ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн

#41(703) 8 жовтня 2015 року

КОЖЕН СІК КОРИСНИЙ ПО-СВОЄМУ 2

Шкіра голови також хворіє 7

4 ЯК ПРОДОВЖИТИ ЖИТТЯ ДЕРЕВА

З днем Ангела!

Сьогодні іменини в Сергія, Романа, завтра — в Івана, Тихона, Кіри. 10 жовтня з днем Ангела вітайте Зінаїду, Віктора, 11 — Олександра, В'ячеслава, 12 — Трифона, 13 — Григорія, Михайла, 14 — Віру, Марію.

● Коротко

НОВИНИ ТЕРНОПОЛЯ

2,5 мільйона гривень, які виділили Тернополю із державного фонду регіонального розвитку, спрямують на ремонтні роботи у комунальних закладах міста, зокрема на придбання кухонного обладнання для дитячого садочка №2, заміну вікон та дверей у школі №13 та у поліклініці №3, а також на капремонт спортзалу та даху в школі №16.

●

Турніки для занять воркаутом, вуличні тренажери та дитячий майданчик облаштували на бульварі Данила Галицького, 28 неподалік нещодавно відкритого універсального спортивного майданчика. Мешканці прилеглих будинків якістю робіт задоволені, адже тепер у них є спортивна зона як для дорослих, так і ігрова для дітей.

●

У Тернополі додатково буде організовано вісім груп для занять футболом та стільки ж додаткових груп з греко-римської боротьби, зважаючи на численні звернення тернополян. Окрім того, міська рада зберігає існуючу мережу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, усі заклади яких тепер фінансуються за рахунок міського бюджету.

●

Прийом документів для призначення житлових субсидій на опалювальний період з 5 жовтня 2015 року буде здійснюватись спеціалістами управління соціальної політики в приміщеннях житлово-експлуатаційних установ міста за адресами:

вул. Карпенка, 12;
пр. С. Бандери, 94;
вул. Чалдаєва, 1;
вул. Спадиста, 8;
вул. 15 Квітня, 6;
вул. К. Савура, 3;
вул. 15 Квітня, 15;
вул. Довженка, 17;
вул. Злуки, 55.

Прийом документів від мешканців міста, які проживають на території ГТОВ «Мрія», ТОВ «КомЕнерго-Тернопіль», ДП «Комунальник-1», ДП «Комунальник-2», ПМП «Вал», буде здійснюватись в управлінні соціальної політики, вул. Лисенка 8а, каб №12.

Мають визріти на грядці

Однак кабачковий сезон украй нетривалий — усього кілька місяців. А часто ми вирощуємо їх значно більше, ніж можемо спожити за сезон. І коли вдається зібрати багатий урожай кабачків, хочеться зберегти їх якомога довше. Зробити це не складно, позаяк кабачки і цукіні є різновидом твердокорого гарбуза.

До речі, різниця між кабачками і цукіні незначна. Наші кабачки зазвичай мають білий колір шкірочки, а цукіні — це кабачки, виведені в Італії, плоди їх зелені, чорні, жовті, смугасті, строкаті. Цукіні невибагливі, скоростиглі, високоврожайні. Кущ у них компактніший, гілкується не так сильно, листя неколюче, слабоопушене, плодоніжки так само не дуже колючі.

Цукіні більш теплолюбні, але зберігаються краще, ніж кабачки, можуть пролежати навіть до наступного врожаю. На рослинах цукіні утворюється більше жіночих квіток, до того ж вони скоростиглі, а тому дозрівають раніше, ніж білоплідні кабачки. За смаком також виграшні, у них ніжніша і соковитіша м'якоть, а шкірочка стає грубою не так швидко, як у кабачка.

Кабачки — цінне джерело вітамінів, рослинної клітковини, мікро- і макроелементів, які сприяють нормальній роботі організму в цілому і кишечнику зокрема.

● Варто знати

Для зимового зберігання кабачки (і цукіні) мають повністю визріти на грядці. Якщо у вересні настає похолодання, насадження прикривають. Під час плодоношення видаляють 1—3 листки із середини куща для кращої освітленості й вентиляції. Це допоможе запобігти розвитку гнилей. Усі запізнілі квітки і зав'язі обривають, вони вже не встигнуть дозріти.

Найкраще зберігаються пізні сорти. Для зберігання вибирайте кабачки від 15 до 45 см завдовжки. Шкіра їх має бути дуже твердою, щоб її не можна було проткнути нігтем. Збирати кабачки потрібно за сухої погоди, зривати разом із довгою плодоніжкою. Поверхня плода повинна бути без пошкоджень.

Перевірити спілість кабачка можна на слух. Якщо при постукуванні чутно глухий звук, то плід дозрілий.

Після збирання кабачків краще дати їм полежати на сонці, аби шкірка більше затверділа. Товста шкірка завадить втраті вологи.

Зберігати кабачки потрібно в темному і відносно прохолодному (18°С) місці. Мити їх перед закладанням на зберігання не потрібно. У погребі тримати не можна через високу вологість і можливість утворення конденсату.

У квартирі кабачки можна покласти, наприклад, під ліжко, в комору чи кухонну шафу, тільки в жодному разі не в поліетиленові мішки. Нехай просто лежать на полиці чи підлозі, можна підстелити картон. Між собою вони доторкатися не повинні.

Періодично кабачки треба оглядати, аби вчасно виявити зіпсовані. Звертайте увагу на плодоніжку. Якщо вона загнила, значить, і кабачок зіпсувався. У процесі зберігання м'якоть кабачка набуває золотистого відтінку, що не впливає на смак.

Якщо кабачки в таких умовах долежали до лютого-березня, то далі зберігати їх не варто. Насіння може почати проростати всередині плода і надати м'якоті гіркоти. Тому кабачки слід порізати на шматочки і заморозити.

● Господарка

ПОРА У СТІЙЛО

Настала осінь, і корівки уже на пасовищі не знаходять потрібної кількості корму. Домашня годівля просто необхідна. Бажаним кормом для тварин цієї пори року будуть відходи з городу. У цей час приступають до збирання буряків. Обрізане бурячиння використовують для підгодівлі.

Тварини все більше часу перебувають у стійлі. Аби воно мало охайний вигляд, а тваринам було тепло під час відпочинку, застосовують підстилку. Для цього можна використовувати деревну тирсу, недоїдки грубих кормів. У стійлі щодня прибирають гній, чистять тварин.

«ДЕСЕРТ» ДЛЯ ДІЙНОЇ КОРОВИ

Чи можна згодовувати дійній корові гарбуз і чи може часте його вживання спричинити засмічення молочних залоз?

Згодовувати можна і потрібно. Гарбуз — соковитий, смачний, дієтичний осінньо-зимовий корм для всіх сільськогосподарських тварин, особливо для дійних корів. У гарбузі міститься мало жиру, клітковини, протеїну, а чимало сортів багаті на каротин. Згодовують його сирим, розрубаним на великі шматки.

Гарбуз бажано згодовувати великій рогатій худобі при наявності в господарстві бідних на вуглеводи, але багатих на протеїн та клітковину кормів. Він добре збуджує діяльність травних залоз і діє дещо послаблююче. І думка, що в дійних корів гарбузом засмічуються молочні залози, безпідставна.

● **Про запас**

Зелені помідори з яблуками в рожевому розсолі

Зелені помідори, петрушка, яблука, буряк.

Розсіл: 1,5 л води, 1 ст. ложка солі, 5 ст. ложок цукру, 50 г 9% оцту, духмяний перець горошком.

У банку вкладіть зелені помідори, кілька яблучних часточок і 2 маленьких кружальця очищеного буряка. Від кількості буряка залежить насичений колір розсолу і смак. Більше 2 шматочків буряка не кладіть, інакше розсіл на смак буде терпким. Залийте на 20 хвилин окропом. Потім з цієї води зробіть розсіл, прокип'ятіть його. Гарячим розсолом залийте помідори і закупорте.

Помідори за цим рецептом можна робити і без буряка, виходять теж дуже смачними.

Зелені помідори з виноградом

Зелені помідори, виноград, ріпчаста цибуля, гвоздика, чорний духмяний перець горошком.

Розсіл: 1,5 л води, 3 ст. ложки солі, 4 ст. ложки цукру, 1 ч. ложка оцтової есенції.

Помідори вимийте і складіть у банку, перешаровуючи ріпчастою цибулею і спеціями. Зверху покладіть гроно винограду. Залийте розсолом, додайте оцтову есенцію.

Стерилізуйте банку (3-літрову) 15 хвилин.

Інші рецепти заготівель із зелених помідорів — на 3 стор.

● **Зверніть увагу!**

МАГНІТНІ БУРІ У ЖОВТНІ

7, середа, 12—13 год, 2;
19, субота, 22—23 год, 1;
12, понеділок, 0—1 год, 2;
19, понеділок, 14—17 год, 1;
23, п'ятниця, 15—16 год, 3;
25, неділя, 3—5 год, 2;
28, середа, 4—7 год, 5;
29, четвер, 22—23 год, 4;
31, субота, 9—11 год, 1.

Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 8 жовтня	+1 / +10	без опадів	півд.-сх., 4	11.15	◐
п'ятниця, 9 жовтня	+1 / +10	ясно	півн.-сх., 2	11.12	◐
субота, 10 жовтня	-1 / +8	ясно	сх., 2	11.08	◐
неділя, 11 жовтня	-1 / +6	без опадів	сх., 5	11.05	◐
понеділок, 12 жовтня	+1 / +4	без опадів	сх., 5	11.01	◐
вівторок, 13 жовтня	+1 / +3	без опадів	сх., 3	10.58	●
середа, 14 жовтня	0 / +6	без опадів	сх., 3	10.54	●

● — новий Місяць, ◗ — перша чверть Місяця, ○ — повний Місяць, ◖ — остання чверть Місяця.

Передплачуйте «Домашню газету» — порадницю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

● На замітку

ЖИВІТЬ РОЗМІРЕНО

Ці рецепти допомагають продовжити перебування на цій прекрасній землі. Отже...

1. Свіже повітря — вдень і вночі.
2. Їжа — тільки свіжа.
3. Жити розмірено.
4. Не будь ситим і п'яним.
5. З сонцем дружи обережно.
6. Хто довго жує, той довго живе!
7. Мити все, що їсти.
8. Берегти зуби.
9. Ні вино, ні жінки, ні важка праця так не виснажують людину, як її важкі думки. Геть їх!
10. Наслідувати древніх: навіщо думати про смерть, якщо ти живеш?

ЛІКУЄМОСЯ БЕЗ ЛІКІВ

✔ 1 ст. ложку сухих квіток безсмертника залити 1 склянкою окропу, настоювати на водяній бані протягом 30 хв. Проціджений настій долити перевареною водою до 200 мл. Пити по 0,5 склянки 2 рази на день за 30 хв до їди при камінцях у жовчному міхурі.

✔ 1 склянку неочищеного зерна вівса залити звечора 1 л крутого окропу, настоювати у закритому посуді 12 год, процідити. Випивати весь настій протягом дня при цукровому діабеті. Курс лікування — 3 місяці, після 30-денної перерви курс можна повторити.

✔ Яблуко — рекордсмен серед фруктів за набором вітамінів. Літнім людям та дітям корисно їсти печені яблука. Застосовують яблука і для зовнішнього лікування: скибочка, прикладена до обпеченого місця, знімає жар.

ЦИНК ПОТРІБЕН УСІМ

Чоловіки потребують цинку в шість разів більше, ніж жінки. Якщо в організмі новонародженого хлопчика цинку не вистачає, дитина може навіть померти.

Вкрай необхідний цей елемент підліткам, яким дошкуляють вугри, себорея, лупа.

Найбагатшим на цинк є гарбузове насіння. Його треба споживати тривалий час щодня приблизно по 1—1,5 склянки (насіння має бути несмаженим).

Гарбузове насіння дає ефект і при таких захворюваннях, як простатит і аденома передміхурової залози.

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

Знову про «другий хліб»

Її в Україні називають другим хлібом. А ще її з повним правом можна назвати цілителем та косметологом, адже цей овоч містить велику кількість вітамінів та мікроелементів.

● На прохання читачів

Найціннішим є калій. Цей елемент, а також те, що картопля не містить жирів, а отже, й холестерину, робить овоч особливо корисним для людей, хворих на гіпертонію та із серцевими недугами. А маски із картоплі допоможуть повернути здоров'я та молодість вашій шкірі, блиск і шовковитість — волоссю.

КАРТОПЛЯ-КАРДІОЛОГ

За допомогою картоплі рекомендують «чистити» серце. Адже, щоб наш «двигун» працював бездоганно, його раз або навіть двічі на рік треба звільняти від усього зайвого: ослаблених клітин, слизу, надлишку солей та жирів. Першим помічником у цьому вам стане картопляний сік.

Щоб його приготувати, слід картоплю ретельно помити щіткою і викласти в соковитискач або дрібно натерти, після чого вичавити із маси, що утворилася, через полотняну тканину або марлю сік. Вживати по 100 мл зранку натщесерце. Картопляний сік можна пити в суміші із морквяним або буряковим.

Відвар для серця: лушпиння із чотирьох-п'яти картоплин старанно вимити, залити водою (0,5 л), прокип'ятити 15 хвилин, охолодити, процідити. Пити по 0,5 склянки за півгодини до їди. Вживати впродовж тривалого часу.

НАДІЙНИЙ ПОМІЧНИК ДЛЯ ШЛУНКА

Віддавна лікували картоплею виразку шлунка, усували печію, нудоту, біль у шлунку та кишечнику. Для цього використовували сік сирої картоплі. Він добре усуває запалення слизової оболонки шлунка, знижує кислотність. До того ж картопляний сік нормалізує функцію кишечника. Крім того, має сечогінні властивості.

