кишеч-

При лікуванні глиною всередину потрібно виконувати нескладні правила: не проводити сеанси глинолікування

натщесерце, Глина — потужний Глину розкожен раз засіб, який не має про— водять холод-брати тільки типоказань до застосу— ною водою свіжу порцію вання. Вона здатна омо- приймають глини. Після лоджувати клітини навіть двічі на день, сеансів необх- у людей літнього віку. вранці і ввечері ідно полежати Найбільш активно глину обов'язково за або прийняти **застосовують для ліку**— годину (якщо теплу ванну, **вання ревматизму і арт**— не вказано можна з відва- ритів, травм, тромбофле- інший метод рами лікарсь- біту. ких трав. Під -

час цього лікування потрібно не переохолоджуватися і не простигати, проводити лікування строго сеансами. При серйозних захворюваннях потрібно спочатку проконсультуватися з лікарем.

Маски з глини можуть застосовуватися навіть у домашніх умовах. Нині такі маски можна придбати в косметичних магазинах або аптеці. Маску потрібно розводити теплою водою до консистенції кашки, можна додавати в маски олію або відвари лікарських трав.

#### ВНУТРІШНЄ ЗАСТОСУВАННЯ ГЛИНИ

Для застосування всередину використовують чисту жирну глину без домішок піску і сторонніх включень. Краще використовувати глину, взяту одним цільним шматком. Брикет розбити на маленькі шматочки, які за допомогою ступки або пляшки потовкти на порошок, а потім просіяти через сито, щоб позбутися домішок. Чистий готовий порошок виставити на сонце. У такому вигляді глина готова до вживання.

Всередину при шлунковокишкових захворюваннях (коліті, ентериті, харчовому отруєнні) рекомендують приймати дорослим людям по 20—30 г на один прийом і не більше 100 г на добу.

Кількість прийнятої глини потрібно регулювати залежно від потреб організму. Шкоди глина не завдасть, але в окремих випадках може спричинити неприємні реакції.

При слабкому шлунку спочатку п'ють воду з додаванням невеликої кількості глини. Після звикання організму можна приймати половину чайної ложки, а потім і повну, довівши до двох ложок відразу, або невеликими порціями протягом дня. Дітям достатньо однієї чайної ложки. Доза для дорослого — 2 чайні ложки порошку глини на день.

> прийому глини) до їди.

Лікування глиною шляхом прийому всередину іноді може тривати кілька місяців або навіть рік. Доцільно періодично робити перерви, щоб не привчати до неї свій шлунок (наприклад, 21 день приймати глину, а потім зробити перерву на 10 днів). Іноді на початку лікування може здатися, що хвороба загострилася і самопочуття погіршилося, але це не повинно вас турбувати.

У народній медицині глиною лікують виразку шлунка, пронос, здуття живота, жовтяницю, цироз печінки, астму, туберкульоз легенів, анемію, порушення обміну речовин, атеросклероз, параліч, епілепсію і навіть алкоголізм, жовчно-та сечокам'яну хворобу. Розвести в 150 мл теплої води 20 г глини, вживати за 15-20 хв до їди. Зазвичай курс лікування триває 1—2 тижні, потім перерва 10 днів. За необхідності курс лікування повторити ще тиждень.

### Обнову треба прати

дають йому м'ятись, можуть вальних речовин. викликати різні алергічні реакції в людини — шкірні висипи, свербіж і т. ін.

Професор кафедри дерматології Медичного центру Колумбійського університету в Нью-Йорку Дональд Белсіто запевняє: будь-яке вбрання після купівлі потрібно випрати і двічі прополоскати, перш ніж одягати. Він також попереджує, що річ може бути заражена комахами-паразитами від людей, які приміряли її в магазині.

На жаль, закон не зобо-

Хімічні речовини, котрі ляти на ярликах одягу про роблених азоаніліновими зберігають форму одягу і не застосування розгладжу-

> За словами професора Белсіто, алергеном тут є формальдегідна смола. Газоподібна безбарвна речовина в деяких типах одягу слугує для згладжування складок і запобігання утворенню цвілі. Разом із тим формальдегідна смола спричиняє подразнення шкіри, а деякі дослідники вважають навіть, що вона провокує розвиток базально-клітинної карциноми (рак шкіри).

> Не меншу небезпеку становлять і барвники. Чимало синтетичних тканин, об-

фарбами, можуть спричиняши на шкіру. Тому людям, схильним до алергії, рекомендується прати новий одяг не один, а два рази перед першим вдяганням.

Алергія зазвичай проявляється в місцях найбільшого тертя або пітніння ділянки талії, шиї, стегон, під пахвами.

I ще отака цікава інформація з газети «Daily Mail». Фахівці у Веллінгтоні (Нова Зеландія) провели дослідження, які показали: виготовлений у Китаї одяг значно перевищує безпечну норму вмісту алергенів.

#### • Зверніть увагу КОРИСНІ ПОРАДИ 1. Після прийому глини не слід багато їсти.

в'язує виробників повідом-

З хронічних захворювань найпоширеніше самолікування

оловним секретом успіху приготування гороху вважається його попереднє замочування в холодній воді. Причому краще замочити сухий горох не на короткий час, а залишити його у воді приблизно на 5-6 годин, можна і на ніч. Замочувати горох необхідно для того, щоб він у процесі варіння пом'якшав швидше. Якщо горох попередньо не вимочити.

Багато господинь дають пораду замочувати горох у малій кількості води, але це неправильно. У каструлю необхідно налити холодної води вище насипаного гороху приблизно на 2-2,5 см.

Якщо температура в приміщенні висока, то замочений горох потрібно через 1,5 години поставити на нижню полицю в холодильник, інакше він може про-

Добре набряклий при замочуванні горох надалі при вживанні страви не викликає процесів газоутворення в кишечнику, тому зверніть на цей важливий пункт увагу.

🗸 Варити горох у воді від замочування не варто. Її потрібно злити, промивши горох, і залити свіжою холодною водою. Пропорції такі: на один кілограм гороху — 3 л води. У Як варити горох, якщо

вода википає? Багато хто доливає в каструлю холодну воду. Але цього краще не робити, оскільки холодна вода призводить до затвердіння гороху. Тому при варінні і нестачі води доливайте в каструлю окріп.

✓ Швидко зварити горох допоможе жир: вершкове масло, олія, тваринний жир.

 Зварити горох вдасться досить швидко, якщо добре промити його, зали– ти окропом і додати столову ложку соди. Залишити так хвилин на 20. По закін– ченню цього часу злити воду, добре промити горох і поставити його варити.

#### ГОРОХОВЕ ПЮРЕ:

#### як варити...

3 скл. гороху, 9 скл. води, 2 ст. ложки солі.

Найбільше підходить для горохового пюре подрібнений горох. Його необхідно перебрати, промити і залити холодною водою на ніч.

Злити воду, в якій замочували горох, горох ще раз промити і викласти в каструлю, куди додати воду. Каструлю поставити на вогонь і довести воду до кипіння, знімаючи піну,

Зменшити вогонь, накрити каструлю з горохом кришкою і варити горох 2 години. Вода повинна википіти, а горох — перетворитися на пюре. Якщо го-





рох розвалився не весь, можна додатково подрібнити його за допомогою міксера або товкачика.

#### ... і як подавати

Подавати горохове пюре можна з олією або вершковим маслом, смаженим м'ясом, грибами, зеленню, гарячим копченим м'ясом, запеченим м'ясом. Якщо горох подають на гарнір, можна посипати його дрібно нарізаною ріпчастою цибулею і додати трохи часнику.

#### ПЮРЕ В МУЛЬТИВАРЦІ...

1 скл. гороху, 2 скл. води, 0,5 ч. ложки солі.

Горох перебрати, промити, викласти в мультиварку і залити водою. Налаштувати мультиварку на режим «тушкування» і варити горох 1 годину 50 хвилин. Потім додати сіль і перемішати. Налаштувати мультиварку на той самий режим і варити ще 10 хвилин.

#### ...І СКОРОВАРЦІ

1 скл. гороху, 3,5 скл. води, 2 ст. ложки олії, 0,5 ч. ложки солі, зелена цибуля.

Горох перебрати, промити, залити водою і залишити на 30 хвилин. Злити воду, горох викласти в скороварку, залити водою і тушкувати на мінімальній потужності 1 годину. Вимкнути скороварку, залишити закритою на 10 хвилин.

Горохове пюре подрібнити за допомогою міксера або потовкти товкачиком, додати подрібнену зелену цибулю, сіль та олію, перемішати і залишити ще на 5 хвилин у скороварці настоюватися.

#### ГОРОХОВЕ ПЮРЕ ПО-УГОРСЬКИ

5 скл. води, 1 скл. гороху, 1 болгарська перчина, 1 морквина, 1 цибулина, масло вершкове, приправи.

Перед приготуванням потрібно замочити горох. Залийте його двома склян-

ками води і залиште набухати на три-чотири години. Після цього воду злийте, залийте горох трьома склянками води і поставте на вогонь. Як тільки вода в каструлі закипить, посоліть, зробіть середній вогонь і варіть горох під закритою кришкою приблизно 50-60 хвилин. Після того, як горох зваритися, зніміть кришку і остудіть отриману масу.

Підготуємо овочі. Почистіть цибулю і дрібно наріжте її. Моркву почистіть і натріть на тертці. З перцю видаліть серединку, поріжте його соломкою.

На розпечену сковорідку, змащену маслом, спочатку викладіть обсмажуватися цибулю, потім — терту моркву і перець. Обсмажуйте овочі близько 10 хвилин.

Охолоджене горохове пюре подрібніть у блендері з шматочком вершкового масла. Додайте до нього овочі, перемішайте і пода-

#### ГОРОХОВЕ ПЮРЕ 3 ОВОЧАМИ

2 склянки сухого гороху, олія (оливкова, кукурудзяна, будь-яка без специфічного запаху), 3 помідори, 1 морквина, 1 велика цибулина, кілька зубчиків часнику, сіль, улюблені спеції (чорний мелений перець, куркума, пап– рика, імбир).

Замочіть горох у воді на ніч. Злийте воду, промийте горох і варіть в невеликій кількості води до готовності. Посоліть за смаком.

Поки вариться горох, спасеруйте на сковорідці овочі. У розігріту олію киньте спеції, розчавлений часник і через 2 хвилини — цибулю. моркву. Як тільки цибуля стане золотистою, додаємо очищені від шкірки помідори або кілька ложок томатного соусу. Коли овочі будуть готові, злегка їх присоліть і разом з олією дояите в каструлю з горохом. Після цього ретельно перемішайте — пюре готове.

#### ФАЛАФЕЛЬ

1 скл. гороху (краще колотого), 4 зубчики часнику, 1 цибулина, спеції (імбир, гострий перець, куркума), зелень (кінза), скибочка батона, сіль, 3—4 ложки горохової муки, олія для фритю–

Горох замочити на ніч. Потім промити і відкинути на друшляк, дати добре стекти протягом години. Додати в горох всі інгредієнти (крім борошна та олії) і подрібнити у блендері. Якщо тісто вийшло дуже круте, додати трохи води, якщо рідкувате — всипати горохову муку.

Скачати кульки (3 см у діаметрі) і обсмажити у фритюрі з усіх боків. До готових кульок подають лимон і соус з кунжуту. Але можна полити готові кульки сметаною.

#### ГОРОХОВА ЗАПІКАНКА В МУЛЬТИВАРЦІ

1 скл. гороху, 1/2 банки консервованої кукурудзи (100—150 г), 50 г твердого сиру, 2 яйця, 1 ст. ложка сметани, 1 ч. ложка солі, маслини (10—15 штук), пучок кропу, спеції (сушений часник, зелена цибуля і базилік, мелений коріандр і чорний перець), олія.

