

• На замітку

НЕЗАМІННІ ЯЙЦЯ

Яйця були і залишаються незамінним продуктом. А яєчня, як і раніше, — основна страва на сніданок: швидко, дешево і ситно.

Крім того, дієтологи розвіяли міф про те, що регулярне вживання яєць призводить до збільшення рівня холестерину в крові. Навіть якщо їсти 7—10 яєць на тиждень, це ніяк не зашкодить здоров'ю людини, а також не вплине на розвиток атеросклерозу. А для людей, яким понад 50 років, яйця, кисломолочні продукти, бобові взагалі мають стати одними з найуживаніших білків.

Давати яйця на сніданок варто й дітям — тоді тривалий час вони не почуватимуться голодними, будуть активними й енергійними. Відповідно до досліджень американських учених, наслідком споживання багатого на білок сніданку є те, що діти їдять менш калорійну їжу в обід. А це у свою чергу може вберегти їх від ожиріння.

Яйце — продукт низькокалорійний, з найкращим балансом необхідних для людини амінокислот, вітамінів А і D, лецитину, що корисний для мозку, нервової системи та печінки. Одне слово, якщо хочемо бути здоровими — їмо яйця самі та привчаємо дітей.

Кілька порад при виборі яєць

✓ Колір шкаралупи яєць не впливає на їх якість і смак.

✓ Колір жовтка залежить від раціону курки: від трави, кукурудзи, моркви, жовток яскравіший, тому «домашні» яйця смачніші.

✓ Щоб яйця тривалий час були свіжими, потрібно тримати їх у картонній коробці в холодильнику. Так картон зменшує втрату води і захищає від різних запахів, які яйце вбирає через пори в шкаралупі.

✓ У холодильнику яйця зберігаються близько 6 тижнів, а при кімнатній температурі — лише тиждень.

✓ Свіжість яйця можна перевірити, опустивши його у воду: якщо займає горизонтальне положення — воно свіже; вертикальне положення свідчить, що яйце не першої свіжості, але використувати ще можна; якщо одразу ж спливає, швидше за все, яйце тухле.

СТРАХ СПРИЧИНЯЄ ХВОРОБИ

2

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Романа, Луки, завтра — Василя, Григорія, Івана. 13 лютого з днем Ангела вітайте Віктора, Богдана, 14 — Тимофія, Давида, 15 — Гаврила, 16 — Ганну, Семена, Власа, 17 — Ісидора, Кирила.

7

Які прикраси носили наші прабабусі



ДРУГЕ ЖИТТЯ ВЧОРАШНЬОЇ ХЛІБИНИ

3

Дружні сходи — добрий ВРОЖАЙ



Кожна рослина: культурна, дика чи бур'ян, — має певні строки схожості насіння, а також зберігання його схожості.

• 3 думками про весну

ПОТРЕБА В НАСІННІ

В овочівництві її розраховують здебільшого на сотку або на 10 кв. м землі. Зрозуміло, що для різних культур вона не однакова. Орієнтовно про це можна довідатися з таблиці 2 на 4 стор.

Тут і підхід має бути диференційованим, залежно від класності та схожості насіння, вологості ґрунту, температури повітря тощо.

ЧОМУ СХОДИ НЕ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ?

У літературі з городництва та овочівництва, на жаль, немає зведеного розділу про глибину загортання насіння та час його проростання. Крім того, в характеристиці рослин не завжди вказується морозостійкість певної культури, зокрема її сходи. Тому господарям

варто скористатися таблицею 3 на 4 стор.

Поява сходів та глибина загортання насіння залежать від вологості ґрунту, температури повітря, а також біологічних особливостей певної культури. Проте за однакових інших чинників часом сходи можуть з'явитися дуже пізно або не з'явитися. Чому?

По-перше, непрогрітий ґрунт. По-друге — глибоко загорнуте насіння. І якщо першу причину виправляє й усуває сама природа, то друга помилка непоправна. Її можна виправити хіба що пересіявши або пересадивши певну культуру.

Ще одна непоправна помилка може трапитися, якщо сходи не захистити від весняних приморозків, які навіть у травні іноді сягають мінус 5—6°C, а в окремі роки й до мінус 10°C. Зрозуміло,

що більшість городніх культур не витримують такого зниження температури, якщо їх не захистити.

КОРИСНО ЗНАТИ

✓ Намочування насіння, особливо у талій воді, прискорює появу сходів на 5—7 днів.

✓ Температуру вирощування розсади вночі треба знижувати на 6—8 градусів.

✓ Перші 2—3 дні після пересаджування в сонячні дні розсаду слід затінювати.

✓ За 10—15 днів до пересаджування розсади у ґрунт температуру знижують на 8—10 градусів, тобто загартовують.

✓ Садити розсаду треба у похмуру погоду або ввечері у вологий ґрунт.

✓ Корені не згинати, вологу землю притискати до коренів, щоб не було повітряного простору.

✓ Після висівання насіння ґрунт треба ущільнити. Грядки мають бути рівними. ґрунт треба регулярно розпушувати.

✓ Поливати рослини треба у похмуру погоду або ввечері (не можна зранку і вдень у сонячну погоду).

✓ Під бобові не бажано вносити курячий послід.

✓ Розсаду або рослини під час проривання, якщо ми їх не використовуємо, краще обципувати, а не виривати з коренем, щоб не пошкодити кореневу систему інших рослин.

✓ За 15—20 днів до збирання врожаю рослини припинають поливати.

Закінчення на 4 стор.

• Смачно і корисно

Готувати броколі просто

З усіх видів капусти саме броколі є найкориснішою. Коротко розповімо про її склад.

Борець із застудами

Броколі — джерело вітамінів (А, С, Е, В9, К, РР) і мінералів (калій, кальцій, магній, заліза, фосфору, міді, селену). У броколі міститься в 2,5 рази більше вітаміну С, ніж в апельсинах.

Білок броколі за поживністю і складом амінокислот порівнюють з білком яловичини, також у ньому в 2 рази більше білка, вітамінів А і С, кальцію, фосфору і заліза, ніж у білокачанній і цвітній капусті.

Вітамін С, у якого імідж головного борця із застудами, у броколі міститься в ударних кількостях — 149% від денної норми на 100 гр.

Броколі чудово підходить для профілактики застуд. Особливо ефективно вітамін С запобігає застуді у спортсменів, адже дослідження показали: захворюваність знижується на 50%.

Корисна капуста броколі й для серця, оскільки поєднує його киснем і поліпшує стан стінок судин, що запобігає швидкому старінню нашого організму.

Особливо корисна броколі для вагітних і дітей. Вона здатна боротися з бактеріями, які спричиняють виразку, тож вона запобігає багатьом виразковим хворобам травного тракту.

Для жінок вживання страв з броколі — це також добра профілактика раку молочної залози, а для чоловіків — простати.

Закінчення розповіді про броколі на 6 стор.

• Згодиться

І жодних плям!

На підлозі досить часто трапляються плями від жиру. Їх зазвичай видаляють за допомогою густої кашки, приготовленої із невеликої кількості води і прального порошку. Таку кашку наносять на пляму і залишають на кілька годин. Після цього змочують водою і відтирають пляму жорсткою шіткою для підлоги. Далі ретельно змивають сліди порошку.

Темні плями від металевих ніжок меблів можна видалити шліфувальною шкуркою або мочалкою для посуду з дуже тонкого дроту. Якщо підлогу натерли мастикою, тоді потрібно оброблювану ділянку протерти скипидаром і знову покрити 2—3 шарами мастики. Точнісінько так само видаляють і підпалини.

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 11 лютого	+3 / +6	сніг з дощем	зах., 7	9.54	●
п'ятниця, 12 лютого	0 / +5	без опадів	півд., 3	9.58	●
субота, 13 лютого	-1 / +4	сніг з дощем	півд., 2	10.01	●
неділя, 14 лютого	+1 / +4	без опадів	півд.-сх., 5	10.04	●
понеділок, 15 лютого	+2 / +8	дощ	півд.-сх., 4	10.08	◐
вівторок, 16 лютого	+7 / +11	дощ	сх., 4	10.12	◐
середа, 17 лютого	+2 / +6	можливий дощ	змін. напр., 5	10.15	◐

● — новий Місяць, ◐ — перша чверть Місяця, ○ — повний Місяць, ◑ — остання чверть Місяця.

● Лікує природа

Зміцнюємо судини

Щоб допомогти судинам стати міцнішими та еластичнішими, нічого особливого не потрібно. Матінка-природа давно про все подбала.

✓ Відмінний засіб для гіпертоніків — настій із лимонних шкірок, які містять цілющу ефірну олію. Для приготування відвару шкірки двох свіжих лимонів залити 2 скл. води і кип'ятити на повільному вогні 30 хв. Залишити настоюватися близько години, після чого відвар слід процідити і приймати по півсклянки тричі на день перед їдою. Не менш корисним буде і просто жування свіжих лимонних шкірок або вживання півлимона на день.

✓ А ще народна аптека рекомендує сік одного лимона змішати з 0,5 кг меду і 50 г меленої натуральної кави. 1 ч. ложка суміші після їди допоможе нормалізувати тиск і збадьорить.

✓ Антиоксидантні властивості лимона дозволяють використовувати його при атеросклерозах. Вичавити сік з одного лимона, додати 2 ч. ложки меду і 1 головку часнику, заздалегідь пропущену крізь м'ясорубку або блендер. Отриману порцію треба випити за два прийоми — вранці і ввечері за 30 хв до їди. Курс лікування — 1 місяць, після чого потрібна перерва.

✓ При серцевій недостатності добре підтримують серце смачні ліки з лимона, персиків і чорносливу, що містить багато калію. Суміш з подрібнених у блендері фруктів приймають по 1 ст. ложці щоранку.