Щоб отримати сік, картоплю вибирають без паростків і позеленілих ділянок. Дехто із травознаїв радить брати для цього картоплю лише червоних сортів. Картоплю миють, труть і відтискають через марлю.

Сирий свіжий сік слід пити по половині або третині склянки тричі на день: натщесерце вранці, перед обідом та вечерею, впродовж двох-трьох тижнів. Після тижневої перерви курс повторюють.

Усього за курс потрібно випити 5—15 літрів сирого соку. При цьому треба дотримуватись дієти. А якщо лікар не проти, то бажано припинити будь-яке медикаментозне лікування і фізіотерапевтичні процедури. Ще раз слід наголосити, що пити сік потрібно лише свіжим.

Призначають таким хворим і профілактичне лікування. Це двотижневі цикли вживання соку навесні та восени (можна дозу зменшити вдвічі).

До речі, картопляний сік виводить радіонукліди. Варто пам'ятати, що для лікування треба вибирати картоплю, яка виросла в екологічно чистих районах чи принаймні без надміру добрив.

КАРТОПЛЯ ПРОТИ БОРОДАВОК

Тертою сирою картоплею лікують екзему, опіки, запалення шкіри та різні виразки на ній, навіть трофічні.

Для виведення бородавок потрібно відрізати позеленілу частину картоплі та її зрізом натирати хворе місце. Незабаром бородавка зникне. Виявляється, бородавка, як і інші доброякісні пухлини, боїться соланіну, який є в позеленілій частині картоплі.

Допоможе цей овоч і в разі опіків. Треба охолодити місце опіку і покласти на нього кашку із потертої сирої картоплі. Можна викласти кашку на марлеву серветку і регулярно змінювати її.

ЩОБ НЕ КАШЛЯТИ

Картоплю широко застосовують у разі бронхіту, застуди. Дуже ефективні інгаляції над парою свіжозвареної картоплі. Вони полегшують кашель і дорослим, і дітям.

Потрібно добре відварити вимиту картоплю у шкірці, розім'яти її в тому ж відварі, можна (якщо немає алергії) додати 10—12 крапель евкаліптової, кропової або камфорної олії і, накрившись із головою над посудиною, подихати парою.

Варто знати, що, незважаючи на всю корисність та незамінність, картопля має здатність швидко втрачати поживні властивості. До прикладу, у перші три місяці зберіганні вона втрачає 30—50% вітаміну С, за півроку ці втрати становлять 50—70%. У разі підмерзання картоплі аскорбінова кислота розкладається майже повністю.

До речі, під час приготування страв з картоплі може втрачатися до 80% вітаміну С. Щоб його зберегти, цей овоч потрібно кидати в киплячу воду, а найкраще варити картоплю в кожушках або пекти.

І ще слід знати, що картоплю радять вживати не більше ніж півроку, тобто до лютого-березня. А далі замінюйте її кашами і не хворійте.

Рецепти масок з картоплі читайте в наступних номерах «Домашньої газети».

● **Зверніть увагу**

Диня лікує і зайву вагу «атакує»

Цінність жовтої красуні у тому, що вона здатна лікувати ревматизм, хвороби печінки та нирок. Корисна людям, які страждають від високого тиску і захворювань серця. Диня багата кремнієм, який позитивно впливає на кістки. Вона є й джерелом вітаміну С, котрий зміцнює імунітет і рятує людину від застуди. А ще диня здатна підвищувати настрій, адже в її м'якуші міститься багато речовини, яка сприяє виробленню гормону щастя.

А ще диня — низькокалорійний продукт. Монодієти, засновані на динному раціоні, сприяють виведенню накопичених шлаків. Але слід наголосити, що надто захоплюватися такими дієтами не рекомендується, оскільки диня має сечогінний ефект, що спричиняє вимивання з організму корисних мінералів.

Варто також зауважити, що вживання дині потрібно обмежити людям, котрі страждають на цукровий діабет, виразку шлунка і мають проблеми з підшлунковою залозою.

Склянка води — найкращий початок дня

«Як поснідав — так і день провів» — є таке прислів'я у гагаузів. Тож потрібно подбати про те, аби сніданок був поживним та корисним. А для цього насамперед не бажано вживати продукти, які можуть зашкодити, наприклад, бутерброди з ковбасою.

Дієтологи наголошують, що **ковбаса** містить велику кількість нітратів, які, як відомо, сприяють утворенню злоякісних пухлин. Особливо шкідливо вживати її вранці, натщесерце, коли шлунок порожній і його стінки незахищені від впливу хімічних сполук.

Небажано снідати й широко розрекламованими **солодкими пластівцями.** Адже до їх складу входить величезна кількість цукру і «швидких» вуглеводів. А тому вже за декілька годин організм знову буде вимагати порцію глюкози.

Також не радять лікарі вживати на сніданок **солодощі та й узагалі будь-які продукти з білого борошна.** Люди, які їдять зранку солодощі, можуть мати ожиріння, діабет та інші великі проблеми зі здоров'ям.

Не варто розпочинати день і з **бананів.** Через високий вміст магнію вживання цих фруктів натще може зумовити порушення кальцієво-магнієвого балансу в організмі. А це загрожує виникненням серцево-судинних захворювань.

Якщо ви любите поласувати вранці **хурмою,** то ліпше відмовтесь від цієї звички. Адже хурма містить велику кількість пектину і дубильної кислоти, які, взаємодіючи зі шлунковим соком, утворюють желеподібну речовину. І в підсумку можливе утворення шлункових каменів.

Йогурт, яким ви поснідаєте, не завдасть шкоди організму, але втратить більшість своїх корисних властивостей, опинившись у порожньому шлунку. А холодні напої, випиті до їди вранці, можуть спричинити порушення менструального циклу.

Про жирну, смажену та копчену їжу ви, мабуть, і самі знаєте. Снідати нею не варто.

Ранок дієтологи рекомендують розпочинати зі склянки **теплої чистої води.** Так ви «розбудите» організм і очистите шлунок від шкідливих речовин, які назбирались за ніч.

● А ви знали?

Кожен сік корисний по-своєму

Сік червоного буряка — найцінніший при хворобах крові. Він стимулює роботу судин, поліпшує засвоєння їжі, нормалізує кров'яний тиск. Буряковий сік корисний під час менструального циклу. Пити його треба невеликими порціями — не більше як 50—100 мл на день.

●

Морквяний сік — джерело вітаміну А. Сік з моркви, особливо з м'якоттю, допомагає у профілактиці онкологічних захворювань, при виснаженні, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту та жовчнокам'яній хворобі. Він також поліпшує апетит, травлення і структуру зубів.

●

Сік хрону стимулює кровообіг, поліпшує стан тих, хто страждає від ревматизму.

●

Сік свіжої капусти загоює виразки, а **квашеної** — підвищує кислотність шлунка.

●

Сік ріпчастої цибулі підвищує згортання крові, застосовується при захворюваннях верхніх дихальних шляхів.

●

Сік часнику сприяє пониженню кров'яного тиску в людей похилого віку і стимулює кровообіг при атеросклерозі.

●

Суміш соків з моркви і капусти — джерело вітаміну С, чудовий засіб очищення організму. Така суміш необхідна при інфекціях ясен, які викликають пародонтоз.

●

Сік селери містить солі калію, що добре впливають на серцево-судинну систему, магнію — на нервову систему, заліза — на процеси кровотворення.

●

Про цінність фруктових соків знають усі. Хоча корисно буде дізнатися, що…

...при загальному ослабленні та нервовому виснаженні радять пити **виноградний сік.** Він має тонізуючу дію і багатий на глюкозу;

...**чорноплідна горобина** корисна *при гастриті з пониженою кислотністю і при токсикозах вагітності;*

...**кавун** — чудовий сечогінний засіб *при набряках, пов'язаних із захворюваннями сечогінної системи і нирок.* Кавуновий сік також виводить з організму надлишок холестерину.

Не кожну хворобу треба лікувати — деяку досить зрозуміти

Благодатна яблучна пора

Достиглі червоні, зелені, жовті і сонячно-смугасті яблука перекочовують з дерев у кошики, сумки і ящики і вже в них — у наші оселі. Мало яка господиня не хапається за голову: куди ж подіти цю гору соковитих плодів? Що з ними робити?

● Запасаймося!

Ми поділимося з вами ідеями, як зробити безпрограшні за смаковими якостями та оригінальністю зимові «яблучні» заготовки. І не тільки їх.

МОЧЕНІ ЯБЛУКА

Для мочіння підходять не всі сорти яблук. Надавати перевагу варто осіннім і ранньозимовим: Антонівка звичайна, Кальвіль сніговий, Пепінка литовська, Аніс кубанський, Осіннє смугасте, Бабусине та інші. Важливо, щоб це були незабарвлені сорти і зрілі, здорові, без дефектів яблука.

Процес мочіння простий, нагадує засолювання і квашення.

Найпростіший рецепт. Викласти в 3-літрові банки листки смородини і вишні, на них — яблука з хвостиками рядами, перекладаючи кожен ряд плодів листочками. Залити розсолом, накрити тканиною (марлею) і залишити при кімнатній температурі на кілька днів для бродіння. Після того, як піна, що з'явилася, осяде, можна закривати банки капроновими кришками і виносити на холод.

Через 2 місяці яблука будуть повністю готові.

Розсіл: 5 л води, 200 г цукру, 1 ст. ложка з гіркою солі.

Є багато рецептів, де смак яблук «регулюють» за допомогою житнього борошна, меду, сухої гірчиці, естрагону. Деякі господині роблять мочені яблука з капустою або з брусницею.

ВАРЕННЯ

Яблучне варення — улюблені всіма ласощі. Враховуючи величезну кількість сортів яблук, воно саме по собі виходить щоразу різним, а вже якщо взяти до уваги фантазію наших господинь, то зрозуміло: взимку буде чим смакувати. Пропонуємо оригінальний рецепт яблучного варення, де добавки до яблук доволі нестандартні.

Яблучне варення з волоськими горіхами і прянощами

1 кг яблук, 150 г очищених волоських горіхів, 1 середній лимон, 180 г цукру, 2 лаврові листки, 3 шт чорного перцю горошком.

Яблука нарізати дрібними часточками, залити водою, додати трохи лимонного соку і кілька лимонних часточок, весь цукор і лавровий лист і, не перемішуючи, варити на слабкому вогні 10 хвилин. Потім витягнути лимон і лавровий лист, додати подрібнені волоські горіхи і варити ще 15 хвилин. Наприкінці за бажанням можна додати горошинки перцю.

Виходить ароматне ніжне варення з пряними нотками.

ПЮРЕ, ПОВИДЛО, МАРМЕЛАД

Пюре з яблук — це ніжний повітряний продукт, який одним з перших в житті дають малюкові грудного віку і який до самої старості буде в раціоні майже кожної людини.

2 кг яблук, 150—200 г цукру.

Очищені від шкірки і зерняток яблука залити водою так, щоб вона покрила яблука. Довести до кипіння і варити 5—8 хвилин залежно від сорту яблук (ранні розварюються швидше). Як тільки яблука зварилися, відкинути їх на друшляк і дати стекти воді.

Далі до м'якоті додати цукор і варити 5 хвилин, помішуючи. Густоту пюре регулювати можна за допомогою яблучного відвару, який стік з яблук.

У гарячому вигляді викласти в стерилізовані баночки і закупорити. Перевернути на кришки і укутати до охолодження.

З 2 кг яблук виходить майже три 0,5 л баночки пюре.

Для дитячого харчування цукор можна не додавати, тоді пюре потрібно пастеризувати.

Якщо яблучне пюре продовжувати виварювати, то воно загусне і перетвориться на інший продукт — **повидло.** Як правило, щодо первісного обсягу пюре готове повидло буде об'ємом майже вдвічі менше. Правильно зварене повидло чудово зберігається без усякої герметизації, для цього цукру в ньому має бути не менш ніж 60—65%.

Для повидла яблука можна і варити (як для пюре), і запекти в духовці. У протерту через сито (або в блендері) масу додати цукор і уварювати, помішуючи, на середньому вогні від 15 хвилин до години залежно від тієї густоти, яка потрібна.

Викласти гаряче повидло в підготовлені і прогріті банки і закупорити. Для охолодження перевернути на кришки і укутати.

1 кг (вага для вже очищених яблук) яблук, 500—700 г цукру.

Принцип і рецептура приготування **мармеладу** ті самі, що й для повидла. Але для мармеладу рекомендується у воду, де варяться яблука, покласти торбинку зі шкіркою і яблучними «серцевинками» з насінням — саме в них найбільше пектину, що сприятиме застиганню мармеладу. До того ж треба знати, що чим більше цукру — тим густіший мармелад.

Після варіння торбинку видаляють, а яблука протирають і, після додавання цукру, уварюють до потрібної густоти.

Щоб отримати листовий мармелад, його перекладають в плоскі форми і або залишають на повітрі для підсушування, або підсушують в духовці при температурі 50°С протягом 1—1,5 години.

● **Смакота!**

ФРАНЦУЗЬКА ЯБЛУЧНА ШАРЛОТКА

Шарлотка — це зовсім не яблука, залиті тістом. Французькі шарлоти — це простий десерт з хліба, просоченого вершковим маслом або яєчною сумішшю, запеченого з родзинками, фруктами або будь-якою іншою начинкою. Все ж французи мають тяму в кулінарії! Це дуже смачно! Хліб зсередини просочується яблучним соком, а зовні — хрустка скоринка.

3 великі яблука, 40 г + 50 г вершкового масла, 1 ст. ложка меду, 3/4 батона, 2 ст. ложки цукру, 120 мл вершків, 2 ст. ложки крохмалю, 1—2 г ваніліну, 50 мл молока.

