

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

# Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп.

Програма телебачення

#16(783) 20 квітня 2017 року

## • Народна медицина

*І виразка, і гастріт...***Навесні ймовірність загострення хвороб шлунка досить висока. Що ж робити?**

✓ **При гастріті і виразковій хворобі шлунка** застосовують чорний березовий гриб — чагу. Свіжий гриб відмивають і натирають на тертиці (сушений перед тим, як настіти, замочують на 4 год у холодній воді). На частину гриба беруть 5 частин кип'яченої води, температура якої не повинна перевищувати 50°C, і настоюють 2 доби. Процідують, відтиснувши в настій осад. Вживають по 3 скл. на день, розділивши на кілька прийомів, за півгодини до їди. Настій можна зберігати не більше 4 діб у холодному місці.

✓ **Для лікування виразки шлунка** вживають по чайній ложці обліпихову олію тричі на день перед їдою протягом 3—4 тижнів. При посиленні печії і появлі кислої відрізки в олії перед вживанням додають харчову соду і добре збовтувати.

✓ **Для профілактики гастріту і виразкової хвороби шлунка** корисно вживати теплий ка-пустяній сік по третині-половині склянки тричі на день за годину до їди протягом 2—3 тижнів.

**Для нормалізації роботи кишечнику**

Перемолоти на м'ясо-рубці 100 г пророслої пшениці, додати столову ложку меду, молока або сметани. Вживати натіще протягом місяця. Підвищує апетит. Вживати також при дистрофії.

**Якщо ясна кровоточать**

20 г сухої трави звіро-бою настоювати в 200 мл горілки чи 100 мл спирту протягом тижня, після чого розбавляти водою. Чистим настоєм змащувати ясна, полоскати рот. Допомагає уникнути непримінного запаху з рота.

**2****ЯК ЧАЙ КАРКАДЕ ВПЛИВАЄ НА ТИСК****З днем Ангела!**

Сьогодні іменини Ки-лини, Данила, завтра — Юлії, Уляни, Яреми. 22 квітня з днем Ангела вітає Вадима, Ірину, Ярину, 23 — Терентія, Якова, 24 — Мартина, Тихона, 25 — Матвія, Ярославу, 26 — Артема.

**7****Сім помилок у макіяжі, які роблять нас старшими****Чому засихають флокси та айстри****4**

**Ц**ього дня українці провідно відуть могили своїх близьких і рідних. Вважається, що після Великодня на цілий тиждень Господь відпускає душі померлих на землю. А вже у неділю ці душі приходять на цвинтар, тож рідні мають змогу з ними «поспілкуватися», а також попрощатись, адже цього дня вони повертаються назад, на небо. Кажуть, коли у Провідну неділю падає дощ, то котрась із душ плаче, що Господь не відпустив її до рідних за земні гріхи.

Цей день має і інші назви. Церковна назва свята — Томина (Фомина) неділя. Вона нагадує про день, коли воскреслий Христос прийшов до апостолів, і один з них, Тома, не повірив у Його воскресіння. «Не повірю, доки не вложу мої пальців у Його рани...» Тільки після цього апостол Тома навернувся. Він став великим проповідником і загинув мученицькою смертю за віру в Індії.

У різних регіонах різні звичаї. Наприклад, на Поліссі біля могил ставлять столи і лавки. На Провідну неділю приходять всію родину, накривають стіл і справляють поминальний обід. Так само поминають померлих і роми, котрих багато на Закарпатті.

За столом родичі повинні згадувати хороші справи рідної людини. До речі, цього дня, як і весь тиждень після Великодня, не треба називати померлих небіжчиками. У ці дні вони серед нас, тож із ними належить спілкуватись, як із живими людьми.

У Галичині, на Центральній Україні немає звичаю накривати стіл на цвинтарі. Зате померлим на могили приносять крашан-

**• Домашньому майстрству****УМІВАЛЬНИК НА ДАЧІ**

нає текти, піднімеш — вода сама дороги не тече...

А щоб умиватися з усіма зручностями, приладнайте збоку найпростіший шарнірний механізм.

Витрата води при цьому зменшилася на одну третину. З умивальника витикає сформований струмінь, вода не бризкає в різні боки. Воду легко

шанку та паску. Це роблять для того, щоб небіжчик не був голодним та спраглим, коли знову повернеться на той світ.

Часто Проводи плутають з так званим «Навським великом», відзначення якого, на відміну від Проводів, не освячене церковною традицією.

Сама назва Навський (або Наський) походить від старослов'янського слова «навъ», або «нав'є», себто — мрець. Іншими словами, це Пасха померлих. В деяких місцевостях України таке поминання відоме також під назвою Рахманський великом.

Корені цієї традиції сягають сивої давнини, язичницької доби.

Ще з дохристиянських часів ми маємо відомості про обряд поховання у слов'ян, відомий як «тризна». Згідно з дослідженням митрополита Іларіона (в миру — професора Івана Огієнка), найдавнішу загадку про тризу у слов'ян подає



включити ногою, рукою, лікtem.

Висоту рівня води видно через прозору трубку, що дуже подобається дітям.

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 20 квітня	+1 / +4	сніг	півн.-сх., 6	14.01
п'ятниця, 21 квітня	0 / +7	без опадів	півн., 5	14.05
субота, 22 квітня	+4 / +8	дощ	зах., 9	14.08
неділя, 23 квітня	+1 / +6	можливий дощ	зах., 6	14.12
понеділок, 24 квітня	+1 / +6	можливий дощ	півн.-зах., 5	14.15
вівторок, 25 квітня	+1 / +3	без опадів	зах., 5	14.19
середа, 26 квітня	+6 / +15	без опадів	півд., 5	14.21

**• Зверніть увагу****СКІЛЬКИ ПОТРІБНО НАСІННЯ**

Конюшина червона — 15—16 кг/га.

Горох — 150—200 кг/га.

Люцерна — 16—18 кг/га.

Ячмінь — 180—200 кг/га.

Овес — 140—160 кг/га.

Пшениця — 200—220 кг/га.

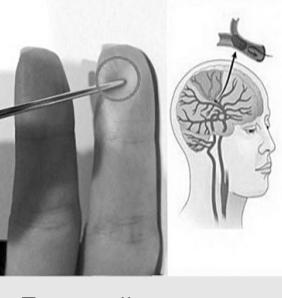
Жито — 200—220 кг/га.

## ● Перша допомога

**Уразі інсульту життя врятує... голка**

Це дивовижний і нетрадиційний спосіб порятунку людини від інсульту. Ці поради допоможуть зберегти життя хворому.

Незалежно від того, де перебуває жертва, її не можна рухати, бо якщо ви перемістите пацієнта, капіляри тріснуту і це спричинить крововилив у мозок. Якщо у вас є шприц — це краще; в іншому разі звичайної голки для шиття буде досить.



Потримайте голку над вогнем, запальничкою або свічкою, щоб стерилізувати, а потім використайте її для того, щоб проколоти подушечки всіх десяти пальців.

Ніяких конкретних акупунктурних правил немає, проколи повинні бути лише в кількох міліметрах від нігтя.

Проколювати треба так, щоб кров могла текти. Якщо кров не починає капати, потрібно почати витискати її.

Коли всі десять пальців кровоточать, зачекайте кілька хвилин — ви побачите, що людина повернеться до життя.



Зміни в формі обличчя при інсулті

Якщо рот жертви спотворюється, почніть масаж її вух, поки вони не стануть червоними — значить, кров припливає до них. Потім треба вколою голкою кожне вухо в м'яку частину — так, щоб витекло кілька крапель крові з кожного вуха. Чрез кілька хвилин, рот жертви більше не буде спотворений.

Зачекайте, поки люди на повернеться до нормального стану без будь-яких незвичних симптомів, потім відправте її до лікарні.

Це традиційний метод китайської медицини. Його застосування дає практично 100% результат, і за допомогою нього люди можуть пережити інсульт.

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

**При зниженому тиску** лікарі часто радять випити чашку дуже гарячого червоного чаю. Обов'язково солодкого, ще краще — з лимоном. І добре, якщо замість додавання цукру, ви вип'єте чай вприкуску з медом.

Судини від гарячого різко розширяться, а потім при охолодженні відбудеться їх звуження. І тут не має особливого значення, який чай ви п'єте — чорний, зелений чи червоний. І справа навіть не в тій кількості таніну і кофеїну, якого, звичайно ж, найбільше в чорному чаї. Тут проявиться індивідуальна реакція організму.

Є відомості, що «червоний» чай може допомогти усунути головний біль при метеозалежності, від якої часто страждають люди, схильні до гіпотонії. Після його вживання знімаються спазми судин головного мозку, тому біль минає. Але підтверджені наукових даних щодо цього немає.

Важливо розуміти, що в квітках гібіскуса кофеїн не був виявлений. Тому такого ж дії як від випитої чашки кави домогтися навряд чи вдасться. Нормалізація судин, тобто поліпшення їх тонусу при вживанні каркаде можливе, якщо вживати цей напій регулярно. А ефект байдарості і припливу сил буде як після звичайного вживання гарячих напоїв.

### Як пити чай каркаде при високому тиску

При схильності до гіпертонії, а значить, при високих

**Чай з квіткою гібіскуса — каркаде — містить речовини, які надають йому червоного кольору, а ще — змінюють стінки судин. Нормальний потік крові позитивно впливає на тиск і розчиняє холестеринові бляшки в судинах. Але як пити чай, щоб підвищити або знизити тиск?**

### ● На прохання читачів

показниках АТ, краще вживати чай із суданської троянди холодним або теплим, але температура напою не повинна перевищувати 40 градусів. З цим погоджується і лікарі, і цінителі цього напою. Пити такий чай не тільки корисно, а й пріємно.