✓ Рецепти для лікування стенокардії. Сік 2 лимонів змішують із соком 2 листків алое і 500 г меду. Схема прийому — по 1 ст. ложці тричі на день за годину до їди. Для приготування ще одного засобу треба узяти по 1 лимону і апельсину, по 50 г моркви, чорносливу, кураги і бананів. У перевернутий крізь м'ясорубку масу додати 2 ст. ложки меду. Такі ліки вживають уранці по 2 ст. ложки протягом 30 днів.

✓ Подрібнену головку часнику залити склянкою оливкової олії і поставити суміш настоюватися в темну шафу при кімнатній температурі на добу, потім додати 1 ст. ложку свіжого лимонного соку і перемішати. Приймати цілющу суміш по 1 ст. ложку хоча б раз, але краще двчі на день через годину-півтори після їди. Міні-мальний курс — місяць.

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

Кожна частина тіла відпо-відає за певні страхи людини. І залежно від того, в якому місці виникають неприємні відчуття, можна визначити, чого та чи інша людина боїться.

Людина влаштована так, що наша свідомість часто не хоче визнавати деякі почуття, тому вони розходяться по тілу й осідають в певних місцях. Цей механізм у психології називали витісненням.

У підсвідомості відбувається витіснення болісних переживань, думок і спогадів, зокрема страхів людини. Щоб нагадати про себе, вони трансформуються в хвороби. Так приховані почуття намагаються звернути на себе увагу.

Як намалювати індивідуальну тілесну карту страхів

Знадобиться чистий аркуш паперу та інструменти для малювання (олівці, фломастери, ручки).

Намалюйте ваше тіло. Це не обов'язково має бути професійний малюнок. Якщо не вмієте малювати, просто намалюйте чоловічка з лічилки «палка, палка, огірочок».

Тепер, заплующивши очі, спробуйте відчутти своє тіло. Чи відчуваєте ви напругу? Чи комфортно вам? Чи, можливо, ви відчуваєте

Де живе страх?

ПОЧУТТЯ І СТРАХИ, ЯКІ ЛЮДИНА ІГНОРУЄ, ВИЛИВАЮТЬСЯ В ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ

Тіло зберігає всі спогади і пережиті нами емоції. Почуття і страхи згодом виливаються в проблеми зі здоров'ям. І якщо далі не звертати на них увагу, таких проблем ставатиме дедалі більше.



● Сам собі діагност

тепло? Й далі так прислухаючись до свого тіла, запитайте себе: «Де в моєму тілі живе страх?»

Позначте на малюнку місця, які спадуть вам думку. Там і живе страх.

Таких ділянок може бути декілька. Десять страх людини виражений більше, десять — менше. Якщо підсвідомість особливо інтенсивно вказує на якесь місце, позначте його жирнішою позначкою. Це не просто так: ваше внутрішнє я підказує вам,

що цей страх потребує особливої уваги.

Що приховують переживання

А тепер подивімось на карту, дізнаймося, де саме сховалися переживання, — і зрозуміємо, що вони приховують.

Ноги. Біль у ногах може говорити про страх втрати стабільності й опори. Людина не відчуває впевненості в завтрашньому дні.

Таз. Проблеми в ділянці тазу свідчать про страхи

людини в сексуальній сфері. Цей страх провокує розвиток різних захворювань, а також перешкоджає оргазму в жінок.

Живіт. Дискомфорт в цій ділянці обумовлений страхом людини за життя. Можливо, ситуація загрозливіша для життя була і нерезультативною, але навіть коли це відчуття небезпеки минає, для підсвідомості вона залишається актуальною. У зв'язку з цим не вдається досягти повноцінного розслаблення, а також відчуття себе в безпеці.

Ділянка діафрагми, включно зі шлунком і сонячним сплетінням. У цій зоні «влаштувалися» со-

ціальні страхи. Страх людини бути відкинутою суспільством.

Грудна клітка. У цій зоні на мапі страхів відбивається страх людини перед самотністю. Людина боїться бути знедоленою як особистість.

Руки. Через цю частину тіла виражається страх людини перед контактом зі світом. Найчастіше люди, які приховують цей страх, обирають професію, де не потрібно спілкуватися з іншими. Проблеми з кистями вказують на проблеми з комунікацією. **Права кисть** свідчить про боязнь чоловіків, а **ліва** — жінок.

Спина. Дискомфорт в цій ділянці свідчить про те, що людина боїться постати перед оточуючими недовго, не виправдавши їх очікування. Найчастіше з такою проблемою стикаються перфекціоністи.

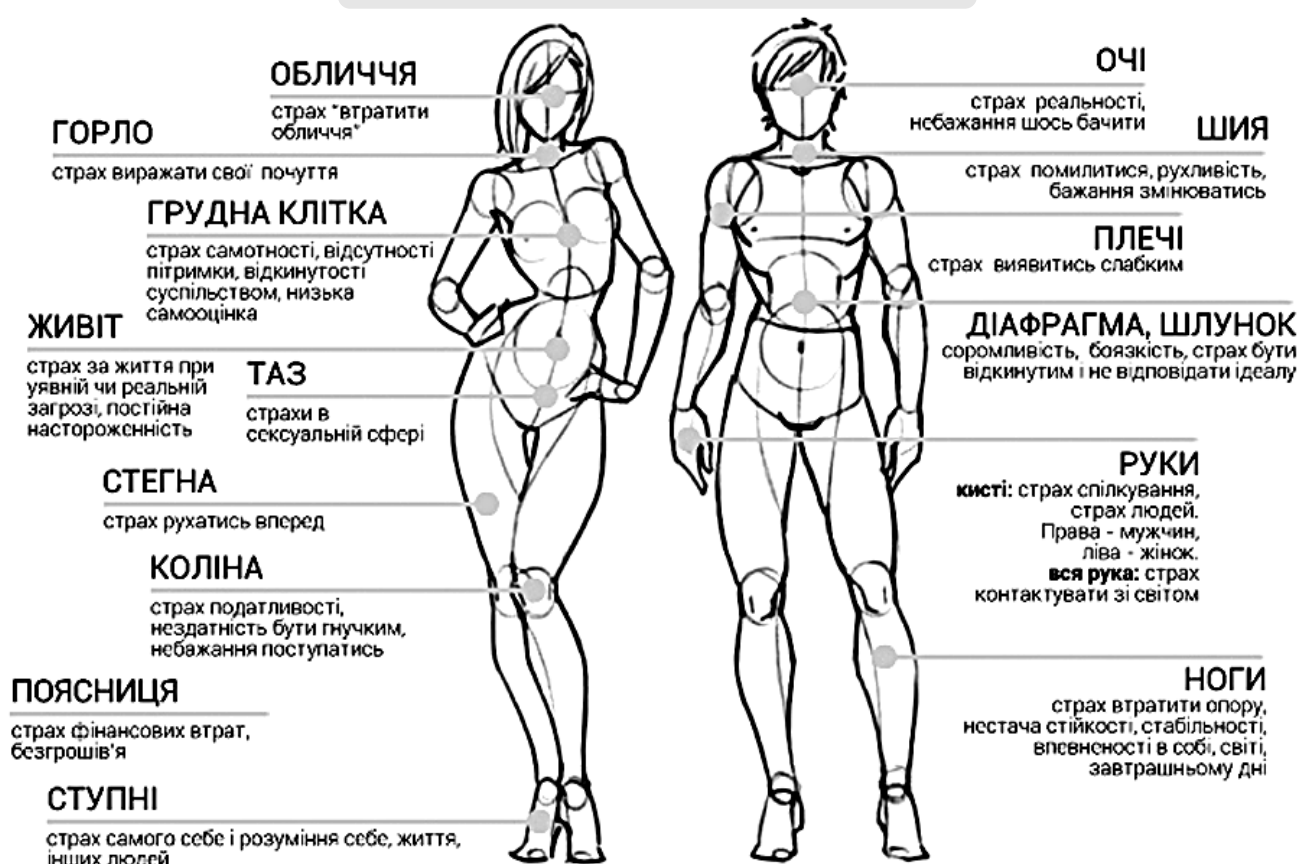
Що стосується **плечей**, то вони символізують відповідальність і силу. Біль в цій ділянці пов'язаний зі страхом людини виявитися слабкою або не впоратися з відповідальністю.

Шия. Часті ангіни, відчуття стиснення і печіння нереслідують людей, яким важко висловлювати свої почуття. Постійна напруга в ший виникає через те, що кожен раз, коли почуття хочуть вийти назовні, шия стискається і утримує їх усередині.

Обличчя. На тілесній мапі страхів воно символізує боязнь «втратити обличчя». Такі люди потребують любові і схвалення, тому, щоб всім догодити, їм доводиться постійно носити маски.

Очі. Страх реальності уражує один з основних каналів сприйняття. Людина відмовляється бачити правду, що виливається в проблеми із зором.

ПСИХОСОМАТИЧНА КАРТА СТРАХІВ



● Чоловікам на замітку

ДОПОМОЖУТЬ ТРАВИ Й МАСАЖ

При утрудненому сечовипусканні взяти 5 столових ложок внутрішнього стебла соняшника (біла «ватка»), залити 1 л води. Потім на водяній бані довести до кипіння і ще прокип'ятити 2 хв. Настоявати до охолодження, процідити і випити протягом дня за 4—5 прийомів за півгодини до їди.

Курс лікування — 3—4 тижні. Потім зробити перерву на 10—14 днів і провести наступний курс. Зміна кольору сечі свідчатиме про те, що шлаки розчиняються і виходять з організму.

● **При захворюванні простати:** масажними рухами розтирати з олією чорного кмину (насіння чорнушки) нижню частину спини і зону паху.

Також щодня в будь-який час вживати суміш із 1 столової ложки меленого чорного кмину, 1 чайної ложки ромашки лікарської і 1 столової ложки меду, розчиненого в теплій воді.

● Народні рецепти

Хрін: пекучий і корисний

При ангіні треба взяти шматочок хрону завбільшки з лісовий горіх, дрібно нарізати, залити 1/3 скл. окропу, накрити кришкою і дати настоятися 20 хв. Всипати трошки цукру і пити по 1 ч. ложці кілька разів на день маленькими ковтками.