Яблука почистити, видалити серцевину, порізати на середні кубики. У сковорідці розтопити 40 г вершкового масла. Додати порізані яблука. Накрити кришкою, дати потушкуватися 3—5 хвилин. Всипати цукор, покласти мед. Перемішати. Не накриваючи кришкою, дати яблукам карамелізуватися. Це займе близько 5 хвилин. Наприкінці додати ванілін. Перемішати.

У 120 мл вершків розвести 2 ст. ложки (без верху) крохмалю. Влити суміш з вершків і крохмалю в карамелізовані яблука. Зачекати близько 1 хвилини, не знімаючи з вогню, поки яблучно-вершкова начинка не загусне.

Батон нарізати на скибочки товщиною приблизно 0,7—0,8 мм. Обрізати кірки. Краще, якщо кожна скибочка буде прямокутної форми. В ідеалі використовувати тостовий, вже нарізаний хліб. Форму для запікання застелити пекарським папером або змастити вершковим маслом. Скибочки батона, вмочивши в суміш з молока (80 мл) і розтопленого вершкового масла (40 г), вкласти на дно форми і викласти ними боки. У середину покласти яблучну начинку. Прикрити скибочками хліба, змоченими в масляній суміші.

Випікати в заздалегідь прогрітій до 200°С духовці приблизно 25—30 хвилин, до появи золотистої скоринки зверху.

● **Згодиться**

Зелені помідори: і пікантні, й екзотичні

Не до кінця достиглий врожай помідорів не тільки можна, а й потрібно використовувати! І рецептів усіляких припасів із зелених помідорів є чимало. Ми підібрали найдоступніші.

Зелені помідори без закупорювання

1 кг помідорів, 1—2 суцвіття кропу, 2—4 зубчики часнику, 1 шт. гострого перцю, листя вишні, смородини, малини, хрону (за бажанням).

Розсіл: 50 г солі на 1 л води.

Помідори помити і обсушити. На дно чистої банки викласти кріп, листя. Далі — шар помідорів — і знову зелень. Додати очищені і нарізані пластинками зубчики часнику. Гострий перець, подрібнений чи досить великими шматочками, використовується за смаком.

Сіль залити холодною водою і як слід перемішати. Залишити розсіл на деякий час, щоб сіль повністю розчинилася. Готовим розсолом залити помідори в банках і залишити їх «визрівати» приблизно на 2 місяці.

Зберігати такі помідори потрібно в прохолодному місці. Це дуже смачна закуска, яка може зберігатися досить довго.

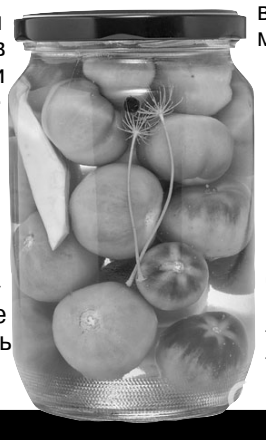
Помідори з часником на зиму

500 г зелених помідорів, 4—5 зубчиків часнику, 1 шт. гострого перцю, зелень петрушки.

Розсіл: 50 г солі на 1 л води.

Банки і кришки попередньо простерилізувати в киплячій воді протягом 15 хв. Потім на дно кожної викладаємо петрушку. Миємо і чистимо овочі. Нарізаємо часник пластинками, а перець — кружальцями.

Помідори миємо в холодній воді. Робимо надріз. У надріз вкладаємо петрушку, перець, часник. Вкладаємо помідори в банку. Заливаємо холодним розсолом. Закупорюємо банку. Залишаємо її на місяць в прохолодному місці.



Гостра закуска із зелених помідорів

Цю закуску можна їсти вже через дві години після приготування. Іноді така «скоростиглість» може стати паличкою-виручалочкою, коли хочеться незвичайної і яскравої на смак страви. Хоча зберігається вона теж добре.

Помідори слід вибрати молочної зрілості і, щоб часточки були рівними і красиво виглядали в готовому вигляді, плоди мають бути однакового розміру.

3 кг зелених помідорів, 8—10 зубчиків часнику, 6 повних ст. ложок цукру, 3 повні ст. ложки солі, 3—4 шт. гіркого перцю червоного кольору, 5—6 шт. солодкого болгарського перцю червоного кольору, 1 скл. оцту.

Помідори ріжуть рівними часточками. Прокручують на м'ясорубці або подрібнюють будь-яким доступним способом гіркий, солодкий перець і часник. Суміш додають до помідорів, туди ж кладуть сіль, цукор і оцет. Все перемішують, відразу викладають у чисті скляні банки і ставлять у холодильник, де закуска може зберігатися довго, але подавати до столу її вже можна через 2—3 години.

Варення із зелених помідорів

Це одне з найекзотичніших варень. Воно має цікавий, ні на що несхожий смак, і навряд чи хтось без підказки здогадається, що це варення з помідорів. Щоб не було зайвої гіркоти, помідори беруть молочної зрілості.

1 кг зелених помідорів, 1,2 кг цукру, 4,5 г лимонної кислоти.

Помідори надрізають хрест-навхрест і ложечкою акуратно вибирають насіння. Потім їх заливають окропом і дають постояти 5 хвилин, окріп зливають і помідори заливають холодною водою. Після цієї процедури з них знімають шкірку, яка буде тільки псувати зовнішній вигляд варення.

Потім помідори ще раз заливають водою, доводять до кипіння, кип'ятять 5 хвилин і відкидають на друшляк, щоб разом з водою вийшла і гіркота. Після того, як помідори добре стекли, їх перекладають у посудину, в якій вже будуть варити варення, і засипають цукром. Для того, щоб утворився сироп, додають 1 склянку цукру.

Варити варення необхідно в 2—3 прийоми, поки сироп не загусне. У самому кінці варіння додають для смаку лимонну кислоту і після цього розливають варення в стерилізовані банки.

Добрий хліб, коли нема калача/ Народна мудрість

● Згодиться

Після падолисту

Безумовно, вишня потребує правильного догляду впродовж цілого року, особливо в час цвітіння і утворення зав'язі. Однак саме обробка вишні восени є найважливішою профілактикою проти більшості шкідників, а також поширених хвороб.

Ось основні етапи осінньої обробки вишні від шкідників:

✔ коли листя з вишні опаде, проводять санітарне обрізування гілок, видаляючи хворі і пошкоджені, замащуючи місце зрізу садовим варом;

✔ зачищають і замазують тріщини і рани на дереві, з яких виділяється камедь;

✔ усі рослинні рештки, включаючи опале листя, обрізані гілки, прибирають із пристовбурного круга і знищують.

Після перших заморозків вишню і її пристовбурний круг потрібно обприскати 5-відсотковим розчином сечовини. Це азотне добриво високої концентрації знищує велику кількість шкідників, грибкових та інфекційних збудників хвороб і перешкоджає їхньому розмноженню.

Готуйте заздалегідь

Готувати яму для садіння щепи восени треба починати раніше, щоб ви змогли використовувати осінні поливи і зимову вологу.

Глибина ями визначається передовсім висотою придбаного саджанця. А також треба зважати на те, що під коренями саджанця має бути достатня кількість пухкого родючого грунту для забезпечення комфортного росту коренів рослини у перші роки.

Яму копайте як завжди — родючий шар землі складайте в один бік від ями, а нижній, неродючий, в інший. Викопану яму заповнюйте пошарово — 1 відро піску, 1—2 відра перегною, 4—5 відер верхнього шару землі і 2 жмені попелу. Перемішайте все в ямі, а далі повторіть знову, і так доти, доки не заповните яму. Можна додати ще перепрілі бур'яни (без насіння).

На весь обсяг землі в ямі додайте 150—200 г одинарного суперфосфату, 30—40 г аміачної селітри, 100—200 г калійної солі (якщо не було попелу).

Необхідно відразу рясно полити яму кілька разів, і земля в ній осяде. Якщо буде потрібно, слід досипати грунту. Після того, як осяде земля, треба дати постояти ямі 1—2 тижні. Все, місце для висадження саджанця готове.

Щоб довше зберігалися

У садах достигають яблука і груші зимових сортів. Саме їх і можна зберігати найдовше. Адже яблука осінніх сортів зберігаються лише 1,5—2 місяці, а груші — місяць.

Для зимового зберігання відбирають здорові плоди без механічних пошкоджень і без уражень шкідниками та хворобами. Як правило, пошкоджені плоди скоро загнивають. А найгірше те, що вони спричиняють гниття сусідніх плодів. Так можна втратити майже весь урожай.

Плоди належить тримати в підвалах, льохах, темних неопалюваних приміщеннях. Ці приміщення мають бути сухими, чистими, без плісняви і сторонніх запахів, з постійною низькою температурою. Для яблук і груш оптимальна температура — 0—2 градуси тепла.

Будьте обережні, не перестарайтеся з холодом, ви ж не хочете заморозити весь врожай? Але і підвищена температура, й вологість повітря не є добрими для фруктів. Вони скоро загнивають, а при зайвій сухості — втрачають вологу і в'януть.

Щоб продовжити термін зберігання плодів, треба їх попередньо охолодити на осінньому нічному повітрі. Температуру приміщення регулюють вентиляцією. Особливо це потрібно восени, під час закладання плодів на зберігання, а також навесні.

Найдоцільніше провітрювати приміщення електровентиляторами. Якщо ж таких у вас немає — не біда. Можна дати собі раду і без них. У такому разі для підвищення вологості повітря у приміщенні ставлять відкриті посудини з водою, а для зниження — хлористий кальцій.

Підвали та льохи підготуйте завчасно, їх обов'язково треба продезінфікувати і провітрити, побілити всередині вапняним розчином, а всі дерев'яні предмети (ящики, стелажі, бруски) добре помити і просушити на сонці. Якщо приміщення, в якому зберігатимуть врожай, не зв'язане з житловим будинком, то його можна обкурювати сіркою, дотримуючись, звичайно, правил безпеки.

Кожен садівник знає, якої шкоди можуть завдати гризуни. Всі шпарини позакладайте битим склом і залийте цементом.

Яблука та груші бажано тримати в коробках із щілинами для вільного доступу повітря. Плоди укладають шарами, перекладаючи їх папером або тонкою стружкою. Під спідню коробку треба покласти дерев'яні бруски, щоб була циркуляція повітря. Можна обійтися й без тари, обмежитися дерев'яними стелажами, встановленими біля стін. Тоді плоди належить укладати в декілька шарів.

Упродовж всього періоду обов'язково підтримуйте режим зберігання плодів. У приміщенні повинен бути термометр для постійного контролю температури. Не рідше як 1—2 рази на місяць оглядайте яблука і груші. Але перебирати їх не рекомендується, бо тоді вони швидше псуються. Дуже бажано тримати плоди окремо від інших продуктів, щоб не набиралися сторонніх запахів.

Майте на увазі, що на тривалість зберігання плодів великий вплив мають умови вирощування. Якщо ви щедро поливали дерева під час дозрівання плодів, занадто підживлювали азотом і надмірно обрізали гілки, то врожай довго не полежить.

● До часу

НЕХАЙ ЩЕ ЦВІТУТЬ

Перші приморозки не страшні, як правило, більшості рослин. Однак деякі одразу ж гинуть. Найбільше бояться морозу чорнобривці, садові бальзаміни, жоржини, агератум, портулак, кларкія, мірабіліс, настурція. Іноді одна морозна ніч може знищити квіти, які б могли ще цвісти майже місяць.

Спробуйте врятувати теплолюбні рослини, адже після перших осінніх заморозків буває тепло і вони можуть ще довго милувати око. Для цього необхідно звечора накрити кущики, щедро поливши перед тим.

МОЖНА Й ПОСУШИТИ

Якщо є багато пошкоджених яблук, їх можна сушити. Найпридатніші для сушіння яблука кисло-солодкого, нетерпкого смаку із сухуватим м'якушем білого або світлого кольору. А от солодкі яблука в сушені погано розварюються.

Посортуйте яблука за розміром, помийте, виріжте серцевину і гнилі місця. Дрібні плоди можна сушити половинками або четвертинками. Якщо плоди дуже малі, то їх можна сушити навіть цілими. Середні і великі яблука наріжте скибками або кружальцями. Можна обібрати шкірку.

Щоб частинки яблук не темніли, рекомендується витримати їх нарізаними у 1—1,5-процентному розчині кухонної солі протягом 2—3 хвилин. Тоді під час сушіння вони менше темніють і мають привабливіший вигляд. Потім яблука підв'ялюють у сушці або в духовці. Температура повинна бути високою — 80—85 градусів. Наприкінці сушіння, коли яблука втратять дві третини вологи, температуру знижують до 50—60 градусів, щоб не підгоріли. Сушити яблука треба протягом 4—6 годин. Висушені фрукти необхідно охолодити на ситах.

● Шкідники — геть!

Спочатку очистити, потім побілити

На стовбурах і основних гілках дорослих дерев утворюються лусочки відмерлої кори, в щілинах якої зимують гусениці яблуневої плодожерки, довгоносики, грушева мідяниця та інші шкідники.

Аби позбутися їх, штамби та основу великих гілок очищають. Таким чином можна знищити, наприклад, 50 відсотків зимуючих гусениць яблуневої плодожерки. Найкраще цією справою зайнятися восени після дощу або взимку під час відлиг, коли омертвіла кора набрякає і легко відстає.

Знадобляться спеціальні металеві скребачки трикутної форми, закріплені на дерев'яних держаках, і металеві щітки. Скребачками найзручніше видаляти відмерлу кору з розвилок гілок та інших заглибин на деревах. Після того користуються металевою щіткою, якою можна познімати багато коконів зимуючих гусениць яблуневої плодожерки в тріщинах кори.

В усіх випадках зчищати відмерлу кору треба обережно, щоб не пошкодити живої тканини дерева, обов'язково на підстелені брезент, рядно чи мішковину. Очистки потім спалюють.