Але варто врахувати, що стійке зниження тиску можливе лише при регулярному вживанні цього напою. Отже, необхідно пити по 2 чашки червоного чаю на день. Це нормалізує не тільки тиск, а й травлення, а також сприяє очищенню крові від шкідливих речовин. Фахівці рекомендують пити каркаде для зниження тиску курсами — безперервно протягом місяця двічі на день, а потім робити перерву на два дні.

Як і багато трав'яних чаїв, каркаде має виражену се-



чогінну дію. Флавоноїди, які є в складі гібіскуса, вимивають солі з організму. Це не дає воді затримуватися в організмі, відповідно, не утворюються набряки, та й тиск при цьому відчутно знижується.

### Як правильно заварювати каркаде

Щоб за допомогою каркаде знижувати або підвищувати тиск, дуже важливо вміти його правильно заварювати. При цьому бажано використовувати керамічний посуд, оскільки в ньому напій буде смачнішим. Справа в тому, що в металевому чайнику відбувається окислювання процесів між металом і фруктовими кислотами, що вплине на якість, смак і колір чаю.

Швидкий каркаде. 1 ч. л. сухих пелюсток залити га-

рючою, але не киплячою водою. Оптимальна температура — 80 градусів. Через 4—5 хвилин чай готовий до вживання. До такого швидкого способу заварки можуть вдатися ті, хто бажає знизити тиск.

Класичний каркаде. 1 ст.

л. чаю засипати в неметалевий посуд і залити холодною водою. Як мінімум треба залишити на 2 години, а бажано — на ніч. Після цього воду з пелюстками суданської троянди поставити на невеликий вогонь і залишити на 3 хвилини. Після зняття з плити процідити і можна вживати.

Каркаде по-тайськи. 3 ч. л. квіток гібіскуса покласти в посудину, об'ємом не менше 200 мл, залити окропом і поставити на вогонь. Після того як вода закипить, додати 2—3 бутони гвоздики, дрібку кориці

або кардамону. Після 3 хвилин зняти з вогню. Слід випити такий чай відразу після приготування, тобто гарячим, тому такий спосіб часто використовують ті, кому необхідно підвищувати тиск.

Корисний каркаде. Сухі пелюстки в фарфоровому чайнику залити гарячою водою. Поставити на плиту, яка була попередньо зігріта включеною духовкою. Після 30 хвилин чай, що зберіг всі свої корисні властивості, готовий до вживання. Варто відзначити, що готувати каркаде у такий спосіб можна на водяний бані.

Гіпертоніки можуть зберегати приготовлений напій у холодильнику до трьох днів, а ось при гіпотонії потрібно пити чай відразу після заварювання.

### Кому варто відмовитися від каркаде

Від червоного чаю слід відмовитися тим, хто має такі недуги:

- ✓ хвороби шлунково-кишкового тракту;
- перегини шлункового міхура;
- високу кислотність шлунку;
- виразкові хвороби.

Такі обмеження пов'язані з тим, що каркаде має яскравий кислий смак, а речовини в його складі різко посилюють кислотність шлунку.

Якщо людина з протипоказаннями вип'є каркаде, може з'явитися блювата, діарея, озноб, запаморочення.

### ● Ви запитували

#### Чому випадає волосся

У мене почало випадати волосся. Які можуть бути причини?

О. Т.

М. Бучач. Здебільшого волосся починає випадати через різкі зміни в організмі: гормональні порушення, дисбаланс мікроелементів, стреси, хронічні хвороби, а також грибкові захворювання волосся.

#### Замучили закрепи...

Що робити, щоб кишківник працював нормальнно? А то закрепи вже замучили...

Г. Ж.

Козівський район. Уранці натщесерце (прилизно за 20 хв до сніданку) треба випити склянку некип'яченої води з чайною столовою ложкою меду. Не забуйте про овочі — їх істічним більше, тим ліпше, особливо сирі. При цьому добре пережовуйте: пам'ятайте, що травлення розпочинається в роті.

2—3 рази на тиждень їйте рибу — вона легше і краще засвоюється. А ось від копченого м'яса доведеться відмовитися (і не тільки у піст).

У будь-якому віці корисні молочні продукти, але свіжі, інакше виникне інша проблема. Снідати, обідати і вечеряті намагайтесь в один і той же час: шлунок і кишківник будуть ліпше готові до роботи. І, звичайно, сідайте за стіл у добром гуморі.

## Нежить без застуди: п'ять несподіваних причин

**Нежить (або риніт) — нормальна реакція організму, що намагається позбутися від вірусів або алергенів: слизова оболонка носа набухає, не пускаючи їх углиб. Постійне «капання» з носа — це самоочищення... Неприємні симптоми необхідні для захисту організму.**

Життя, хоча операція з виправленням перегородки (септопластика) займає зазвичай не більш ніж годину, проводиться ендоскопічно (через ніздри, без розрізів) і не залишає після себе шрамів. Навіть форма носа не змінюється. Зовні все залишається так, як було.

### 2. Знижений тиск

З виправленням носової перегородки все очевидно. Але як може гіпотонія бути пов'язана з нежиттю? Безпосередньо! В обох випадках йдеться про тонус судин. Гіпотонія і

вегетосудинна дистонія призводять до розширення кровоносних судин (у тому числі й у носі), яке, в свою чергу, викликає набряк слизової носа.

Захворювання вегетативної нервової системи до того ж можуть проявлятися гіперактивністю слизової оболонки носових раковин на будь-якого роду подразники. Тобто оболонка починає продукувати слиз. Це називається вазомоторним ринітом.

Для боротьби із цим захворюванням часто застосовується вазотомія — розсічення судинних з'єднань між слизовою оболонкою і носовими раковинами. Операція займає буквально 10 хвилин. Методів її проведення безліч: електроокоагуляція, кріо-, ультразвукова, лазерна операція.

### 3. Вагітність

І взагалі будь-які значні зміни гормонального фону: прийом гормональних контрацептивів, підлітковий вік або пре менопауза, — призво-

дять до зміни активності судин і постійного набряку слизової.

### 4. Перепад температур

Нежить, пов'язаний з перепадом температур, також називається вазомоторним ринітом. Багато хто страждає від цього взимку: чхання і ряснє виділення з носа починається при виході з теплого приміщення на мороз. А у декого нежить починається у відповідь на гарячу або холодну їжу: істечуп або морозиво — і постійно тримає хустинку біля носа.

У таких випадках теж часто пропонують вазотомію. Але більш сучасним методом є конхопластика. Після неї не буває значної опікової поверхні, кров'яних кірок і набряків — після операційний період протикає легше і швидше.

### 5. Алкоголь

Алкоголь розширяє судини — це відомий факт. У декого (частіше у чоловіків) вони насамперед розширяються не де-небудь, а саме в носі. Слизова набрякає — і стає неможливо дихати носом.

Теоретично цю проблему теж можна вирішити за допомогою операції, але набагато здоровіше буде просто відмовитися від алкоголя.



**1. Навчіть свого сина висловлювати те, що він відчуває.** Малюк може кричати від відчаю, ховати-ся від збентеження, кусати-ся від хвильовання і плака-ти від страху. Поясніть йому, що це емоції, які диктують тілу, як себе вести. Обговорюйте з дитиною свої власні емоції. Коли хлопчик виросте, то буде знати різницю між злістю і збентеженням, між розчаруванням і горем. Та спершу на-вчиться давати раду своїм емоціям і виражати їх грамотно.

**2. Будьте найголовні-шим фанатом своєї дитини.** Швидше за все, ви не раз засмутите сина тим, що почнете виконувати пісні його шкільної рок-групи або будете показувати його дитячі фотографії дівчаткам, збирати всі його грамоти і нагороди, писати в своєму блозі про те, що у нього проблеми в школі тощо. Швидше за все, він одного разу скаже вам: «Досить, мамо, зупинися!» Він буде червоніти, але знати, що є принаймні одна людина, яка завжди вболіває за нього.

**3. Навчіть сина прибрати за собою, готувати, прати шкарпетки і прасу-вати сорочки.** Можливо, йому ніколи це не знадобиться, але його майбутня дружина буде вам вдячна.

**4. Читайте йому і разом із ним.** Діти стають читачами на колінах своїх батьків. Дитина повинна бачити, що ви теж читаєте. Розповідайте йому про свої улюблені книги і герой. Поясніть йому, чому так важливо читати, і читайте разом, а потім обговорюйте, додумуйте, фантазуйте, мають улюблені казки.

**5. Заохочуйте сина до танців!** Музика, ритм і танець — це універсальна мова, зрозуміла всім. А вільне володіння своїм тілом — необхідний навик для гармонійного розвитку. Танцюйте разом із сином, хваліть його незграбні па!

**6. Переконайтесь, що у нього є приклади хороших людей** — розумних, сміливих, сильних, талановитих і чесних. Розповідайте йому про великих письменників, мандрівників, дослідників, науковців, художників, фотографів. Про те, як

## • Нескладна наука

Треба мати ножиці із закругленими кінцями. Коли дитині виповниться півроку, можна спробувати обрізати нігті спеціальними щипцями.

Щоб зберегти нерви мами і малюка, краще обрізати нігті немовляті під час його сну, оскільки саме тоді дитина перебуває в найбільш розслабленому стані. Коли малюк підросте, навряд чи вдасться весь час робити гігієнічні маніпуляції уві сні, і тоді доведеться пояснити йому, навіщо обрізати нігті.

Якщо ви хочете обрізати дитині нігті під час неспання, то покладіть її на животик, щоб дитя не змогло різко смикнути ручкою. Є варіант розважати малюка під час прощодури — на допомогу ватного диска будь-яким спиртовим засобом.