При атеросклерозі помити (але не тримати у воді) 250 г хрону, обсушити і натерти на тертці з великими вічками. Залити 3 л гарячої води і кип'ятити 20 хв. Відвар процідити і пити по 1/2 скл. 3 рази на день.

При невралгії, радику-

літі, ішіасі і суглобовому ревматизмі накласти тертий хрін або його листки на хворе місце, накрити теплим вовняним шарфом і добре вклати.

При підвищеному тиску 250 г вимитого і обчищеного хрону натерти на тертці, залити 3 л холодної води і кип'ятити 15—20 хв. Пити по 100 мл 3 рази на день. Після кількох прийомів відвару кров'яний тиск нормалізується.

При бородавках роблять примочки із кашки натертого хрону із сіллю.

У Британії знову набирає популярності старовинна вікторіанська кухня, яка завжди знала, що можна зробити із залишків їжі. Відомий шеф-кухар Х'ю Фінлі-Віпінгстолл присвятив свою колонку основі будь-якого меню — хлібу.

«Якби ви запитали мене, чому я віддаю перевагу: свіжому, ароматному, щойно вийнятому з печі хлібові чи батону, якому вже день чи два, то я б не міг однозначно стверджувати, що люблю тільки свіжий. І не відмовлявся б від хліба, який пролежав кілька днів, адже в ньому багато прихованих кулінарних можливостей».

Якщо не брати до уваги цей трохи липкий і хрусткий, тільки що спечений хліб, який тане в роті, то найсмачніші страви найкраще виходять з буханця, купленого хоча б напередодні. Саме наступного дня життя буханця ідеальними виходять як тости для сніданку, так і сухарики для супу (обсмажені до хрусткої скоринки або просто порізані на кубики), так і страва з маслом, сиром або яйцем, запечена до утворення скоринки, або соковитий пудинг.

Коли про хлібину кажуть, що вона вже не дуже свіжа, щодо неї все-таки не варто вживати слово «стара». Це звучить... образливо. Хлібина, якій виповнилося два дні, — це, швидше, зріла особистість з багатим потенціалом.

Зрозуміло, щоб її реалізувати, хлібина спочатку має бути дуже високоякісною, з добре підрум'яненою скоринкою, що не кришиться. І ще: якщо відрізати від хлібини товстий шматок і поставити його, то він не буде падати.

Одним з недоліків купного дешевого хліба є те, що він неправильно старіє. Крихка скоринка і ватяна м'якоть залишаються незмінними доти, поки весь хліб не покривається пліснявою.

Спробуйте зробити панірувальні сухарі з білого хліба — і ви отримаєте просто пил, який зникає в роті, ніби його вітром здуло.



У багатьох країнах хліб є життєво важливим продуктом, а викидати його — поганою прикметою. Тим паче, що в наш пост- і передкризовий час багато європейських народів знову згадують дешеві старовинні рецепти і звертаються за допомогою до досвіду наших прабабусь.

● Вишукано

TOUST A LA FRANCE

Зріжте скоринку з однієї або двох скибок хліба, замочіть їх у збитому яйці (в ідеалі вимочувати слід 20 хвилин), обсмажте у вершковому маслі до утворення рум'яної скоринки, потім посипте цукром. Сніданок, гідний осіб королівської крові, готовий — і ніякі круасани вам не знадобляться.



Однак якщо класика вас не влаштовує, звичайну хлібину можна перетворити на щось зовсім нове.

БАНАНОВИЙ ХЛІБ

Цей рецепт підходить для

похмурих днів, коли так мало свіжих фруктів, вирощених на власній ділянці.



На вісім порцій: 150 г несолоного вершкового масла, розм'якшеного, близько 450 г 2- або 3-денного білого хліба, 3 яйця плюс 1 яєчний жовток, 100 г цукрової пудри (або ванільного цукру), 300 мл молока, 200 мл жирних вершків, 1 ч. ложка ванільного екстракту, трохи меленого мускатного горіха. Плюс 2 великі або 3 маленькі банани, очищені і нарізані, 200 г нарізаного молочного шоколаду, 2 ст. ложки цукрової пудри.

Змастіть маслом велику жаростійку посудину. Наріжте хліб скибочками близько 1 см завтовшки, зріжте скоринки (вони в цьому рецепті не знадобляться), м'якш злегка змастіть маслом з обох боків і розріжте на квадрати або трикутники.

У мисці збийте яйця, жовток і цукрову пудру до утворення легкої пінистої консистенції, додайте молоко, вершки, ванільний екстракт і трохи меленого мускатного горіха. Викладіть на нижню частину страви третину шматочків хліба і покладіть зверху 1/2 бананів і шоколаду. Повторіть, потім накрийте другим шаром бананів і шоколаду з рештою шматочків хліба.

Залийте сумішшю заварним крему і посипте зверху меленим мускатним горіхом. Накрийте кришкою і охолоджуйте щонайменше годину, щоб дати йому просочитися. Нагрійте духовку до 180°C. Зніміть кришку і посипте запіканку цукровою пудрою.

Поставте страву на деко, а потім у духовку. Налийте окропу з чайника в деко, щоб рівень води доходив до середини рівня страви. Випікайте 40—45 хвилин. Потім вийміть страву з дека і подавайте через 10 хвилин.

МІГАС (КРИХТИ)

Цю іспанську страву часто подають як закуску. Ви також можете подавати її з

яйцями або з зеленню як теплий салат.

На чотири порції: 250 г доброго хліба з крупною текстурою, наприклад житнього, 1- або 2-денної давності, 2 ст. ложки оливкової олії, 4 зубчики часнику, очищених, але цілих, близько 75 г сирокопченої або сиров'яленої ковбаси, нарізаної півмісяцем товщиною близько 3 мм, 2 скибочки бекону, порізані на великі шматки, сік 1 лимона, морська сіль і мелений чорний перець, 1 пучок петрушки.

Зріжте скориночки з хліба (для приготування цієї страви вони не потрібні), розріжте хлібину на кубики завбільшки приблизно 2 см. Якщо хліб дуже черствий, збризніть водою, щоб його зволожити, покладіть у каструлю, накрийте кришкою і залиште на годину.

Нагрійте олію у великій сковорідці на середньому вогні. Додайте зубчики часнику і смажте, часто перемішуючи, до золотистого кольору. Додайте ковбасу й бекон і обсмажуйте до утворення хрусткої скоринки. Вийміть ковбасу, бекон і часник зі сковорідки, залишивши в ній більшу частину жиру.

Додайте кубики хліба. Добре перемішайте, щоб жир повністю їх покрив, смажте протягом 5 хвилин, постійно перемішуючи, до утворення золотистої скоринки. Знову покладіть ковбасу, бекон і часник у сковорідку і перемішайте. Приправте, якщо потрібно, соком лимона, сіллю і перцем.

Подавайте відразу ж, прикрасивши петрушкою.

М'ЯСНИЙ ХЛІБ (ХЛІБЕЦЬ)

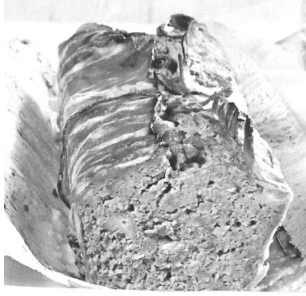
На вісім порцій: 30 г вершкового масла, 2 очи-

щені і дрібно нарізані цибулини, 1 лавровий листок, 2 ч. ложки подрібненого чебрецю, 1 нарізана морквина, 1 нарізана селера, 2 подрібнені зубчики часнику, 1 кг яловичого фаршу грубого помелу (не дуже пісного), 300 г шматків свинини, 3 злегка збитих яйця, 70 г панірувальних сухарів грубого помелу, 200 мл томатного кетчупу, 1 ст. ложка соєвого соусу, яблучного оцту або лимонного соку, 4 ст. ложки дрібно нарізаної петрушки, 0,5 ч. ложки меленого кмину, 0,5 ч. ложки каєнського перцю, трохи меленого мускатного горіха, сіль і мелений чорний перець за смаком.

Нагрійте духовку до 180°C. Викладіть пергамент на деко або форму для випічки і злегка змастіть його олією.

Розігрійте вершкове масло в сковорідці на середньому вогні. Обсмажте цибулю з лавровим листком і чебрецем, поки цибуля не стане м'якою і прозорою. Додайте моркву і селеру, готуйте 5 хвилин, потім додайте часник і готуйте ще кілька хвилин. Зніміть з вогню і дайте овочевій суміші повністю охолонути.

Вийміть лавровий листок. У великій мисці змішайте яловичий фарш зі свининою, яйця, панірувальні сухарі, половину кетчупу, соус або оцет, петрушку, кмин, перець, мускатний горіх і охолоджені овочі. Добре все приправте і ретельно перемішайте руками. Відламайте шматочок, обсмажте до готовності, потім спробуйте і додайте приправи, якщо необхідно.



Викладіть суміш у центр форми для випічки і вологими руками сформуєте в овал заввишки близько 5 см. Зверху полийте кетчупом. Випікайте протягом 1—1,5 години (час залежатиме від форми вашого хліба), поки страва не затвердіє і не пропечеться. Залиште її охолоджуватися приблизно 10 хвилин до нарізки. Наступного дня такий хліб можна нарізати і робити чудові сендвічі, додавши ще кетчупу.

За матеріалами guardian.co.uk.



● Згодиться

СМАКОТА ІЗ ЗАЛИШКІВ ХЛІБА

Хороший хліб розчаровує рідко. Через це в кожній кулінарній культурі є величезна кількість рецептів про запас.

Наприклад — Італія, точніше Тоскана. Жодне літо не обходиться без panzanellas (салату з тосканського хліба і помідорів) і супу rappa al pomodoro (селянського супу з тих самих інгредієнтів).