Замочіть горох на ніч, промийте та відваріть до готовності. Потовчіть до стану пюре. Змішайте яйця, сметану, олію, порізаний кріп, сіль і спеції. У тепле пюре додайте кукурудзу, натертий сир і яєчну суміш

 перемішайте і вилийте в чашу мультиварки. Готуйте в режимі «Випічка» протягом 40 хвилин. Готову запіканку викладіть на таріль. Подавайте зі сметаною.

#### СОЛОДКІ КУЛЬКИ

0,5 кг горохового борошна (можна купити готове або подрібнити в кавомолці горохові пластівці), 0,5 кг вершкового масла, 250 г цукру (подрібнити на пудру), 0,5 скл. мелених горіхів, 0,5 скл. кокосової стружки, 1 ч. л. кориці або 0,5 ч. л. кардамону (подрібнене насіння).

У сковорідці з високими бортиками розтопити масло, всипати горохову муку. Помішувати протягом 15 хвилин, щоб маса не підгоріла. Всипати горіхи, кокосову стружку і спеції і помішувати ще 2 хвилини.

Зняти з вогню і всипати в масу цукрову пудру. Ретельно перемішати. Коли маса трохи охолоне, змочивши руки, починайте робити з неї кульки (3 см в діаметрі. Остиглі кульки поставте в холодильник для повного застигання.

#### ЩЕ КІЛЬКА ПОРАД

У Якщо ви готуєте го⁻ рохове пюре без добавок, полийте його олією з обсмаженою цибулею — так буде набагато смачніше.

✓ Готувати пюре краще з колотого гороху, а не цілого.

✓ Коли варите горохове пюре, воду до гороху в каструлі додавайте з розрахунку приблизно 3 до 1. ✓ Якщо страва вихо-

дить занадто рідкою, відкрийте кришку каструлі і випаровуйте зайву рідину.

#### • Салати Із печених овочів

Буряк, по 2 ріпи і морквини, тертий хрін, зелень петрушки.

Вимиті буряк, ріпу, моркву запікати півгодини в духовці, зняти шкірку, нарізати соломкою й заправити рідко розведеним тертим хроном. Посипати зеленню петрушки.

#### 3 редькою

Сир — 200 г, невелика редька, морквина, олія, цибуля зелена, кмин, сіль.

Сир, редьку і моркву натерти на великій тертці. змішати, посолити, заправити олією чи майонезом. Потім досипати кмину й прикрасити посіченою зеленою цибулею.

#### Сирний з овочами

Cup — 300 г, буряк, дві морквини, два яблука, кислота лимонна, сметана — до смаку.

Буряк, моркву почистити і натерти на тертці. Буряк заправити лимонною кислотою, яблука нарізати соломкою. Сир нарізати дрібними кубиками чи натерти на грубій тертці. Всі складові змішати і заправити салат сметаною.

### Морквяний із сиром

Дві морквини, сир — 400 г, цукор — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, сіль — до смаку.

Натерти на дрібній тертці моркву і ретельно перемішати із сиром. Добре перемішати з цукром, сметаною, сіллю. Якщо не любите солодких салатів, то замість цукру додайте натертого часнику, посіченої зелені й перцю.

#### • Знадобиться

### Кулінарні помилки та способи їх виправлення

#### ПЕРЕВАРЕНІ ОВОЧІ

Найчастіше зрозуміти, чи готові вже овочі, буває складно. Хоча потрібно всього лише подивитися на їхній колір: якщо овочі яск– раві й тільки починають темніти, плиту пора вими-

Однак навіть якщо господиня переварила овочі. ситуацію можна виправити. Необхідно негайно залити овочі холодною водою. Це відразу ж припинить процес готування і не дозволить овочам остаточно втратити форму. Якщо ж текстура овочів стала занадто м'якою, завжди можна змінити меню і подати до столу пюре або суп

#### ПЕРЕВАРЕНІ МАКАРОНИ

Переварена паста не смачніша за переварені овочі. Однак навіть найкращі шеф-кухарі світу стикалися з цією проблемою. Щоб урятувати переварені макарони, потрібно розігріти сковорідку і протягом кількох хвилин обсмажити їх на оливковій олії.

#### КЛЕЙКИЙ РИС

Переварений рис, який спочатку був залитий великою кількістю води, стає



#### ПРИЛИПЛИЙ до форми пиріг

від одного та клейкість

зникла.

Трапляється так, що пиріг або торт прилипає навіть до добре змащеної форми. Оскільки це вже сталося. треба витягнути кулінарне творіння з форми. Перш ніж щось робити, переконайтеся що пиріг охолов. Після охолодження це зробити набагато простіше. Якщо ж пиріг не рушає з місця, по-

ставте дно форми в гарячу воду.

#### ЗАБАГАТО СПЕЦІЙ

Іноді зайва дрібка перцю перетворює їжу на палаюче пекло. Однак варіанти пололання проблеми є. Так, у деякі страви можна додати цукор, варення або сухофрукти. Якщо страва кремової консистенції, для балансу смаків можна додати йогурт або сметану.

#### СТРАВА ДУЖЕ ГІРКА

Іноді свіжа капусти гірчить, а господиня вже зробила з неї салат. Щоб урятувати страву, слід збризнути салат лимонним соком або додати дрібку мускатного горіха. Можна також додати дрібно нарізаний волоський горіх.



Важливо

#### кожному НАСІННЮ -СВОЯ ГЛИБИНА

Не можна допускати занадто глибокого загортання насіння в грунт. Загальне правило таке: насіння має покриватися шаром грунту, рівним триразовій його товщині.

Однак це правило не можна поширювати на всі культури. Насінню деяких овочів і квітів потрібне світло для проростання, тому його взагалі не присипають землею.

Наприклад, насіння кукурудзи, бобів, квасолі необхідно закладати на глибину 4-6 см, а дуже дрібне насіння **се**лери найкраще розкидати по поверхні рясно зволоженого грунту, присипати дрібним перегноєм, торфом або компостом шаром 0,5 см, а при спекотній сухій погоді накрити вологою мішковиною і щодня поверхню укриття поливати водою з дрібним її розпиленням.

Дрібне й швидко проростаюче насіння редиски, салату, капусти висівають на глибину 1-2 см, а дрібне, але повільно проростаюче (цибулі, моркви, петрушки) на 3 см. Насіння середньої величини (огірка, кавуна, шпинату. дині) закладають на глибину 3—6 см.

Насіння, сім'ядолі якого при проростанні залишаються в грунті **(го**роху, наприклад), можна висівати глибше, ніж те в якого сім'ядолі виносяться на поверхню (квасолі).

Велике значення у визначенні глибини висівання насіння мають вологість і температура грунту. Чим вища вологість, тим мілкіше висівають

Грубе насіння можна сіяти глибше: його проросткам не страшний довший шлях до поверхні грунту, тому що у великому насінні достатньо поживних речовин. Якщо ж крупне насіння посіяти на невеликій глибині, то воно, швидко вийшовши на поверхню, буде страждати від нестачі вологи через ще слабку кореневу систему. Паростки дрібного насіння, посіяного глибоко, ризикують загинути, так і не вибравшись назовні, за нестачі поживних речовин.

При визначенні глибини посіву слід також враховувати механічний склад грунту: на легких піщаних насіння загортають на 1-2 см глибше, ніж на важких глинистих.

Впливають і строки посіву. При ранніх, коли грунт ще вологий та холодний, насіння загортають мілкіше, ніж при пізніх і літніх, коли він добре прогрівається і швидко втрачає вологу.

артопляний дротяник завдає бульбам картоплі шкоди, яку можна порівняти зі шкодою, завданою колорадським жуком. Але наявність жука можна легко виявити й тут же вжити заходів щодо його знищення, натомість дротяник провадить руйнівну діяльність під землею, тож виявити його набагато важче і, відповідно, складніше з ним боротися.

#### ЩО ЇСТЬ?

Дротяники багатоїдні. Вони знищують насіння, сходи, коріння й навіть стебла рослин. Дротяники пробурюють бульби й коренеплоди, виїдаючи в них проходи, цим практично перетворюючи їх на непридатні для зберігання й споживання.

#### ЯКИЙ НА ВИГЛЯД?

У довжину черв'як дротяник сягає від 10 до 50 мм. У цих личинок тонке й тверде тіло, окрас якого варіюється від темно-бурого до жовтого кольору. Розчавити дротяника практично неможливо. Цикл розвитку ковалика триває 5 років, личинка розвивається 3—4 роки. У перший рік личинка харчується підземною частиною рослини, але не завдає їй значних пошкоджень. Небезпечним шкідник дротяник стає на другий рік життя, а на четвертому році личинка перетворюється на лялечку, і навесні з лялечки з'являється дорослий жук-ковалик.

#### ЯК БОРОТИСЯ?

Якщо з іншими комахами можна легко впоратися за допомогою інсектицидних або акарицидних препаратів, то, борючись із дротяником, доведеться докласти чимало зусиль.

Живе дротяник у грунті, і дістатися до нього нелегко. Боротьба з дротяником на ділянці має вестися всіма можливими заходами

### ДРОТЯНИК – капосний шкідник

Дротяник — це личинка жука-ковалика (лускуна), яку можна легко відрізнити від усіх інших личинок за жорстким, як дріт, тілом із лискучими покривами.

На прохання читачів

в комплексі, тобто з використанням агротехнічних, механічних і хімічних способів.

До агротехнічних заходів проти дротяників належать: ✓ глибоке весняне пере– копування грунту з ретельним знищенням личинок, лялечок і жуків-лускунів, а також бур'янів, зокрема кореневищ пирію й хамене-

рію; дотримання сівозміни. Наприклад, висаджування у міжрядді картоплі квасолі і

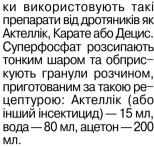
✓ висівання сидератів, що відлякують дротяників. Ефективними є такі сидерати від дротяників: гірчиця, люпин, вика й люцерна;

висівання в міжряддях картоплі салату, коріння якого їдять дротяники;

✓ глибоке осіннє перекопування або відвальна оранка грунту перед першими морозами, що дає змогу знизити кількість дротяників на 50-90%.

#### ХІМІЧНІ ЗАСОБИ ВІД ДРОТЯНИКА

Зіпсувати апетит дротяникам можуть розкладені в кожну ямку 3—4 гранули суперфосфату, оброблені інсектицидом. Для оброб-



Якщо чисельність дротяників не піддається регулюванню ніякими іншими способами, доводиться вдаватися до застосування високотоксичного препарату Базудин або трохи менш небезпечного для теплокровних істот Діазанона.

Препарат Престиж від дротяників і колорадського жука також знижує чисельність шкідників більш ніж удвічі, до того ж він не такий шкідливий, як Базу-

Провотокс від дротяників не викликає звикання у шкідника, має низьку токсичність для людини, нешкідливий для дощових черв'яків і має тривалий термін дії.

Окрім згаданих хімічних препаратів, використовуються ще такі засоби боротьби з дротяником: Грім-2, Капкан, Землін, Актара, Форс, Метарізін і Дохлокс. Але хоч би який інсектицид ви вибрали, застосовувати його можна тільки суворо дотримуючись інструкції.

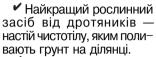
#### НАРОДНІ ЗАСОБИ

Оскільки застосування хімічних препаратів у боротьбі зі шкідниками може завдати шкоди здоров'ю людини, бажано вдаватися до них якнайрідше. Краще використовувати перевірені часом народні засоби від дротяників.

і, коли він повністю розпуститься. додають соляну кис лоту та цинковий купорос

Суміш витримують у теплі (при 60—70°C) протягом 12 годин, після чого клей готовий. Навіть після охолодження він залишиться рідким і відмінно склеюва-

Якщо такий клей дуже слід на кілька хвилин опустити в теплу воду і він знову стане рідким.



Міжряддя посипають деревним попелом — від цього личинки жука-ковалика гинуть.

✓ Гарний результат дає внесення в грунт азотних добрив, що містять амоній, або полив ділянки аміачною водою. Солі амонію слугують не тільки засобом позбавлення від дротяників, а й азотним підживленням коренеплодів.