Одразу після очищення штамбів і основних гілок їх білять свіжогашеним вапном. Це захистить дерева від гризунів, сонячних опіків та перегріву під час перепадів температури в період зимових відлиг.

Пропонуємо один із найбільш дієвих рецептів: на 2 кг свіжогашеного вапна потрібно взяти 1—1,5 кг білої глини, 40—50 г господарського рідкого мила, 10 г нафталіну і розвести ці компоненти в 3—4-х л овечого гною, настояного протягом трьох-чотирьох днів при температурі 25°С. Після кип'ятіння суміші впродовж 30—40 хв додати 10—12 л води і продовжити кип'ятіння ще 30—40 хв.

Отриману суміш проціджують через марлю і наносять за допомогою щітки або обприскувача.

● **На прохання читачів**

Як продовжити життя дерева

Існує повір'я: обдарувавши господаря щедрим врожаєм, дерево прощається з ним, бо незабаром загине. На жаль, так трапляється досить часто. Як же продовжити життя дерева?

Дуже великий урожай витягує з дерева всі соки, підриває імунітет і знижує зимостійкість. Навіть якщо зима буде не дуже суворою, дерево, що бурхливо плодоносило, може загинути. Але такого сумного фіналу можна уникнути за правильного догляду.

Геть зайве!

Іноді гілки дерев схиляються під вагою плодів майже до самої землі, мало не обламуючись від непосильної ноші. Підпори рятують становище не завжди. Ліпше позбавити дерево від надмірного вантажу: акуратно потрясти гілки, щоби частина плодів впала, а ті, що міцно тримаються, хоч і зайві, — зняти вручну. Зрозуміло, в першу чергу позбуваються ушкоджених, дрібних і хворих плодів.

З кожної гілки треба зривати плоди по всій довжині доти, поки вона не набуде горизонтального положення.

Оптимальне навантаження

До речі, занадто маленький врожай теж не йде деревам на користь. Не даючи плодів, вони відрощують надто довгі пагони, які не встигають повністю сформуватися до настання холодів.

Яким же повинен бути урожай, щоби не зашкодити деревам?

Оптимальна кількість плодів з 15—30-річних (вік максимальної віддачі)

✔ яблунь — 75—100 кг;

✔ груш — 100—125;

✔ абрикосів, аличі, сливи, черешні — 30—40 кг;

✔ вишні — 15—20.

Однак найголовніше — щоб дерева плодоносили регулярно. Це запорука довголіття, зимостійкості та найліпшої віддачі саду.

А для цього за ними треба правильно доглядати: поливати і підживлювати дерева, боротися зі шкідниками, хворобами і бур'янами, розпушувати і мульчувати грунт. А також правильно обрізати дерева. Компактна, проріджена крона в майбутньому гарантує оптимальний врожай.

Усунути наслідки

Зібравши урожай, треба ретельно оглянути всі дерева і обрізати поламані або тріснуті гілки. Тріщини, отримані в кінці вегетації, не загоюються. Фіксувати і стягувати їх нема сенсу: однаково до зими не зростеться, а в рані обов'язково оселяться на зимівлю шкідники. Ушкоджені гілки треба акуратно зрізати, а місце зрізу ретельно обробити садовим варом.

Щоби дерево швидше відновилося, восени його підживлюють мінеральними добривами, що містять фосфор, калій і кальцій. Але в жодному разі не азот, щоби не стимулювати під зиму ріст гілок, котрі не встигнуть зміцніти.

Для когось дача – Голгофа, а для когось – Гетсиманський сад

ПОНЕДІЛОК, 12.10.2015

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 АгроЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25 Ера будівництва.
07.30, 23.25 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20, 18.55 Про головне.
10.15 Перша студія.
10.55 Д/ф «Клуб пригод».
11.30 Д/ф «На крилах андського кондора».
12.25 «План на завтра».
13.15 Вікно до Америки.
13.35 Т/с «Минають роки, минають дні».
14.45 Казки Лірника Сашка.
14.55 Хочу бути.
15.20 Т/с «Білявка».
17.05 Чоловічий клуб. Бокс.
18.05 Час–Ч.
18.15 Новини. Світ.
19.30 Дорогі депутати.
20.00 Перша шпальта.
20.30 Ексклюзивне інтерв'ю голови НБУ.
21.40 З перших вуст.
21.50 Подорожні.
23.00 Підсумки.

1+1
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 8.45, 9.10 Сніданок з «1+1».
07.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Чотири весілля–4».
10.45 «Міняю жінку–3».
12.20 Х/ф «Альоша Попович і Тугарин–Змій».
14.05 «Сліпа».
14.45 «Не бреши мені–4».
15.45 «Сімейні мелодрами–3».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистонews».
21.00 Т/с «Між нами, дівчатами».
22.00 «Гроші».
23.30 «Мінкульт».
00.00 Драма «Жанна д'Арк».

2+2
06.35 «Нове Шалене відео по–українськи».
07.45 «Облом.UA».
08.45 «Помста природи».
10.30 Т/с «Мушкетери».
12.40 Х/ф «Помпеї: Апокаліпсис».
14.35 «Вайпаут».
15.30 «Легенди кікбоксінгу».
16.25 «Top Gear».
17.30, 19.00 «ДжеДАІ».
18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
19.20 «Секретні матеріали».
20.20 Т/с «Скорпіон».
21.15 Х/ф «Спека».
00.20 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт–2».

TV-4
06.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 Міська рада інформує.
07.40 «Євромакс».
08.10 Вікно в Америку.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час–Тайм.
09.30 «Справжня ціна».
09.45 «Про нас».
10.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 Межа правди.
13.10 Хіт–парад.
14.00 Х/ф «Скажене золото». (1).
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Гал–кліп».
18.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
18.45 Міська рада інформує.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Єдина країна.
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
20.40 Дім книги.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Сільський календар».
22.35 Х/ф «Спокута». (2).
00.15 Час–Тайм.

ICTV
05.55, 19.20 Надзвичайні новини.
06.45 Факти тижня.
08.45 Факти. Ранок.
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогнієм.
10.15 Труба містера Сосиски.
11.15, 13.20 Х/ф «У пошуках пригод».
12.45, 15.45 Факти. День.
13.50, 16.10 Х/ф «Соломон Кейн».
16.30 Х/ф «Термінатор 4. І прийде спаситель».
18.45, 21.10 Факти. Вечір.
20.25 Дістало!
21.30 Свобода слова.
00.25 Х/ф «Арена».

СТБ
06.00, 15.55 «Все буде добре!»
08.05 «Все буде смачно!»
09.05, 18.30 «За живе!»
10.35 «Зіркове життя».
11.35 «Битва екстрасенсів–15».
14.00 «Україна має талант!»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини».
20.05 «Хата на тата».
22.35 «Детектор брехні–7».
00.05 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ
05.50, 7.00 Kids' Time.
05.55 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.05 Т/с «Друзі».
10.55 М/ф «Астерікс: Земля богів».
12.25 Т/с «Щасливі разом».
16.10 Т/с «Не родись вродливою».
18.00 Абзац!
19.00 Ревізор.
21.25 Пристрасті за ревізором.
23.25 Х/ф «Троя». (2).

«УКРАЇНА»
06.00 Події тижня з Олегом Панютою.
06.50, 7.15, 8.15 Ранок з Україною.
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
09.15 Зоряний шлях.
11.00, 19.45 «Говорить Україна».
12.30 Реальна містика.
13.15, 15.30 Т/с «Щастя є».
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Зрада».
21.35 Футбол. Відбірковий матч до Євро–2016. Україна – Іспанія.
23.55 Події дня.
00.10 Х/ф «Запах жінки». (2).

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Пілігрим».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «Назбиране».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультляндії».
12.00 «Мамина школа».
12.30 «Скарби роду».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Загублені у часі».
13.30 «Музичний калейдоскоп».
14.00 «Відверті діалоги».
14.55 «Подорож гурмана».
15.30 «Світлиця».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Живі сторінки».
17.15 «100 шедеврів».
17.30 Д/ф «УПА: невідомі сторінки».
18.00 «Золота провінція».
18.30 «Телемандри».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «На часі».
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 «Дорогою додому».
22.30 «Час країни».

ІНТЕР
04.50 «Подробиці тижня».
06.35 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.30 Новини.
07.10, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».
09.20, 12.25, 14.20 Х/ф «Любов з випробувальним терміном».
14.35, 16.15 «Чекай на мене».
17.45, 18.55 «Стосується кожного».
20.00 «Подробиці».
21.00 Т/с «Культ».
00.10 Т/с «Мессінг: Той, що бачив крізь час».

СЕРЕДА, 14.10.2015

УТ-1
06.00, 7.20, 8.00, 22.45 Погода.
06.05, 7.15 АгроЕра.
06.10 Концерт «Приречений на любов».
07.25 Ера будівництва.
07.35 На слуху.
08.05 Від першої особи.
08.35 Паспортний сервіс.
08.40 Ескулап.
08.45 Корисні поради.
09.00 Урочистості з нагоди Дня захисника України.
10.00 «Повертайтеся живими». Сестри Тельнюк.
10.05 Д/ф «Шов. Психолог на війні».
10.45 Д/ф «Хроніка УПА. 1942–1954».
13.00 «Prime–time».
13.45 Д/ф «Львівська Опера».
14.40 Х/ф «Атентат. Осіннє вбивство в Мюнхені».
16.35 Д/ф «Капелани».
18.00 «Героям слава!» Концерт до Дня захисника України.
20.30 Новини.
21.00 Д/ф «Рейд».
22.00 Слідство. Інфо.
22.40 Мегалот.
23.00 Відкриття Міжнародного фестивалю «Покров».

1+1
06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 8.45, 9.10 Сніданок з «1+1».
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Чотири весілля–4».
10.45 «Міняю жінку–3».
12.25, 21.00, 22.00 Т/с «Між нами, дівчатами».
13.25 «Ворожка».
14.05 «Сліпа».
14.45 «Не бреши мені–4».
15.45 «Сімейні мелодрами–3».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистонews».
23.45 Драма «Хоробре серце».

2+2
06.35 «Нове Шалене відео по–українськи».
07.35 «Облом.UA».
08.10 «ДжеДАІ».
08.30, 18.30 Новини «Спецкор».
09.00 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Нові технології війни».
10.30 Д/ф «Підземні міста. Севастополь, Балаклава, Київ».
11.45 Д/ф «Війна за свій рахунок».
12.40 «Льотчики».
13.40 «Цілком таємно. Посттравматичний стресовий розлад».
14.40 Концерт «Хоробрі серця».
16.25, 23.25 «Хоробрі серця. Артилеристи».
19.00 Т/с «Гвардія».
22.45 «Край землі».

TV-4
06.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
06.45, 9.15. 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 Межа правди.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час–Тайм.
09.30 «Унікальна Україна».
10.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 «Гал–кліп».
12.40 «Щоденник для батьків».
13.10 Хіт–парад.
14.00 Д/ф «Все для Бога — це ціль мого життя».
16.40 «Чарівний ключик».
17.00 Програма «Унікальна Україна».
17.30 «Про кіно».
17.45 «Духовні роздуми».
18.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
18.45 Міська рада інформує.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 «Формула здоров'я».
21.00 Наші вітання.
21.30 «Музичні делікатеси».
22.30 Міська рада інформує.
22.40 Х/ф «Миротворці». (2).
00.15 Час–Тайм.

ICTV
06.05 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.05 Антизомбі.
11.10, 13.20, 23.25 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ».
12.45, 15.45 Факти. День.
13.35 Т/с «Код Костянтина».
14.35, 16.25 Т/с «Слідчі».
16.45, 22.30 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.10 Факти. Вечір.
20.25 Секретний фронт.
21.30 Т/с «Нюхач».

СТБ
05.55, 18.00, 22.00 «Вікна–Новини».
06.30, 15.55 «Все буде добре!»
08.30 «Все буде смачно!»
09.30, 18.30 «За живе!»
11.00 «Зіркове життя».
12.05 «Битва екстрасенсів».
13.50 «Україна має талант!»
20.00, 22.50 «МастерШеф–5».
01.30 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 7.10 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.15 Т/с «Друзі».
11.15 Т/с «Щасливі разом».
16.10 Т/с «Не родись вродливою».
18.00 Абзац!
19.00 Хто зверху?–4.
21.05 Х/ф «Бібліотекар–2». (2).
22.55 Аферисти в мережах.

«УКРАЇНА»
06.00, 15.30 Т/с «Загальна терапія».
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.15, 8.15 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.20, 19.45 «Говорить Україна».
12.00 Реальна містика.
13.00 Т/с «Королева бандитів».
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Зрада».
21.00 Т/с «Королева бандитів».
23.00 Події дня.
23.30 Т/с «C.S.I.: Місце злочину Маямі». (2).

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «Крізь призму часу».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультляндії».
12.00 «Композитор Б. Янівський».
12.30 «Європа очима українця».
13.00 «Замки Тернопілля».
13.15 «Тема дня».
13.30 «Будьте здорові».
14.00 Д/ф «Спогад про УПА».
15.00 «Мати».
15.30 «Час змін».
16.00 «Літопис».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Своє, українське».
17.15 «Під дубом столітнім».
17.30 «Діловий ритм».
18.00 «Актуально».
18.15 «Дорога на Схід».
18.30 «Сторінками історії».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00 Д/ф «Прощай, дівчино».
19.30 Ток — шоу «Хто є хто».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Надія є».
21.30 «На часі».
22.00 Д/ф «УПА: невідомі сторінки».
22.40 «Земля Подільська, яку сходив Тарас».