А в зимову пору року залишки черствого хліба часто перетворюються на щось солодке, наприклад, запіканку, просочену заварним кремом.

Французький тост є ще одними улюбленими ласощами: підсмажений хліб, намазаний свіжою полуницею, перетертою з цукром, або апельсиновим джемом, або грінки в яйці — чудово підходять для щотижневих пікніків в межах оселі в холодну пору року.

Хліб є центральним продуктом для приготування страв із залишків. Ця спонтанна, що не вимагає тривалої підготовки частина кулінарного мистецтва, часто виявляє світу смачну їжу і несподівано вдалі поєднання. Тут багато супів нашвидкуруч, випічки, салатів або запіканок.

Тому навіть якщо це лише тоненька скибочка чи скоринка, не поспішайте позбуватися від них. Один рух кухонного комбайна — і він перетворить непоказний сухарик на крихти, які потім можна заморозити і використувати для панірування рибних котлет або для приготування пікантного хлібного соусу.

Черствий хліб, особливо житній, можна перетворити на домашні сухарики. Спочатку хлібину треба нарізати кубиками чи брусочками. Далі — розкласти на сухій поверхні і побризкати з пульверизатора солоною водою.

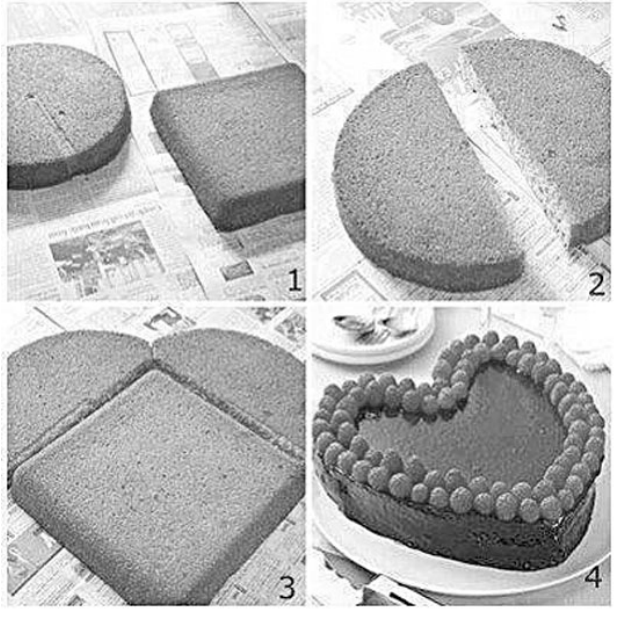
Ще не висохлий хліб посипте сіллю і приправками на ваш смак — базиліком, чорним меленим перцем, часником, кропом...

Через годину, коли хліб вбере цю суміш, сухарики вже можна їсти: додавати в борщ, подавати до солоні або копченої риби, пива чи вживати окремо.

Одне слово, хліб — таки всьому голова. Навіть якщо він вже не такий свіжий, як учора.

● Є ідея!

Як легко зробити торт у вигляді серця



● На замітку

Чи здорові живці, підкаже... мед

Настав час настільного (так званого зимового) щеплення. І тут дуже важливо, аби живці були здоровими: не підмерзлими, не зіпрілими.



Визначити якість матеріалу допоможе мед. Перед щепленням я розчиняю у склянці холодної води 1 чайну ложку меду й опускаю у розчин живець нижнім зрізом на 10—15 хвилин. Зріз у здорового живця залишається зеленим, у пошкодженого — потемніє (колір залежить від ступеня пошкодження тканин). Усі пошкоджені живці я відбракуюю, позаяк вони не годяться для щеплення.

До речі, живці можуть перебувати в медовому розчині і довше — до кількох годин. Якість їх при цьому не постраждає. Більше того, мед у цьому разі є стимулятором росту. Лише тримати посудину бажано у прохолодному місці, інакше живці можуть просто закиснути.

С. Куманець.
Тернопільський район.

Потрапивши в нашу оселю, вазони стають частиною її біоенергетики. Не випадково одні рослини дарують силу, позитивні емоції, а інші — спричиняють відчуття слабкості, похмурих днів.

Тим паче, як можна радіти, коли бачиш, що твій зелений друг гине? Саме тому вибір рослини є таким важливим.

Найголовніше — прислухатися до себе. Адже людина здатна інтуїтивно визначити, чи підходить їй конкретна кімнатна рослина. Ще одним критерієм правильного вибору є розуміння потреб рослини і її «характеру».

А про характер рослини можна дізнатись, глянувши на її листя.

✓ **Рослини із жорсткими листками ростуть повільно.** Краще ставити їх у добре освітлених місцях. Здатні переносити й затемнення, але різкі температурні перепади й низька вологість погано впливають на рослину.

✓ **Рослини з тонкими, ніжними листками ростуть швидко, але привабливий вигляд мають недовго.** Потребують небагато світла (прямі сонячні промені шкідливі), рівномірної вологості. Не витримують різких перепадів температури. Добре ростуть у півтіні.

✓ **Рослини, листки яких вкриті волосинами, добре ростуть на світлі й погано — в тіні.** Волосистий покрив захищає від випаровування вологи. Загалом ці рослини найвимогливіші до мікроклімату приміщення.

Як вибрати справжнього зеленого друга

Перш ніж придбати зеленого друга, необхідно знати, чи сприятимуть ваші кімнатні умови гарному росту і самопочуттю рослини. Адже від цього залежить і самопочуття людини.

● Початківцям

Крім цих загальних рекомендацій, потрібно знати, які саме кімнатні рослини підходять для тих чи інших приміщень.

✓ **Для напівтемних, холодних і сухих кімнат** підійдуть рослини з твердими і гладкими листками. Зазвичай такі вазони тем-



ного кольору, адже листя містить велику кількість хлорофілу і світло їм не надто потрібне. Це — сансев'єрія, асплістра висока, бегонія червонолиста, традесканція, плющ кімнатний, хлорофітум.

✓ **Недостатньо освітлені, але вологі (80—95%) й теплі (18—28°C) кімнати** підходять для рослин з тонкими і ніжними листовими пластинками, різної форми та різних відтінків зеленого кольору: аукуба японська, бегонія королівська, драцена, сциндапсус, циперус.

✓ **Світлі, теплі й вологі кімнати** сприятливі для рослин зі строкатими листками: кодіеум строкатий,

фікус, бегонія, калатея. Сприятливі такі приміщення і для пальм, а також для квіткових рослин — бальзамину кімнатного, калли, гібіскусу (китайської троянди).

✓ **Для світлих, сухих і жарких приміщень** рекомендують юкки, кактуси, еуфорбії (молочай).

Звісно, кожен може обрати ту рослину, яка найбільше захопила, як кажуть, «впала в око». Але початківцям краще вибирати не примхливі у догляді рослини. Тоді бажання доглядати за ними не зникне і, можливо, саме вони стануть справжніми зеленими друзями.

● **Перевірте**

ЧИ НЕ ПІДМЕРЗЛИ ДЕРЕВА

Наприкінці січня або в лютому можна влаштувати садовим рослинам іспит на перезимівлю, тобто перевірити, як вони витримали хоч і нетривалі, та все ж морози.

Для цього слід зрізати гілочки із квітковими бруньками з різних плодових дерев, 3—4 години потримати їх у прохолодній кімнаті при плюсовій температурі, аби вони розмерзлилися. Потім на добу занурити в теплу воду і тільки після цього поставити в банку з водою. Через 2—3 дні, після того як гілки постануть у воді, можна провести тест на підмерзання деревини. Гострим ножем потрібно зробити поздовжній зріз. У здорових дерев деревина зазвичай світла, у підморожених — коричнева (у груші — чорна). Якщо підмерзла лише деревина, гілки житимуть. А ось якщо і кору прихопило, камбій, який зазвичай світлий, потемнів, значить, гілка остаточно постраждала від морозу. У березні її треба буде зрізати до здорової деревини.

Так само перевіряють і квіткові бруньки. На відігрітих гілочках лезом потрібно розрізати бруньку від верхівки до основи. Якщо брунька на зрізі світло-зелена — вона здорова, а якщо темна, коричнева — підморожена. Врожаю на підмерзлих деревах не буде.

● 3 думками про весну

Люди здавна навчилися читати календар природи, щоб знати, коли краще сіяти ту чи іншу культуру.

Цвіте осика — сій моркву, розпустила пуп'янки черемха — саджай картоплю.

Таблиця 1

СТРОКИ ЗБЕРІГАННЯ СХОЖОСТІ НАСІННЯ ОВОЧЕВИХ КУЛЬТУР

КУЛЬТУРИ	ЗБЕРІГАННЯ (років)
Баклажани	4—5
Гарбузи	6—8
Горошок зелений	2—3
Дині	3—4
Кабачки	5—6
Кавуни	6—7
Капуста білоголова	5—6
Кріп	2—3
Морква	2—3
Огірки	3—4
Петрушка	2—3
Помідори	4—5
Редиска	3—4
Редька чорна	4—5
Салат	6—8
Цибуля-чорнушка	2—3
Цибуля-сіянка	1—2
Часник ярий	1—2
Часник озимий	1
Щавель	4—5

Дружні сходи — добрий врожай

лю, розкривається листя дуба — час сіяти горох. Цвітуть абрикоси — сій кукурудзу. Зацвіли калина, півонія — можна сіяти огірки, гарбузи, кабачки; горобина — висаджуй розсаду помідорів, пізньої капусти.

Таблиця 2

ПОТРЕБА В НАСІННІ, г/10 кв. м.

