

Домашня Газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Ціна 1 грн

#51(713) 17 грудня 2015 року

• Вберегтися від біди

ПОРАДИ ДЛЯ ПІЗЬНОЇ ПОРИ

Якщо вам (чи вашим дітям) доводиться повертатися додому пізньої пори, то запам'ятайте ці правила. Вони дозволять вам уникнути біди.

Насамперед, повертайтесь додому «людним» маршрутом або не пошкодуйте грошей і викличте таксі.

Пам'ятайте, що дорогі прикраси можуть привабити грабіжника. Тому не демонструйте їх — краще зніміть і сховайте. Не в сумочку (її, як правило, любители легкої наживи виривають із рук і втікають), а в якусь кишеню тощо.

Якщо доведеться втікати, то вузька спідниця і високі підбори заважатимуть. Знаючи, що затримаетесь на роботі, краще одягнути щось безпечніше.

Відчувши, що за вами хтось іде, не панікуйте. Перевірте, чи саме ви його цікавите. Підійдіть до когось із перехожих (краще — до подружньої пари) і коротко поясніть ситуацію, попросіть провести додому.

Маєте мобільний телефон — подзвоніть до поліції. Якщо шлях пролягає біля житлового будинку, прокричіть у будь-яке відчинене вікно чи квартиру: «Микола, зійди вниз, у мене важка сумка!»

Коли ж ситуація стає безвихідною, можете розбити вітрину магазину — гроші, звісно, за неї доведеться заплатити, проте вбережете себе від біди.

У жодному разі не ходіть до ліфта із незнайомими людьми — чи то чоловіками, а чи жінками.

• Треба знати

Придбати високоякісне взуття так само важко, як вдало вийти заміж. В усякому разі проблеми ті самі: де знайти і як вибрати.

1. Вподобані чобітки варто понюхати (при цьому не варто соромитися продавців, які можуть подумати, що ви не сповна розуму) — підробити запах шкіри ще нікому не вдалося.

2. Халяву чобота чи верх

4
ПОСАДИМ ЯЛИНКУ
В ГОРЩИК

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини у Варвари, Івана, Уляни, Серфима, завтра — в Анастасії, Захара, Устима. 19 грудня з днем Ангела вітайте Миколу, 20 — Левка, 21 — Вікторію, 22 — Ганну, Степана, 23 — Ангеліну, Євгена.

2
Герань і чай із трав
для профілактики
раку



ПРИКРАСИ
ДО СВЯТА —
ВЛАСНОРУЧ

7

Як можна використати мандаринову шкірку

Про лікувальні властивості самих плодів вже давно відомо. М'якоть зрілих плодів мандарина містить вітаміни С, D і K, клітковину та інші життєво необхідні речовини. Але мало хто здогадується, що це аж ніяк не вся цінність цих сонячних фруктів.

Мандаринову шкірку можна використовувати по-різному. Як саме, читайте далі.

ЧАЙ

Висушену і подрібнену мандаринову цедру можна додати в чай. Тоді улюблений напій стане ще й чудовим профілактичним засобом від застуди.

ЛІКУВАЛЬНИЙ ВІДВАР

Відвари і настої на мандариновій шкірці вживають при застуді і навіть бронхіті. Для цього потрібно 2 ст. ложки шкірки залити 2 скл. окропу, поставити на вогонь на 5—6 хвилин і настоювати напій близько години. Його приймають 3 рази на день по півчашки за 15 хвилин до їди.

Шкірку мандаринів застосовують у медицині для підвищення апетиту і поліпшення травлення. Настій зі шкірок вживають по 10—20 крапель на день за 15—30 хвилин до їди.

Рятує мандаринова шкірка і від стресу. Ефірні олії, що містяться в ній, чудово заспокоюють нерви, нормалізують тиск і допомагають при головному болю. Зазвичай для зняття стресу готують ванну, в яку можна додати відвар з мандаринових шкірок.

А якщо хочете зміцнити імунітет, то залийте 2 ст. ложки мандаринових шкірок склянкою горілки і настоюйте тиждень. Прий-

Мандариновий сезон у розпалі. Аже у нас солодкі цитрусові стали вже передноворічною класикою.

• Напохвати

майте отриману настоянку 3 рази на день по 20 крапель перед їдою.

АРОМАТИЗАТОР У КУЛІНАРІЇ

Розмелені шкірки використовують як ароматизатор для випічки та напоїв.

ЦУКАТИ

Для приготування цих ласощів можна використовувати мандаринову цедру.

СПЕЦІЯ

Подрібнена мандаринова шкірка — спеція, яка додає стравам пікантного аромату, а також поліпшує травлення.