ІНТЕР
05.40 «Подробиці» – «Час».
06.35 М/ф.
07.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.35 Новини.
07.10 Х/ф «Артист із Кохановки».
09.20, 12.25, 21.00 Т/с «Культ».
13.10 Д/с «Слідство вели...»
14.30 «Судові справи».
15.50, 16.15 «Сімейний суд».
17.50 Д/ф «Рейд».
18.55 «Стосується кожного».
20.00 «Подробиці».
00.10 Т/с «Мессінг: Той, що бачив крізь час».

ВІВТОРОК, 13.10.2015

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 АгроЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25, 23.25 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20, 18.55 Про головне.
10.15 Подорожні.
11.00 Д/ф «Кузьма Дерев'янко. Генерал Перемоги».
12.00 Уряд на зв'язку з громадянами.
12.25 Дорогі депутати.
13.15, 18.05 Час–Ч.
13.25 Т/с «Минають роки, минають дні».
14.35 Казки Лірника Сашка.
14.45 М/с «Друзі–янголи».
15.15 Школа Мері Поппінс.
15.35 Фольк–music.
16.40 Богатирські ігри.
17.35 Чоловічий клуб.
18.15 Новини. Світ.
19.30 ДебатиPRO.
21.30 Новини. Спорт.
21.40 З перших вуст.
21.50 Війна і мир.
23.00 Підсумки.

1+1
06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.20 «ТСН».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 8.45, 9.10 Сніданок з «1+1».
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.40 «Чотири весілля».
11.05 Т/с «Сила. Повернення додому».
12.20, 12.55 Т/с «Ворожка».
13.30, 14.05 Т/с «Сліпа».
14.45 «Сімейні мелодрами–5».
15.45 «Битва салонів».
17.10 Т/с «Сила кохання Феріхи».
20.30 «Чистонews».
21.00 Т/с «Між нами, дівчатами».
22.00 «Чотири весілля–4».
23.40 Т/с «Борджіа–3». (3).

2+2
06.35 «Нове Шалене відео по–українськи».
07.35, 17.30 «Облом.UA».
08.10, 19.00 «ДжеДАІ».
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
09.00, 19.20 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Нові технології війни».
10.30 Д/ф «Літаки Другої світової війни».
11.35 Д/ф «Підземні міста».
12.30 Х/ф «Вогонь з пекла».
14.10 Т/с «Мисливці за старовиною».
16.00, 20.20 Т/с «Скорпіон».
16.55, 17.55 «Відеобімба».
21.15 Х/ф «Невловимий».
00.20 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт–2».

TV-4
06.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
06.45, 9.15. 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 «Сільський календар».
08.05 «Духовні роздуми».
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час–Тайм.
09.30 «Унікальна Україна».
10.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 «Музичні делікатеси».
12.40 «Про кіно».
13.00 Хіт–парад.
14.00 Х/ф «Вбивство у зимовій Ялті». (1).
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Компроміс».
18.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Межа правди.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Щоденник для батьків».
22.35 Х/ф «Міранда з кригою». (2).
00.15 Час–Тайм.

ICTV
06.05 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.05 Антизомбі.
11.10, 13.20, 23.25 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ».
12.45, 15.45 Факти. День.
13.40 Т/с «Код Костянтина».
14.40, 16.25 Т/с «Слідчі».
16.45, 22.30 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.10 Факти. Вечір.
20.25 Цивільна оборона.
21.30 Т/с «Нюхач».

СТБ
05.40, 18.00, 22.00 «Вікна–Новини».
06.15, 15.55 «Все буде добре!»
08.15 «Все буде смачно!»
09.15, 18.30 «За живе!»
10.50 «Зіркове життя».
11.55 «Битва екстрасенсів».
13.20 «Україна має талант!»
20.00, 22.50 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
23.50 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 7.15 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.20 Т/с «Друзі».
10.50 Т/с «Не родись вродливою».
18.00 Абзац!
19.00 Половинки.
20.25 Х/ф «Бібліотекар».
22.20 Супермодель по–українськи.
01.00 ППШ–2.

«УКРАЇНА»
06.00 Т/с «Жіночий лікар–2».
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.15, 8.15 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.20, 19.45 «Говорить Україна».
12.00 Реальна містика.
13.00 Х/ф «Вічна казка».
15.30 Т/с «Загальна терапія».
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Зрада».
21.00 Т/с «Королева бандитів».
23.00 Події дня.
23.30 Т/с «C.S.I.: Місце злочину Маямі». (2).

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «В об'єктиві ТТБ».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультляндії».
12.00 «Дива цивілізації».
12.30 «На часі».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 Д/ф «УПА: невідомі сторінки».
14.00 «Золота провінція».
14.25 «Телемандри».
14.45 «100 шедеврів».
15.00 «Енергоманія».
15.30 «Мати».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Зона ризику».
18.00 «Замки Тернопілля».
18.15 «Вінтаж».
18.30 «Крізь призму часу».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «Будьте здорові».
20.00 «Композитор Б. Янівський».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Літопис».
21.30 «Європа очима українця».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР
05.40 «Подробиці» – «Час».
06.30 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.30 Новини.
09.20, 12.25, 21.00 Т/с «Культ».
13.10 Д/с «Слідство вели...»
14.30 «Судові справи».
15.50, 16.15 «Сімейний суд».
17.45, 18.55 «Стосується кожного».
20.00 «Подробиці».
00.10 Т/с «Мессінг: Той, що бачив крізь час».

ЧЕТВЕР, 15.10.2015

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 АгроЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25 Тепло.ua.
07.40, 23.25 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.10 ДебатиPRO.
10.40 Війна і мир.
11.35 Вікно до Америки.
11.55 Д/с «Клуб пригод».
12.20 Слідство. Інфо.
13.15, 18.05 Час–Ч.
13.25 Т/с «Минають роки, минають дні».
15.00 Казки Лірника Сашка.
15.15 М/с «Друзі–янголи».
15.25 Хто в домі хазяїн?
15.55 Надвечір'я. Долі.
16.50 Світло.
17.35 Книга.ua.
18.15 Новини. Світ.
19.00 Урочистості до 400–річчя Києво–Могилянської Академії.
20.30 «Prime–time».
21.30 Новини. Спорт.
21.40, 22.30 З перших вуст.
21.50 «Схеми» з Н. Седлецькою.
23.00 Підсумки.

1+1
06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 8.45, 9.10 Сніданок з «1+1».
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Чотири весілля–2».
10.45, 12.20 «Міняю жінку–3».
14.00 «Сліпа».
14.40 «Не бреши мені–4».
15.45 «Сімейні мелодрами–3».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистонews».
21.00 Т/с «Між нами, дівчатами».
22.00 «Міняю жінку–10».
00.00 Х/ф «Зоряні війни–6: Повернення джедая».

2+2
06.35 «Нове Шалене відео по–українськи».
07.35, 17.30 «Облом.UA».
08.10, 19.00 «ДжеДАІ».
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
09.00, 19.30 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Нові технології війни».
10.30 Д/ф «Літаки Другої світової війни».
11.35 Д/ф «Підземні міста».
12.30 Х/ф «Апокаліпсис Стоунхенджа».
14.10 Т/с «Мисливці за старовиною».
16.00 Т/с «Скорпіон».
16.55, 17.55 «Відеобімба».
20.30 «Право на владу».
22.30 Д/ф «Знищені за мить».
00.20 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт–2».

TV-4
06.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 «Формула здоров'я».
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час–Тайм.
09.30 «Унікальна Україна».
10.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 «Соло».
13.00 Хіт–парад.
14.00 Х/ф «Небилиці про Івана». (1).
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Музичні делікатеси».
18.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Україна. Перезавантаження.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Компроміс».
22.35 Х/ф «Не забувай мене, заради всіх святих». (2).
00.15 Час–Тайм.

ICTV
06.05 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.05 Антизомбі.
11.05, 13.20, 23.25 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ».
12.45, 15.45 Факти. День.
13.35 Т/с «Код Костянтина».
14.35, 16.25 Т/с «Слідчі».
16.45, 22.30 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.10 Факти. Вечір.
20.25 Інсайдер.
21.30 Т/с «Нюхач».

СТБ
05.40, 18.00, 22.00 «Вікна–Новини».
06.15, 15.55 «Все буде добре!»
08.15 «Все буде смачно!»
09.15, 18.30 «За живе!»
10.50 «Зіркове життя».
11.50 «Битва екстрасенсів».
13.20 «Україна має талант!»
19.55, 22.50 «Зважені та щасливі–5».
00.50 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 7.10 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.15 Т/с «Друзі».
11.05 Т/с «Моя прекрасна няня».
16.10 Т/с «Не родись вродливою».
18.00 Абзац!
19.00 Суперінтуїція.
20.25 Х/ф «Бібліотекар–3». (2).
22.15 Хто зверху–3.

«УКРАЇНА»
06.00, 15.30 Т/с «Загальна терапія».
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.15, 8.15 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.20, 19.45 «Говорить Україна».
12.00 Реальна містика.
13.00 Т/с «Королева бандитів».
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Зрада».
21.00 Т/с «Королева бандитів».
23.00 Події дня.
23.30 Т/с «C.S.I.: Місце злочину Маямі». (2).

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «Надія є».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультляндії».
12.00 Д/ф «Прощай, дівчино».
12.30 «На часі».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 Д/ф «Спогад про УПА».
14.45 «Актуально».
15.00 «Фабрика ідей».
15.30 «Розмова без нотацій».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Храми Поділля».
17.20 «Мати».
18.00 «Композитор Б. Янівський».
18.30 «Думки вголос».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «Що робити?»
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Армія нескорених».
21.30 «Уряд на зв'язку з громадянами».
22.30 «Час країни».

ІНТЕР
05.40 «Подробиці» – «Час».
06.35 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.30 Новини.
07.10, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».
09.20, 12.25, 21.00 Т/с «Культ».
13.10 Д/с «Слідство вели...»
14.30 «Судові справи».
15.50, 16.15 «Сімейний суд».
17.45, 18.55 «Стосується кожного».
20.00 «Подробиці».
00.10 Т/с «Мессінг: Той, що бачив крізь час».

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 16.10.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 АгроЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.35 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20 Х/ф «Атентат. Осіннє вбивство в Мюнхені».
11.30 Ексклюзивне інтерв'ю голови НБУ.
11.55 Д/ф «Чорні лангури».
12.25 «Схеми» з Н. Седлецькою.
13.15 Час–Ч.
13.25 Т/с «Минають роки, минають дні».
14.55 Казки Лірника Сашка.
15.05 М/с «Друзі–янголи».
15.40 Як це?
16.00 Спогади.
16.30 Віра. Надія. Любов.
17.30 Д/с «Повернення видів. Рись».
18.15 Новини. Світ.
18.55 Про головне.
19.40 Т/с «Білявка».
20.30 «План на завтра».
21.40 З перших вуст.
21.50 Перша студія.
23.00 Підсумки.
23.20 Вертикаль влади.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30 «ТСН».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 8.45, 9.10 Сніданок з «1+1».
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Чотири весілля–2».
10.45 «Міняю жінку–3».
12.25 Т/с «Між нами, дівчатами».
13.25 «Ворожка».
14.05 «Сліпа».
14.45 «Не бреши мені–4».
15.45 «Сімейні мелодрами–3».
17.15 Т/с «Заборонене кохання».
20.20 «Вечірній Київ».
22.30 «Світське життя».
23.30 Драма «Одержимість». (2).

2+2

06.35 «Нове Шалене відео по–українськи».
07.35, 17.30 «Облом.UA».
08.10 «ДжеДАІ».
08.30 Новини «Спецкор».
09.00 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Нові технології війни».
11.30 Д/ф «Підземні міста».
12.25 Х/ф «Смертельна глибина».
14.10 Т/с «Мисливці за старовиною».
16.00, 17.55 «Відеобімба».
18.30, 21.00 «Профутбол».
19.00 ЧУ 11 Тур. Динамо – Шахтар.
22.00 «Профутболу 5 років».
22.30 Х/ф «Змій».
00.20 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт–2».

TV-4

06.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 Україна. Перезавантаження.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час–Тайм.
09.30 «Унікальна Україна».
10.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
11.00, 16.10 Дитяча година.
11.50 «Чарівний ключик».
12.10 «Гал–кліп».
12.40 «Про кіно».
13.00 Хіт–парад.
14.00 Х/ф «Прелюдія долі». (1).
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Модна правда».
18.00 Т/с «Чужі гріхи». (1).
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
20.10 «Сільський календар».
20.40 «Про кіно».
21.00 Наші вітання.
21.30 «Духовні роздуми».
22.35 Х/ф «Моя вечірка». (2).
00.15 Час–Тайм.

ICTV

06.05 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.05, 20.25 Антизомбі.
11.05, 13.20, 23.25 Т/с «Морська поліція. Спецвідділ».
12.45, 15.45 Факти. День.
13.35 Т/с «Код Костянтина».
14.35, 16.25 Т/с «Слідчі».
16.45, 22.30 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.10 Факти. Вечір.
21.30 Т/с «Нюхач».

СТБ

05.15 Х/ф «Сім старих та одна дівчина».
06.40 Х/ф «Дихай зі мною».
18.00, 22.00 «Вікна–Новини».
18.30 Т/с «Коли ми вдома».
20.00, 22.50 «Танцюють всі!–8».
01.40 Х/ф «Сім старих та одна дівчина».

НОВИЙ КАНАЛ

06.05, 7.15 Kids' Time.
6.10 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
7.20 Т/с «Друзі».
11.10 Т/с «Щасливі разом».
16.10, 19.00 Супермодель по–українськи.
18.00 Абзац!
20.55 Половинки.
22.25 Суперінтуїція.
23.50 Стенд–Ап шоу.