# Виховуймо синів щасливими



## • Важливо

**Хлопчики, як і дівчатка, не виростають самі по собі. Для того, щоби виховати справжнього і люблячого чоловіка, потрібно працювати над собою і розвивати в ньому найкраще, що є у його батьків. Ось правила, які допоможуть вам виховати щасливого сина.**

**7. Будьте взірцем такої людини. Щодня доводьте своєму маленькому синові, що ви — гарна, розумна і чесна. Ви — його ідеальна жінка.**

**8. Навчіть сина говорити «спасибі» і «будь ласка», подавати руку жінкам, пропонувати допомогу, поступатися місцем і т. ін.**

**9. Дайте йому що-небудь вірити.** Ваш хлопчик не раз буде відчувати страх або тривогу, біль чи горе, або просто потребувати вас тоді, коли вас не буде поруч. Нехай ваш син засвоїть: він ніколи не буде самотній.

**10. Навчіть його тому, що іноді треба бути дуже ніжним** — до маленьких дітей, тварин, квітів і почуттів інших людей.

**11. Дайте йому можливість зіпсувати ту кількість речей, яку він однаково зіпсує.** Якщо ви будете засмучуватися щораз, коли ваш хлопчик приходить додому в брудному і порваному одязі, ви вступите в безнадійну боротьбу. Не витрачайте енергію на злість перед неминучістю — хлопчики

вони жили і чого їм коштувало досягти успіху. І проте, що внутрішня краса часто важливіша від зовнішності.

**12. Захоплюйтесь його інтересами** — дізнайтесь всі тонкощі футболу, вивчіть імена гравців його улюбленої команди. Розучіть пісні улюбленої групи, навчіться малювати панд. Будьте активним учасником його життя, а не стороннім спостерігачем.

**13. Вийдіть разом на вулицю.** Вимкніть телевізор, вимкніть відеогри, покладіть телефон на зарядку і приберіть подалі фотоапарат. Просто вийдіть на вулицю і слідуйте за своєю дитиною, дивіться на неї, досліджуйте її реакції, ставте запитання. Це схоже на магію, — спробуйте.

**14. Дозвольте йому програти.** Якби не хотілось, ваша дитина не зможе бути переможцем завжди. І це добре, тому що іноді життя підкидає випробування, від яких ми всіма силами намагаємося вберегти наших дітей. Але ця практика стане в нагоді йому пізніше, коли він програє знову. Навчіть його тому, що іноді він виграє, а іноді програє. Та це не означає, що треба здаватися.

**15. Дайте йому мож-**

ливість допомагати іншим. Існує велика різниця між тим, щоби дати можливість допомогти, і тим, щоби змусити допомогти. Давати можливість — це запалювати вогник у серці, який одного разу перетвориться на велике багаття і освітить весь світ. Будьте взірцем самі — допомагайте близкім!

**16. Поясніть йому, що досягти досконалості допомагає практика.** Це стосується не тільки спорту або музики, а й усього в житті. Виробляйте правильні звички, які допоможуть уже дорослому чоловікові з легкістю справлятися з усім.

**17. Відповідайте йому, коли він запитує: «Чому?».** Відповідайте йому або шукайте відповідь разом. Покажіть йому, де можна знайти відповідь (запитати в тата, бабусі, дідуся або знайти в Інтернеті). Поставте йому зустрічне запитання, щоби він сам почав думати. Якщо коли-небудь він буде занадто збентежений, щоб запитати вас про щось, він буде знати, де шукати відповідь.

**18. Нехай тато навчить його найголовнішим речам.** Якщо ви дозволите татові зануритися в процес виховання дитини з само-

го початку, колись у сина сформується правильна думка: його тато знає все на світі. Ви завжди будете любою мамою, але тато для хлопчика — особлива людина, яка знає відповіді на всі запитання.

**19. Дайте йому що-небудь, щоби вихлюпнути енергію** — барабани, боксерську грушу, відкритий простір, воду або собаку. Дайте йому що-небудь, щоби він міг «скаженіти» і «сходити з розуму» — або він буде використовувати якісні ваші речі, про що можна потім дуже пожаліти.

**20. Побудуйте йому фортецю.** Киньте на підлогу диванні подушки, підсуньте один до одного стільці, накиньте на них ковдри — і вона вітальні перетвориться на «печеру чудес». Це важливе знання про те, що кожна звичайна річ має внутрішній потенціал, щоби стати чаювною.

**21. Цілуйте і обіймайтесь його!** Будь-яка мама синів скаже вам, що маленькі хлопчики дуже люблячі й ніжні. Вони можуть бути суровою, дикою і руйнівною силою протягом усього дня, але є такі моменти, коли вони дуже добри, ніжні й чутливі. Не бійтесь виростити з сина пестуна — хлопчики дуже потребують любові!

**22. Будьте для нього дому.** Коли малюк вчиться ходити, він відходить від вас усього на кілька кроків, а потім повертається. Потім трохи далі, і знову біжить до вас. Коли він навчиться малювати, він чекатиме на вашу посмішку. Коли навчиться читати, буде 20 разів читати одну й ту ж книгу вголос, бо мама захоплено слухатиме і 20, і 50 разів.

Коли він грятиме у футбол, буде шукати вас на трибуні. Коли він захворіє — зателефонує вам. Навіть коли він стане дорослим і сильним, він може заплакати у вас на плечі, не соромлячись своїх почуттів. Навіть коли в його житті з'явиться дружина і новий будинок, ви все ще будете його мамою. Чимось постійним і незмінним, як сонце. Найголовніше, що повинен знати ваш син, — це те, що він завжди у вашому серці. А все інше, як кажуть, додається.

• **Знадоиться**  
**Перемо, сушимо, прасуємо...**

**Догляд за речами немовлят має свої особливості. По-перше, шкіра малюка вкрай чутлива і може відреагувати алергією на хімічні речовини, що містяться в порошку. По-друге, існує безліч міфів, що стосуються кип'ятіння і відпарювання повзунків і корочек.**

✓ Речі новонароджено-го необхідно прати тільки окремо від «дорослих». На ношених речах залишаються бактерії, які при недостатньому нагріванні води можуть вижити і «переселитися» на дитячі речі. Для новонародженого, в якого імунітет ще не виробився, вони можуть бути небезпечними.

✓ Для прання речей малюка підбираїте тільки засоби з маркуванням «підходить з перших днів життя». Якщо є змога, придбайте засоби з іона-ми срібла. Зверніть увагу, щоб у порошку не було оптичного відбілювача. Оптичний відбілювач лише створює ілюзію чистоти. Заодно він «засмічує» міжнитковий простір, через що шкіра малюка не буде чим дихати.

✓ Дитячу білизну не потрібно кип'ятити — досить прати в пральній машині при 90°C. Така температура води дає змогу знищити хвороботворні мікроорганізми і навіть пилового кліща.

✓ Після кожного прання просушуйте барабан, витирайте гумку і сушіть лоток для порошку. Адже якщо залишати машину закритою, в ній заведеться небезпечна цвіль, яка буде потрапляти на одяг всієї родини і, в тому числі, вашої крихітки.

✓ На одязі немовлят часто з'являються цятки — особливо це буде актуально з введенням прикорму. Щоб вивести пляму, заперіть її господарським милом. Якщо це не допомагає, візьміть перекис водню і змочіть нею пляму, а потім пропошліть. А ось засоби для виведення плям і відбілювачі, що містять хлор, поки що доведеться відкласти.

✓ Білизни доводиться прати багато, тож виникає закономірне питання: де її сушити? На допомогу приходить сучасна сушка-розділaczka. Для невеликих квартир зручно використовувати ліфт-сушку: у цього пристрою є спеціальний механізм, який опускає і піднімає кіограмами дитячої білизни на потрібну висоту.

✓ Прасувати речі немовляти необхідно, бажано в режимі відпарювання, тому що пупкова ранка вразлива для бактерій, що осіли на білизну під час сушіння. Однак прасувати речі з обох боків не потрібно — це всього лише поширеній міф.

## Як обрізати нігті немовляті

**Обрізати нігтики дитині можна з десятого дня життя, коли вони трохи зміцнюють. В іншому випадку немовляті доведеться проводити весь час неспання і сну в бавовняних рукавичках, щоб захистити обличчя крихітки від подряпин. А це навряд чи буде сприяти розвитку дрібної моторики і тактильних відчуттів маленьких пальчиків. Тому набираємося сміливості — і за-справу.**

весела музика. Понадзвіність дій універсальна і є майже незмінною що для немовляти, що для п'ятирічного малюка. Отже, почнімо.

**Крок 1.** Спочатку мамі потрібно продезінфікувати свої руки: як слід поміти їх мілом або протерти антибактеріальними серветками, а ножиці обробити з допомогою ватного диска будь-яким спиртовим засобом.

**Крок 2.** Візьміть у руку

пальчик малюка, затисніть між своїм вказівним і великим пальцем. Акуратно розсуньте шкіру навколо нігтя — так ви уникнете її пошкодження.

**Крок 3.** Якщо раптом ви не впевнені в своїх силах і боїтесь проводити процедуру самі, покличте на допомогу тата чи іншого ро-дича. Нехай він притримає ручку або ніжку немовляти, а ви будете в цей час обрізати нігті малюкові.

Нігті на ручках обрізайте з невеликим заокругленням. Куточки і загострення тут не потрібні, адже такими нігтями дитина може подряпати себе.

Переходимо до обрізання нігтів на ногах. Маленький секрет: їх краще обрізати після ванні, оскільки вони товстіші, ніж на руках. Тепла вода розм'якшить нігті. Щоб не було проблем з врослими нігтями і задирками, обрізайте нігті рівно, не закруглюючи. Після обрізання нігті ноги народжено-го не повинні бути занадто короткими.