	КІЛЬКІСТЬ НАСІННЯ (г)
Баклажани	1,5—2
Гарбузи	5—6
Перець	2—3
Дині	2—3
Кабачки	4—5
Кавуни	3—4
Капуста білоголова	2—3
Кріп	4—5
Морква	2—3
Огірки	3—4
Петрушка	2—3
Помідори	3—4
Редиска	15—20
Редька	10—15
Салат	3—5
Цибуля-чорнушка	8—19
Часник (головки)	15—25
Щавель	4—5

УМОВИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ПОЯВИ СХОДІВ

КУЛЬТУРИ	ГЛИБИНА ЗАГОРТАННЯ НАСІННЯ (см)	ПОЯВА СХОДІВ (через днів)	МОРОЗОСТІЙКІСТЬ СХОДІВ (до мінус °C)
Баклажани	3—4	5—6	0,5—1,0
Гарбузи	6—8	8—10	1,0
Горошок зелений	2—3	5—7	1,0
Дині	3—4	5—6	0,5
Кабачки	4—5	6—7	1,0
Кавуни	4—5	8—10	1,0
Капуста білоголова	3—4	7—8	2,0
Кріп	3—4	8—19	1,0
Морква	2—3	15—18	3,0
Огірки	2—3	5—6	0,5
Петрушка	2—3	14—16	2—3
Помідори	3—4	5—7	1,0
Редиска	2—3	5—6	1—2
Редька	3—4	8—10	3,0
Салат	1—2	5—7	8,0
Цибуля-чорнушка	2—3	8—10	4—5
Цибуля-сіянка	4—5	7—8	3—5
Часник ярий	3—4	6—7	5,0
Часник озимий	6—7	8—10	4—5
Щавель	1—2	6—8	2—3
Коріандр	2—3	6—8	1,5
Перець	2—3	12—15	1,0

Коли є до чого жатоба, то кипить в руках робота/ Народна мудрість

ПОНЕДІЛОК, 15.02.2016

УТ-1

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00

Новини

06.10, 07.10 АгроЕра
06.20 Від першої особи
07.25 Ера будівництва
07.35, 23.35 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Міграційний вектор
08.40 Корисні поради
09.00 Вінче

09.25 Д/с «Клуб пригод»
09.55 Д/с «Мости між світами»
10.40 Батлон. Кубок світу. Естафета 4х6 км. Жінки
12.35 Зроблено в Європі
13.15 Вікно в Америку
13.50 Казки Лірника Сашка
14.00 Школа Мері Поппінс
14.15 Мультфільми
15.00 Х/ф «Атентат. Осіннє вбивство в Мюнхені»
16.55 Книга ua
17.35 Суспільний університет
18.05 Час–Ч
18.15 Новини. Світ
18.55 Про головне
19.30 РЕ:ФОРМА

20.00 Перша шпальта
20.30 Д/ф «Німецькі вояки в Косово»
21.30 Новини. Спорт
21.50 Подорожжі
23.00 Підсумки
23.20 Щоденник II зимових Юнацьких Олімпійських ігор

1+1

06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10
«Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30,
23.15 ТСН

07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.50, 12.30 «Міняю жінку–8»
12.20 «10 Хвилин з прем'єр–міністром»
14.00, 14.55 «Сімейні мелодрами–6»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксола–на–2»

20.30 «Секретні матеріали–2016»
21.00 Т/с «Хазайка»
22.00 «Гроші»
23.30 «МІНКУЛЬТ»
00.00 Комедія «Жандарм з Сен–Тропе»

2+2

06.35 «Нове Шалене відео по–українськи»

07.35, 14.00 «Облом.UA.»
07.55 «Вайпаут»
10.00 Д/п «Помста природи»
13.00 Top Gear
14.35 «Відеобімба»
15.00 Х/ф «Казино» (2)
18.30, 23.30 «Спецкор»
19.00 «ДжеДАІ»
19.20 «Українські сенсації»

20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»
21.20 Х/ф «Гвардійці короля»
01.20 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.35, 18.45 Міська рада інформує
07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт–парад
14.00 Х/ф «Діти–шпигуни»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал–кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Іржавий алюміній» (2)

ICTV

05.50, 19.20 Надзвичайні новини
06.45 Факти тижня
08.35 10 хвилин з Прем'єр–міністром України
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Труба містера Сосиски
11.05 Без гальм!
11.40 М і Ж
12.00, 13.20 Дивитись усім!
12.45, 15.45 Факти. День
14.15, 16.20 Х/ф «Грифон»
16.35 Х/ф «Обладунки Бога–3. Місія Зодіак» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Дістало!
21.25 Свобода слова
00.10 Х/ф «Заляти на дно в Брюгге» (3)

СТБ

06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.45 Х/ф «Вам і не снилося» (1)
10.20 «Битва екстрасенсів. Війна титанів»

14.20 «Битва екстрасенсів»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
19.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.35 «Детектор брехні–9»
00.00 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 07.05 Kids Time
06.02 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
07.10 Т/с «Друзі»

10.50, 12.10 Суперінтуїція
13.30 Х/ф «50 перших поцілунків»
15.25 Х/ф «Охоронець»
18.00 Абзац!
19.00 Ревізор
22.05 Страсті за ревізором
00.10 Х/ф «Клятва» (2)

«УКРАЇНА»

06.00 Події тижня з Олегом Панютю
06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
09.15 Зоряний шлях
10.10, 19.45 «Говорить Україна»
11.20 Реальна містика
13.20, 15.30 Т/с «Люзія щастя» (2)
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
21.00 Х/ф «Один раз і назавжди» (2)
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Кінг Конг» (2)

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.35 «Назбирание»
10.50, 16.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»

11.15, 15.15 «Із нашої відеотеки»
11.30 «У країні Мультяндії»
12.30 «Іноземна для дітей»
12.40, 18.30 «Не перший погляд»
13.15 «Загублені у часі»
13.30 «Мамина школа»
14.00 «Відверті діалоги»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.30 «Подорожні замальовки»
16.00 «У пошуках легенд»
16.10 «Маленька перерва»
16.15 «Чудесний канал»
17.15 «Кулінарія від Андрія»
17.30 «Легенди Запоріжжя»
18.00 «Золота провінція»
18.50 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Вивчаємо англійську разом»
20.00 «Урок... для батьків»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Вони прославили наш край»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.05 Д/с «Слідство вели...»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
09.20 Х/ф «Шалено закоханий» (1)
11.20, 12.25 Х/ф «Бідна Ліз» (2)
13.35, 14.20 «Судові справи»
15.05, 16.15 «Чекай на мене»
18.05, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подорожжі»
21.00 Т/с «Запитайте у осені»
22.25 Т/с «Місто мрії» (3)
00.40 Х/ф «Інші 48годин» (2)

ВІВТОРОК, 16.02.2016

УТ-1

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00

Новини

06.10, 07.10 АгроЕра
06.20 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
06.50, 07.20, 08.20, 09.10, 16.20, 18.00,
22.45, 23.30 Погода
07.25, 23.35 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вінче

09.25, 18.55 Про головне
09.55 Д/с «Мости між світами»
10.45 Чоловічий клуб. Спорт
12.10 Перша студія
13.15, 18.05 Час–Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Хочу бути
14.15 Мультфільми
15.05 Фольк–music
16.10 Путівник прочанина
16.35 Подорожжі
17.35 Суспільний університет
18.15 Новини. Світ
19.30 ДебатиPRO. Новий сезон
21.30 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
23.00 Підсумки
23.20 Щоденник II зимових Юнацьких Олімпійських ігор

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,
19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»

06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10
«Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–8»
13.50, 14.50 «Сімейні мелодрами–6»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксола–на–2»

20.30 «Секретні матеріали–2016»
21.00 Т/с «Хазайка»
22.00 «Чотири весілля–5»
00.00 Комедія «Жандарм у Нью–Йорку»

2+2

06.35, 15.35, 16.30 «Нове Шалене відео по–українськи»
07.35, 16.55 «Облом.UA.»
08.10, 19.00 «ДжеДАІ»
08.30, 18.30, 23.30 «Спецкор»
09.00, 18.10 «Секретні матеріали»
09.20 Д/п «Гнів планети»
10.15 Д/ф «Зброя майбутнього–2»
11.10 Х/ф «Гвардійці короля»
13.00, 20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»
13.55 Т/с «Інспектор Алекс»
16.00 «Відеобімба»
19.20 «Люстратор. Спецпроект»

21.20 Х/ф «Викрадення» (2)
01.15 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Сільський календар»
08.05 «Сад, город, квітник»
08.20 THEU — калейдоскоп подій
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30, 17.00 «Неповторна природа»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Музичні делікатеси»
12.40 «Лікарська справа в Україні»
13.00 Хіт–парад
14.00 Х/ф «Поріг»
17.30 «Школа домашнього комфорту»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
20.30 «Євромакс»
21.30 «Щоденник для батьків»
22.35 Х/ф «Абсолютне вторгнення» (2)

ICTV

06.00 Факти
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55 Секретний фронт
11.45, 13.05 Т/с «Розвідники. Останній бій» (2)
12.45, 15.45 Факти. День
13.55 Х/ф «Затяжний постріл» (2)
15.35, 16.15 Патруль. Самооборона
16.50 Т/с «Відділ 44» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Громадянська оборона
21.25 Т/с «Син батька народів» (2)
23.15 Х/ф «Незаконне втручання» (2)

СТБ

06.35, 16.00 «Все буде добре!»
08.20 «Зіркове життя»
10.10 «Битва екстрасенсів. Війна титанів»
12.45 «МастерШеф»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
19.55, 22.45 «Врятуйте нашу сім'ю–5»
00.05 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 07.20 Kids Time
06.02 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
07.22 Т/с «Друзі»
11.05 Т/с «Заславили разом»
16.55 Аферисти в мережах
19.00 Половинки
21.10 Х/ф «Цунами» (2)
23.05 Т/с «Гра Престолів» (3)

01.10 Х/ф «Привиди колишніх подружок» (2)

«УКРАЇНА»

06.10, 11.20 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зоряний шлях
10.10, 19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
13.15 Т/с «Весна в грудні» (2)
15.30 Глядач як свідок
17.00 Агенти справедливості
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
21.30 Футбол. Ліга Чемпіонів УЄФА «ПСЖ» — «Челсі»
23.50 Події дня
00.10 Т/с «C.S.I.. Місце злочину Маямі» (2)