У Внесене в грунт вапно від дротяників, використовуване для розкислення грунту, значно знижує кількість личинок у ньому. Окрім люсованого вапна, можна вносити в грунт один раз на 3—4 роки кам'яновугільну золу, крейду й доломітове борошно.

✓ Одним із найбільш дешевих, а проте дієвих засобів є мелена яєчна шкаралупа, яку розсипають по

всій ділянці. ✓ Для дротяників закладають приманки у вигляді шматочків буряка, моркви або макухи в ямки завглибшки 7—15 см, які накривають зверху шматком фанери або заліза. Можна як приманку використовувати недоперепрілу солому, траву чи сіно. Дротяників, що скупчилися в ямках через 3—4 дні, спалюють.

Приманки починають закладати за тиждень–дру– гий до посадки коренеплодів і продовжують їх розкладати упродовж усього

✓ Восени личинок приманюють на шматки гною або пучки соломи, розкладені по ділянці, а з першими морозами приманки збирають разом із личинками й знищують.

 Якщо ви вирощуєте картоплю або коренеплоди в лужному або нейтральному грунті, захистити рослини допоможе обробка від дротяників ямок перед посадкою розчином марганцівки (5 г на 10 л води) з розрахунку півлітра розчину на ямку. У кислому грунті розчин може спалити коріння розсади, тому замість обробки ямок розчином перманганату калію покладіть у кожну жменю лушпиння цибулі або хвойних голок.

#### ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ

Щоб назавжди позбутися дротяників, потрібно не тільки знищити їх, а й щорічно проводити профілак-

тичні заходи, які більше не дозволять йому з'явитися на ділянці.

До таких заходів належать:

✓ зміна місця для виро щування культури щонайрідше один раз на 2-3

роки; проведення щорічного весняного й особливо осіннього перекопування ділянки на глибину штиха лопати. Підняті з глибини грунту під час осіннього перекопування личинки взимку загинуть від холоду, а весняна обробка грунту допоможе очистити грунт від коренів бур'янів, якими харчуються дротяники;

розпушування грунту на ділянці в травні-червні, аби яйця лускуна потрапили на поверхню, де вони загинуть від сонячних про-

регулярне прополювання ділянки, що проводиться для очищення грунту від пирію та інших бур' янів. Якщо ситуація з бур'яном критична, використовуйте для її знищення препарат Раундап;

підтримуйте ділянку в чистоті, прибирайте восени траву й бадилля, в яких жук дротяник любить зимувати з комфортом;



🗸 для відлякування жуківковаликів можна вирощувати чорнобривці, аромат яких приваблює шкідників при тому, що сік цих рослин є для них отрутою. Дротяник на городі боїться бобових рослин (чорних бобів, сої. гороху й квасолі), оскільки в їхніх коренях живуть бактерії, що виділяють азот. Для посилення ефекту можна сіяти разом із бобовими фацелію, що нейтралізує кислий грунт. Дротяник на ділянці не любить таких рослин як гірчиця, суріпиця, гречка, шпинат, буркун, рапс і олійна редька, тому один раз на 2-3 роки почергово з картоплею або коренеплодами, якими харчуються дротяники, потрібно сіяти будь-яку зі згаданих культур. Личинки в такому разі або загинуть, або, перетворившись на жуків, покинуть ділянку; ті, хто використовував

жито від дротяників, стверджують, що воно не тільки не відлякує шкідників, а й, навпаки, приваблює їх. Окрім того, ця культура забирає надто багато вологи з грунту. Тож краще як сидерат вирощувати інші рос-

✓ дуже ефективним способом боротьби з дротяником є обробка поверхні ділянки кухонною сіллю один раз на сім років (не частіше).

I порада тим, хто тільки почав окультурювати ділянку землі: у цілині багато дротяників, тому в перші роки, поки ви не виберете із землі всі личинки і все коріння бур'янів, картоплю й коренеплоди на ділянці краще не вирощувати. Посадіть поки бобові, пасльонові або гарбузові культури.

## Як приготувати Вологонепроникний клей

Вологонепроникний клей можна приготувати у домашніх умовах. прості й доступні.

Для приготування клею, що не боїться вогкості, слід узяти молоко, яке щойно почало прокисати, чи сир, перемішати з гашеним вапном до однорідної густої маси. Її наносять тонким рівномірним шаром на з'єднувані дерев'яні поверхні, які потім сильно стискають і висушують.

На замітку

Інший спосіб: 100 г високоякісного столярного клею уварюють у склянці води до густоти патоки і

потім розпускають у ньому 35 г оліфи. Використовують такий клей нагрітим. Частини деревини, з'єднані цим клеєм, не бояться ні холодної, ні гарячої води і стають зовсім вологонепроникні

Що стосується приготування рідкого столярного клею, то найліпшим способом вважається такий: необхідну кількість високоякісного столярного клею варять звичайним способом (у пропорції 10:1:1,5).

тиме не тільки дерев'яні поверхні, а й скло, фарфор, металеві деталі тощо. довго постояв на холоді й затвердів, посудину з ним

Hepobembo шастя дітей і нещастя старих/ BIKMOP THOTO

#### ПОНЕДІЛОК, 27.03.2017

#### **YT-1**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00Новини 06.10, 07.10, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 АгроЕра

06.25, 23.00 Золотий гусак 06.45, 07.45, 08.25 Смакота 07.20, 23.35 На слуху

08.35 Паспортний сервіс 08.45.00.20 Телемагазин 09.00 X/ф «Повне беззаконня» 10.55 Х/ф «Безсмертні»

12.25 Суспільний університет 13.15 Борхес 14.00 Д/ф «Секрети Вільнюса»

15.20 Фольк-music

16.30 Твій дім-2 16.45 Д/с «Національні парки Аме-

рики» 17.45 Вікно в Америку 18.15 Новинний блок 18.50 Що там з Євробаченням?

19.00 Новини. Культура 19.20 Перша шпальта 19.50, 21.45 З перших вуст 19.55 Вересень

20.20 Про головне 21.30, 05.40 Новини. Спорт 21.50 Т/с «На межі. Група «Антите-

рор» 22.55, 05.50 Вічне 23.15 Підсумки

06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30

09.30 «Чотири весілля» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-6» 12.50, 13.50 «Мольфар» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами» 17.15 T/c «Кохання проти долі»

20.30 «Секретні матеріали» 21.00, 22.00 Т/с «Хороший хлопець» 23.00 «Гроші»

00.30 «VIVA! Найкрасивіші-2016» TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті. Тиждень 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 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 «Про кіно»

09.55, 22.35 «Добрі традиції» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 Межа правди

13.10 Хіт−парад 14.00 Х/ф «Те, що бачив місяць» 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 17.00 «У пошуках нових вражень» 17.30 «Про на́с»

19.30, 21.00 Наші вітання 20.30 ТНЕУ— калейдоскоп подій 20.40 Дім книги 21.30 «Сільський календар» 22.40 X/ф «Люди-тіні»

ICTV

05.00 Дивитись усім! 05.50, 19.20 Надзвичайні новини 06.40 Факти тижня. 100 хвилин 08.45 Факти. Ранок 09.10 Спорт

09.15 Надзвичайні новини. Підсумки

09.50 Антизомбі 10.45 Секретний фронт. Дайджест 11.40, 13.05 X/ф «Еон Флакс» 12.45, 15.45 Факти. День 13.35 X/ф «Джек Райан. Теорія ха-

осу» 16.10 X/ф «Джек Річер» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Більше ніж правда 21.25 Т/с «Майор і магія» 22.20 Свобода слова

00.30 X/ф «Операція «Відплата» СТБ

07.05, 16.00 «Все буде добре!» 09.05 «Все буде смачно!» 10.00, 18.30 «За живе!» 11.30 X/ф «Екіпаж» 14.00 «Битва екстрасенсів-16» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.35 «Слідство ведуть екст-

расенси» 23.40 «Давай поговоримо про секс-

#### НОВИЙ КАНАЛ

04.50, 18.00 Абзац 05.45, 07.40 Kids Time 05.50 M/c «Хай живе король Джуліан»
06.45 М/с «Історії Тома і Джеррі»
07.45 Х/ф «Макс Стіл»

09.35 X/ф «Сутінки. Сага. Світанок-13.50 X/ф «Дивергент, частина-3:

Віддана» 16.00, 19.00 Ревізор Спешл 21.00 Таємний агент 22.10 Таємний агент. Пост-шоу

00.10 X/ф «Великий солдат»

#### «YKPAÏHA»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Украї-07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00

Сьогодні 09.15 Зоряний шлях 11.00 Реальна містика

12.00 X/ф «Руда» 13.50, 15.30 T/с «Сонячне затьмарення» 18.00 Т/с «Райське місце»

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 Т/с «Два життя» 23.30 X/ф «Залізний кулак»

ТТБ 07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода 07.10 «Цей день в історії»

07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 07.30 «Загублені у часі» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ»

10.00 «Відверті діалоги» 10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26, 23.25 Погода. Анонси

15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Вишневі усмішки» 11.30 «Подорожні замальовки» 16.15 «У країні Мультляндії»

17.15 «Урок... для батьків» 17.45, 20.20 Соціальна реклама 18.00 «Запоріжжя туристичне» 18.15 «Азбука смаку»

18.30, 20.00 «Із нашої відеотеки» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 19.30 «Народний контроль» 19.40 «Сад. Город. Квітник» 20.35 «Пісня в дарунок»

20.45 «Вечірня казка» 21.00 «Тема дня» 21.15 «В об'єктиві ТТБ»

21.30 «Портрет» 22.30 «Час країни» 23.00 «Зелений Бум»

#### IHTEP

06.00 Мультфільм 06.20, 13.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-

вини 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20 X/ф «Все можливо» 11.15, 12.25 X/ф «Дочка баяніста» 15.20 «Жди меня»

18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00, 01.35, 05.10 «Подробиці» 21.00 Т/с «Мата Харі»

23.50 T/c «Територія краси»

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00. 05.15 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Спорт

06.15, 08.15 АгроЕра 06.25, 23.00 Золотий гусак 06.45, 07.45, 08.25 Смакота 07.20, 23.35 На слуху

08.35 Паспорт. Ua 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Україна на смак

09.25 Лайфхак 09.35 Т/с «Площа Берклі» 10.30 Д/ф «Іван Піддубний»

11.00 Засідання Кабінету міністрів України 13.15 Наші гроші

14.00 Війна і мир 15.20 Світло 16.05 На пам'ять

16.30 Т/с «Лінія захисту» 17.25 Хочу бути 17.45 М/с «Гон» 18.15 Новинний блок

18.50 Що там з Євробаченням? 19.00 Новини. Культура 19.20 Д/ф «Богодар Которович. Відблиски» (ф. 1)

19.50, 21.45 3 перших вуст 19.55 Слідство. Інфо 20.20 Про головне 21.30, 05.40 Новини. Спорт

21.50 Т/с «На межі. Група «Антитерор» 22.40 Мегалот

22.55, 05.50 Вічне 23.15 Підсумки

1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок

з 1+1» 09.30 «Чотири весілля»

09.30 «Чотири весілля» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-6» 12.50, 13.50 «Мольфар» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами» 17.15 Т/с «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Хороший хлопець» 22.00 «Одруження наосліп-3» 23.35 Драма «Імператор»

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма» 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, 22.35

Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Європа у фокусі 08.00 Євромакс

СЕРЕДА, 29.03.2017

08.30 «Лікарська справа в Україні» 08.55, 17.55 «Добрі традиції» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вражень»

11.00, 16.10 Дитяча година 12.10, 21.30 «Гал−кліп» 12.35 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Легенда про драко-

на» 16.40 «Чарівний ключик» 17.30 «Твій дім» 18.45, 22.30 Міська рада

інформує 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 «Формула здоров'я» 22.40 Х/ф «Загнаний»