ЗАСІБ ДЛЯ ЗАХИСТУ ВАЗОНІВ

Настоем на мандаринових шкірках підживлюють



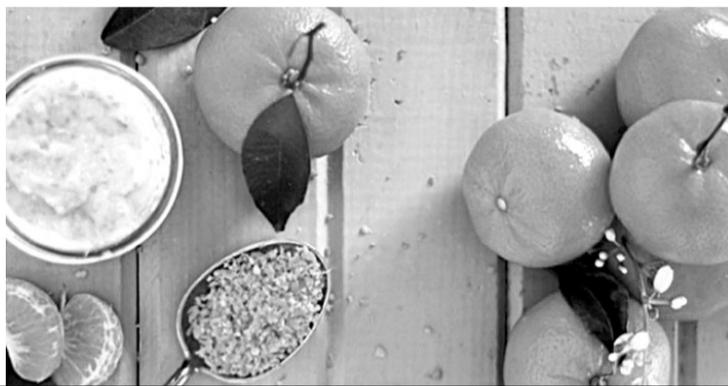
Як взуття вибирати

черевика потрібно пом'якшити: якщо це шкіра, то на ній з'являться дрібні зморщечки, а шкірзамінник залишиться гладеньким.

3. Зверніть увагу на підшву. На доброї якості шкіряне взуття ніколи не поставлять підшву з пластику. На шкіряній підшві має стояти спеціальна мітка — стилізована шкірка ягняти з написом мовою ви-

робника, що це саме шкіра, тут же чи на підборі має бути клеймо фірми.

4. Зверніть увагу на шви. Якщо це шкіра, то на відкритих швах буде помітним її зворотний замшевий бік. А у шкірзамінника на звороті буде у кращому випадку тканина (хоча в такому взутті всі шви ретельно зашивають, якраз для того, щоб не було видно зворотного боку).



кімнатні рослини, обприскують їх від павутинного кліща. А власникам котів-любителей погрозити кімнатні рослини рекомендують «прикрашати» вазони мандариновими шкірочками — цим тваринам запах цитрусових не до вподоби.

КОСМЕТОЛОГІЧНИЙ ЗАСІБ

Величезною популярністю користується мандаринова вода. Її приготувати дуже легко: залийте холодною кип'яченою водою дрібно нарізану шкірку, дайте настоюватися протягом доби і процідіть. Це чудовий засіб для очищення пор.

ОСВІЖУВАЧ ПОВІТРЯ

Найпростіший спосіб: заповнити скляні вазочки камінчиками, мушлями та мандариновими шкірками — і в кімнаті завжди буде приємний аромат свята.

ДЛЯ РУКОДІЛЛЯ

Зі шкірки мандаринок роблять чудові прикраси для інтер'єру, які подарують святковий настрій.

ЗАСІБ ВІД МОЛІ

Покладіть кілька висушених мандаринових шкірочок до шафи — і вбережете свій одяг від молі.



• Згодиться Холодне консервування часнику

Деякі господині для зберігання озимого часнику застосовують холодне консервування. Очищені зубці засипають у чисту суху скляну банку і заливають олією. Щільно закривають, ставлять у холодильник. У такий спосіб часник зберігається упродовж багатьох років. Олія теж не псується. Її можна використовувати в салатах.

• Перевірено часом

ВАПНО ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ ОВОЧІВ

З давніх часів для кращого зберігання овочів використовують гашене і негашене вапно, яке допомагало захистити продукцію від грибкових захворювань.

✓ При зберіганні коренеплодів в ящиках і поліетиленових мішках їх пересипають сумішшю гашеного вапна та піску (на 100 кг коренеплодів — 50 кг піску й 1 кг гашеного вапна).

✓ Щоб бульби картоплі менше уражала гниль, їх потрібно пошарово пересипати гашеним вапном або сухим попелом. Вапно і попел можна змішати із сухим піском.

✓ Для кращого зберігання білоголової капусти її можна обпилити гашеним вапном з розрахунку 2—3 кг на 100 кг капусти.

✓ У гарбузів, призначених для зимового зберігання, радять зрізати гострим ножем черешки. Місяця зрізів натерти сухим негашеним вапном.

✓ Щоб цибуля не простала, в неї обрізають корені й обмащують це місце вапном. Цибулини потрібно зберігати у прохолодному провітрюваному місці та перебирати хоча б раз на місяць.

Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця	
четвер, 17 грудня	-3 / 13	без опадів	півд.-зах., 3	8.10	●
п'ятниця, 18 грудня	+1 / +4	можливий дощ	зах., 6	8.09	◐
субота, 19 грудня	+3 / +7	без опадів	зах., 3	8.09	◐
неділя, 20 грудня	+3 / +6	без опадів	зах., 3	8.09	◐
понеділок, 21 грудня	+3 / +8	без опадів	зах., 4	8.08	◐
вівторок, 22 грудня	+3 / +7	без опадів	півн.-зах., 6	8.09	◐
середа, 23 грудня	+6 / +9	без опадів	засх., 6	8.09	◐

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

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

• На замітку **ДЛЯ ЗДОРОВИХ СУГЛОБІВ**

Відвар для внутрішнього застосування

По столовій ложці подрібнених трави споришу звичайного, листків подорожника великого, трави м'яти перцевої та коренів цикорію дикого залити чотирмастами мілілітрами води. Все перемішати. На слабкому вогні кип'ятити п'ять хвилин. Настояти чотири години або ніч. Профільтрувати.

Пити по одній-дві столові ложки три-чотири рази на день за півгодини до вживання їжі.

Ці ліки, як бачите, радять пити. Інші — застосовувати для примочок. Аби їх готувати, теж потрібна м'ята, а ще листки берези. Вони в селі не дефіцит. Навесні та влітку їх можна застосовувати свіжими, взимку — заготовленими, тобто висушеними.

Настій для примочок

По жмені подрібнених листків берези та листків зі стеблами м'яти залити двома літрами окропу, що добре закипів. Усе перемішати. Нехай охолонуться і настоюється. Коли охолоне до 30—35°C профільтрувати й робити примочки на ступні, коліна і всі суглоби, які болять.

Для лікування суглобів рук

У суміш горілки й апетечної настоянки валеріани додати кілька стручків пекучого червоного перцю, настояти не менш ніж 3 години. Ватний тампон змочувати в отриманій настоянці й прикладати до хворих суглобів. Процедуру можна повторювати кілька разів на день. Повністю біль минає через місяць, після цього вдаватися до допомоги настійки доведеться лише у разі нового нападу.

Компрес з подрібненої крейди і кисломолочного продукту (кефіру, ряжанки) прикладати на ніч. Так само можна використовувати відварені вівсяні пластівці.

Столову ложку оливкової олії, змішаної з кількома краплями свіжого часникового соку, вживати вранці натще. Таким чином можна зняти запалення при загостренні болів у суглобах.

Позеленілі свіжі бульби картоплі залити гарячою водою, подрібнити і використовувати для компресу на ніч. На місці суглоба при цьому має відчуватися тепло.

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

Ефірні олії герані благотворно діють на нервову систему людини, а її фітонциди знищують віруси. Герань позитивно впливає на всю гормональну систему, внутрішні органи. Ця рослина робить людину впевненою в собі. Вона може боротися з наслідками канцерогенної дії і радіації.

Як власне здійснювати профілактику? Для лікувально-профілактичної дії вибираємо герань, яка має приємний запах.

Для приготування ліків потрібно зрізати гілку герані запашної завдовжки 30—50 см і висушити. Можна засушувати тільки листя, але і в стеблі є багато корисних мікроелементів. Найкраще покласти гілку на білий папір і помістити на радіатор (в опалювальний сезон). Через 2—3 дні сушу рослину дрібно помолоти і просіяти через сито. Вийде чудовий пахучий порошок пеларгонії.

ЛІКУВАЛЬНИЙ ПОРОШОК ГЕРАНІ

Для профілактики онкозахворювань та з метою дезинфекції організму вживати порошок по 0,5 чайної ложки раз на день, ввечері, незадовго до сну. Запивати зеленим чаєм.

Готувати чай таким чином: столову ложку зеленого чаю залити склянкою окропу. Не проціджувати. Додати мед за смаком.

• Народна медицина

Ліки від ангіни: смачні і не дуже

Ангіна — небезпечна й підступна недуга. Буває, варто тільки промочити ноги, випити щось холодне — наступного дня вже піднімається температура і болить горло. Починається ангіна. Народні засоби можуть бути додатковим лікуванням до того, що призначив лікар.

✓ 100 г меду, 1 ст. ложку малинового варення покласти в емальовану миску, перемішати і на повільному вогні нагріти без кип'ятіння (мед закипає при температурі 60°C), постійно помішуючи. Зняти з вогню, трохи охолодити і випити. Лягти і тепло вкритися.

✓ Натерти 1 склянку червоних буряків, влити 1 ст. ложку оцту, дати настоятися. Сік з оцтом вичавити і прополоскати цим ртом, горло і трохи проковтнути. Таким простим засобом можна вилікуватись навіть від тонзиліту.

✓ Полоскання, зроблене з рівних частин чистотілу і ромашки лікарської, швидко виліковує від флегмонозної ангіни і поліпів у носі.