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Золота провінція»
10.35 «В об'єктиві ТТБ»
10.50, 16.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»

11.15 «Кулінарія від Андрія»
11.30 «У країні Мультяндії»
12.30 «Іноземна для дітей»
12.40, 17.35 «Не перший погляд»
13.15, 21.00 «Тема дня»
13.30 «Легенди Запоріжжя»
14.00 Д/ф «Патріарх»
14.40 «Телемандри»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилинку»
15.15 «Вони прославили наш край»
15.45 «Енергомания»
16.15 «Чудесний канал»
17.15 «День — як мить»
18.00 «Замки Тернопілля»
18.15 «Моя улюблена робота»
18.30 «Крізь призму часу»
18.50 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Будьте здорові»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Лицарі небесної варті»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Час країни»
23.00 Мовлення у цифровому форматі

ІНТЕР

06.10, 12.45 Д/с «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
09.20, 12.25 Т/с «Спитайте у осені»
13.35, 14.20 «Судові справи»
15.45, 16.15 «Сімейний суд»
18.05, 19.05 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожжі»
21.00 Т/с «Запитайте у осені»
22.50 Т/с «Місто мрії»
00.50 Х/ф «Той, що худне» (2)

СЕРЕДА, 17.02.2016

УТ-1

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00

Новини

06.10, 07.10 АгроЕра
06.20 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
06.50, 07.20, 08.20, 09.10, 18.00, 22.50, 23.30 Погода
07.25 Ера будівництва
07.35 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вінче

09.25, 18.55 Про головне
09.55 ДебатиPRO
11.30 РЕ:ФОРМА
12.00 Засідання Кабінету міністрів України
13.15, 18.05 Час–Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Хто в домі хазяїн?
14.15 Мультфільми
15.00 На гостину до Івана Поповича
15.55 Гра долі
16.25 Д/ф «Гайдамацьким шляхом»
16.55 Д/ф «Подорожуймо Литвою»
17.35 Суспільний університет
18.15 Новини. Світ
19.30 Т/с «Мафіоза»
20.30 Вересень
21.30 Новини. Спорт
21.50 Слідство. Інфо
22.40 Мегалот
23.00 Підсумки
23.20 Щоденник II зимових Юнацьких Олімпійських ігор

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10
«Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–8»
13.50, 14.50 «Сімейні мелодрами–6»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксола–на–2»

20.30 «Секретні матеріали–2016»
21.00 Т/с «Хазайка»
22.00 «Одруження наосліп–2»
00.00 Комедія «Жандарм одружується»

2+2

06.35, 15.35, 16.30 «Нове Шалене відео по–українськи»
07.35, 16.55 «Облом.UA.»
08.10, 19.00 «ДжеДАІ»
08.30, 18.30, 23.30 «Спецкор»
09.00, 18.10 «Секретні матеріали»
09.20 Д/п «Гнів планети»
10.15 Д/ф «Зброя майбутнього–2»

11.10 Х/ф «Викрадення» (2)
13.00, 20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»

13.55 Т/с «Інспектор Алекс»
16.00 «Відеобімба»
19.20 «Люстратор 7,62»
21.20 Х/ф «Чорна діра» (2)
01.15 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
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»
08.30 «Унікальна Україна»
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30, 17.00 «Неповторна природа»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Гал–кліп»
12.35 «Щоденник для батьків»
13.00 «Ми — українці», В. Дунець
14.00 Х/ф «Братство»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Сад, город, квітник»
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Формула здоров'я»
21.30 «Музичні делікатеси»
22.40 Х/ф «Загнаний» (2)

ICTV

06.00 Факти
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Секретний фронт
11.55, 13.20 Т/с «Розвідники. Останній бій» (2)
12.45, 15.45 Факти. День
14.00 Х/ф «Незаконне втручання» (2)
16.30 Патруль. Самооборона
16.50 Т/с «Відділ 44» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Д/ф «Дебальцеве»
21.25 Т/с «Син батька народів» (2)
23.20 Х/ф «Співучасник» (2)

СТБ

07.05, 16.00 «Все буде добре!»
09.05 «Зіркове життя»
10.00 «Битва екстрасенсів. Війна титанів»
12.35 «МастерШеф»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
19.55, 22.45 «МастерШеф Діти–5»
01.10 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.55, 07.10 Kids Time
05.57 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани»
07.12 Т/с «Друзі»

ЧЕТВЕР, 18.02.2016

УТ-1

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00

Новини

06.10, 07.10 АгроЕра
06.20 Від першої особи
06.50, 07.20, 08.20, 09.10, 11.20, 18.00, 18.50, 23.30 Погода
07.25 Тепло. Уа
07.35, 23.35 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вінче

09.25, 18.55 Про головне
09.55 Д/с «Мости між світами»
10.40 Вікно в Америку
11.30 Війна і мир
12.15 Слідство. Інфо
13.15, 18.05 Час–Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Мультфільми
14.30 Спогади
15.20 Надвечір'я. Долі
16.15 Світло
16.55 Д/ф «Духовна варта. Священіки на Майдані»
17.35 Суспільний університет
18.15 Новини. Світ
19.25 Т/с «Мафіоза»
20.25 Д/ф «Албанські жінки за власне майбутнє»
21.30 Новини. Спорт
21.50 «Схеми» з Наталією Седлецькою
22.15 5 баксів.net
23.00 Підсумки
23.20 Щоденник II зимових Юнацьких Олімпійських ігор

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10
«Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку–8»
13.50 «Сімейні мелодрами–6»
14.50 «Сімейні мелодрами–5»
15.50 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксола–на–2»

20.30 «Секретні матеріали–201

П'ЯТНИЦЯ, 19.02.2016	
УТ-1 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини 06.10, 07.10 АгроЕра 06.20 Від першої особи 06.45, 07.15, 08.15 Спорт 06.50, 07.20, 08.20, 09.10, 22.45, 23.30 Погода 07.25 Ера будівництва 07.35 На слуху 07.50, 08.25 Смакота 08.30 Територія закону 08.35 Паспортний сервіс 08.40 Корисні поради 09.00 Вічне 09.25, 18.55 Про головне 09.50 Д/ф «Траєкторія свободи» 10.50 Чоловічий клуб 11.40 Дорога до Ріо–2016 12.00 Вересень 12.30 «Схеми» з Наталією Седлецькою 13.15 Час–Ч 13.40 Казки Лірника Сашка 13.55 Мультфільми 14.15 Театральні сезони 14.55 Віра. Надія. Любов 15.50 Д/ф «Довженко в огні» 17.05 Д/ф «Майдан. Викриття» 17.45 Суспільний університет 18.15 Новини. Світ 19.30 INTERMARIUM 20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс 21.30 Новини. Спорт 21.50 Перша студія 23.00 Підсумки 23.20 Щоденник II зимових Юнацьких Олімпійських ігор 23.35 Вертикаль влади	11.10 Х/ф «Дракони і підземелля» 13.00 Т/с «Мисливці за реліквіями»» 13.55 Т/с «Інспектор Алекс» 16.00 «Відеобійба» 19.20 Х/ф «Кікбоксер–2» (2) 21.10 Х/ф «Бейтаун поза законом» (2) 23.05 Х/ф «28 тижнів потому» (2)
TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголо–шення. Бюро знахідок 07.35 Зустріч з Наталею Земною 08.30 «Унікальна Україна» 09.00, 00.15 Час–Тайм 09.30, 17.00 «Неповторна природа» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.50 «Чарівний ключик» 12.10 «Гал–кліп» 12.40, 20.40 «Лікарська справа в Україні» 13.00 Хіт–парад 14.00 Х/ф «Моя мама – шпигунка» 17.30 «Щоденник для батьків» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 THEU — калейдоскоп подій 20.10 «Сільський календар» 21.30 «Сад, город, квітник» 22.35 Х/ф «Оператор» (2)	ICTV 06.00 Факти 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.05 Секретний фронт 11.50, 13.10 Т/с «Розвідники. Останній бій» (2) 12.45, 15.45 Факти. День 14.00 Х/ф «Корупціонер» (2) 16.30 Патруль. Самооборона 16.50 Т/с «Відділ 44» (2) 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Антизомбі 21.25 Т/с «Син батька народів» (2) 23.15 Х/ф «Фортеця–2. Повернення» (3)
СТБ 06.10 «Зіркове життя» 08.00 Х/ф «Спокута» (1) 09.50 Х/ф «Наречений» (2) 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1) 20.05 Х/ф «Сильна слаба жінка» (2) 22.35 Х/ф «Остання роль Ріти» (2) 01.55 «Слідство ведуть екстрасенси»	СТБ 05.25, 06.45 Kids Time 05.27 М/с «Губка Боб — Прямокутні Штани» 06.47 Половинки 09.00 Серця трьох