Якщо Господь хоче захистити жінку, він дарує їй сина

## • Знадобиться

**ГЛКИ — СПАЛИТИ,  
ПОПІЛ — ЗІБРАТИ**  
**Спилляні сухі гілки  
дерев, трава, стара  
солома та інше  
сміття, що залишило-  
ся після весняної  
ревізії саду, може  
дати ще величезну  
користь, якщо зуміти  
ним правильно  
роздорядитися.**

Найпростіше — усе спалити і перетворити непотрібні рослинні рештки на попіл. Це вже буде не сміття, а добриво з високим умістом кальцію, фосфору та калію. В ньому містяться і мікроелементи — магній, залізо, сірка та інші, брак яких позначається на розвитку рослин. Іншими словами, це справжнє «срібло золота».



Вносити попіл можна як під перекопування ґрунту, так і в ямки чи борозенки (по 2–3 ст. л. на ямку). Водні настої попелу можна використовувати для підживлення (1–2 склянки на відро води).

Єдине, чого не можна робити, то це змішувати попіл з азотними мінеральними добривами (сечовиною, аміачною селітою), а також зі свіжим гноєм і пташиним послідом, позаяк при цьому втрачається до половини норми азоту.

Внесення попелу і гноївки краще чергувати, не змішуючи їх. Ефективність попелу підвищується при застосуванні його разом із торфом, компостом і перегноєм.



Крім цього, попіл може придатися в боротьбі зі шкідниками саду. Тільки до цього часу «срібло золота» треба зуміти зберегти. Зберігати попіл слід у сухому місці, в закритій від вологи емності.

У період активізації діяльності шкідників попіл можна сипати під кущі суніці, а також під овочеву розсаду. Слизаки цього не полюбляють, та й хрестоцвіта блішка оминає таку розсаду.

Обпилення суніці попелом у період дозрівання ягід може запобігти появи на ній сірої гнилі. А обприскування попільним розчином допомагає в боротьбі проти борошнистої роси смородини, агресу (300 г попелу про кіп'ятити 30 хвилин, пропідлити, додати мило для прилипання).

Усихання плодових дерев можливе з низки причин. Нерідко молоді деревця гинуть від ушкодження коріння водяними полівками (якщо ваш сад перебуває поблизу водойми) або личинками хрушів (якщо їх чисельність на ділянці досить висока). Можуть за сохнити дерева й кущі в садах (у будь-якому віці) і від вимокання коріння.

Незважаючи на те, що вода має чільне значення в житті рослин: є їх основною частиною, дозволяє вибирати з ґрунту поживні речовини, необхідні для росту й розвитку, рятує від пере-гріву, підтримує їх у пружному (тургорному) стані, — надлишкова її кількість часто згубна для всіх культур. У сирі роки рослини сильніше й частіше хворіють. Надлишок вологи в ґрунті сприяє значному підйому рівня залягання ґрунтових вод.

Висока вологонасиченість ґрунту перешкоджає росту й розгалуженню коріння дерев та кущів, призводить до його відмиріння, затягує вегетацію, послаблює зимостійкість.

При високому стоянні ґрунтових вод, особливо на безструктурних, важких глинистих землях, і сильному ущільненні ґрунту дерева відчувають нестачу повітря, такого необхідного для нормальної життєдіяльності коріння.

За спостереженнями садівників, напрів весні, ще до початку сокоруху, коріння плодових дерев не страждає від надлишку талих вод і навіть повеней, викликаних розливом рік і річечок. Однак у червні–липні, у період літнього активного розвитку, воно стає дуже сприятливим до перезволоження ґрунту.

У роки, коли все літо йдуть заливи дощі, а сонце

## Чому засихає дерево...

**Трапляється, що на весні, як і всі дерева, ваша яблуна або груша починає оживати, але потім гілки, які встигли вирости, зверху сохнуть, і ріст дерева припиняється.**

### • Ви запитували

лише зрідка проглядає крізь хмару, від опадів, що випали, просочується весь ґрунтний горизонт. Одночасно піднімається рівень ґрунтових вод.

При надлишковому зволоженні повітря з ґрунту витісняється, а тонкі кореневі волоски, за допомогою яких плодове дерево одержує воду й живлення з ґрунту, при slabkому прісливі повітря позбавлене доступу кисню, задихається й уже через три доби починає відмиріти. Більш тривале перезволоження веде до поступового відмиріння й загнивання товсто-го коріння.

На деревах з ураженим корінням найчастіше прістри пагонів у довжину припиняється, листя жовтіє або буріє, часто покривається плямами парші або нальотом інших захворювань, а з настанням жаркої сухої погоди нерідко починається ранній листопад.

Іноді сильно ослаблені дерева, зібралши останні сили, розцвітають навесні, але незабаром засихають, тому що загиблє коріння вже не постачає їм воду й поживні речовини.

Але навіть на невеликій



ділянці плодові дерева неоднаково реагують на ті самі умови.

Стан дерев багато в чому залежить від віку, сорту культури й складу землі, що перебуває під верхнім шаром ґрунту, безпосередньо під корінням дерева. Менше за всіх зазнають впливу перезволоження наймолодіші дерева — до 4–6 років, у яких коренева система розташована близько до поверхні ґрунту. Пізніше, коли коріння дерева проникне в глибші шари землі, небезпека їх загибелі від вимокання коріння зростає.

Однак навіть на абсолютно рівній ділянці під верхнім ґрунтовим горизонтом можуть бути шари щільних суглинків і глин у вигляді блюдець, у яких постійно збирається надлишкова дощова вода, і мікровисочин, де скупчення води не буває.

Ось чому часом із двох дерев, що ростуть поруч, одне гине, а друге може прожити навіть 40–50 років. При посадці нового саджанця на місце загиблого дерева гине, проживши не більш ніж 10–15 років. Дуже рідко страждають від загибелі коріння плодові

дерева на скотистих схилах.

Звичайно загиbelь коріння в дерев спостерігається лише в місцях розташування джерел. Щоб плодові дерева були менш склонні до вимокання коріння, зверніть увагу на такі моменти.

✓ Якщо під верхнім шаром ґрунту на ділянці залягають важкі глини, пісок, щебені або гравій, плодові дерева найчастіше погано ростуть, а згодом можуть загинути.

✓ Глибина залягання ґрунтових вод від поверхні ґрунту повинна бути не меншою 2–2,5 м. Там, де вони розташовані неглибоко, проводять підсипання ґрунту (суміш гною, торфу, тирис, родючого ґрунту тощо). Для відведення надлишкової води роблять водоівідводні або дренажні канави.

✓ Яблуна не терпить вологих місць, затінення й віддає перевагу пухким суглинкам на супіщаному або суглинному підґрунті.

✓ Груша ще вимогливіша до умов. Її рекомендують саджати на більш теплих, захищених від вітру місцях.

### • На замітку

#### ЗАМІСТЬ «ХІМІЇ» — ЧАСНИК

Садівники не з чуток знають, що смородину дуже часто уражає бруньковий кліщ. Боротися з ним за допомогою хімпрепаратів даремно, тому що він живе всередині бруньки.

Збільшені бруньки зазвичай виділяють вручну і спалюють. Але це дуже клопотна справа і на великих площах практично нереальна.

Щоб запобігти поширенню шкідника, обприскують кущі настоєм часнику. Для цього 200 г щойно змеленіх зубчиків заливають 10 л води, добре розмішують, процідують і відразу використовують, не залишаючи настоюватися і не розбавляючи водою.

Першу обробку проводять у період бутонізації, другу — під час викидання суцвітів і третю — відразу після цвітіння. Витрата настою — 10 л на сотку.

#### ЯК СКЛЕІТИ ПЛІВКУ

Часто виникає проблема, як з'єднати краї поліетиленової плівки для теплиці.

Найпростіше зробити це за допомогою електричної праски. Плівку, яку потрібно з'єднати, складають внаслідок на рівній поверхні ґрунту повинна бути не меншою 2–2,5 м. Там, де вони розташовані неглибоко, проводять підсипання ґрунту (суміш гною, торфу, тирис, родючого ґрунту тощо). Для відведення надлишкової води роблять водоівідводні або дренажні канави.

✓ Яблуна не терпить вологих місць, затінення й віддає перевагу пухким суглинкам на супіщаному або суглинному підґрунті.

✓ Груша ще вимогливіша до умов. Її рекомендують саджати на більш теплих, захищених від вітру місцях.

ні з того, ні з цього втраче тургор і починає швидко в'януті, а незабаром рослина жовтіє і засихає, — то ймовірна саме ця хвороба. Найчастіше вона розвивається на рослинах, які ростуть на кислому, перезволоженому ґрунті. Тому необхідно періодично перевіряти кислотність ґрунту. Якщо виявиться, що у вас на ділянці ґрунт кислий, у нього слід додавати доломітове борошно або деревний попіл.

Спостереження за рослинами допомагає виявити хворобу на ранній стадії і ретельно політи хворі кущі розчином препарату «Максим», щоб урятувати їх.

А якщо не догляділи і рослина вже відчутно постраждала, то і в цьому разі шанс на порятунок є. Для цього викопуємо повністю хворий кущ і, ретельно відмивши його від землі, обробляємо коріння вже більш насиченим розчином цього ж препарату. Також можна використовувати такі препарати як триходермін і глукладін.

Надалі на це місце протягом 3–4 років флокси найкраще не садити, незважаючи на те, що воно про дезінфікуване.

## ... і флокси та айстри?

**Кілька років поспіль айстри і флокси засихають, що ж починають цвісти. Це, напевно, якось хвороба? Підкажіть, що робити.**

Віра Ласа, Леся Суха.  
Підгаєцький район.

ліни швидко засихають і гинуть.