ICTV 05.35, 10.10 Громадянська обо-

рона 06.30 Ранок у великому місті

08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 11.05 Більше ніж правда 12.10, 13.10, 17.45 Т/с «Спецзагін «Шторм» 12.45, 15.45 Факти. День

13.35 Х/ф «Підривник» 15.20, 16.10, 21.25 Т/с «Майор і магія»

18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Секретний фронт 23.20 X/ф «Ордер на смерть» 01.00 T/c «Лас-Вегас-4» СТБ

07.15, 16.00 «Все буде добре!» 09.15 «Все буде смачно!» 11.10, 18.30 «За живе!» 12.40 «МастерШеф-4» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-

23.30 Т/с «Коли ми вдома» НОВИЙ КАНАЛ

04.40, 08.12 Т/с «Друзі» 06.00. 18.00 Абзац 06.50, 08.10 Kids Time

06.52 М/с «Історії Тома і Джеррі» 11.00 Т/с «СашаТаня» 16.00, 19.00 Від пацанки до па-

нянки 21.00 Х/ф «Йолопи-розбійники» 22.50 Х/ф «Конвоїри» 00.50 Х/ф «Донька мого боса»

«YKPAÏHA» 06.10 Агенти справедливості 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 11.30 Реальна містика 15.30 Агенти 13.30, справедливості. Новий се-

16.10 Історія одного злочину 18.00 Т/с «Райське місце» 19.45 Ток-шоу «Говорить Украї-

21.00 T/c «Два життя» 23.30 T/c «Закон і порядок. Злочинний намір»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода

07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Bicti TTE»

07.30, 21.00 «Тема дня» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ»

08.00 «Ранок 3 11Б» 10.00 «Будьте здорові» 10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26, 23.25 Погода. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Вишневі усмішки»

11.30 «Європа очима українця» 16.15 «У країні Мультляндії»

17.15 «Діловий ритм» 17.45 Соціальна реклама 18.00 «Час змін» 18.30 «Хто в домі хазяїн?»

18.45 «Вінтаж» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 19.30<sup>°</sup> «На часі»

20.15 «Вони прославили наш

край»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»

21.30 «Із нашої відеотеки» 22.30 «Час країни» 23.00 «Музеї Волині»

IHTEP 06.00 Мультфільм

06.20, 14.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»

09.20 «Давай одружимося» 11.00, 12.25, 21.00 Т/с «Мата Харі» 15.50, 16.45 «Речдок» 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосуєть-

ся кожного» 20.00, 01.30, 05.10 «Подробиці» 23.50 Т/с «Територія краси»

#### **BIBTOPOK, 28.03.2017**

#### **YT-1**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу 06.15, 07.15, 08.15 Спорт

06.20, 08.20 АгроЕра 06.30, 23.00 Золотий гусак 06.45, 07.45, 08.30 Смакота 07.25, 23.35 На слуху 08.35 Паспорт. Ua

08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Україна на смак 09.25 Лайфхак 09.35 Т/с «Площа Берклі»

10.30, 16.30 Т/с «Лінія захисту» 11.20 Д/ф «Я за все вдячний долі. Народний артист України О. Богданович»

12.10 Д/с «Південна Корея сьогодні» 12.20 Суспільний університет 12.45, 21.30, 05.40 Новини. Спорт 13.15 Уряд на зв'язку з громадя-

14.00 Книга.ua 14.30 Вересень

15.20 Театральні сезони 15.45 Спогади 16.15 Мистецькі історії 17.25 Хто в домі хазяїн?

17.45 М/с «Гон» 18.15 Новинний блок 18.50 Що там з Євробаченням?

19.00 Новини. Культура 19.20 Перший на селі 19.50, 21.45 3 перших вуст 19.55 Наші гроші

21.50 Т/с «На межі. Група «Антите-

22.55, 05.50 Вічне 23.15 Підсумки 1+1

22.00 «На ножах»

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 TCH 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок 3 1+1» 09.30 «Чотири весілля»

10.55, 12.20 «Міняю жінку-6» 12.50, 13.50 «Мольфар» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами» 17.15 T/c «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 Т/с «Хороший хлопець»

23.35 Драма «В ритмі беззаконня» **TV-4** 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Ого-

лошення. Бюро знахідок 07.35 «Сільський календар» 08.05 «Твій дім» 08.20 ТНЕУ— калейдоскоп подій

08.30 «Лікарська справа в Україні» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вра-

жень» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.45 «Чарівний ключик» 12.10, 21.50 «Добрі традиції»

12.15 «Про кіно» 12.30, 20.30 Євромакс 13.00 Хіт-парад

14.00 X/ф «Секретарка» 17.30 «Школа домашнього комфорту» 19.30, 21.00 Наші вітання

20.00 Європа у фокусі 21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич» 22.35 X/ф «Філадельфійський ек-

сперимент»

05.35, 20.20 Громадянська оборо-06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Більше ніж правда 11.55, 17.50 Т/с «Спецзагін «Шторм» 12.45, 15.45 Факти. День 13.20 X/ф «Костолом» 15.10, 16.10, 21.25 Т/с «Майор і

магія» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 23.15 X/ф «Підривник» 01.00 T/c «Лас-Вегас-4» **СТБ** 

06.40, 16.00 «Все буде добре!» 08.40 «Все буде смачно!» 10.20, 18.30 «За живе!» 11.50 X/ф «За двома зайцями» 13.15 «МастерШеф-3» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2» 23.25 Т/с «Коли ми вдома»

НОВИЙ КАНАЛ

04.40, 08.10 Т/с «Друзі» 06.00, 18.00 Абзац 07.00, 08.05 Kids Time 07.02 М/с «Історії Тома і Джеррі» 11.00 T/c «Щасливі разом» 16.00, 19.00 Серця трьох 21.00 X/ф «Кілери» 22.50 X/ф «Твої, мої й наші»

00.25 X/ф «Випадковий шпигун»

#### «YKPAÏHA»

06.10 T/c «Адвокат» 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

07.15. 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 11.30 Реальна містика

13.30, 15.30 Агенти справедливості. Новий сезон 16.10 Історія одного злочину

18.00 Т/с «Райське місце» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 T/c «Два життя»

0 T/c «оч. ний намір» **ТТБ** 23.30 T/c «Закон і порядок. Злочин-07.00 «Слово Боже на кожен день»

07.05 Анонси. Погода 07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 07.30, 21.00 «Тема дня»

07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ»

10.00 «Музичний калейдоскоп» 10.30 «Мамина школа» 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 15, 17.50 «Пісні нашого краю»

11.25, 20.30 «Вишневі усмішки» 11.30 «В об'єктиві ТТБ» 11.45 «Азбука смаку» 16.15 «У країні Мультляндії»

17.15 «Персона грата» 17.45 Соціальна реклама 18.00 «Енергоманія» 18.30 «Із нашої відеотеки» 18.55, 20.25 «Тернопіль сь

19.30 «Будьте здорові» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка»

21.15 «Крізь призму часу» 21.30 «Європа очима українця» 22.30 «Час країни» 23.00 «Композитор Богдан Янівський»

IHTEP

06.00 Мультфільм 06.20, 14.15 «Слідство вели... 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Ho-07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20 «Давай одружимося» 11.00, 12.25, 21.00 T/c «Мата Харі» 15.50, 16.45 «Речдок»

18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00, 01.30, 05.10 «Подробиці» 23.50 T/c «Територія краси»00.25 T/ с «Колишня дружина». (2).

#### **YT-1**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00, 05.15 Новини

06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу 06.15, 07.15, 08.15 Спорт 06.20, 08.20 АгроЕра 06.30, 23.00 Золотий гусак 06.45, 07.45, 08.30 Смакота

07.25, 23.35 На слуху 08.35 Паспорт.Ua 08.45, 00.20 Телемагазин

09.00 Україна на смак 09.25 Лайфхак 09.35 Д/ф «Гнат Юра. На перехрестях часу» 10.30, 16.30 Т/с «Лінія захисту»

11.20 Д/ф «Винниченко без брому» 12.10, 16.15 Д/с «Південна Корея сьогодні» 12.20 Суспільний університет 12.45, 21.30, 05.40 Новини. Спорт

13.15 Слідство. Інфо 14.00 Д/ф «Арабески Гоголя» 15.20 Надвечір'я. Долі 17.30 Казки Лірника Сашка 17.50 Школа Мері Поппінс

18.05 Voxcheck 18.15 Новинний блок 18.50 Що там з Євробаченням? 19.00 Новини. Культура 19.20 Д/ф «Богодар Которович.

Відблиски» (ф. 2) 19.50, 21.45 З перших вуст 19.55 «Схеми» з Наталією Седлецькою 20.20 Про головне 21.50 T/c «На межі. Група «Антите-

рор» 22.55, 05.50 Вічне 23.15 Підсумки

1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок

09.30 «Чотири весілля» 10.50, 12.20 «Міняю жінку-6» 12.50, 13.50 «Мольфар» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами» 17.15 Т/с «Кохання проти долі» 20.30 «Секретні матеріали» 21.00 T/c «Хороший хлопець» 22.00 «Чотири весілля-6»

00.45 Комедія «Кому вгору, кому

23.00 «Право на владу-2017»

вниз»

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні

#### **4ETBEP, 30.03.2017**

07.30, 15.50, 18.50, 21.30, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «Формула здоров'я» 08.30 «Лікарська справа в Україні» 09.00, 00.15 Час-Тайм 09.30, 17.00 «У пошуках нових вра-

жень» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 «Соло» 13.00 Xiт-парад

14.00 X/ф «Гидке каченя» 15.45 «Добрі традиції» 17.30 «Гал-кліп» 19.30 Наші вітання

20.00 Інтерактивна платформа «Голос громад» 21.35 «Школа домашнього ком-

#### форту» 22.35 X/ф «Сім'я»

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

11.05 Більше ніж правда 12.10, 13.10, 17.50 Т/с «Спецзагін «Шторм» 12.45, 15.45 Факти. День 13.35 Х/ф «Ордер на смерть» 15.20, 16.10, 21.25 Т/с «Майор і

18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Інсайдер 23.15 X/ф «Раптова смерть» 01.25 T/с «Лас-Вегас-4»

СТБ 09.10 «Все буде смачно!» 11.05, 18.30 «За живе!» 12.35 «МастерШеф-4» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»

20.00, 22.45 «Я соромлюсь свого

тіла-4» 00.00 «Один за всіх» НОВИЙ КАНАЛ

04.30, 08.02 Т/с «Друзі» 05.45, 18.00 Абзац 06.40, 08.00 Kids Time 06.42 М/с «Історії Тома і Джеррі» 10.50 Т/с «Щасливі разом» 16.00, 19.00 Хто зверху? 21.00 Х/ф «Команда «А» 23.10 Х/ф «Кур'ер» 01.10 Х/ф «Великий солдат»

«YKPAÏHA» 06.10, 05.20 Агенти справедливості

Сьогодні 07.15, 08.15 Ранок з Україною

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00

09.15 Зоряний шлях 11.30 Реальна містика 13.30, 15.30 Агенти справедливості. Новий сезон

16.10 Історія одного злочину 18.00 Т/с «Райське місце» 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна» 21.00 T/c «Два життя»

23.30 Т/с «Закон і порядок. Злочинний намір» TТБ 07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода

07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Bicti TTБ» .30, 21.00 «Тема дня»

07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «На часі» 10.45 «Надія є»

11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Вишневі усмішки»

11.30 «Хто в домі хазяїн?» 11.45 «Крізь призму часу» 16.15 «У країні Мультляндії» 17.15 «Зупинись і здивуйся» 17.20 «Сад. Город. Квітник»

17.40 Реклама. Анонси 17.45 Соціальна реклама 18.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»

18.15 «Волинськими дорогами Тараса» 18.30 «Акценти тижня» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»

19.30 «Що робити?» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка»

21.15 «Армія нескорених» 21.45 «Думки вголос» 22.30 «Час країни» 23.00 «Невигадані історії»

IHTEP 06.00 Мультфільм 06.20, 14.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Ho-

07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20 «Давай одружимося» 11.00, 12.25, 21.00 Т/с «Мата Харі» 15.50, 16.45 «Речдок»

18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00, 01.30, 05.10 «Подробиці»

23.50 Т/с «Територія краси»

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

#### П'ЯТНИЦЯ, 31.03.2017 09.30, 17.00 «У пошуках нових

11.00, 16.10 Дитяча година

11.50 «Чарівний ключик»

12.40. 21.30 «Твій дім»

вражень»

12.10 «Гал-кліп»

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00, 05.15 Новини 06.10, 07.10, 08.10 Спорт 06.15, 08.15 АгроЕра

06.25 Життєлюб 06.45, 07.45, 08.25 Смакота 07.20, 23.35 На слуху 08.35 Територія закону

09.35 Д/ф «Світ Максима»

Відблиски»

12.55 Voxcheck

сьогодні»

17.50 М/с «Гон»

13.15 Схеми

10.30, 16.30 Т/с «Лінія захисту»

11.20 Д/ф «Богодар Которович.