СУБОТА, 20.02.2016	
УТ-1 06.00 Підсумки 06.20, 07.30, 08.00, 09.00, 18.15, 22.50, 23.15 Погода 06.25 У просторі буття 07.00, 23.30 Від першої особи 07.35 На слуху 08.10 АгроЕра. Підсумки 08.20 Вертикаль влади 09.20 Д/ф «Все палає» 10.45 Д/ф «Український аргумент» 12.00 ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНА ХВИЛИНА МОВЧАННЯ 12.05 Вавилон'13. Свобода. Гідність. Братерство 13.15, 18.30 Новини. Спецвипуск 13.45 Х/ф «Атака на Перл Харбор» 16.40 Вавилон'13. Generation Maidan 18.50 ДЕНЬ ГЕРОІВ НЕБЕСНОЇ СОТНІ 21.00 Новини 21.30 Документальний фільм 22.40 Мегалот 23.00 Територія закону 23.20 Щоденник II зимових Юнацьких Олімпійських ігор	12.30, 00.30 Х/ф «Сяюча молодь» 14.30 Мультфільми 15.00 Х/ф «Хлопчиська є хлопчись–ка» 16.30 Дім книги 17.00 Хіт–парад 17.50 THEU — калейдоскоп подій 18.00 Наші вітання 19.00 Єдина країна 19.30 «Музичні делікатеси» 20.10 «Опика», концерт у Києві 21.30 «Євромакс» 22.00 Х/ф «Джіа» (2) 00.10 Час–Тайм
ICTV 06.15 Факти 06.45 Х/ф «Контакт» (2) 09.30 Д/ф «Чорні тіні Майдану» 10.30 Д/ф «Дебальцеве» 11.25 Антизомбі 12.20, 13.00 Дістало! 12.45 Факти. День 13.20 Громадянська оборона 14.15 Інсайдер 15.15 Х/ф «Корупціонер» (2) 17.15 Х/ф «Широко крокуючи» (2) 18.45 Факти. Вечір 19.20 Надзвичайні новини. Підсумки 20.05 Х/ф Бондіана: «007: Коор–динати «Скайфолл» (2) 22.45 Х/ф «Не брати живим» (2) 00.45 Х/ф «Надмірне насилля–2. Сила проти сили» (2)	СТБ 06.10 «Зіркове життями» 07.05 Х/ф «Спокута» (1) 09.00 «Все буде смачно!» 10.10 Х/ф «Сильна слаба жінка» (2) 12.05 Х/ф «Остання роль Ріти» (2) 14.20 «МастерШеф Діти–5» 19.00 Х/ф «Вийшов їжачок із туману» (1) 23.20 Х/ф «Дружина за контрактом» (1) 01.15 «Слідство ведуть екстрасен–си»
TV-4 06.00 Європа у фокусі 06.30, 11.15 «Про нас» 06.45, 09.15, 11.00 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті 07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Ого–лошення. Бюро знахідок 07.35 Х/ф «Небилиці про Івана» 09.00 Час–Тайм 09.30 Зустріч з Наталею Земною 10.30 Блага звістка з Р. Реннером 11.30 «Щоденник для батьків» 11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода 12.00 «Школа домашнього комфор–ту»	НОВИЙ КАНАЛ 06.00, 07.00 Kids Time 06.02 М/с «Барбоскіни» 07.05 Аферисти в мережах 10.00 Ревізор 13.10 Страсті за ревізором 15.15 Х/ф «Останній день» 19.00 Х/ф «Після нашої ери» (2) 21.00 Х/ф «Ерагон» 23.00 Т/с «Гра Престолів» (3) 01.10 Х/ф «Цунами»
«УКРАЇНА» 07.00, 15.00, 19.00 Події 07.10 Зоряний шлях 09.00 Кулінарна Академія Олексія	

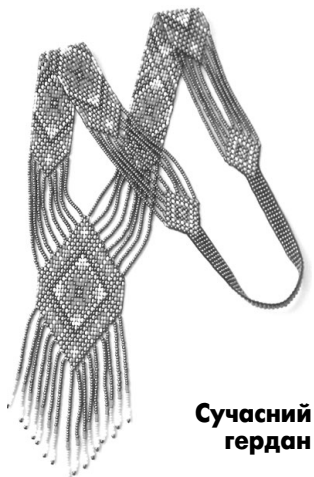
НЕДІЛЯ, 21.02.2016	
УТ-1 06.05 Світ православ'я 06.35 Крок до зірок 07.30 Золотий гусак 07.50 Світ on line 08.15 Смакота 08.40 Тепло.Уа 09.05 Путівник прочанина 09.15 Гра долі 09.50 Мистецькі історії 10.25 Спогади 10.50 Твій дім 11.35 Д/с «Смачні подорожі» 13.10 Фольк–music 14.20, 16.45 XX Міжнародний турнір з боротьби 16.10 Чоловічий клуб 18.25 Дорога до Ріо–2016 19.00, 22.20 Національний відбір на ПКС–2016. Фінал 21.00 Новини 21.25 Прем'єр–міністр України А. Яце–нюк про реформи 21.40 Перша шпальта 23.15 Концерт–реквієм	08.40 Час–Тайм 09.00 Повнота радості життя 09.30 «Справжня ціна» 10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя 11.40 Дім книги 12.00 Х/ф «Хлопчиська є хлопчиська» 13.30 «Чарівний ключик» 14.00 «Погляд зблизька» 14.30 «Формула здоров'я» 16.00 Зустріч з Наталею Земною 17.00 Вікно в Америку 17.20 «Слідства. Інфо» 18.00 Наші вітання 19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень 19.30 Міська рада інформує 19.40 Хіт–парад 21.00 «Гал–кліп» 21.30 Єдина країна 22.10 Х/ф «Новокаїн» (2) 23.45 Час–тайм
1+1 07.40 «Однокласники» 08.00 «Світське життя» 09.00 Лотерея «Лото–забава» 09.40 Мультфільм «Маша і ведмідь» 10.05 ТСН 11.00, 12.00 «Світ навиворіт–2: Індія» 12.55, 14.00 «Світ навиворіт–5: Індонезія» 15.05 «Одруження наосліп–2» 16.20 «Чотири весілля–5» 17.30 «Мультибарбара» 19.20 «10 хвилин з прем'єр–міністром» 19.30 «ТСН — Тиждень» 21.00 Мелодрама «Зимовий вальс» 00.50 Д/ф «Сильніше, ніж зброя»	ICTV 06.20 Факти 06.55 М/с «Том і Джері–3» 07.40 Х/ф «Широко крокуючи» (2) 09.05 Зірка YouTube 10.10 Дивитись усім! 11.40 Без гальм 12.20 М і Ж 12.45 Факти. День 13.00 Труба містера Сосиски 13.50 Х/ф «Не брати живим» (2) 15.50 Х/ф Бондіана: «007: Коорди–нати «Скайфолл» (2) 18.35 10 хвилин з Прем'єр–міністром України 18.45 Факти тижня 20.20 Х/ф «Троя» (2) 23.20 Х/ф «Легіон» (3)
2+2 06.40 «Маски–шоу» 07.50 «Нове Шалене відео по–украї–нськи» 08.25 «Облом.УА» 09.00 Бушидо 10.00 «Легенди кікбоксингу» 11.00 «Люстратор 7.62» 12.00 «Люстратор. Спецпроект» 13.00 «Секретні матеріали» 14.00 «Цілком таємно» 15.00 Т/с «Перевізник–2» (2) 18.40 Х/ф «Американець» (2) 20.40 Х/ф «Закон доблесті» (2) 22.40 Х/ф «28 тижнів потому» (2) 00.40 Х/ф «Бейтаун поза законом» (2)	СТБ 06.55 «Все буде добре!» 08.50 «Все буде смачно!» 09.50 «Караоке на майдані» 10.45 Х/ф «Вийшов їжачок із туману» (1) 15.00, 22.35 «Я соромлюсь свого тіла–3» 17.00 «Слідство ведуть екстрасенси» 19.00 «Євробачення–2016» 20.55 Т/с «Коли ми вдома» (1) 21.45 «Євробачення–2016. Підсумки голосування» 00.05 «Детектор брехні–9»
TV-4 06.00 Х/ф «Небилиці про Івана» 07.30, 15.30, 20.45 «Про нас» 07.45, 09.50 Ранковий фітнес 08.00 Європа у фокусі	НОВИЙ КАНАЛ 05.50, 06.55 Kids Time 05.52 М/с «Барбоскіни» 06.57 Т/с «Пригоди Мерліна» 14.10 Х/ф «Анаконда» (2) 15.55 Х/ф «Анаконда: Полювання за проклятою орхідеєю» (2) 17.45 Х/ф «Ерагон» 19.50 Х/ф «Елізіум: Рай не на Землі» (2) 22.00 Х/ф «Оселя зла–4» (3)

• Смачно і корисно	
Готувати броколі – просто!	
Закінчення. Поч. на 1 стор. Ретельно промийте капу–сту під стічною водою, розділіть її на невеликі суц–віття (зручніше в бутонах). Потім занурте суцвіття в киплячу воду й варіть про–тягом 5 хвилин. Заморожену броколі готу–ють трошки довше — 12–15 хв. Але головне—не три–майте на вогні дуже довго, аби не знищити всі корисні вітаміни та мінерали. Після того як капуста зва–рилася, її виймають з допо–могою друшляка, виклада–ють на блюдо чи в кастру–лю, використовують для приготування різних пюре, салатів чи просто посипа–ють сіллю, нарізаною зелен–ною петрушки, кропу, невели–кою кількістю перцю і їдять. Дехто додає шіпку порош–ку мускатного горіха чи по–сипає подрібненим мигда–лем чи ядрами волоського горіха.	сухарів, зелень кропу, пет–рушки, сіль, перець — за смаком. Броколі розібрати на суц–віття опустити на 3–5 хв у киплячу підсолену воду. Витягнути, дати стекти воді. Куряче філе порізати куби–ками й трішки обсмажити на маслі. Сметану змішати з тер–тим сиром, додати наріза–ну зелень, посолити, попере–чити. Капусту змішати з ку–рячим філе й викласти у форму для запікання, зма–щену маслом і посипану сухарями. Усе залити су–мішшю сметани з сиром. Запікати в духовці близь–ко 15 хв.
Дієтичний суп з броколі Броколі є хорошим дієтичним продуктом. Вжи–вання супу з броколі про–тягом двох днів допоможе вам не тільки очистити	організм, а й скинути кілька кілограмів. Для приготування цього супу знадобиться одна кар–топлина, одна невелика морквина, цибулина, 300 г капусти броколі, 100 г мо–лока, 1 л води, один плав–лений сирок і одна жменя житніх сухариків. Овочі нарізаємо і зали–ваємо холодною водою, потім варимо протягом 15 хв до кипіння. За 5 хв до готовності кладемо в суп лавровий лист і солимо. Подрібнюємо зварені овочі в пюре, використову–ючи блендер. У бульйон додаємо молоко, плавлений сирок, змішуємо до утво–рення однорідної маси. Вливаємо пюре з овочів. Якщо ваш суп вийшов дуже рідким, додайте в нього тро–хи борошна і ретельно роз–мішайте. Перед тим як по–давати суп, посипте його сухариками і зеленню.
	