Радикальних заходів боротьби з фузаріозом поки що немає. Однак є профілактичні заходи, що знижують захворюваність. Це перш за все культуробіг з таким розрахунком, щоб айстри, з'являючись коричневі тріщини, починають жовтіти і в'януті листки. Потім вони буріють і засихають. Суцвіття-бутон на головному стеблі теж в'яне.

Під айстри не слід вносити свіжий гній і компост, а тільки добре перепрілий.

Стійкість до фузаріозу підвищують обробка на сіння 0,03–0,05%–м розчинами мікроелементів (особливо солей магнію, міді і молібдену), вирощування здоровової, міцної, загартованої розсади, позакореневе підживлення макро- і мікроелементами.

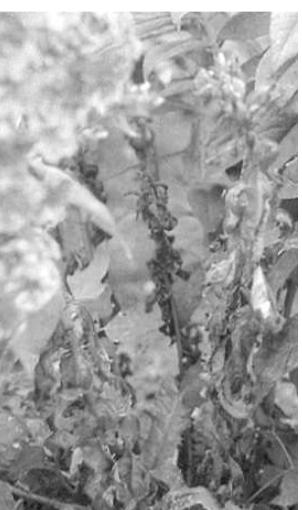
Садити рослини потрібно негусто, так, щоб міжряддя добре провітрювалися і біля кореневої шийки не

застоювалася вода. Уражені екземпляри необхідно відразу ж прибрати з ділянки і неодмінно спалити. І, звичайно, дуже важливо вибирати для вирощування стійкі до фузаріозу сорти.

Флокси теж можуть уражатися вірусними, грибковими та мікоплазменними захворюваннями. І захворіти можуть не тільки ті рослини, за якими немає належного догляду, а й навіть правильно посаджені і доглянуті.

Досить поширеним грибковим захворюванням флоксів є септоріоз, або плямистість листя. Це захворювання починається з появи на нижніх листках рослини дрібних буро-сірих плям, які надалі збільшуються в розмірах, а потім зливаються одна з одною. Тому листя жовтіє, засихає і, природно, обсипається.

Плямистість листя можна перемогти тільки систем-



матичною обробкою флоксів препаратами, які містять мідь, і фунгіцидами, наприклад бордоською рідиною.

А можливо, ваші квіти уражені вертицилльозне в'яленням стебел. Це захворювання (ураження грибком кореневої системи) дуже підступне і завдає рослинам непоправної шкоди. Щоправда, зустрічається воно досить рідко.

Проте, якщо ще вчора зовсім здоровий на вигляд флокс раптом, здавалося б

## ПОНЕДІЛОК, 24.04.2017

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 19.50 Новини  
06.20, 07.15, 08.20, 13.40, 22.50, 23.20 Погода  
06.25 Від першої особи  
06.45, 07.45, 08.25 Смакота  
07.20, 23.25 На слуху  
08.35 Паспортний сервіс  
09.00 Ранок про Україну  
09.35 X/ф «Останній шанс»  
11.30 Д/ф «Голий король» Костянтина Степанкова  
12.15 Супільній університет  
13.15 Борхес  
13.50 Д/ф «Ловець слів»  
15.25 Фольк-музик  
16.30 Твій дім-2  
16.45 Д/с «Національні парки Америки»  
17.45 Вікно в Америку  
18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення-2017  
18.15 Новинний блок  
18.50 Що там з Євробаченням?  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Перша шпалта  
20.20 Хокей з шайбою серед чоловіків. Чемпіонат світу (Угорщина — Австрія)  
22.45 З перших вуст  
22.55 Вічне  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН  
09.30 «Чотири весілля-2»  
10.50, 12.20 «Міняю жінку-7»  
12.50, 13.50 «Пробач мені, моя любове»  
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами»  
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Хороший хлопець»  
22.00 «роші»  
23.25 X/ф «Легенда про Червоного Орла»

**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 Оголошення. Бюро знахідок  
07.50, 18.45 Міська рада інформує  
08.00 Вікно в Америку  
08.30, 20.00 Єдина країна  
09.00, 09.15 Час-Тайм

09.30 «Справжня ціна»  
09.45 «Про кіно»  
09.55, 22.35 «Добре традиції»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 Межа правди  
13.10 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Ангел для Мей»  
16.00, 19.00, 22.00, 00.30 Провінційні вісті  
17.00 «Марія природи»  
17.30 «Про нас»  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.40 Дім книги  
21.30 «Сільський календар»  
22.40 X/ф «Інша жінка»

**ІСТВ**

05.10 Дивитись усім!  
05.55, 19.20 Надзвичайні новини  
06.45 Факти тижня. 100 хвилин  
08.45 Факти. Ранок  
09.10 Спорт  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.05 Антизомбі  
11.00 Секретний фронт  
12.20, 13.05 X/ф «Ключ саламандри»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.20, 16.10 X/ф «Призначенні»  
17.00 X/ф «Преміарний патруль»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с «Пес-2»  
22.30 Свобода слова  
00.25 X/ф «Судна ніч»

**СТБ**

06.55, 16.00 «Все буде добре!»  
08.55, 18.30 «За живе!»  
10.10 X/ф «Не можу сказати «прощавай»

12.00 X/ф «Іван Васильович змінює професію»

13.55 «Битва екстрасенсів-16»

18.00, 22.00 «Вікна-Новини»

19.55, 22.35 «Слідство ведуть екстрасенси»

23.35 «Давай поговоримо про секс-3»

**НОВИЙ КАНАЛ**

00.03 Зона ночі  
04.35, 18.00 Абзац  
05.29, 06.49 Kids Time  
05.30 М/с «Сімейка Крудс»  
06.50 X/ф «Таймлесс: Рубінова книга»  
09.10 X/ф «Таймлесс-2: Сапфірова книга»  
11.40 X/ф «Таймлесс-3: Смарагдова книга»  
13.50 X/ф «Гаррі Поттер і Дари смерті»  
16.10, 19.00 Ревізор. Крамниці  
21.00 Таємний агент  
22.00 Таємний агент. Пост-шоу

23.40 Суперінтуїція  
**«УКРАЇНА»**  
06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
09.15 Зоряний шлях  
10.50 Реальна містика  
11.50 X/ф «Павутинка бабиного літа»  
13.50, 15.30 Т/с «Чорна квітка»  
18.00 Т/с «Райське місце»  
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
21.00 Т/с «Я дарую тобі щастя»  
23.30 X/ф «Бібліотекар-3. Проклін лудової чаши»

**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»  
08.00 «Відверті діалоги»  
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 «Сміємося — не здаємося»  
11.30 «Подорожні замальовки»  
12.00 «Маміна школа»  
16.15 «Україні Мультляндія»  
17.15 «Урок... для батьків»  
17.45, 20.20 Соціальна реклама  
18.00 «Мандри Великим Лугом»  
18.15 «Азбука смаку»  
18.30 «Із нашої відеотеки»  
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
19.30 «Народний контроль»  
19.40 Д/ф «Не хочу згадувати...»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.00 «Тема дня»  
21.15 «В об'єктиві ТТБ»  
21.30 Д/ф «Любов сонцепклонника»  
22.30 «Час країни»

**ІНТЕР**

06.00 «Мультифільм»  
06.20, 13.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 19.30 ТСН  
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20, 12.25 Т/с «Шкіldivi поради»  
15.20 «Жди меня»  
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подробиці»  
20.30 Т/с «Спокуса»  
22.30 Т/с «Одного разу у Ростові»  
00.10 Т/с «Територія краси»

## ВІТОРОК, 25.04.2017

**UA:ПЕРШИЙ**

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 19.50 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу  
06.30 Від першої особи  
06.45, 07.45, 08.30 Смакота  
07.25, 23.25 На слуху  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Ранок про Україну

09.30 Україна на смак  
10.00, 18.50 Що там з Євробаченням? Блоги  
10.05, 18.10, 18.55 КЛІП учасника Євробачення-2017  
10.20 Т/с «Площа Берклі»  
11.20 Т/с «Лінія захисту»  
12.05 Д/ф «Гайдамацьким шляхом»  
12.30 Супільній університет  
13.15 Уряд на зв'язку з громадя́нами

14.00 Театральні сезони  
14.25 Спогади  
15.35 Поза часом. Телевистава «Фараоні»

17.20 Хто в домі хазяїн?  
17.40 М/с «Книга джуングлів»  
18.15 Новинний блок  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Перший на селі

20.20 Хокей з шайбою серед чоловіків. Чемпіонат світу (Україна — Австрія)

22.45 З перших вуст  
22.55 Вічне  
23.00 Підсумки

**1+1**

06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.30 ТСН  
09.30 «Чотири весілля-2»  
10.50, 12.20 «Міняю жінку-7»  
12.50, 13.50 «Пробач мені, моя любове»

14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами»  
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»

20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Хороший хлопець»

22.00 «На ножах»

23.40 Д/ф «Розщеплені на атоми»

**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, 00.30 Провінційні вісті

07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок

07.35 «Сільський календар»

08.05 «Твій дім»  
08.30 «Як судились колись на Україні»  
09.00, 09.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 «Марія природи»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
11.45 «Чарівний ключик»  
12.10, 21.50 «Добре традиції»  
12.15 «Про кіно»  
12.30, 20.30 Євромакс  
13.00 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Сірано де Менільмонтан»

17.30 «Смачна мандрівка»

19.30, 21.00 Наші вітання

20.00 Європа у фокусі

21.30 «Гал-кліп»

22.35 X/ф «Аватар»

**ІСТВ**

05.35, 20.20 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.05 Більше ніж правда  
12.10, 13.20, 17.50 Т/с «Острів непотрібних людей»

12.45, 15.45 Факти. День

13.35 X/ф «Ключ саламандри»

15.30, 16.10, 21.25 Т/с «Пес-2»

18.45, 21.05 Факти. Вечір

23.25 X/ф «Ідентифікація Борна»

07.10, 16.00 «Все буде добре!»