12.20 Суспільний університет 12.45, 21.30, 05.40 Новини. Спорт

16.15 Д/с «Південна Корея

18.50 Що там з Євробаченням?

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00,

16.45, 19.30 ТСН 06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»

14.45, 15.45 «Сімейні мелодра-

17.15 Т/с «Кохання проти долі» 20.15 «Розсміши коміка. Діти-2» 22.00 «Ліга сміху-3 2017» 00.00 «Вечірній Київ»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий

07.00, 16.00, 19.00, 22.00

07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30

07.35 Інтерактивна платформа

Оголошення. Бюро знахідок

Провінційні вісті

«Голос громад»

09.00, 00.15 Час-Тайм

09.30 «Чотири весілля-6» 10.50, 12.20 «Міняю жінку-6»

12.50, 13.50 «Мольфар»

14.00 Д/ф «Пошук Мазепи»

15.20 Віра. Надія. Любов

17.30 Хто в домі хазяїн?

18.15 Новинний блок

19.00 Новини. Культура

21.45 3 перших вуст

21.50 Богатирські ігри 22.55, 05.50 Вічне

23.00 Золотий гусак

23.15 Підсумки

фітнес

придбаєш скарб» 17.30 «Майстер-клас із Наталкою 08.40 Паспорт.Ua Фіцич» 19.30, 21.00 Наші вітання 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Світ на смак. Д/ф «SOS

20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій 20.10 «Сільський календар» 20.40 «Етикетка»

13.00 Xіт-парад 14.00 X/ф «Знайдеш друга—

21.50 «Добрі традиції» 22.35 Х/ф «Одержимість» ICTV 05.35 Громадянська оборона

06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.10 Інсайдер 11.05 Більше ніж правда 12.00, 17.45 Т/с «Спецзагін «МаотШ»

12.45, 15.45 Факти. День 13.15 X/ф «Раптова смерть» 15.20, 16.10 Т/с «Майор і магія» 18.45. 21.05 Факти. Вечір 20.20 Антизомбі

21.25 Дизель-шоу 23.55 Х/ф «Кіборг» 18+ 01.30 Т/с «Лас-Вегас-4» СТБ

05.50, 18.30 Т/с «Коли ми вдома» 08.05 X/ф «Довгоочікуване кохан-

10.00 X/ф «Біля річки два бере-14.00 X/ф «Біля річки два бере-

ги-2» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.55 «Холостяк-7» 22.30 «Небачене Євробачення»

НОВИЙ КАНАЛ

04.45, 08.00 Т/с «Друзі» 05.40, 18.00 Абзац 06.33, 07.55 Kids Time 06.35 М/с «Історії Тома і Джеррі» 14.10 Серця трьох 16.05 X/ф «Кілери» 19.00 Суперінтуїція 20.50 X/ф «Обладунки Бога-3: Місія Зодіак»

23.10 X/ф «Випадковий шпигун» 00.55 X/ф «Твої, мої й наші» **«УКРАЇНА»** 

06.10 Агенти справедливості 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,

23.00 Сьогодні 07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15, 05.45 Зоряний шлях 11.30 Реальна містика

15.30 07.25 Життєлюб справедливості 16.10 Історія одного злочину 18.00 Т/с «Райське місце» 19.45 Ток-шоу «Говорить Украї-

21.00, 23.30 Т/с «Два життя» ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода

07.10 «Цей день в історії» 07.15, 11.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ» 07.30 «Тема дня»

07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «Що робити?» 10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26,

22.26 Погода. Анонси 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.25, 20.30 «Вишневі усмішки» 11.30 «Армія нескорених» 16.15 «У країні Мультляндії»

17.15 «Актуальне інтерв'ю» 17.40 Реклама. Анонси 17.45, 18.50 Соціальна реклама 18.00 «Їз нашої відеотеки»

18.15 «Смакота» 18.30 «ПрофStyle» 18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»

19.30 «На часі» 20.15 «Із нашої відеотеки» 20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка»

21.00 «Назбиране» 21.15 «Думки вголос» 21.30 «Arte, viva!» 22.30 «Час країни»

23.00 «З одвічністю на «ти» IHTEP

06.00 Мультфільм 06.20, 14.15 «Слідство вели... з Леонідом Каневським» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини 07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»

09.20 «Давай одружимося» 11.00, 12.25 Т/с «Мата Харі» 16.45 «Речдок» 18.00 Ток-шоу «Стосується кож-

НОГО» 20.00 «Подробиці» 21.00 «Чорне дзеркало» 23.00 Х/ф «Людина з Ріо» **УТ-1** 

06.00 Світ православ'я 06.35 Смакота 07.05 Золотий гусак

08.10, 23.30 На слуху 08.35 Паспортний сервіс 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Поза часом. Телевистава «Украдене шастя» 30 Спогади

11.55 Театральні сезони 12.35 Мистецькі історії 12.50 Фольк-music

13.55 Твій дім−2 14.20 Т/с «На межі. Група «Антитерор» 18.10 Церемонія вручення премії

загальнонаціональної програми «Людина року-2016» (ч. 2) 20.30 Перша шпальта 21.00, 05.35 Новини .25 Д/с «Розповіді про Хансік»

21.50 Що там з Євробаченням? 22.25, 05.00 Д/ф «Український пересмішник. Андрій Сова» 23.00 CBiT online

23.20 Територія закону

1+1

06.25 «На ножах» 08.00 «Сніданок<u>.</u> Вихідний» 09.00 Лотерея «Лото-забава» 09.40 Маріччин кінозал. М/ф «Маша і ведмідь»

10.00 TCH: «Телевізійна Служба Новин» 11.00, 12.00, 13.00 «Світ навиворіт-

4: В'єтнам» 14.00 T/с «Хороший хлопець» 19.30, 05.15 «ТСН-Тиждень» 21.00 «Голос країни-7» 23.30 X/ф «Мільйонер з Нетрів»

TV-4

06.00 X/ф «Амурні справи Олександра» 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 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

НЕДІЛЯ, 2.04.2017

15.30 Євромакс

16.00 «Етикетка»

16.20 «Слідство Інфо»

17.00 Вікно в Америку

17.30. 20.30 «Про нас»

18.00 Наші вітання

16.55, 22.10 «Добрі традиції»

день 19.45 Міська рада інформує

20.00 Огляд світових подій

21.00 «Гал-кліп» 22.15 Х/ф «Тут палять» 23.45 Час-тайм

06.40 T/c «Відділ 44»

09.20 Ньюзмейкер

она Тута»

12.45 Факти. День 13.55 Х/ф «Мумія»

19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиж-

ICTV

10.15, 13.00 X/ф «Прокляття фара-

16.10 X/ф «Мумія повертається»

18.45 Факти тижня. 100 хвилин

22.15 X/ф «Цар скорпіонів-2. Сход-

СТБ

10.55 «Україна має талант! Діти-

20.30 X/ф «Цар скорпіонів»

ження воїна»

00.30 X/ф «Ударна сила»

05.50 «Все буде добре!»

09.00 «Все буде смачно!»

09.55 «Караоке на Майдані»

14.05 X/ф «Спортлото-82»

07.45 «Холостяк-7»

тіла-4»

12.00 М/ф «20 тисяч льє під водою» «УКРАЇНА» 30 «Чарівний ключик» 06.50 Сьогодні 14.00 «Погляд зблизька» 14.30 «Формула здоров'я»

> хання» 19.00, 05.50 Події тижня з Олегом Панютою

21.15 T/c «Процес»

07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси, Погода 07.10 «Цей день в історії» 07.15 «Кулінарія від Андрія» 07.30, 17.50 «Пісні нашого краю»

10.00 «Панорама подій» 10.45 «Спортивні меридіани» 11.00 «У світі захоплень»

12.00 «Сад. Город. Квітник» 12.20 «Гра долі»

17.30 «Як це?» 17.45 Соціальна реклама 18.00 «У країні Мультляндії»

18.50 «Зупинись і здивуйся» 19.30 «Мамина школа»

21.00 «Відверті діалоги»

16.00, 23.10 «Я соромлюсь свого 22.00 «Загублені у часі» 18.00, 22.10, 00.25 «Слідство ведуть 22.15 «Із нашої відеотеки»

екстрасенси» 20.55 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

.50, 08.10 Kids Time 05.52 М/с «Хай живе король Джулі́ан» 06.50 М/с «Історії Тома і Джеррі»

М/ф «Бременські розбійники. Відчайдушна гастроль»

09.30 X/ф «Заборонне королівство» 11.30 X/ф «Команда «А» 14.00 X/ф «Кур'єр» 16.00 X/ф «Таксі»

21.00 X/ф «Містер та місіс Сміт» 23.15 X/ф «Гонщик»

07.40 Зоряний шлях 09.20 Х/ф «Кохання для бідних» 11.15 T/c «Два життя» 16.45, 20.00 Т/с «Осіння мелодія ко-

ТТБ

07.40, 20.30 «Вишневі усмішки» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ» 11.30 «Словами малечі про цікаві

речі» 11.45 «Учнівський щоденник»

12.30 «Життя дивовижних ляльок» 16.00 «Поклик таланту»

18.45 «Історія у капелюсі» 19.00 «Музичний калейдоскоп» 20.00 «Подорожні замальовки»

20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 20.58, 21.55, 22.56 Погода.Анонси

**IHTEP** 06.10 M/c «Ну, постривай!» 06.30 X/ф «За двома зайцями» 08.00 «уДачний проект»

09.00 «Готуємо разом» 10.00 «Оре́л і решка. Рай і пекло» 11.00 «Орел і решка. Перезавантаження»

12.00 «Орел і Решка. Ювілейний сезон» 13.00 Концерт «Максим Галкін. Ми

знову разом» .30 Т/с «Мата Харі»

20.00 «Подробиці тижня» 21.30 Х/ф «Передбачення» 23.20 Х/ф «Ігри дорослих дівчат»

#### СУБОТА, 1.04.2017

06.00 У просторі буття 06.35 Підсумки 07.05 АгроЕра. Підсумки .20 Шеф-кухар країни 08.05 Смакота

08.30, 00.00 Золотий гусак 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 M/c «Книга джунглів» 10.15 Хто в домі хазяїн? 10.35 Хочу бути

11.00 Фольк-music 12.35 Т/с «Площа Берклі» 14.55 Книга.ua 15.30 Ринг

17.10 Богатирські ігри 18.10 Церемонія вручення премії загальнонаціональної програми «Людина року-2016» (ч. 1) 20.25 Д/ф «Штепсель і Тарапунь-

ка. Слава — на виснаження» 21.00, 05.35 Новини 21.30 Музична весна на Першому

22.40 Мегалот 23.00 Світ online 23.25 Життєлюб

06.00, 19.30 TCH: «Телевізійна Служба Новин» 06.45 «Гроші»

08.00 «Сніданок. Вихідний» 10.00 «Таємний код віри» 11.00, 23.10 «Світське життя» 12.00 «Одруження наосліп–3» 13.50 «Голос країни-7» 16.30, 21.15 «Вечірній квартал-

18.30 «Розсміши коміка-2017» 20.15, 05.30 «Українські сенсації» 00.10 «Ліга сміху-3 2017»

TV-4

06.00, 14.00 «Про кіно» 06.15, 11.00 «Про нас» 06.45, 09.15 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті 07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00

Оголошення. Бюро знахідок 07.35 X/ф «Амурні справи Олександра» 08.55, 19.55 «Добрі традиції»

09.00 Час-Тайм 09.30, 19.00 Єдина країна 10.00 «Слідства.Інфо»

10.30 Блага звістка з Ріком Реннером 11.30 «Майстер-клас із Наталкою

Фіцич» 11.5<u>5</u>, 14.2<u>5</u>, 16.5<u>5</u>, 20.0<u>5</u>, 00.0<u>5</u> Тернопільська погода

12.00 «Школа домашнього ком-«утаоф 12.30 Інтерактивна платформа «Го-

лос громад» 14.30 Мультфільм 15.00 M/ф «20 тисяч льє під водою» 16.30 Дім книги

17.00 Xiт-парад 18.00 Наші вітання 18.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій

19.40 «Етикетка» 20.10 Легенди світової музики.