Щоб зрозуміти, з якою метою і в яких випадках носили різні прикраси наші предки, треба ближче придивитися до їх форми. Допоможе в цьому сайт «Всвіт».

ГЕРДАНИ

Гердани — нагрудні бісерні прикраси у вигляді петлі з двох смужок, з'єднаних медальйоном у ділянці сонячного сплетіння. Їх носили переважно чоловіки, але вдягали й жінки. На Буковині кінці стрічок гердана з'єднували підвішеним до них люстерком.



Сучасний гердан

СИЛЯНКИ

Сиялки, або плетінки, — рівні смужки з бісеру, які зав'язують ззаду на шиї. Назва походить від способу виготовлення таких прикрас («сияння» — спосіб нанизання бісеру на нитку).

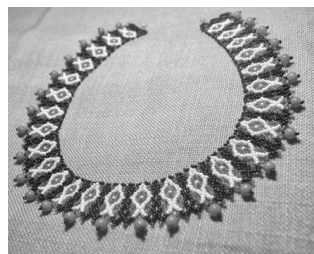
Неширокі (2—3 см) сиялки жінки носили щодня як оберіг (сила сиялки як оберега завжди визначалася орнаментом). Для більшої сили оберега гуцули, наприклад, бісерну стрічку із захисним орнаментом нашивали на червону смужку полотна.

Традиційним орнаментом бісерних прикрас був

Прикраси українців завжди виконували дві функції — захисну та інформативну. Оберегові та ритуальні прикраси носили лише на тілі: обручки, браслети й хрести. Ну а ті, що були поверх одягу, красномовно свідчили про достаток господаря: шість ниток коралового намиста, наприклад, коштували, як пара волів.

● Зв'язок поколінь

геометричний ромб з простими або ускладненими контурами, трикутник з ріжками-відгалуженнями по кутах, зигзаги і кривульки — символи нескінченності.



Сиялка

КРИЗА

Кризи (на Лемківщині такі «комірці з бісеру» називають «королька», — «ДГ») — широкі (до 20 см) круглі коміри з бісеру, що вкривали шию, плечі і груди жінки. Їх носили у свята лемки і бойки. На свята одягали відразу кілька різноколірних комірців різної довжини й ширини, які спускалися аж до пояса. Щоб сплести один такий комір, треба витратити приблизно двісті годин.



Дукач

● Догляд — щодня

Крок 1. Умиватися потрібно гелем для вмивання чи молочком, при цьому наносити їх на шкіру легкими масажними рухами. Такий своєрідний масаж збуджує структуру шкіри, покращує циркуляцію крові. До того ж гель зволожує і якоюсь мірою омолоджує, адже одночасно знімається верхній шар мертвих клітин.

Після масажу треба вмитися звичайною водою або можна використовувати також відвари трав.

✓ Для чутливої шкіри — відвар ромашки, м'ят, календули.

✓ Для проблемної шкіри можна заварювати кору дуба або череду.

✓ Лаванду корисно використовувати для будь-яко-

Краса, як кажуть, вимагає жертв. Але їх можна уникнути або, хоча б, спростити, виділивши лише 15 хв на день. Для правильного догляду за шкірою потрібно знати, який її тип і, відповідно, який догляд за нею необхідний. І друге, ми повинні пам'ятати: краса нашого тіла — це результат щоденної праці.

го типу шкіри. Вона зволожує, регенерує, освіжає та є хорошим антисептиком. Усі відвари повинні бути кімнатної температури.

Крок 2. Зволожити шкіру тоніком, коли шкіра трохи підсохне (але не висохне!). Тонік надає шкірі свіжості і бадьорості, врівноважує кислотно-лужний баланс. А завдяки створенню тоненької плівки шкіра весь день захищена від зовнішніх



ЗГАРДА

Згарди — металеве оберегове намисто, що складається з двох-трьох ниток, нанизаних на червону або металеву основу хрестиків. Ззаду на шиї згарди з'єднуються двома дисками — чепрагами, які за розміром більші від самих хрестів на намисті.



Криза



Згарда

На чепрагах намальована солярна символіка: колесо з вісьмома, шістьма або чотирма спицями (останній варіант і є, власне, хрест), розетка або концентричні кола.

ДУКАЧ

Дукач (лічман) — нагрудна прикраса у вигляді великої медалеподібної монети з металевим бантом, прикрашеним каменями. Займав центральне композиційне місце у всьому комплексі нагрудних прикрас: кріпився посередині на



Коралі

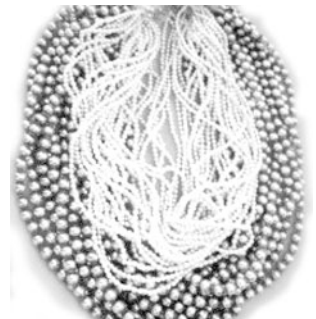
найбільшому ряду «намиста». Зазвичай на лицьовому боці найстаріших дукачів був «патрет» того, хто намавав козака на службу, а на зворотному боці — сцена битви, на честь якої людину нагороджували. Дуже популярними в народі були також дукачі з біблейським сюжетом.



Шелест

ШЕЛЕСТ

Шелест — металеве намисто з невеликих круглих дзвіночків, які виготовляли і носили на Гуцульщині. Найбільш архаїчне зі всіх слов'янських прикрас.



Пацьорки

ПАЦЬОРКИ

Пацьорки — намисто зі скла. Для їх виготовлення використовували смальту — непрозорий сплав скла різних кольорів: темно-синього, блакитного, бірюзового, білого, зеленого, коричневого, чорного і червоного. Круглі намистини інкрустували золотом і розписували кольоровими фарбами.

КОРАЛІ

Бунт, або коралі — намисто з коралових намистинок у формі циліндрів або бочечок, нанизаних на нитку — разок. Кількість разків у коралях може бути від одного і до 25.

Корисно зранку замість умивання протирати шкіру обличчя і шиї кубиками льоду, приготованого з настоєм ромашки чи петрушки.

Такі легкі кроки згодом стануть звичкою і дадуть змогу дати найбажаніше для нашої шкіри — бадьорість, свіжість, чистоту, молодість. А ми почуватимось по-справжньому красивими і щасливими. Головне зробити перший крок — побороти свої лінощі.



● На замітку

Желатин поверне шкірі пружність

Желатин — це екстракт білків тваринного походження. Він практично повністю складається з колагену. Всі ми знаємо, що білок — це основний будівельний матеріал для клітин, і клітин шкіри зокрема. А колаген і є той самий білок, що забезпечує пружність і еластичність.

У косметології широко використовують засоби з колагеном. Але та форма, яка в них міститься, не може проникнути глибоко в шкіру, оскільки молекули занадто великі.

Молекули колагену, які містяться в харчовому желатині, здатні проникати глибоко в шкіру. Тому желатинова маска для обличчя і тіла в домашніх умовах матиме омолоджувальний ефект.

Найважливіше правило в приготуванні желатинової маски — не додавати нічого доти, поки не розчиниться желатин. Співвідношення желатину і рідини 1:5—8. Коли рідина вбереться, посудину треба поставити на водяну баню і довести масу до рідкого стану. Тепер можна додавати все інше, що вказано в рецепті.

Найпростіша маска

Желатин замочити у місці або будь-якому свіжовитесненому фруктовому соку. Розтопити на водяній бані і дайте охолонути так, щоб маску можна було нанести на шкіру. Зніміть через 20 хв і нанесіть крем. Маска добре звужує пори, освіжить, підтягне і омолодить шкіру.

Маска від чорних цяток

Склад той самий, що і в простій масці, але потрібні буде нанести не один, а три шари маски. Після чого дати застигнути масці, перебуваючи в повному спокої, щоб мінімізувати коливання не порушили структуру застигання. Коли маска повністю затвердіє, підчепити її і тягнути вздовж обличчя. Якщо побачите на желатині горбочки від чорних цяток, то все зробили правильно.

Для всіх типів шкіри

Приготувати желатин так, як у попередніх рецептах. На 1 ч. ложку желатину додати 1 ст. ложку кислого молока і 1 ч. ложку борошна. Має вийти досить густа маса.

Нанесіть маску теплою, але перед тим очистіть шкіру і змастіть її зволожувальним кремом. І вже після цього рівним шаром нанесіть маску.

Тримайте, поки вона повністю не висохне. Так само не варто робити ніяких мімічних рухів.

Така маска пом'якшує, омолоджує і очищує шкіру обличчя.

Салон краси в домашніх умовах

крем на 10 хв. Можна використовувати денні креми з SPF фільтром або необхідно додатково наносити засоби захисту від сонця.

Крок 4. Зробити макіяж.

Крок 5. Очистити шкіру обличчя від макіяжу і нанести нічний крем. Процес очищення обличчя можна робити ввечері, прийшовши додому, в іншому разі — перед сном, але не пізніше 22 год.

Крім щоденного догляду, 1—2 рази на тиждень бажано робити зволожувальні, очищувальні, скрабові, пілінгові маски, які додатково зволожують, очищують пори, знімають верхній шар мертвих клітин шкіри.

подразнень. Також тонік дозволяє переходити до наступного кроку — зволоження за допомогою денного крему. Саме він допомагає крему глибше проникати в шар шкіри.

Тонік потрібно тримати на обличчі близько 3 хв (наприклад під час чищення зубів).

Крок 3. Нанести на шкіру обличчя (можна й на шию і зону декольте) денний

Були коралі, та пішли далі; були перли, та ся стерли/ Народна мудрість