09.10, 18.30 «За живе!»

10.40 «МастерШеф-4»

18.00, 22.00 «Вікна-Новини»

20.00, 22.45 «Коли ми вдома»

00.00 «Слідство ведуть екстрасенси»

**НОВИЙ КАНАЛ**

03.20 Зона ночі  
05.10, 18.00 Абзац  
06.03, 07.59 Kids Time  
06.05 М/с «Сімейка Крудс»  
07.05 М/с «Історії Тома і Джеррі»  
08.00 Т/с «Друзі»  
10.45 Т/с «Сашко Таня»  
15.50, 19.00 Серія трьох  
21.00 Київ вдень та вночі  
22.00 X/ф «Протистояння»  
23.50 X/ф «Час від'єм»

**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

07.15, 08.15 Ранок з Україною</p

## П'ЯТНИЦЯ, 28.04.2017

## UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00,  
19.50 Новини  
06.10, 07.10, 08.10 Спорт  
06.15, 08.15 АгроЕра  
06.20, 07.15, 08.20, 10.50, 13.15,  
22.50, 23.20 Погода  
06.25 Життєлюб  
06.45, 07.45, 08.25 Смакота  
07.20, 23.25 На слуху  
08.35 Територія закону  
08.40 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Ранок про Україну  
09.35 Д/Ф «Волинянин»  
11.00, 16.30 Т/С «Лінія захисту»  
12.55 Voxcheck  
13.20 Д/Ф  
15.35 Віра. Надія. Любов  
17.20 Казки. Лірника Сашка  
17.40 М/С «Книга джунглів»  
18.15 Новинний блок  
18.50, 22.45 З перших вуст  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Д/Ф «Історія без купюр. Холмська трагедія»  
20.20 Хокей з шайбою серед чоловіків. Чемпіонат світу (Півднівна Корея — Україна)  
22.55 Вічне  
23.00 Підсумки  
00.25 Від першої особи

## 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, 10.50, 12.20 «Міняю жінку-8»  
12.50, 13.50 «Пробач мені, моя любове»  
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами»  
17.10 Т/С «Величне століття. Рок-солана»  
20.15 X/Ф «Я буду поруч»  
00.30 X/Ф «Обраниця»

## 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, 00.30 Провінційні вісті  
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 «Слідство. Інфо»  
08.00 У фокусі Європа  
08.30 «Школа домашнього комфорту»  
09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 «Магія природи»

11.00, 16.10 Дитяча година  
11.50 «Чарівний ключик»  
12.10 «Золоте стремено»  
12.40, 19.30 В/Ф «Біль, і пам'ять крізь роки»  
14.00 X/Ф «Таємний хід»  
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіціч»  
20.40 «Етикетка»  
21.00 «Сільський календар»  
21.30 «Твій дім»  
21.50 «Добре традиції»  
22.35 X/Ф «Кімната №6»

## ICTV

06.30 Ранок у великомісті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
09.45 Інсайдер  
10.40 Більше ніж правда  
12.00, 13.15, 17.50 Т/С «Острів непотрібних людей»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.25 X/Ф «Ультиматум Борна»  
15.25, 16.10 Т/С «Лес-2»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Антизомбі  
21.25 X/Ф «Жанна д'Арк»  
00.30 X/Ф «Турбулентність»

## СТБ

07.25 X/Ф «Два береги»  
09.00 X/Ф «Терміново, шукаю чоловіка»  
11.00 X/Ф «Я щаслива»  
12.55, 18.30 X/Ф «Закохані жінки»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
20.00, 22.55 «Холостяк-7»  
22.30 «Небачене Євробачення»  
00.20 Т/С «Коли ми вдома»

## НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі  
03.50, 18.00 Абзац  
04.40 X/Ф «Останній із могікан»  
07.00, 21.10 Київ вдень та вночі  
11.10 Серця трох  
13.10 X/Ф «Ковбої проти прибульців»  
15.30 X/Ф «Час розплати»  
19.00 X/Ф «Руйнівник»  
22.20 X/Ф «Пророк»  
00.20 X/Ф «Таємний орден»

## «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 Зоряні шляхи  
11.30 Реальна містика  
13.30, 15.30 Агенти справедливості  
16.10 Історія одного злочину  
18.00 Т/С «Райське місце»

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
21.00 Т/С «Я дарую тобі щастя»  
23.20 Слідами борців з корупцією. Спеціальний репортаж  
00.00 Т/С «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 «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 «Сміємся — не здаємося»

## МІСІЯ

11.30 «Армія нескорених»  
12.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»  
12.15, 21.15 «Думки вголос»  
16.15 «Україні Мультиляндія»  
17.15 «Актуальне інтерв'ю»  
17.35 «Магнолія-ТВ. Служба розшуку дітей»

## ІНТЕР

17.40 Реклама. Анонси  
17.45, 18.50 Соціальна реклама  
18.00 «Козацька звитяга»  
18.15 «Смакота»  
18.30 «ПрофStyle»  
18.55, 20.25 «Тернопільські звітності»  
19.30 «На часі»  
20.15 «Обереги»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.00 «Назбиране»  
21.30 «Arte, viva!»  
22.30 «Час країни»

## ІНТЕР

06.00 «Мультфільм»  
06.20, 13.20 «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 «Спокуса»

15.50, 16.45 «Речдок»

18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»

20.00 «Подобриці»

20.30 Т/С «Батальйони просять вогню»

01.50 Д/П «Актори-фронтоники»

## НЕДІЛЯ, 30.04.2017

## UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я  
06.30, 07.00, 08.05, 22.55, 23.20 Погода  
06.35 На службі  
07.05 Золотий гусак  
07.25 Життєлюб  
08.10 Смакота  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Ранок про Україну  
09.35 Д/Ф «Волинянин»  
11.00, 16.30 Т/С «Лінія захисту»  
12.55 Voxcheck  
13.20 Д/Ф  
15.35 Віра. Надія. Любов  
17.20 Казки. Лірника Сашка  
17.40 М/С «Книга джунглів»  
18.15 Новинний блок  
18.50, 22.45 З перших вуст  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Д/Ф «Історія без купюр. Холмська трагедія»  
20.20 Хокей з шайбою серед чоловіків. Чемпіонат світу (Півднівна Корея — Україна)  
22.55 Вічне  
23.00 Підсумки  
00.25 Від першої особи

## 1+1

06.20 «На ножах»  
08.00 «Сіданок. Вихідний»  
09.00 Лотерея «Лото-забава»  
09.40 Марчинчик кінозал. М/Ф «Маша і ведмідь»  
10.00 «Розміши коміка-2017»  
11.00 «Світ навиворіт-4: В'єтнам»  
12.00, 13.00 «Світ навиворіт-2: Індія»  
14.00 Т/С «Хорощий хлопець»  
18.30 «Українські сенсації»  
19.30 «ТСН-Тиждень»  
21.00 «Світське життя. Рік голосу»  
22.00 X/Ф «+1»  
00.10 X/Ф «Інструкції не додаються»

## TV-4

06.00 X/Ф «Легенда про дракона»

07.30 «Твій дім»

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 божественної святої літургії з архікатедрально-господарства УГКЦ м. Тернополя

## НОВИЙ КАНАЛ

03.20 Зона ночі

05.59, 07.59 Kids Time

06.00 М/С «Сімейка Крудс»

07.00 М/С «Історії Тома і Джеррі»

08.00 X/Ф «Кодекс злодія»

10.00 X/Ф «Пророк»

12.00 X/Ф «Руйнівник»

14.10 X/Ф «Вартові Галактики»

16.40 X/Ф «Сходження Юпітер» 12+

19.10 X/Ф «Лара Крофт: Розкраданка гробниць»

21.00 X/Ф «Лара Крофт: Колиска життя»

23.10 X/Ф «Ласкало просимо до Зомбленду»

## ІНТЕР

06.00 Мультфільм

06.10 X/Ф «Ласкало просимо, або Стороннім від заборонений»

07.50 X/Ф «Сім старіх і одна дівчина»

09.30 «Україна вражає»

10.00 Д/П «Є. Моргунов. Нестерпний балагур»

10.50 X/Ф «Самогонники»

11.10 X/Ф «Лес Барбос та незвичайний крос»

11.20 X/Ф «Комедія давно минулих днів»

13.10 T/С «Коли на південь відлетять журавлі»

16.40 X/Ф «Чоловік на годину»

20.00 «Подобиця»

20.30 «Великий бокс. Володимир Кличко — Ентоні Джошуа»

## «УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні  
07.40 Зоряні шляхи  
09.20 Т/С «Це було біля моря»  
13.00 X/Ф «Будь вірно дружиною»  
17.00, 20.00 Т/С «Пісні живу, люблю»  
19.00 Події тижня з Олегом Панютю  
21.25 X/Ф «Болота для Василіси»  
23.20 Реальна містика

## ТТБ

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»  
07.40, 20.30 «Сміємся — не здаємося»

## ICTV

05.15 Факти  
05.40 X/Ф «Бережіть жінок»  
06.45 T/С «Відірід 44»  
11.05, 13.00 X/Ф «Острів Горлорізів»  
12.45 Факти. День  
13.35 X/Ф «Сладок Борна»  
16.05 X/Ф «Трансформери»  
18.45 Факти тижня. 100 хвилин  
20.30 X/Ф «Трансформери-2: Помста полеглих»  
23.25 X/Ф «Смертельні перегони»  
01.15 X/Ф «Покарання»

## СТБ

05.45 «Все буде добре!»  
07.45 «Холостяк-7»  
08.55 «Все буде смачно!»  
09.50 «Караоке на майдані»  
10.50 «Україна має талант! Діти»  
14.00 X/Ф «Діамантова рука»  
16.00 «Я соромлюсь свого тла —

## ПРИЧИНИ ПОЯВИ

Багатьом добре відомо про те, як складно буває позбутися подвійного підборіддя. Але що приводить до появи небажаного дефекту?