Queen. Концерт в Ріо 21.10 X/ф «Суперник» 23.30 Євромакс 00.10 Час-Тайм

ICTV

07.00 Дивитись усім! 07.50 М і Ж 08.50 Я зняв! 09.45 Дизель-шоу. Дайджест 10.55, 11.50 Особливості

національної роботи 12.45 Факти. День 13.00 Т/с «На трьох»

13.40 X/ф «Куля в лоб» 15.20 Х/ф «Прокляття фараона

18.45 Факти. Вечір 19.15 Надзвичайні новини.

Підсумки 20.05 Х/ф «Мумія» 22.30 Х/ф «Мумія повертається» 00.50 X/ф «Кіборг» СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст» 08.00 «Караоке на Майдані» 09.00 «Все буде смачно!» 10.45 «Холостяк-7» 13.20 «МастерШеф Діти−2»

19.05 «Україна має талант! Діти-22.10 T/c «Коли ми вдома» 23.45 «Давай поговоримо про

НОВИЙ КАНАЛ

06.00 T/c «Друзі» 07.00, 08.50 Kids Time 07.02 М/с «Історії Тома і Джеррі» 08.52 Ревізор Спешл 10.45 Таємний агент 12.00 Таємний агент. Пост-шоу

14.00 Від пацанки до панянки 16.00 Хто зверху? 17.50 M/ф «Бременські розбійники.

Відчайдушна гастроль» 19.15 Х/ф «Таксі» 22.45 Х/ф «Нью-Йоркське таксі» 00.45 Х/ф «Конвоїри»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 07.15, 05.20 Зоряний шлях 09.20 X/ф «Формула щастя» 11.15, 15.20 Т/с «Два життя» 17.00, 19.40 Т/с «Процес» 21.45 X/ф «Кохання для бідних»

07.00 «Слово Боже на кожен день» 07.05 Анонси. Погода

07.15 «Удосвіта»

10.45 «Думки вголос» 11.00 «Назбиране» 11.15, 17.50 «Пісні нашого краю» .25, 20.30 «Вишневі усмішки»

11.30 «Arte, viva!» 12.00 «Смакота» 12.15 «Всяка всячина: інструкція з

використання» 12.30, 17.40 Телезамальовка 12.35 «Вхід у храм» 16.00 «Гра долі» 16.15 «У країні Мультляндії»

17.00 «Кошик творчих ідей» 17.20 «Живі сторінки» 17.45 Соціальна реклама 18.00 «Учнівський щоденник»

18.15 «Кулінарія від Андрія» 18.30 «Сад. Город. Квітник» 18.50 «Їз нашої відеотеки» 19.00 «Панорама подій» 19.45 «7 природних чудес Украї-

20.00 «Спортивні меридіани» 20.15 «Словами малечі про цікаві

20.35 «Пісня в дарунок» 20.45 «Вечірня казка» 21.00 «У світі захоплень»

21.30 «Поклик таланту» **IHTEP** 

07.00 M/c «Ну, постривай!» 07.25 X/ф «Підкидьок» 09.00 «Україна вражає» 10.00 X/ф «За двома зайцями» 11.20 X/ф «Королева бензоколон-

15.00 Концерт «Максим Галкін. Ми знову разом» 16.30, 20.30 Т/с «Мата Харі» 20.00 «Подробиці» 23.00 X/ф «Список контактів» 16+

13.00 X/ф «Діамантова рука»

«YKPAÏHA»

23.40 Реальна містика

07.10 «Цей день в історії» 07.45 Ранкова гімнастика 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «На часі»

дуть неприємного запаху.

✓ Не збирайте трави і корені біля автотрас. Вихлопні гази машин забруднюють рослини, і зібрані трави не допоможуть, а скоріше зашкодять вашому здо-

✓ Сушити трави краще

травичку потрібно попити від тієї чи іншої хвороби. але не знає дози. Якщо на склянку води взяти 1 ст. ложку трави, то передозу-

у вогку погоду, а також рано-вранці, коли випала роса. Трави корисні, якщо вони зібрані в суху і сонячну погоду. Винятком є орлики звичайні, плакун, пролі-

• 3 досвіду цілителів

### Щоб трави були цілющими

Багато хто вважає, що ко-рені і трави можна зберігати приблизно три роки. Але краще — лише рік. Не варто зберігати разом трави і корені. Серед них можуть бути рослини із сильним запахом. Якщо, наприклад, у зборі буде валеріана, то інші трави набу-

✓ Не можна мити траву перед сушінням. А от корені необхідно вимити і нарізати, бо коли вони висохнуть, їх буде важко подріб-

нювати.

букетиками, підвісивши їх на мотузці, проте не на сонці, а в тіні. Якщо багато мух. то треба накинути на мотузку марлю, щоб букетики були захищені. У Іноді хворий знає, яку

вання не буде. ✓ Не слід збирати траву сок і деякі інші рослини. Ці трави збирають у дощ і коли є роса.

У Збираючи траву, потріб− но промовляти: «Беруя, раба Божа (ім'я), те, що Земля народила. Небо поливало. Богородиця благословляла. В ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа. Амінь».

У Якщо ви зібралися ко− пати корені, то робіть це в парне число місяця після другої години, але до заходу сонця. А от ягоди для ліків (малину, горобину, шипшину і т. д.) збирайте не раніше шостої години вечо ра. Прогрійте ягоди на сонечку і досушіть у духовці. Не пийте настоїв з коренів і трав, якщо годинник показує годину, дві, три і так далі, але без хвилин. Завжди хвилинна стрілка має бути за годинниковою.

✓ Подбайте, щоб усі ваші трави і коріння були підписані. Найкраще завести для цього зошит. Наприклад, на мішечку з травою авторучкою напишіть: «№1», а в зошиті під цією цифрою буде стояти назва трави. Це зручніше, ніж приклеєні до мішечка папірці, які можуть відірватися, адже ви тоді не будете знати, яка це трава і як нею користуватися. Відкривши зошит, ви легко довідаєтесь за номером, яка це трава.

Трави, призначені для дітей — від кашлю, від переляку, для купання, - збирають у середу. Обов'язково підписують, коли трава зірвана: число, місяць, рік. Трави і корені, призначені для виведення глистів і паразитів з організму, рвуть тільки в четвер зі словами: «Точи, хробак, не Божих лю дей, а точи своїх братів-хробаків. Амінь». Лікувальні корені і тра-

ви — Божий дар. Будь ласка, не виривайте траву з корінням. Йдучи за травою, зупиніться біля краю лісу і вклоніться на чотири сторони. Попросіть у всього білого світу прощення. Скажіть це від усього серця, щиро: «Господи, прости! Простіть усі, кого я скривдив(ла). І я прощаю всім. Господи, дозволь узяти силу від землі, щоб допомогти всім, кому погано. Амінь».

# ині нема жодної компанії, яка не виготовляла б продукцію на основі цього продукту. У парфумерії на основі або з додаванням інших молочних продуктів (вершків, кефіру, йогуртів) створюються цілі серії по догляду за шкірою.

Використання молока для догляду за шкірою давно відоме, але не всі користуються такою процедурою.

У природі є різні види молока, але для виробництва косметики застосовують молоко корови, кози, одногорбої верблюдиці і кокосове молоко. Серед жителів Середньої Азії, Кавказу молоко є засобом від різних хвороб і еліксиром довголіття.

Речовини, що входять до його складу, мають потужну відновлювальну дію. Амінокислоти запобігають передчасному старінню і омолоджують шкіру, видаляючи шар омертвілих клітин. Лактоферменти надають шкірі еластичності й пружності, зволожуючи її. Не дарма багато компаній, що виробляють косметичні засоби, переважно виготовляють продукцію на основі козячого молока.

Характерною особливість косметики з кокосового молока є те, що вона добре зволожує та живить шкіру. Молочко для вмивання, пінки, гелі м'яко і дбайливо очищають тіло. Загалом, вибір косметики, яка містить молоко, широкий. Це як спеціалізовані засоби, що усувають різноманітні косметичні дефек-

### Молоко для краси

Неоціненні властивості молока і його омолоджувальну дію дуже давно вплинули на застосування молока в косметології. Ще Клеопатра, єгипетська цариця, вмивалася молоком і приймала молочні ванни. Вона чудово знала, що такі процедури зроблять шкіру шовковистою і оздоровлять її.

• Напохваті

ти, так і засоби для щоденного застосування.

Ії можуть купувати ті, хто любить зручність і комфорт, хто відчуває брак часу. Тим же, хто віддає перевагу домашній косметиці, пропонуємо варіанти застосування молока, щоб приготувати свої засоби для догляду. УМИВАННЯ МОЛОКОМ

Використовувати молочко для вмивання потрібно тим, хто має чутливу і суху шкіру. Вмивайте очищену шкіру обличчя розбавленим водою ледь теплим молоком. Додавайте липовий або ромашковий чай замість води, якщо шкіра запалена. Умившись, промокніть обличчя ватним тампоном і нанесіть на вологу шкіру зволожувальний крем.

#### МОЛОЧНІ ВАННИ

Не можна не згадати про широко відому ванну Клеопатри. Застосування меду



і молока в косметології відіграє тут вирішальну роль.

Розчиніть у літрі гарячого молока невелику чашку меду і вилийте у ванну отриману суміш. Вода у ванні повинна мати температуру тіла, тобто 36—37 градусів. Такі ванни приймати потрібно не менш як 15 хвилин.

Можете зробити перед ванною скраб з половини чашки густих вершків і 300 г розтертої морської солі, якщо хочете підсилити вплив на шкіру молока.

Важко дозволити собі цілу молочну ванну, але ванночку для рук — цілком. Також розмішайте 1 ч. л. меду в літрі молока. Такий спосіб добре пом'якшує шкіру рук, робить її еластичною. Щоб підтримати хороший результат, потрібно робити ванночки 2 рази на тиждень.

МОЛОЧНІ МАСКИ Маска, рецепт якої також приписують Клеопатрі, підійде для будь-якого типу шкіри. Необхідно в рівних пропорціях змішати молоко і мед, на 30 хвилин нанести на обличчя і змити.

Допоможе очистити і відбілити шкіру така маска: в рівних пропорціях змішати молоко, мед, сметану, лимонний сік і глину. Залишити на шкірі на 20 хвилин, змивати спочатку теплою, потім холодною водою.