«УКРАЇНА»

06.00, 15.30 Т/с «Загальна терапія».
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.15, 8.15 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.20, 19.45 «Говорить Україна».
12.00 Реальна містика.
13.00 Т/с «Королева бандитів».
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Зрада».
21.00 Т/с «Королева бандитів».
23.00 Події дня.
23.30 Т/с «C.S.I.: Місце злочину Маямі». (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «ПрофStyle».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультляндії».
12.00 «Композитор Б. Янівський».
12.30 «Армія нескорених».
12.45 «Тема дня».
13.00, 16.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Думки вголос».
13.30 «Храми Поділля».
13.45 «Просто неба».
14.00 «Що робити?»
15.00 Д/ф «Митрополит Петро Могила».
15.30 «Сумщина INKOGNITO».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Народні перлинки з бабусиної скриньки».
17.30 «Слово має народний депутат».
18.00 «Учнівський щоденник».
18.15 «Музеями Тернопілля».
18.30 «Азбука смаку».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «На часі».
20.00 «Удосвіта».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Захисник Вітчизни — рятувальник».
21.30 «Актуально».
21.45 «7 природних чудес України».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.40 «Подробиці» – «Час».
06.35 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.30 Новини.
07.10, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».
09.20 Т/с «Культ».
13.10 Д/с «Слідство вели...»
14.30 «Судові справи».
15.50, 16.15 «Сімейний суд».
17.45 «Стосується кожного».
20.00 «Подробиці».
21.00 «Чорне дзеркало».
23.30 Х/ф «Кохання та інші неприємності». (2).

НЕДІЛЯ, 18.10.2015

УТ-1

06.05 Світ православ'я.
06.35 Крок до зірок.
07.20 Шеф–кухар країни.
08.15 Світ on line.
08.40 Тепло.ua.
09.10 Як це?
09.30 Хто в домі хазяїн?
09.50 Казки Лірника Сашка.
10.05 М/с «Друзі–янголи».
10.15 Школа Мері Поппінс.
10.40 Спогади.
11.15 Т/с «Вікендові історії».
12.15 Д/с «Повернення видів. Рись».
13.30 Фольк–music.
14.35 Д/ф «Відмовся від завтрашнього дня».
15.30 Чоловічий клуб. Спорт.
17.10 Гандбол. Ліга Чемпіонів. «Ельверум» (Норвегія) – «Мотор» (Україна).
19.00 Театральні сезони.
19.35 Д/ф «Могилянка forever».
20.05 Т/с «Білявка».
21.00 Новини.
21.30 А. Яценюк про реформи.
21.40 Перша шпальта.
22.15 Гоголь FEST' 15.
23.00 День Янгола.
00.05 На слуху. Підсумки.

1+1

07.00 «Що? Де? Коли?»
08.05 «Українські сенсації».
09.00 «Лото–Забава».
09.40 М/ф.
09.50 «Маша і ведмідь».
10.05 «ТСН».
11.00 «Світ навиворіт–6».
12.20 «Інспектор Фреймут–2».
13.55 «Міняю жінку–10».
15.25 «Чотири весілля–4».
16.45 «Розсміши коміка».
17.45 М/ф «Добриня Микитович і Змій Горинич».
19.20 «10 хвилин з Прем'єр–міністром».
19.30 «ТСН–Тиждень».
21.00 «Маленькі гіганти».
23.30 «Світське життя».
00.30 Драма «Плем'я». (3).

2+2

06.00 Чемпіонські бої за версією WBC, WBA і IBF. Генадій Головкін (Казахстан) – Давид Лемьє (Канада). Роман Гонсалес (Нікарагуа) – Браян Вілорія (США). Трансляція зі США.
07.25 Чемпіонський бій в суперважкій вазі за версією WBA: Руслан Чагаєв (Узбекистан) – Фрес Окендо (США).
08.40 Чемпіонські бої за версією WBC, WBA і IBF. Генадій Головкін (Казахстан) – Давид Лемьє (Канада).
10.00 «Богатирі».
11.00 «Люстратор 7.62».
12.00 «Цілком таємно».
13.00 «Секретні матеріали».
14.00 «Хоробрі серця. Танкісти».
16.10 «Зброя».
16.50 ЧУ 11 Тур. Чорноморець – Металург З.
19.20 ЧУ 11 Тур. Карпати – Ворскла.
21.30 «Профутбол».
23.15 Х/ф «Залізний лицар».

TV-4

06.00 Х/ф «Запорожець за Дунаєм». (1).
07.45, 9.45 Ранковий фітнес.
08.00 Європа у фокусі.
08.40, 23.45 Час–тайм.
09.00 Повнота радості життя.
09.30 «Справжня ціна».
10.00 Дім книги.
10.15 Пряма трансляція святої літургії.
11.40 «Духовні роздуми».
12.00 Х/ф «Маленька чаклунка». (1).
13.30 «Чарівний ключик».
14.00 «Погляд зблизька».
14.30 «Формула здоров'я».
16.00 Межа правди.
17.00 Вікно в Америку.
17.20 «Модна правда».
17.40 «Про кіно».
18.00 Наші вітання.
19.00 Провінційні вісті. Тиждень.
19.30 Міська рада інформує.
19.40 Хіт–парад.
21.00 «Гал–кліп».
21.30 Єдина країна.
22.10 Х/ф «Рятувальний модуль». (1).

ICTV

06.15 Факти.
06.45 М/с «Том і Джері в дитинстві».
07.05 Х/ф «Еволюція».
09.10 Зірка YouTube.
10.40, 13.00 Дивитися всім!
11.45 Труба містера Сосиски.
12.45 Факти. День.
14.20 Х/ф «Вихідний код».
16.10 Х/ф «Згадати все!»
18.45 Факти тижня.
20.25 10 хвилин з Прем'єр–міністром України.
20.35 Х/ф «Містер і місіс Сміт».
23.10 Х/ф «Турист».

СТБ

05.20 Х/ф «Іван Бровкін на цілині».
07.00, 11.00 «МастерШеф–5».
09.00 «Все буде смачно!»
10.00 «Караоке на майдані».
14.05, 15.40 «Х–Фактор–6».
15.15 «10 хвилин з прем'єр–міністром України».
19.00 «Битва екстрасенсів–15».
21.20 «Один за всіх».
23.05 «Кохана, ми вбиваємо дітей».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.50 Kids' Time.
06.05 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона».
07.55 Єралаш.
09.50 М/ф «Монстри на канікулах».
11.40 М/ф «Синбад: Легенда семи морів».
13.10 Х/ф «Бібліотекар».
15.00 Х/ф «Бібліотекар–2».
16.50 Х/ф «Бібліотекар–3».
18.40 Х/ф «Людина–павук».
21.00 Х/ф «Людина–павук–2».
23.35 Х/ф «Черепи». (2).

«УКРАЇНА»

06.45 Події.
07.40 Реальна містика.
08.45 Т/с «Волошки».
12.50 Т/с «Зцілення».
17.00, 20.00 Т/с «Спадкоємиця».
19.00 Події тижня з Олегом Панютою.
19.40 «10 хвилин з Прем'єр–міністром».
22.20 Х/ф «Життя після життя».
00.25 Зоряний шлях.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Подорожні замальовки».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «Словами малечі про цікаві речі».
10.50, 16.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультляндії».
12.00 «Поклик таланту».
13.30 «Спортивні меридіани».
13.45 «Учнівський щоденник».
14.00 «Театральні зустрічі».
15.45 «Думки вголос».
16.15 «Чудесний канал».
17.00 «Композитор Б. Янівський».
17.30 «Сад. Город. Квітник».
17.45 «Біржа праці».
18.00 «Назбиране».
18.15 «Подорож гурмана».
18.50 «Край, в якому я живу».
19.00 «Музичний калейдоскоп».
19.30 «Мамина школа».
20.00 «Скарби роду».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Відверті діалоги».
21.55 «Духовні скарби України».
22.00 «Загублені у часі».
22.20 «Співає Ярослав Гнатюк».

ІНТЕР

05.30 «Подробиці» – «Час».
06.20 Х/ф «Кавказька полонянка, або Нові пригоди Шурика».
08.00 «Вдалий проект».
09.00 «Готуємо разом».
10.00, 11.05 «Орел і решка».
12.15 Т/с «Одружити Казанову».
16.50 Х/ф «Ти будеш моєю».
19.00 «Кохання з першого погляду».
20.00 «Подробиці тижня».
21.30 «10 хвилин з Прем`єр–міністром».
22.00 Т/с «Все повернеться». (2).

СУБОТА, 17.10.2015

УТ-1

06.00, 7.00 Підсумки.
06.25 У просторі буття.
07.25 На слуху.
07.50 Вертикаль влади.
08.20 АгроЕра. Підсумки.
08.35 «Золотий гусак».
09.10 Казки Лірника Сашка.
09.25 М/с «Друзі–янголи».
09.50 Хочу бути.
10.30 Книга.ua.
10.55 Д/ф «Сербська енциклопедія».
11.20 Музика єднає нас.
12.20 Світло.
12.550 Баскетбол. Чемпіонат України. «Хімік» (Южне) – «Миколаїв» (Миколаїв).
15.00 Богатирські ігри.
16.15 Чоловічий клуб.
16.55 Баскетбол. Чемпіонат України. «Динамо» (Київ) – «Волиньбаскет» (Луцьк).
18.55 Т/с «Вікендові історії».
20.00, 21.30 Д/ф «Крим. Курорт суворого режиму».
21.00 Новини.
22.40 Мегалот.
23.00 День Янгола.
00.05 Від першої особи. Підсумки.

1+1

06.30 Х/ф «Зоряні війни–3: Помста ситхів».
09.00 «Світське життя».
10.00, 19.30 «ТСН».
11.00 «Маша і ведмідь».
11.10 «Маленькі гіганти».
13.55 «Вечірній Київ».
16.15, 21.20 «Вечірній квартал».
18.30 «Розсміши коміка».
20.15 «Українські сенсації».
23.20 «Що? Де? Коли?»
00.30 Комедія «Красунчик».

2+2

06.40 «Маски–шоу».
07.50 «Нове Шалене відео по–українськи».
09.00 «Облом.UA».
10.10 «Вайпаут».
12.00 «Top Gear».
13.00 «ДжеДАІ».
14.00 «Реал–Бодріт».
15.00 Т/с «Мушкетери».
17.10 Х/ф «Супербрати Маріо».
19.15 Х/ф «Бандитки».
21.05 Х/ф «Найманець».
23.00 Чемпіонський бій в суперважкій вазі за версією WBA: Руслан Чагаєв (Узбекистан) – Фрес Окендо (США). Трансляція із Німеччини.
00.15 Х/ф «Смертельна глибина».

TV-4

06.00 Європа у фокусі.
06.30 «Про нас».
06.45, 9.15, 11.00 Ранковий фітнес.
07.00 Провінційні вісті.
07.35 Х/ф «Запорожець за Дунаєм». (1).
09.00 Час–Тайм.
09.30 Україна. Перезавантаження.
10.30 Блага звістка з Р. Реннером.
11.15 «Про нас».
11.30 Зміни свій світ.
12.00 «Компроміс».
12.30 Х/ф «Рятувальний модуль». (1).
14.00 «Вікно в Європу. Сильні разом».
14.30 «Щоденник для батьків».
15.00 Х/ф «Маленька чаклунка». (1).
16.30 Дім книги.
17.00 Хіт–парад.
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
18.00 Наші вітання.
19.00 Єдина країна.
19.30 «Музичні делікатеси».
20.10 Д/ф «Все для Бога — це ціль мого життя».
21.15 «Євромакс».
21.45 Х/ф «Золота ластівка». (1).
23.30 Єдина країна.
00.10 Час–Тайм.
00.30 Х/ф «Рука, що гойдає колиску». (2).

ICTV

05.25 Факти.
05.50 М/с «Том і Джері в дитинстві».
06.35 Стоп–10.
07.35 Провокатор.
09.30 Секретний фронт.
10.30 Антизомбі.
11.30 Дістало!
12.30, 13.00 Цивільна оборона.
12.45 Факти. День.
13.45 Інсайдер.
14.45 Т/с «Нюхач».
18.45 Факти. Вечір.
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки з К. Стогнієм.
20.10 Х/ф «Згадати все!»
22.25 Х/ф «Вихідний код».
00.15 Х/ф «Залягти на дно в Брюгге».

СТБ

06.05 Х/ф «Солдат Іван Бровкін».
07.55 «Караоке на майдані».
09.00 «Все буде смачно!»
10.00 «Хата на тата».
11.55 Т/с «Коли ми вдома».
14.45 «Зважені та щасливі–5».
19.00 «Х–Фактор–6».
23.20 «Танцюють всі!–8».

НОВИЙ КАНАЛ

06.05, 8.00 Kids' Time.
06.10 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона».
08.05 Хто зверху.
10.00 Ревізор.
12.15 Пристрасті за ревізором.
14.10 Хто зверху?
16.20 Т/с «СашаТаня».
17.20 М/ф «Монстри на канікулах».
19.15 М/ф «Синбад: Легенда семи морів».
21.00 Х/ф «Людина–павук».
23.15 Х/ф «Туман». (3).

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події.
07.15 Т/с «Загальна терапія».
08.50 Відверто з Машею Єфросиніною.
10.00 Зоряний шлях. Субота.
11.00 Х/ф «Життя після життя».
13.10 Т/с «Волошки».
17.50 Т/с «Зцілення».
23.00 Х/ф «Кульбабка».