**Старіння.** Вік є ключовим фактором появи подвійного підборіддя. У міру старіння шкіра втрачає еластичність, сполучна тканина не так сильно утримує низ підборіддя, і він плавно опускається, через що і виникає характерний косметичний дефект.

**Зайва вага.** Ви можете автоматично помітити появу подвійного підборіддя одночасно з надбавкою зайвої ваги. У разі появи зайвої ваги або ожиріння спостерігається розподіл надлишкових об'ємів підшкірного жиру по всьому тілу, і підборіддя не є винятком. Час сісти на дієту!

**Неправильне харчування.** Надлишковий вміст солі, вуглеводів і жиру в раціоні може стати причиною появи подвійного підборіддя. Також до цього призводить зневоднення, яке спричиняє набряки обличчя.

**Спадковість.** Якщо ви не страждаєте від зайвої ваги, то, можливо, вже з'явилися на світ із зайвими шарами жиру під підборіддям через те, що від них страждали ваші батько і дідусь. Так, іноді причиною появи подвійного підборіддя є генетика.

**Телефони та ноутбуки.** Завдяки сучасним гаджетам ми проводимо більшу

# Як позбутися подвійного підборіддя

**Ключовими факторами появи подвійного підборіддя є старіння і зайва вага. Іноді цьому також сприяє спадковість або неправильне харчування**

## ● Проблема

частину часу, схиливши голову вниз. Звичка дивитися в екран монітора ноутбука або смартфона викликає провисання шкіри під підборіддям і появу характерного подвійного підборіддя. Намагайтесь поменше нахиляти голову.

## ЯК ПОЗБУТИСЯ

Ці методи допоможуть не тільки позбутися, а й запобігти появі другого підборіддя.

**Спорт і дієта.** Якщо причиною стала надбавка у вазі, ваші друзі — дієта і фізичні навантаження. Це означає, що доведеться відмовитися від улюбленої смаженої картоплі, пончиків і тістечок, налягати на фрукти, овочі і страви на парі. Абонемент у фітнес-клуб — ваша візитна картка в світ краси.



**Масаж і робота над со-бою.** Припиніть дивитися собі під ноги, ходіть з високо піднятою головою, розправте плечі і намагайтесь тягнути шию додори. Якщо у вас є сколіоз і затиснуті м'язи, сеанси масажу і масажної терапії обов'язково варто внести у щотижневу програму.

## ДОПОМОЖУТЬ ВПРАВИ

Якщо подвійне підборіддя вже почало з'являтися або є схильність до його виникнення, щодня робіть спеціальну гімнастику для обличчя, яка зміцнює м'язи.

- Ляжте на спину так, щоб голова залишалася у висячому положенні. Трохи підніміть її і подівіться вперед, зафіксуйте в цій позі на 30 секунд, прийміть

початкове положення. Повторіть 20 разів.

**2. Встаньте рівно.** Покладіть руки на плечі і, трохи натискаючи на них, тягніть шию якомога сильніше вгору. При цьому не піднімайте плечі. Розслабте м'язи. Зробіть 10 повторів.

**3. Вимовляйте звуки «у» і «ї» напружуючи всі м'язи щелепи.**

**4. Тренуйте м'язи обличчя за допомогою спеціальної вправи, яке називається «Протидія».** Сядьте на стілець, зведіть руки разом, долоні стисніть в кулаки. Підіпріть ними підборіддя, намагайтесь опустити його вниз, протидіючи кулаками. Зробіть кілька повторів.

## ЯК ПРИХОВАТИ

**За допомогою одягу.** Приховувати подвійне

підборіддя за допомогою водолазок, щільних шарфів і кофт з об'ємним коміром — величезна помилка. Така багатошаровість тільки акцентує увагу на проблемній зоні, вкорочує шию, візуально додає зайві кілограми.

Щоб приховати подвійне підборіддя вибирайте одяг з V-подібним вирізом, який скорегує проблемну зону, відверне увагу на користь вашої зони декольте.

У кольорах надавайте перевагу класиці: білому, чорному і приглушеним відтінкам. Уникайте яскравих барв, об'ємних малюнків, помітних принтів, клітин і горошку — вони візуально додають вагу і підкреслюють шию.

**За допомогою зачіски.** Стрижки каре, короткі або довгі волосся лише акцентують увагу на подвійному підборідді. Оптимальна довжина — середня, стрижка — градуйована, рухлива, з об'ємом біля коріння, ступінчаста або рвана.

Що стосується відтінків, варто надавати перевагу натуральним теплим тонам і рівномірному фарбуванню. Контрастні світлі або темні пасма лише підкреслюють діяльність підборіддя.

**За допомогою макіяжу.** Вибирайте тональний засіб на відтінок світліший своєї шкіри. Щоб скорегувати обличчя, темну пудру або бронзант застосовуйте точково. Наносьте його на вилиці, скроневі зони, лоб, під підборіддя. Така техніка візуально зменшить обличчя і приховує проблемну зону.

## • Дослідили Хвали мене, моя тубочинко!

Уміння хвалити себе, визнавати свої достоїнства й успіхи — невід'ємна якість кожної жінки, яка живе в гармонії із собою й навколоїм світом. Не бійтесь бути необ'єктивними: навіть якщо ви трохи перевільшите свої чесноти, нічого страшного: ваше внутрішнє «я» подякує вам за це.

Чому це потрібно? Коли ви не соромитеся хвалити себе, то, самі того не помічаючи, концентруєтесь на позитивних моментах свого життя. Поступово виробляється установка: «У мене все добре, я задоволена своїм життям». А жінка, задоволена собою, свою зовнішністю, життям, роботою — це... сила!

В очах оточуючих така дама виглядає більш привабливо, її впевненість у собі й своїх силах притягує друзів і нових шанувальників. Начальник упевнений у тому, що на таку співробітницю можна цілком покластися, а іноді й захотити преміальними.



## Похваліть себе за:

✓ добре виконану роботу. Причому робити це краще прилюдно. Нехай не тільки ви, а й ваші колеги, друзі та шеф знають, як хвацько ви впоралися з важким клієнтом або якою вдалою була сьогодні торгівля;

✓ красу. Припиніть вишукувати недоліки у власній зовнішності, станьте перед дзеркалом і помилуйтесь тими рисами, якими справді варто пішатися;

✓ подолання себе. За кожний крок у нелегкій справі самовдосконалення ви повинні себе похвалити. Уже два тижні робите щоденний заряд? Молодець! Вивчили сто нових англійських слів? Розумниця! До речі, похвала може бути матеріальною. Нова сукня — цілком адекватна на города за кілька кілограмів, яких вдалося позбутися;

✓ минуле. Коли поринаєте у спогади, намагайтесь виловити з пам'яті ті моменти, коли ви були на висоті. Згадайте і похваліть себе за це. Ось яка ви була молодець, а стала ще кращою;

✓ удачу. Запам'ятайте раз і назважді: удача любить сильних. Якщо вам пощастило — ви це заслужили!

# Сім помилок у макіяжі, які роблять нас старими



**Макіяж можна розділити не тільки на денний та вечірній, а й на молодіжний і віковий. Що старшими ми стаємо, то більше наше обличчя потребує догляду, і ми не можемо застосовувати одні і ті самі засоби в 20 і в 40 років.**

Макіяж можна розділити не тільки на денний та вечірній, а й на молодіжний і віковий. Що старшими ми стаємо, то більше наше обличчя потребує догляду, і ми не можемо застосовувати одні і ті самі засоби в 20 і в 40 років.

Вибирайте стійку туш залежно від завдання — подовження або об'єм. Можливо, не варто фарбувати нижні вії. Завдяки цьому ваш погляд буде здаватися більш юним.

**БРОВИ** Обов'язково підбирайте форму бровів залежно від рис обличчя. З віком м'язи на

обличчі розслабляються і втрачають тонус. Однак масивні брови, які прагнуть до горизонталі, — ознака молодості. Не прагніть зробити їх занадто тонкими і безбарвними. Середня широта підкреслити очі і візуально зітре кілька зайвих років.

## ТУШ

Вибирайте стійку туш залежно від завдання — подовження або об'єм. Можливо, не варто фарбувати нижні вії. Завдяки цьому ваш погляд буде здаватися більш юним.

Не використовуйте пудрові текстури. Багато візажистів вважають, що найкращі рум'яна — це звичайна помада. А це навіть зручно — один засіб, а який великий функціонал!

Головне правило при створенні вікового макіяжу — природність і елегантність. Ваш образ

не повинен бути кричущим, оскільки будь-який акцент буде виділяти і ваш вік. А легкий, природний макіяж, з одного боку, відверне увагу від вікових змін, а з іншого — продемонструє ваш бездоганний смак.

## ГУБИ

Після 30 років наші губи втрачають колаген і об'єм, їх контур стає менш виразним, а кутири трохи опускаються. Тому звертайте увагу на легкі, але стійкі помади з пластичними текстурами. Не варто додатково промальовувати контур губ, його краще розтушувати. Це можна зробити як пухнастим пензликом, так і пальцями.

Яскравий кольоровий бліск може потрапляти в зморшки біля губ, тому якщо вже дуже хочеться надати додаткового бліску, вибирайте ті, які відразу застигають на губах.



## ● Смішного!

**На роботу влаштовується чоловік.** Проходить співбесіду і постійно кліпає. Йому кажуть:

— Ми не можемо вас взяти, на жаль. Ця посада передбачає постійне спілкування з людьми, а ваше кліпання буде їх дратувати...