Проблемній шкірі допоможе сирна маска. Потрібно змішати 2 ст. л. цього продукту 1 чайною ложкою меду й олії. Обережно розітріть компоненти і нанесіть на обличчя суміш. Маску змийте теплою водою через 30 хвилин. Після цього можна протерти обличчя змоченим у розчині ромашки з кількома краплями лимонного соку ватним тампоном.

Чудовим засобом при

лікуванні акне є кефір. Вранці нанесіть його на обличчя на 5 хвилин, змийте відваром ромашки або календули.

Перед тим, як мити голову, жирне волосся можна змастити кислим молоком або кефіром. Через 15—20 хвилин після цього вимити волосся.

У косметології допомагають боротися з випаданням волосся, проблемою посічених кінчиків маски з молока.

#### МОЛОЧНИЙ СКРАБ ДЛЯ ТІЛА

Надасть шкірі м'якості й очистить її молочний скраб. Потрібно змішати 4 ч. л. молока, 3 ложки олії, 1 ст. цукру і кілька крапель свіжовичавленого соку лимона. Можна додати кілька крапель ефірної олії троянди. Масажними рухами нанесіть суміш на тіло, потім змийте водою.

Не має значення, яке молоко взяти за основу для того, щоб приготувати названі засоби. А от різниця у застосуванні молочних продуктів, природно, є.

Молоко використовують в основному для приготування заспокійливих і живильних масок, тому що воно не містить молочнокислих бактерій, що викликають бродіння, і має меншу жирність, що важко переноситься чутливою, ніжною шкірою. А, наприклад, сметана може бути основою для масок, що підсушують, омолоджують, відбілюють. Вона допоможе старіючій і сухій шкірі.

### На заміткуОМОЛОДЖЕННЯШАВЛІЄЮ

КУРС ДЛЯ ЖІНОК ПІСЛЯ 35 РОКІВ

Шавлія — одна з головних лікарських рослин, яка здатна загальмувати процес старіння і якщо чи не повернути час назад, то призупинити його.

Уся справа в тому, що в шавлії містяться природні речовини — рослинні гормони, які за складом дуже схожі з жіночим гормоном естрогеном. Ось чому після 35 років можна почати проводити регулярні курси омолодження.

Три рази на рік протягом трьох тижнів потрібно щоранку пити настій шавлії. Готують його так: 1 чайну ложку трави шавлії залити склянкою окропу, почекати, поки настій охолоне, потім процідити і пити маленькими ковтками за 30—40 хвилин до сніданку.

За бажанням можна додавати в настій мед або часточку лимона, або і те й інше разом.



Швидке

забруднення

більш пористими, через ці

пори воно легше вбирає в

себе шкірний жир, який ви-

робляється сальними зало-

зами, і в результаті швидко

стають на вигляд недогля-

У такому разі використо-

вуйте для миття голови м'я-

кий шампунь, у складі яко-

го міститься невелика

кількість миючих речовин

(ПАР). Такі засоби відрізня-

ються невисоким піноутво-

Постарайтеся відмовити-

нутими і засаленими.

З віком волосся стає

#### • Зверніть увагу

До перших належить прогресуюче випадання волосся, а також збільшення кількості сивини. До других — потоншення стрижня волосся, схильність до сухості, пов'язана з дефіцитом шкірного сала, відсутність блиску і ламкість. При цьому старіюче волосся гірше піддається відновленню — лише правильно підібраного шампуню і масок для цього буде недостатньо.

Річ у тім, що зміни торкаються не тільки мертвої частини волосся — волосяного стрижня, а й живої фолікула. Якщо ваше волосся почало старіти, повернути його до первісного стану вже не вдасться. Ніхто не в силах зупинити біг часу. А ось уповільнити його цілком можливо.

#### Посивіння

Колір волосся залежить від пігменту меланіну, який міститься в ньому. Чим його менше, тим світліше волосся. Якщо ж пігмент зовсім пропадає, людина сивіє. Хоча цей процес набагато помітніший на темній шевелюрі, повне посивіння раніше настає у людей білявих. У блондинок волосся починає знебарвлюватися в 30—40 років, у брюнеток — у 40—50.

Єдиним медикаментозним засобом лікування сивини є ін'єкції 25% магнезії, які може призначити дерматолог або трихолог. У комплексі рекомендують

### Як зробити волосся здоровим і густим

Старіюче волосся легко маскується під ламке та пошкоджене. Часом тільки професіоналові під силу визначити, відбуваються з локонами вікові зміни чи це наслідки неправильного догляду. Проте є кількісні і якісні показники, які сигналізують про старіння волосся.

вітаміни і мікроелементи, що містять цинк. Хороший результат дає мезотерапія із застосуванням нікотинової кислоти. Такий курс лікування з метою зробити волосся здоровим і густими можна проходити не частіше одного разу на півроку.

Більш доступний спосіб боротьби з посивінням — фарбування. Але при цьому потрібно пам'ятати, що сиве волосся дуже примхливе: барвники на них і виглядають, і тримаються інакше.

Фарби для волосся, які повністю зафарбовують сивину, позиціонуються як стійкі. Такі барвники повинні проникнути досить глибоко, в середній шар волосини. Відбувається це за допомогою аміаку. Його агресивне лужне середовище (рН=10) відкриває лусочки волоска, а іноді і знищує кілька його поверхневих шарів. Наслідком такої обробки буває ушкодження і потьмяніння волосметься в потьмяніння волосметься в потьмяніння волосметься в потьмяніння волосметься зафара в потьмяніння волосметься зафара в потьмяніння волосметься зафара в потьмяніння в потьмяння в потьмяння в потьмяння в потьмяння в потьмяння в потьмяння в потьмя

ся. Однак повернути йому

блиск можна за допомогою кондиціонерів та бальзамів ополіскувачів. Фарбувати сиве волосся доведеться приблизно раз на два тижні.

У здорового волосся лусочки-кутикули, що покривають його, щільно прилягають одна до одної. З віком стає важливо правильно підібрати шампунь. Особливо, якщо ви регулярно фарбуєте волосся. У цьому разі підійдуть відновлювальні засоби, що містять цинк, мідь, залізо.

Не забувайте про кондиціонер і бальзам для волосся. Ці засоби не просто рекламний прийом — вони спеціально розроблені для використання після застосування шампунів. Справа в тому, що лужне середовище шампунів відкриває кератинові лусочки волося, щоб очистити його від забруднення.

Щоб повернути їх у попереднє положення, якраз необхідні засоби з кислим рН: кондиціонери та бальзами-ополіскувачі. Вони не тільки надають волоссю гарного блиску, а й мають антистатичні властивості: волосся легко розчісується, стає еластичним і слухняним.

Регулярно робіть маски. Вони здатні інтенсивно підживлювати волосяний стрижень, відновлюючи жировий прошарок у зовнішньому шарі волоска. А це означає, що його лусочки будуть щільніше прилягати одна до одної і зачіска матиме охайний вигляд. Вибирайте засоби по догляду з вмістом кераміків вони повернуть локонам природну пружність і еластичність.

#### Ламкість

найчастіше сигналізує про внутрішні неполадки в організмі. Щоб з упевненістю сказати, що це і ваша проблема, необхідно пройти діагностику у трихолога.

ти дал ностику у трихолога.

Ситуація часто погіршується зневодненням волосся (у
нормі наші
пасма
н а
10%
складаються з

Свою лепту вносять і регулярне фарбування сивіючого волосся стійкими барвниками, і агресивні методи хімічної завивки.

Скористайтеся засобами для догляду за волоссям з колагеновими волокнами. Вони обволікають стрижень волосини, заповнюють пошкоджені ділянки кутикули, утримуючи вологу всередині нього. Виходить своєрідний ефект «бандажу», і волосся перестає ламатися.

Добре допомагають шампуні і бальзами з провітаміном В5, який стимулює насичення шкіри голови киснем і мікроциркуляцію крові.

Занадто часте розчісу вання може викликати ламкість волосся, тому користуйтеся гребінцем тільки за необхідності. Віддавайте пере—

вагу щіткам зі

щетиною з нату-

ральних воло

ся від щоденного використання фена, оскільки високі температури не тільки ушкоджують волосся, а й стимулюють роботу залоз, які виробляють шкірний жир.

води).

#### Смішного!

- Скільки тобі років, Кіндрате?
- Скоро вісімдесят.
- Із ким живеш?
- Сам.
- Пенсію маєш?
- Аякже.– Вистачає?
- Як тобі сказати, аби не коханка, то вистачало б.

#### Жінка до чоловіка:

 Остапе, ти раніше носив воду зі своєї криниці, а останнім часом почав із сусідської. Чому?

 Бо чужа завжди краща.

Жінка до п'яного чоловіка:

- Знову нализався, як чіп.
- От і не вгадала.
  Ти ж ледве на ногах стоїш.
- Я не лизав, а пи−и− ив із кумом Остапом.

Чоловік телефонує з відрядження дружині рано-вранці. Та спро-соння не розуміє, в чому річ.

 Дорогий, я встала не з тієї ноги.

Чоловік:

— Звісно, коли я був удома, ти вставала з моєї ноги, а зараз із чиєї? \* \* \*

У нас усі живуть весело, тому що одні одержують смішну зарплату, а інші, регочучи, її платять.

- Юля на дві третини одружена з Миколою.
- Це як? — Вона
- Вона згодна і її батьки згодні, а Микола все ще показує їм довідку з дурдому.

Дружина приходить додому з повними сумками. Заходить до спальні й каже:

— Милий, я тут тобі пиво взяла, рибку... А чому ти не дивишся футбол, любий?

Чоловік зітхає: — Що, сильно?

- Ні,́ дорогий, ка− пот, фара і бампер. \* \* \*
- У ресторані.
   Що п'є ваша дружина?
- Мою кров.
- Я добре пам'ятаю війну, революцію, першу імперіалістичну, декабристів і війну з Наполеоном!..
- Ну й пам'ять у вас,
- діду! — Та... у мене з історії завжди п'ятірки були.

Два туристи зайшли до музею і довго огля− дали мумію, над якою висіла табличка «1076

- р. н.е.». — Що означає ця табличка?— запитав перший.
- Це, мабуть, номер і серія автомобіля, який убив того чоловіка, відповів другий.

#### **Ефект Претфелла.** Якщо ви недосконалі, люди будуть любити вас більше.

Коли ми хочемо справити на когось враження, то неминуче робимо акцент на кращі сторони своєї особистості. Виявляється, дарма: дослідження показують, що демонстрація своєї вразливості й слабкості, навпаки, підвищує рівень емпатії до нас з боку інших людей. Чим більше у вас некритичних недоліків, тим краще до вас будуть ставитись люди.

Загалом, помилятися на людях — це не тільки нор-мально, а й корисно. У будьякому випадку доти, доки ваші помилки не завдають серйозних збитків оточенню

**Ефект Пігмаліона.** Великі очікування збільшують продуктивність.

Перевіркою цього феномену займався психолог Роберт Розенталь. Він проводив ІQ-тести в школах, а потім повідомляв вчителям помилкові результати досліджень. Ті діти, у яких ІQ був вищим, ніж в інших, начебто показали «середні» результати. А ті, хто реально показав середній результат, видавались вчителям як діти з найкращими розумовими здібностями. Що, відповідно, відбувалося згодом?

Ті учні, яких вчителі вважали більш розумними, починали краще вчитися. Відбувається це тому, що очікування вчителів від цих учнів були вищими, ніж від інших. Сильніший тиск на

• Слово про слово

#### що ми носимо?

«Ця вулиця носить ім'я Лесі Українки»; «Наш університет носить ім'я Володимира Гнатюка», — чуємо і читаємо. Як зауважує Б. Антоненко-Давидович, дієслово носити має в українській мові точно визначений зміст: «Ненагодоване і босе сорочку до зносу носить» (Т. Шевченко). Вживають його також у переносному значенні, в образних висловах, де мовиться про рух, дію: «Таки явивсь! Де тебе носило так довго?» (Леся Українка); кажуть і про коней: «Мене коні не раз носили» (словник Б. Грінченка).