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія».
10.35 «Азбука смаку».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультляндії».
12.00 «Музеями Тернопілля».
12.15 «Актуально».
12.30 «На часі».
13.00 «Театральні зустрічі».
14.40 «Сад. Город. Квітник».
15.00 «Запрошує Оксана».
15.30 «Абетка здоров'я».
16.00 «Словами малечі про цікаві речі».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Учнівський щоденник».
17.15 «Мікс».
17.45 «Мандруємо разом».
18.40 «Думки вголос».
19.00, 21.00 «Панорама подій».
19.30 «Подорожні замальовки».
20.00 «Спортивні меридіани».
20.15 «Акценти тижня».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.30 «Поклик таланту».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.35 «Подробиці» – «Час».
06.35 М/ф.
07.00 «Чекай на мене. Україна».
08.30 «Школа доктора Комаровського».
09.30 Х/ф «Кавказька полонянка, або Нові пригоди Шурика».
11.25 «Кохання з першого погляду».
12.35 Т/с «Одружити Казанову».
17.00 «Щастя з пробірки. 9 місяців потому».
18.10 Т/с «Все повернеться».
20.00 «Подробиці».
20.30 Т/с «Все повернеться».
23.25 Х/ф «Егоїст».

• А ви знали?

Таємниця довголіття — в яблуках

Усі ми з дитинства пам'ятаємо казку про молодильні яблука. А ось нещодавно австралійські вчені довели, що це зовсім не вигадка. У яблуках і справді заховано секрет молодості та гарного самопочуття. Тож дослідники заохочують усіх вживати ці фрукти щодня та переконують, що це дасть змогу прожити щонайменше до ста років.

Яблука не є чемпіоном за кількісним вмістом поживних речовин. Який би ми не взяли вітамін або мінерал, завжди можна знайти фрукт, у якому їх значно більше, ніж у яблуках. Утім, саме вони претендують на лідерство за корисністю серед інших фруктів та ягід.

Таємниця — гармонійне поєднання різних компонентів, включаючи вітаміни, мінерали, фруктові кислоти, цукор і клітковину. Яблука містять поліфеноли, які *знижують рівень холестерину у крові, не дають розвиватися алергії та астмі, а також знижують розвиток виникнення діабету.*

А ще ці диво–фрукти допоможуть тим, у кого надмірна вага, *повернути стрункість.* Щоб позбутись зайвих кілограмів, лікарі радять упродовж кількох днів їсти печені яблука з корицею та кефіром. Разовий прийом — 200 мл кефіру та три–чотири яблука. Для різноманітності можна додавати у яблука корицю, а у кефір — спеції або зелень.

У разі низького гемоглобіну чи крововтрати, приміром, за рясних місячних, потрібно їсти яблука, запечені разом із… цвяхами. Так–так, звичайними металевими цвяхами. Рецепт простий: цвяхи ретельно вимити, встромити у яблуко та запекти. Після такого термального оброблення залізо, яке перейшло у яблука, стає органічним, його добре засвоює організм.

Не забувайте, що найбільша кількість вітамінів міститься у шкірці та в тонкому шарі м'якуша під нею, тому не варто чистити яблука, а от ретельно вимити треба обов'язково, а якщо ви купили фрукти, вкриті воском, то потрібно ще й здряпати наліт.

Дієтологи стверджують, що річна норма споживання яблук на людину становить не менше ніж48 кг на рік, 40% із яких ми споживаємо у вигляді соків.

Доведено також, що люди, які регулярно споживають яблука, менш схильні до респіраторних захворювань. Яблука ще й захистять ваші легені від негативного впливу тютюнового диму та міського смогу.

Звичайно, яблука не панацея від усіх хвороб. А людям із виразковою хворобою, особливо дванадцятипалої кишки, взагалі бажано відмовитись від їх споживання, у крайньому разі можна поласувати одненьким після їжі.

Надкусивши яблуко, завжди приємніше побачити в ньому цілого черв'яка, ніж половинку/ Мартті Ларні

Шкіра голови також хворіє

Шкіра голови настільки чутлива, що на ній моментально відображаються всі негативні фактори: реакція на догляд, сезонні перепади температур, сонце.

● Зверніть увагу

Найрозповсюдженішими проблемами є вразливість, підвищена жирність, лущення і свербіж. І, як правило, усе це взаємопов'язано. Найліпше рішення — правильно підібраний шампунь. Тому, що саме він «працює» на шкіру голови, а не лише на волосся. Деякі виробники також пропонують маски, призначені саме для шкіри голови.

Вразлива і суха шкіра потребує делікатного очищення і зволоження. Особливо м'які компоненти і добавки, що знімають подразнення, — обов'язкова складова шампунів для такої шкіри. Така лінія засобів є у всіх професійних марок.

Свербіж, лущення і лупа нерідко з'являються на фоні подразненої шкіри. Це наслідок неправильного догляду. Якщо лущення виникло раптово, не потрібно одразу бігти за шампунем проти лупи. Замість цього використайте пілінг або скраб, що призначені спеціально для шкіри голови, і підберіть засіб за типом шкіри (вразлива, суха, нормальна, жирна).

Додатковим доглядом стануть лосьйони і тоніки. Їх випускають в ампулах і застосовують курсами для лікування різних проблем. Завдяки цим засобам можна одночасно, наприклад, впоратися з підвищеною жирністю і зміцнити волосяні цибулини.

КОМБІНУЙТЕ ЗАСОБИ

Оскільки чутлива шкіра голови може спровокувати інші проблеми, важливо грамотно комбінувати догляд — як перед використанням шампуню, так і після нього. Отож, **найбільш вдалі поєднання:**

✔ глибокий пілінг (чи скраб)* або маска для жирної шкіри + шампунь для чутливої шкіри;

✔ пілінг* або маска від лупи + шампунь для чутливої шкіри;

✔ шампунь для чутливої шкіри + додатковий догляд–контроль для жирної шкіри голови (лосьйон, спрей тощо);

✔ шампунь від лупи + зволожуючий догляд.

*Примітка: *пілінг та скраб — ці товари мають бути призначені виключно для шкіри голови. Заборонено використовувати аналогічну продукцію, яка створена для обличчя чи тіла.*

Перукарі радять регулярно використовувати зволожуючі засоби, незалежно від того, яка у вас проблема зі шкірою голови. У комплексі з іншими продуктами ці товари пом'якшують і заспокоюють шкіру.

ПОТРІБНА ПРОФІЛАКТИКА

Оскільки з–під кранів у місті тече хлорована вода і, окрім того, на стан шевелюри впливають ще й екологічні фактори, профілактичний догляд за шкірою голови мав би стати обов'язковим. І не має значення, який у вас тип шкіри, бо ситуація може змінитися буквально за кілька днів. Ідеальна профілактика — це глибоке очищення і заспокійливі зволожувальні засоби.

Експерти відзначають, що вразливість шкіри голови поняття здебільшого суб'єктивне. І (що відрадно) частіше всього — тимчасове. Воно може бути спровоковане індивідуальною непереносимістю засобів догляду і стайлінгу, стресами, гормональними збоями. На стан шкіри великий вплив чинить вода. А вона буває різною — хлорованою, соленою. Тому після моря чи басейну волосся обов'язково потрібно споліскувати.

Бажано, щоби засоби для догляду містили олії: оливкову, ши, жожоба, кокосову, кедрову. Вони захищають волосини від зневоднення і компенсують втрату протеїнів. У період спеки використовуйте засоби з уф-фільтрами, протеїнами шовку, екстрактами мальви тощо. Зверніть увагу і на спецзасоби з помітками «антистрес», «спа».

ПІДЛИВАЄМО ОЛІЙОК

Якщо шкіра голови вразлива, підійдуть засоби на основі алое, лаврового листа, календули, ромашки, хвоща, лопуха, кропиви. Також у шампуні і кондиціонери можна додавати ефірні олії: чайного дерева, кедра, ромашки, троянди, евкаліпту, розмарину, лаванди.

● На вушко

Куди наносити парфум

Парфуми — ваша візитна картка. Тож дуже важливо навчитися правильно їх наносити. Виявляється, не тільки на зап'ястя.

1. Волосся може набагато довше зберігати аромат, ніж шкіра. Можна бризнути парфуми на гребінець і провести ним по волоссю.

2. За вухами. Ця ділянка користується меншою популярністю, ніж зап'ястя, а даремно. Адже в цьому місці вени проходять дуже близько до шкіри, що створює ідеальні умови для розігрівання і розпилення парфуму.

3. Задня частина шиї. Аромат, нанесений на це місце, не тільки довго протримається на тілі, а й не набридне оточуючим.

4. Внутрішня поверхня ліктя. Ця точка «звучить» ще спокусливіше, ніж зап'ястя.

5. Задня поверхня коліна. Це найкраща зона для нанесення парфуму. Повітряні потоки будуть підніматися вгору і обволікати вас ароматом.

6. Пупок. У цій точці температура завжди трохи вища, і аромат через це розкривається набагато краще.

● Модницям на замітку

Стайлінг: що нового?

Це слово запозичене з англійської. У вжиток наших модниць воно впевнено увійшло років зо п'ять тому. Стайлінг — це укладання волосся з допомогою спеціально створених для цього фіксуючих засобів.

ПУДРА ДЛЯ ВОЛОССЯ

Цей засіб схожий на крохмаль і випускається у невеликих коробочках. Та хай маленька упаковка вас не бентежить — розхід засобу дуже економний.

Плюси:

✔ буквально за п'ять секунд дозволяє створити об'єм і структурувати зачіску;

✔ форма і фіксація будуть триматися впродовж усього дня, навіть за вітряної погоди;

✔ найбільше підходить для створення об'єму при коренях, а також для креативних зачісок на короткому волоссі.

Як використовувати? Є два варіанти нанесення. Можна насипати трохи пудри на долоні, розтерти пальцями і нанести на прикореневу зону. Далі — формувати зачіску руками. Або просто двома помахами тюбика посипати пудру на волосся (злегка нахиливши голову), і після цього вже акцентувати пасма. Головне — не переборщити з кількістю пудри, а також не наносити її на шкіру голови.

ЛАК ЕЛАСТИЧНОЇ ФІКСАЦІЇ

Це, звісно, не новинка, але багато жінок використовують цей спрей як фіксатор-фініш. Хоча такий засіб більш корисний на ранньому етапі формування зачіски.

Плюси:

✔ розпилювати його можна на прикореневу зону, а вже потім братися за потрібне вкладання;

✔ чудово підходить для створення локонів: спершу розпилюєте спрей, потім накручуєте пасмо;

✔ дозволяє кучерям бути більш пружними і зберігає їхню стійкість.

Як використовувати? Так, як і звичайний лак — на відстані 15—20 см від голови.

ОЛІЯ ДЛЯ ВКЛАДАННЯ

Незважаючи на назву, цей засіб не залишає жирних слідів ні на руках, ні на волоссі.

Плюси:

✔ не тільки допомагає у перукарській роботі, а й доглядає за волоссям завдяки кондиціонуючим компонентам;

✔ надає волоссю блиску і розгладжує кутикулу;

✔ об'єму, звісно, цей засіб не дасть, зате вкласти з ним каскадну зачіску або каре не складе труднощів.

Як використовувати? 2—3 краплі олії наносять на підсушене чисте волосся. Після цього можна починати термоукладку.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ

Характерна риса сучасних стайлінгів — багатофункціональність. На відміну від своїх попередників, вони не тільки фіксують зачіску, а й забезпечують волоссю додатковий догляд, захист від негативних зовнішніх факторів і здоровий вигляд.

Нині набувають популярності олії для волосся і сироватки з олійною текстурою. Їх використовують для кінчиків: добре згладжують кератинові лусочки, вирівнюють, підсилюють блиск. Щоправда, надлишок олії може зробити волосся неакуратним. Тому одного-двох натисків дозатора буде цілком достатньо.

Додаткові можливості можуть мати і пінки, муси, гелі. Власницям пошкодженого волосся варто звернути увагу на продукцію з пантенолом (втримує вологу і надає об'єму), амінокислотним комплексом, вітамінами.

Окремо варто сказати про стайлінги із захисними функціями. Перш за все це термозахисні товари на основі натуральних компонентів. Екстракти рису та шовку формують бар'єр і захищають кутикулярний шар від пошкоджень, що спричиняються високими температурами.

Такі засоби рекомендують використовувати навіть при звичайному сушінні феном, не кажучи вже про випрямляння прасочками.

Підготувала Вікторія Маньовська.

● **А ви знали?**

Про що свідчать жирові відкладення

НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА

Як відомо, фігура кожної жінки унікальна та має свої особливості. Одні дами мають апетитні форми, інші — настільки стрункі, що в них не можна помітити ні грама жиру. Що стосується жирових відкладень, то вони можуть бути розташовані в різних зонах тіла, пише інтернет-видання «Домовик». До того ж жир у тій чи іншій частині тіла говорить про те, що в організмі є якісь порушення.

НА БОКАХ

Якщо ви помітили, що на боках з'явилися жирові складки, це говорить про те, що порушено роботу щитовидної залози, а жир «змушують» відкладатися в цих місцях тиреоїдні гормони. Для того, щоб запобігти подальшому відкладанню жиру в цих місцях, недостатньо тільки дотримуватися дієти, потрібно також уникати вживання важких металів, які містяться у воді з–під крана й у зубній пасті. Якщо ж вони вже є в організмі, потрібно постаратися вивести їх якомога швидше.

НА ЖИВОТІ

Ви, напевно, звернули увагу на те, що жир здатний відкладатися в ділянці живота навіть у худих людей. Це говорить про те, що людина тривалий час зазнає сильного стресу. Вчені давно зауважили, що при стресах і депресіях жирові відкладення з'являються, у першу чергу, саме на животі.

Для початку потрібно впорядкувати нервову систему, рекомендується пропити курс заспокійливих трав. Тільки потім можна позбуватися накопиченого жиру на животі.

НА СПИНІ Й СТЕГНАХ

Якщо жир на стегнах більш–менш звичні, то жирові валики на спині приємних асоціацій не викликають. Жінкам з таким «додатком» на спині дуже непросто підібрати одяг, не можна, наприклад, надягти сукню, що облягає, або гарну мереживну білизну.