Він:

— Ви про око? Дрібниця — зараз вип'ю аспірин і все міне!

Починає вигрібати із кишені все у пошуках пігулок, а там... десятки презервативів.

**Працедавець (знявковіло):**

— А що означає? Чоловік (ображено):

— А ви спробуйте, постійно кліпаючи, попросити в аптекі аспірин!

\*\*\*  
Бос кричить на працівника, який запізнився:

— Мало того, що ви погано працюєте, то ще дозволяєте собі спізнюватися на дві години. На вашому місці я б узагалі в такому випадку не з'являвся на роботу!

— Це ви... — сумно відповів працівник. — А в мене почуття обов'язку, відповідальності є...

\*\*\*  
Одна блондинка пише іншу:

— Як буде правильно — Іран чи Ірак?

— Та яка тепер різниця...  
\*\*\*  
Покупець до продавця:

— Якщо ви вже зважили палець, то тепер його наріжте.

— Я чув, що ти розлучився із нареченою.

— Так. Вона дуже неприємно сміється.

— Я цього не помітив.

— Ти просто не чув, як їй розповідав про те, яка в мене зарплата.

— Чому ти не ходиш на весілля, а тільки на поминки?

— Тому що на поминках не питают: «А ти коли?»  
\*\*\*  
Сучасна молодь

страх як одягається. Ось подивиться на цього юнака.

— Це моя дочка.

— Пробачте, я не знат, що ви її батько.

— Я не батько, я мати.  
\*\*\*  
Лікарю, мені уже 80, а я все ще бігаю за дівчатами.

— Так це ж чудово!

— Так, але я не пам'ятаю, для чого.  
\*\*\*  
Хворий, прокинеться! Чуєте мене? Прокидайтесь негайно!

— А, це ви, сестричко. Що сталося?

— Як «що сталося»? Час вам снодійне приймати!

У рукоіврах мій співрозмовник поєднує традиційну техніку з авторською, використовує автентичні та сучасні символи. Захопленням дряпанками почалося ще зі студентських часів, але серйозно зайнявся ними сім років тому. Відтоді присвячує їм майже весь вільний час.

Ця техніка подобається широким діапазоном для самовираження. Приміром, перші мої дряпанки схожі на картини — експериментував з інтенсивністю кольору, яка досягається різною глибиною прорізування, і таким чином створював різні зображення, — розповідає майстер. — Тепер мої дряпанки більш орнаментальні. Тут теж широке поле для творчості: поєднані давні традиційні символи із авторськими. Творював візерунки на багатьох моїх дряпанках постають птахи — створюючи їх, поєдную традиційні елементи зображення та своє бачення цього симво-

## Як тернопільський майстер творить дряпанки

**Дряpanka — один з чотирьох основних видів розписаних великої яєць. Про особливості її створення поспілкувалася з тернопільським майстром Ростиславом Крамаром.**

### ● Рукоіври

ла. Для мене важливо використовувати давні символи, продовжуючи традицію, і водночас осучаснити їх, надати новогозвучання. А ще дряпанки подобаються монохромним тлом. На ньому візерунки мають



на цілих. Підготовлене яйце фарбую. Для цього використовує цибуляне лушпиння, кошеніль, анілові барвники. Відтак спеціальним ножем видряпую візерунки, після, якщо потрібно, прорізує елементи.

Декоративні дряпанки оформлюю так, щоб вони стали окрасою інтер'єру. Приміром, Ростислав Крамар створив серію, де рукоіври розміщені в рамках. Ще одна цікава ідея



ефектніший вигляд, ніж на кольоровому, барва не відволікає увагу від ліній.

Ростислав створює як декоративні, так і ті дряпанки, котрі використовують для освячення. Перші робить на видутих яйцях, другі



### ● Слово про слово

#### МАСЛО, МАСТИЛО, ОЛІЯ...

**Лексичні норми української літературної мови, наголошує відомий лінгвіст Олександр Пономарів, вимагають семантичного розмежування слів масло, олія, мастило.**

Масло — жировий продукт тваринного та мінерального походження (вершкове масло). А олія — жирова речовина з рослин. Наприклад, соняшникова (кукурудзяна) олія.

Мастило — жирова речовина для змащування термів поверхонь механізмів. Тому коли ви говорите чи пишете про машинні механізми, доречно використовувати слово мастило.



### Відповіді на сканворд «Пасха», надруковані 13 квітня

Г	К	У	З	Д	К	А
Н	А	Р	К	О	А	М
Б	О	Г	Д	А	В	А
А	Д	А	В	Р	А	Л
М	А	З	І	І	І	С
Ш	А	І	Н	С	Е	А
Ф	Н	А	І	Е	А	А
А	Ж	М	І	Б	С	С
Т	І	С	І	Е	С	А
А	Ш	А	І	С	А	А
У	А	В	І	А	П	А
Х	Р	А	Б	А	Т	Т
И	И	С	А	Б	А	І
В	О	К	С	А	С	Е
Р	А	К	Р	А	С	І
Я	Г	С	Е	І	І	І
О	Д	А	С	Т	Т	І
Д	А	П	А	И	К	М

### ● Поміркуйте

#### Сканворд «Веснянка»

ПОГАНА ПОГОДА	КРЕСЛЯРСЬКА ЛІНІЙКА	МИСЛИВЕЦЬ НА МУХ	КОРОТКА ЗАПИСКА НА МОБІЛЬНИКУ	ЕСТОНСЬКИЙ БОРЕЦЬ	ТРОПІЧНИЙ ПЛІД	ПАРЛАМЕНТСЬКА АСАМБЛЕЯ РАДИ ЄВРОПИ
<b>В Е С Е Л А</b>			<b>ДАВНЬО-ГРЕЦЬК. ПРОРОК</b>			
<b>ЗАЙВА ВІДСТАНЬ У ДОРОЗІ</b>		<b>ДАВНИЙ ГРАД У ВОЛИНСЬКІЙ ЗЕМЛІ</b>	<b>В Е С Н Я</b>	<b>ІТАЛ. ФІЛОСОФ</b>	<b>ДРІБНА ШКІДЛІВА КОМАХА</b>	<b>АНТИМОНОПОЛЬНИЙ КОМІТЕТ</b>
<b>УКР. ПОЕТ ("ТИЦІЯ НАВКРУГИ")</b>	<b>Д А Л Е К О</b>	<b>ХУДОЖНИК ... БРІОЛЛОВ</b>	<b>ЗОВНІШНЯ ЧАСТИНА МОЛОЧНИХ ЗАПОЗИ</b>	<b>Л У Н А Є,</b>	<b>СМУГАСТА КОМАХА</b>	<b>ТЕРОЇН "КОРЛІВСТВА КРИВИХ ДЗЕРКАЛ"</b>
<b>СТАРШИЙ ЗА КАПІТАНА</b>	<b>УКР. АКТОР І СІНЕРАНІСТ</b>				<b>ЛІТАК КБ ЛАВОЧКІНА</b>	
<b>ПОЗОЛОЧЕНИЙ ПОСУД</b>						
<b>ОДНА З АФРИК. МОВ</b>	<b>СУМКА ДЛЯ СТРИЛ</b>	<b>ДОНШКІЛНІЙ ЗАКЛАД</b>	<b>РОС. ЛІЖНІЦЯ СКІФСЬКА ВОГІННА ЗЕМЛІ</b>	<b>УГОРЕЦЬ</b>	<b>ФРАНЦ. ПІСЬМЕННИК АФРИК. БАРАВАН</b>	
<b>ПРСЬКА ІНДІЧКА</b>	<b>КВІТКА ВОЛОДИМИРА ВАСІСОКА</b>	<b>СІК ХВОЙНИХ ДЕРЕВ</b>	<b>ЗНАК ОПЛАТИ ПОШТОВИХ ЗВОРІВ</b>			<b>БРДІЩЕКА, ХОРІВА, КОВІДІЛІННЯМИ</b>
<b>У К Р И Л А С Ъ</b>		<b>АМЕР. КОМПОЗИТОР</b>		<b>УКР. АРХЕОЛОГ МОРСЬКА РИБКА</b>		
			<b>РУМУНС. ПОЗАШЛЯХОВИК</b>	<b>К В І Т К А М И</b>		
	<b>МАШИНА</b>	<b>ПІТОН З КОМПАНІЇ МАУГЛІ</b>			<b>ПЛУГАТАР, ОРАЧ</b>	

майстра — композиції, де у великому яйці розташоване менше — кожне оздоблене по-своєму, але так, щоби гармоніювали між собою. Інша частина сувенірних дряпанок — маленькі частини щакаралупи із візерунками. Їх використовують для створення прикрас. Такі мініатюри часто не перевищують кількох сантиметрів у діаметрі.

Для рукотворів майстер використовує перепелині, курячі, качині, страусині яйця. З кожним працюється по-іншому.

Перепелині дуже тендітні, робота з ними вимагає спеціальних навиків і деликатності. Цікаво вкривати їх малюнками — так вимагають особливо продуманої композиції, лаконічності. Працювати з ними швидше — дряпанку на перепелиному яйці створюють за кілька годин. А ось гусе чи страусине прикрашати набагато довше. Наприклад, щоби оздобити страусине, потрібно кілька тижнів, а то й місяць, хоча їхня перевага, звісно, в міцності щакаралупи, — каже співрозмовник. — Пробував працювати із висушеним декоративним гарбузом — тонував і вирізав візерунки. Поки не довів до кінця цей експеримент, але сам процес сподобався. У планах довершити задум підсвіткою. Гадаю, має бути ефектно.

Анна Золотнюк.  
Фото надані Ростиславом Крамаром.