Але дієслово «носити» в українській мові не пов'язу- ють із речами нерухомими, які не можуть щось нести. Коли мовиться про найменування вулиці чи якогось закладу, тоді вживають дієслова зватись або мати назву. Отже, правильно: «Ця вулиця має ім'я Лесі Українки»; «Наш університет має ім'я Володимира Гантюка».

#### ЩО ОЗНАЧАЄ СЛОВО «ВІДТАК»?

Про слово відтак, що ним останнім часом активно послуговуються журналісти, багато писали мовознавці. Адже є тенденція вживати лексему в невластивому для неї значенні серед сполучників отже, тому, тож.

Відтак — прислівник, що входить у синонімічний ряд слів потім, тоді, згодом, далі, після. Він активно вживаний у мові Франка, Кобилянсь кої, Федьковича, Мартовича, Стефаника, Коцюбинського, Хоткевича. Наприклад: «Відтак коваль про давнії роки згадав» (І. Франко); «Га-га-га! Стидайся, Саво! – сміялася зневажливим гірким сміхом, а відтак утерла сльози з очей» (О. Koбилянська); «Сусід Іван... розповідав не раз, що Гриць, каже, — виговориться в неділю на весь тиждень та й цілий тиждень відтак не потребує говорити» (Л. Мартович); «Ще з рік так [Іван] походив, а відтак оженився. Треба ж було газдувати» (М. Коцюбинський).

Справжнє значення відтак — «потім, далі, після того», а не «отже, тож, тому», як гадають ті, хто будує фразу на зразок: «Комплексні обстеження — запорука здорового, а відтак щасливого життя кожної сім'ї». Тут варто було б сказати: «Комплексні обстеження — запорука здорового, а тому щасливого життя кожної сім'ї□»

Підготувала Вікторія Осіпова.

#### Відповіді на кросворд «Бережани», надрукований 16 березня

1						K							
	Κ	0	С	A		P	0	5	A				
		Ч	И	С	Л	0	5	У	С				
	В	Т	P	Α		С	0	P	Т				
			T	Д	A		Р		М				
	Φ	Ε	Я		Γ	P	0	3	Α				
		Κ		С	Α	У	Н	Α				Γ	
1		3			Т	P	Α	М	П	Л	-	Н	
	Ц	Α	П		A			0	P	Α	K	У	Л
		М	Τ	Х		Р	0	K	0	K	Q		Я
		Ε	K	I	П	Α	Ж		Ц		Н	T	С
		Н	Ε	Д		6	Ε	P	Ε	Ж	A	Н	И
								1	Д	И		Г	
1								K	У	P	A	P	Е
1							Ц	A	P		Л	Α	T
ı									Α	М	Ī	Д	Α

# Шість законів психології, які варто знати

психолог Баррі Шварц.

Шоб відчуття того, що все

йде правильно, не покида-

ло вас, він радить штучно

обмежувати кількість варі-

антів. Це, до речі, пояснює,

чому ті, хто ходить за про-

дуктами в невеликі продук-

тові крамнички, відчувають

себе більш задоволеними,

ніж відвідувачі великих

ше людей навколо того, хто

потребує допомоги, тим

менша ймовірність, що йому

Цей ефект пояснює ба-

гато трагічних подій в

історії. Дослідники назива-

ють його «змішуванням

вулиці потрапив в біду і по-

требує допомоги, то у ньо-

го куди більше шансів от-

римати її, якщо поруч про-

ходить одна людина, ніж

цілий натовп. Якщо хтось

Якщо хтось із людей на

Ефект свідка. Чим біль-

гіпермаркетів.

хтось допоможе.

відповідальності».



Розуміння законів психології допоможе вам пояснити ірраціональність зовнішнього світу.

• Знадобиться

учнів змушував їх краще вчитися. Висновок, зроблений Розенталем, характерний не тільки для освіти.

«Ваші очікування створюють вашу реальність», підбиває підсумок він.

Парадокс вибору. Чим більше у нас варіантів, тим менше ми задоволені своїм рішенням.

Логічно здається, що чим більше перед нами варіантів на вибір, тим краще. Магазини з великим асортиментом подобаються нам більше, ніж дрібні крамнички. Коли пропозицій з приводу розвитку кар'єри багато, нам здається, що ми обов'язково зробимо хороший вибір. поруч перебуває велика кількість людей, то кожен з них воліє ігнорувати благання, тому що «допоможуть інші».
Загалом, якщо ви потрапили у важку ситуацію і по-

кричить про допомогу, а

Загалом, якщо ви потрапили у важку ситуацію і потребуєте допомоги, то звертайтесь не відразу до всіх, хто може допомогти, а конкретно, персонально до когось. Іншими словами, краще кричати не «Допоможіть хоч хто-небудь!», а «Чоловік у сірому пальті, врятуйте мене!»

Ефект прожектора. Люди, чия голова постійно зайнята роздумами, не помічають очевидних речей.

Людям однаково, який ви маєте вигляд, коли збираєтесь в офіс чи університет. Більшість людей просто не звернуть увагу на ваш зовнішній вигляд. У центрі уваги ви опиняєтесь набатато рідше, ніж думаєте. А



тому можна перестати хвилюватись про зовнішні атрибути життя. Не купуйте дорогий автомобіль або смартфон, щоб «засвітитись» перед колегами. Вам може здаватися інакше, але більшості з них взагалі все рівно, що у вас там є. Вони зайняті своїми проблемами.

**Ефект фокусування.** Люди переоцінюють значення речей і явищ, які обдумують.

«Ніщо в житті не має такого великого значення, як вам здається» (Девід Канеман). Іншими словами, жителі Каліфорнії, де більше 300 сонячних днів у році, нітрохи не щасливіші, ніж мешканці Нью-Йорка або Чикаго.

Цим ефектом, до речі, активно користуються маркетологи. Вони переконують вас, що купівля того чи іншого товару зробить вас щасливішими. Але наврядчи вони стримають свою обіцянку.

Для боротьби з цим психологічним ефектом вам доведеться зрозуміти одну просту аксіому: ніщо не буде настільки ж важливим через рік або навіть через тиждень, як вам здається сьогодні. Ставтесь до життя і його негараздів легше і простіше. І, ще, змиріться з тим, що люди просто не вміють прогнозувати майбутнє. Тому буде краще, якщо ви перестанете взагалі будувати довгострокові плани.

www.uamodna.com.

#### Поміркуйте

### Сканворд «Ода Тернополю»

ПАДАЮ- ЧА ЗІРКА	<b>—</b>	ВУПЛЬ- НИЙ БАСЕЙН У НІМЕЧ- ЧИНІ	T	ТРОПІЧ- НИЙ ПЛІД	КОШТОВ. КАМІНЬ КРОВО- ЖЕРНИЙ ЗВІР	7	РИМСЬКА БОГИНЯ ОКАЖОЧВ	7	НАЛОВЛ. РИБА УКР. ПОВ- СТАНСЬКА АРМІЯ	<b>→</b>	1	
Т	Ε	P↓	Н	0	B <sup>↓</sup>	E	ІТАЛ. СКРИ- ПАЛЬ	П	0	Л	E,	ФРАНЦ. ХОРВО- ГРАФ ФІЗИК ГОКІНГ
САМОАН- СЬКИЙ БОЕСЕР	<b>→</b>			РОМАН Ж.САНД	<b>→</b>		•		ЕСТОНС. СПІВАК	<b>-</b>		<b>\</b>
Т	Ε	P	Н	0	В	И	Й	ВИРОБ- НИЧИЙ ПІДРОЗ- ДІЛ ЗАВОДУ	₹Ц	В		T,
BIT 13 ITCOM BAPSO- COM		ОРГАН ЗОРУ		НІМЕЦ. ФУТБО- ЛІСТ, ЧС-2014	<b>→</b>					ПОЛІТИК НА- ЛЕНСА	ЗАЧІСКА ПАНКА	
<b>-</b>		•		<b>c</b>					<b></b>	<b>+</b>	•	
ТУЧД -АТЧА'Ц АНКАН	AMEP. XIMIK, HOBEJIB. JAYPEAT		EBPO- TIOJITUK XAB'EP	+ 88	V.				ВУДІВЛЯ ДЛЯ ХУДОБИ 1/100 КРОНИ	<b>→</b>		
L	•		<b>+</b>		- W. Y.				ОБ'ЄД- НАНА ТЕРИТО- РІАЛЬНА ГРОМАДА			
ШАХТАР		ТОЙ, ХТО ПОДАЄ СИГНАЛ ГОРНОМ			11411-			III	¥	АБРАЗИВ. БРУСОК МІСТО НА ТЕР- НОПІЛЛІ		РИМСЬ- КИЙ ІМПЕРА- ТОР
ШАХТАР		ПОДАЄ СИГНАЛ			4		A	місто В польщі	<b>→</b>	ASPASUB. SPYCOK MICTO HA TEP- HOTILIJI		КИЙ ІМПЕРА-
ШАХТАР ВИД УДАВІВ	<b>→</b>	ПОДАЄ СИГНАЛ		ОБОРОННА СПОРУДА ПРЕПАРАТ, ЩО СПРИЯВ	<u> </u>	туф. П.	<i>A</i> →	Ð	→ ->	5PYCOK		КИЙ ІМПЕРА-
Вид	→ E	ПОДАЄ СИГНАЛ	Н	ОБОРОННА СПОРУДА ПРЕПАРАТ, ЩО СПРАРАТ, ТРАВЛЕННЮ	<u>/</u>	БОЛІСТ ЗДВОЄНА	<i>∱</i> → Л	Ð	AKTOPKA BITOB-CbKA	5PYCOK	KOCMIN- HMM "UTAB" CUIA	КИЙ ІМПЕРА-
Вид	<b>Е</b> АКТОРКАГАРД-	подає сигнал горном	Н	ОБОРОННА СПОРУДА ПРЕПАРИ ПРЕП	<u>Д</u>	БОЛІСТ ЗДВОЄНА	<i>∱</i> ->          -	в польщі	AKTOPKA BITOB-	5PYCOK	НИЙ "ШТАБ"	КИЙ ІМПЕРА-
вид удавів Т "БАБА І сорок розвій-	АКТОРКА ГАРД-	подає сигнал горном	Н вог неба у	ОБОРОННА СПОРУДА ПРЕПАРИ ПРЕП	<u>Д</u>	воліст здвоєна флейта Космо- дром у півд.	Д Л К Гуцуль- Ський народн, танець	Впольщ	AKTOPKA BITOB-	SPYCOK MICTO HA TEP- HOTIJIJI	НИЙ "ШТАБ" США	KMЙ IMПЕРА- TOP
вид удавів Т "БАБА І сорок розвій-	АКТОРКА ГАРД-	подає сигнал горном	BOT HEEA Y	ОБОРОННА СПОРУДА ПРЕПАРИ СТОТОР ТО	Д П →	воліст здвоєна флейта Космо- дром у півд.	ГУЦУЛЬ- СЫКИЙ НАРОДН.	Впольщ	AKTOPKA BITOB-	SPYCOK MICTO HA TEP- HOTIJIJI	НИЙ "ШТАБ" США	KMЙ IMПЕРА- TOP
ВИД УДАВІВ Т "БАБА І СОРОК РОЗБІЙ-НИКІВ"	AKTOPKA FAPД- HEP  BM/IIT M'94A 3	P	BOT HEEA Y	IPETAPAT, ILIQ CITMING TPARTIEHHO	Π →	БОЛІСТ ЗДВОЄНА ФЛЕЙТА КОСМО- ДРОМ У ПІВД. КОРЕЇ	ГУЦУЛЬ- СЬКИЙ НАРОДН. ТАНЕЦЬ	В В ТРИТОКА СТВИТИ НА	AKTOPKA BITOB-	MICTO HA TEP-HOTIJUI	Ний "Штав"	KMЙ IMПЕРА- TOP