Жирові відкладення на стегнах і спині говорять про те, що їхня власниця дуже любить борошняні вироби та солодощі, котрі містять велику кількість вуглеводів. У результаті в крові починає вироблятися велика кількість інсуліну. Для того, щоб позбутися жиру в цих місцях, потрібно просто відмовитися від «швидких» вуглеводів: батон, наприклад, бажано замінити зерновими хлібцями, а солодощі — медом і фруктами.

ПОВНІ ЛИТКИ І ТОВСТІ КОЛІНА

На такі жирові відкладення багато жінок просто не звертає уваги. Такий дефект зовсім не заважає надягати різне вбрання, до того ж, товсті коліна й стегна можна вдало сховати штанами. Однак, власниці такого «добра» навіть на підсвідомому рівні відчувають дискомфорт і важкість.

Жир у цих місцях утворюється від надмірного захоплення солоними і солодкими продуктами. У результаті в організмі в ділянці литок і колін починає накопичуватися зайва рідина.

Рішення одне — потрібно скоротити до мінімуму кількість солоної та солодкої їжі. Крім того, рекомендується влаштовувати розвантажувальні безсольові дні — один раз на тиждень.

НА ГРУДЯХ, У ВЕРХНІЙ ЧАСТИНІ РУК І НА ВНУТРІШНЬОМУ БОЦІ СТЕГОН

Тут перераховані гормонозалежні місця, а жир, що накопичується на цих ділянках тіла, говорить про те, що в крові міститься велика кількість жіночого гормону — естрогену. У цьому разі необхідно відвідати гінеколога–ендокринолога, що призначить лікування.

Кажуть, що у кожної гарної жінки обов'язково є дві хвороби: манія величі і манія переслідування

● Смішного!

Діалог батька і сина:

— Ну от, ще на рік будівництво будинку заморозили. Ще рік з вами жити. Ні дівчину привести, ні гулянку влаштувати!

— Мені в твоєму віці ще гірше було! Я вже одружений був.

* * *

— Ми з дружиною були щасливі цілі 20 років.

— А що потім сталося?

— А потім ми познайомилися…

* * *

— Хто такий економіст?

— Це людина, яка знає про гроші більше, ніж та, що їх має.

* * *

Півень вкочує до курника страусяче яйце і каже:

— Не хотілося б вас критикувати, милі дами, але подивіться, як працюють інші.

* * *

— Я вчора в лісі зібрав 3 відра грибів для тещі.

— А раптом вони отруйні?

— Що означає «раптом»?

* * *

— Тобі, старий дурню, вже 60, а ти замість того, щоби взяти за дружину скромну 50-річну жінку, одружуєшся із 20-річною. Це ж самогубство!

— Ліпше загинути від гострого ножа, ніж від старої іржавої пилки.

* * *

Двоє школярів прибігають до міліціонера:

— Там… за рогом…

— Що трапилося?

— Там… наш вчитель…

— Нещасний випадок?

— Ні, він неправильно припаркував машину!

* * *

Ліпше п'ять років мріяти стати інженером, ніж два роки мріяти стати генералом!

* * *

Народна прикмета: якщо програміст о дев'ятій ранку вже на роботі, значить, він ще на роботі.

* * *

— Коханий, я схожа на ідеальну жінку?

— Ні, ти щось більше!

— Так? І на скільки?

— Кілограмів на 50.

* * *

— У мене просто ідеальний чоловік, — хвалиться одна жінка іншій.

— Чому?

— Він завжди пам'ятає, коли в мене день народження, і завжди забуває скільки мені років.

* * *

— Що таке «медовий місяць»?

— Це коли ти розумієш, як ти влип.

Чи багато ви лінуєтеся?

«По щучому велінню, по моєму хотінню — ступайте, відра, самі додому… » Знайома історія? Всі ми з дитинства знаємо казку про Ємелю, який береться за справу, тільки коли його ласкаво попросять і щось пообіцяють. А чи є в вас щось від цього персонажа? Не полінуйтеся відповісти на питання тесту!

● Тест

1. Уранці, коли дзвонить будильник, ви...

а) вже прокинулися і готові почати новий день;

б) насилу піднімаєтеся;

в) «А хіба він вже дзвонив? Не може бути!»

2. Яка тварина вам більше до вподоби?

а) мурашка — трудиться день і ніч невтомно;

б) кіт — може за мишкою побігати і потім заслужено відпочити;

в) бабак — щастить же: ніяких справ до самої весни!

3. Як часто ви миєте посуд?

а) щодня, буває по кілька разів;

б) один раз на кілька днів;

в) посуд не мию, використовую одноразовий.

4. Ваше улюблене місце вдома — це...

а) робочий стіл з ультрасучасним комп'ютером;

б) ванна кімната з її ароматами;

в) спальня з її великим ліжком.

5. Яка «програма» на вихідні для вас звичніша?

а) похід по магазинах, домашні клопоти;

б) прогулянки в парку, похід у кіно;

в) поспати вранці довше, подрімати після обіду, подивитися телевізор.

6. Подруга (друг) телефонує вам і просить допомогти з переїздом. Ви...

а) погоджуєтеся під'їхати у призначений день;

б) кажете, що передзвоните. Набираєте її (його) номер пізніше, погоджуєтеся;

в) кажете, що, на жаль, будете на той час у від'їзді.

7. Спорт для вас — це...

а) спосіб самореалізації;

б) «річ» корисна і приємна;

в) офісний дартс.

Додайте бали і ознайомтеся з висновками

У ваших відповідях переважають варіанти під літерою «а». Вас де не посій, там ви і вродитесь. Ви невтомні і живете під девізом «Завжди готовий!» Вам важко довго залишатися без діла, ви завжди чимось зайняті. Пролежати всю неділю на дивані або залишити з вечора немитий посуд — про це не може бути й мови. І все ж дозвольте собі іноді розслабитися, гірше від цього не буде.

У ваших відповідях переважають варіанти під літерою «б». «Ну гаразд, іди ти вперед, а я за тобою слідом буду». Про вас можна сказати, що ви спите в одному черевику, але ви і не поспішаєте всюди встигнути. Вам властиво лінуватися, але ви не ледар, ви швидше не любите змушувати себе робити те, що вам не до вподоби.

У ваших відповідях переважають варіанти під літерою «в». «А мені не хочеться…» Прокидаючись перед полуднем у вихідний, добираєтеся до кухні і починаєте розгрібати гору посуду в мийці в пошуках чашки. Кава, щоб підбадьоритися? Добре, тільки б «не перестаратися» з бадьорістю. Так... якщо і є слово, якого ви уникаєте, то це « старанність», тому розраховувати на вашу допомогу особливо не доводиться.

● А ви знали?

У кожного сиру свій голос

Кожному сорту сиру для дозрівання треба свій термін, щоби проявилися характерний «малюнок» на зрізі, особливий смак і аромат.

Майстри знають усі тонкощі своєї справи. В італійському місті Парма, де виготовляють твердий сир пармезан, без якого неможливо уявити стіл справжнього уродженця Апенін, трапляються віртуози-«слухачі». Вони визначають ступінь зрілості сиру... на слух, вдаряючи по ньому срібними молоточками.

Спершу на столі з'явився ніж

Лорди при застіллі відрізали шматки м'яса своїми мисливськими ножами, а їли руками.

Особливим шиком вважалося трапезувати в рукавичках, щоби не забруднити руки і не обпектися.

Виделкою почали користуватися набагато пізніше. У Франції вона вперше з'явилася на королівському столі в XIV ст., а потім «завоювала» й інші європейські країни. Її визнанню посприяли… великі кружевні коміри, які шкода було бруднити.

Помідор вважали дуже отруйним

В Європі томати довгий час вважалися отруйними. Тому помідорні кущики через соковиту зелень і яскраві плоди вирощували в оранжереях як декоративні рослини.

Одного разу в розпал війни за незалежність британських колоній у Північній Америці томатами намагалися отруїти першого президента США Джорджа Вашингтона.

Кухар Бейлі вирішив допомогти англійцям і подав на обід величезне ароматне рагу з «отруйним» овочем. Перелякавшись власної сміливості, Бейлі покінчив із собою. Але встиг залишити зізнання. А його «жертва» прожила ще 23 роки.

Їжа в кольорах веселки

Чому морква оранжева, а петрушка — зелена? Колір фруктам і овочам надають рослинні пігменти.

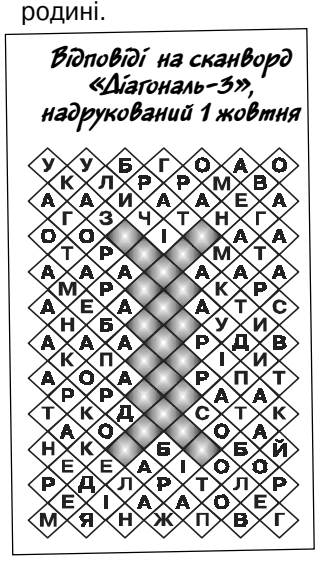
Червоний колір вказує на наявність флавоноїдів. Вони прискорюють кровообіг, підвищують м'язовий тонус. Шукайте у винограді, вишні, червоному перці, помідорах.

Оранжевий свідчить про присутність каротеноїдів. Вони перетворюються на вітамін А і сповільнюють процеси старіння. Джерела: морква, абрикоси, гарбуз, обліпиха.

Зелені петрушка, листові овочі, брюссельська капуста і броколі багаті на хлорофіл, який сприяє регенерації тканин.

У **синій** та **фіолетовий** овочі зафарбовують речовини, що беруть участь у процесі кровотворення. Вони містяться у сливах, баклажанах, бурякові, смородині.

Відповіді на сканворд «Діагональ-3», надрукований 1 жовтня



● Дожилися

«Культура» потрібна лише в столиці?

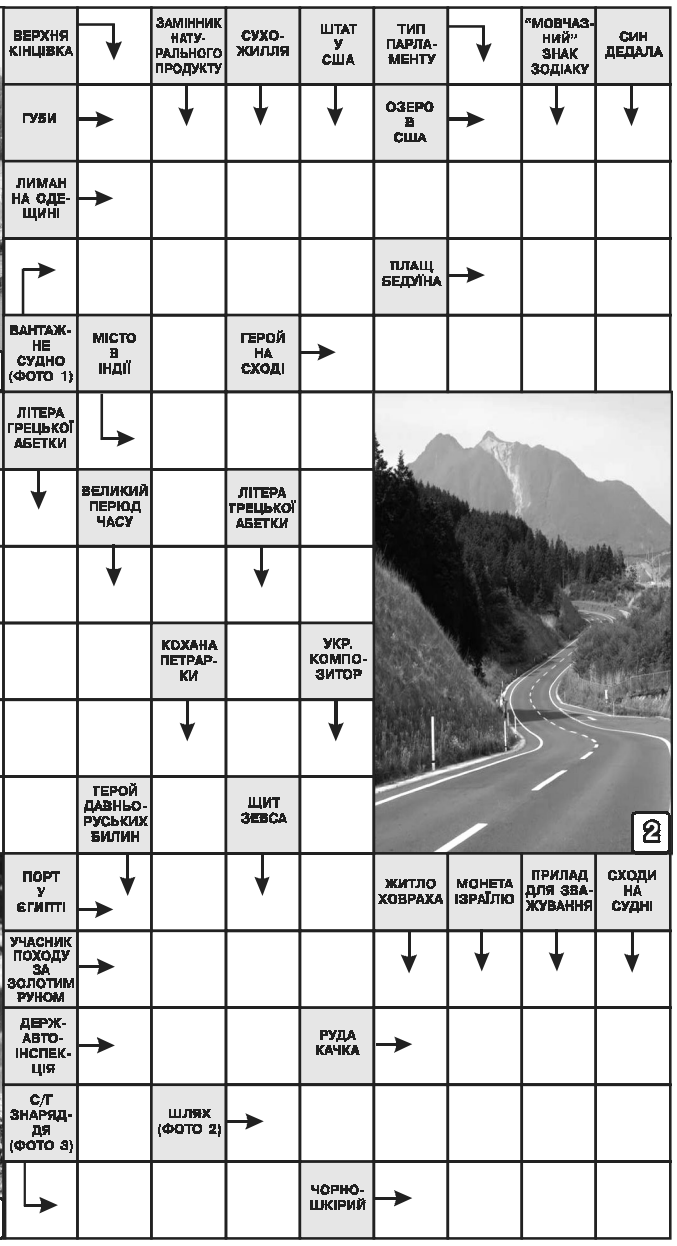
За повідомленнями виконувача обов'язків директора Національної радіокомпанії України Анатолія Табаченка, Кабінет Міністрів урізав фінансування компанії на більш ніж три мільйони гривень, що унеможливлює функціонування Українського радіо в попередніх обсягах.

Через це керівництво Національної радіокомпанії України вирішило відключити передавачі на середніх, ультракоротких та FM-хвилях. Таким чином, програми першого каналу НРКУ (УР-1) вимкнені всюди, окрім обласних центрів, програми УР-2 («Промінь») і УР-3 («Культура») поширюються тільки в Києві. Таке сталося чи не вперше за всю багаторічну діяльність найстарішого українського мовника.

Такий стан справ у час фактичної війни є просто катастрофічним. А тим часом прем'єр-міністр Арсеній Яценюк щотижня має десятихвилинний ефір на семи комерційних телеканалах.

● Поміркуйте

Сканворд «Рука»



Домашня газета
Свідоцтво ТР № 324.
Передплатний індекс 23763
Видавець — пресова агенція «Вільне життя»
Газета виходить раз на тиждень

Віддруковано ТзОВ «Терно-граф», м. Тернопіль, вул.Текстильна, 18, тел. (0352)52-28-97, Замовлення №1482. Тираж 19662

Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 25-45-48, 25-48-96
Свіжий номер «Домашньої газети» — у pdf-форматі на сайті vilne.org.ua

Відповідальна за випуск Віра Касіян
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з інтернету