✓ Свіжий сік ріпчастої цибулі корисно приймати по

Герань і трав'яний чай для профілактики раку

З допомогою герані кімнатної, тобто пеларгонії, можна успішно проводити профілактику онкологічних захворювань.



• На прохання читачів

Доведено, що біофлавоноїди, вітамін PP та інші біологічно активні речовини зеленого чаю перешкоджають утворенню пухлин.

Окрім того, їжте більше овочів-фруктів помаранчевого та червоного кольору: моркву, червоний солодкий перець, помідори, гарбуз, буряк. Дуже корисні червона риба і червона ікра, жовтки перепелиних яєць.

Пийте сік буряка червоного, редьки чорної. Намагайтеся щодня вживати хоча б 3 столові ложки квасолі — вона містить речовини, які гальмують ріст пухлин.

Їжте щодня по 3—5 штук

горіхів мигдалю. Вони, як і квасоля, містять речовини, які блокують ріст пухлин. Такі ж властивості мають плоди граната. У раціоні завжди має бути зелень: шпинат, петрушка, кріп, інша, що містить хлорофіл, часник і цибуля.

Розсмоктують пухлини спеції: імбир, куркума, шафран, кориця, кардамон.

За незлоякісних пухлин (мастопатія, фіброміоми, вузли у щитоподібній залозі тощо) можна приготувати ліки з герані у суміші з алое деревовидним, чорнобривцями, соняшником однорічним, що мають протипухлинні властивості.

ПРОТИПУХЛИННІ ЛІКИ З ГЕРАНІ ТА ІНШИХ РОСЛИН

2 столові ложки соку з листя алое залити 500 мл коньяку. Окремо приготувати суміш із 3 свіжих листків пеларгонії, 5 квіток чорнобривців і 10 пелюсток квітки соняшника і помістити в термос, залити склянкою окропу. Настояти годину.

Потім процідити і додати до коньяку з алое. Насамкінець до одержаної суміші додати 3 краплі йоду. Пити через годину після вживання їжі по 20 мл уранці і ввечері.

• Зверніть увагу!

Викрадачі вітамінів

Усі знають, що вітаміни необхідні для здоров'я. Але чи відомо вам, що існують так звані викрадачі вітамінів? Ними можуть бути певний стан організму (вагітність, стрес), шкідливі звички (паління, зловживання алкоголем), прийоми лікарських препаратів чи занадто однобока дієта.

КУРІННЯ

Те, що воно шкодить здоров'ю, що курці частіше хворіють на легеневі захворювання, знають усі. Але той факт, що у курців розвивається дефіцит вітаміну С, відомий небагатьом. Той, хто палить, повинен їсти багато фруктів, особливо взимку, проходити спеціальне лікування вітаміном С. Вітаміни В₁, В₆, В₉, В₁₂ також надходять в організм курця у недостатній кількості.

СТРЕС

Людина, яка буває у постійній нервовій напрузі, втрачає багато вітамінів. Той, хто часто потрапляє у стресові ситуації, повинен дбати про додаткове надходження вітамінів групи В і вітаміну Е. Вітамін С також дуже потрібний, щоб подолати підвищену схильність організму до інфекцій.

ДІЄТА

Вона може бути ефективною лише тоді, коли збалансована. Організмowi потрібні сили, щоб при скороченому харчуванні нормально виконувати свої функції.

Якщо ви хочете радикально схуднути, необхідно прийти профілактику мультівітамінами, а також препаратами, що містять мінеральні речовини.



МЕДИКАМЕНТИ

Деякі лікарські препарати негативно впливають на вміст вітамінів в організмі. Жінки, які приймають таблетки проти вагітності, мусять стежити за достатнім надходженням вітаміну В₆. Часте використання препаратів проти підвищеної кислотності шлункового соку порушує засвоєння вітаміну А, а також негативно впливає на вміст калію в організмі.

АЛКОГОЛЬ

Він дуже впливає на обмін речовин. При постійному вживанні алкогольних напоїв «страждають», насамперед, вітамін А і вітаміни групи В.

СПОРТ

Інтенсивні заняття спортом принесуть справжню користь організму лише тоді, коли людина харчується продуктами з мультівітамініми дозавками і дріжджовими препаратами.



Страви з грибів у піст і не тільки



У час посту ми відмовляємось від м'яса, яєць і молочних продуктів. Альтернативний спосіб збагатити свій раціон білками — додавати в пісні страви гриби. Смакуватимуть гриби наїдки і на святковому різдвяному столі.

● У записник

клярі і смажити на розігрітій пательні до повної готовності (до легкої скоринки кляру). Готові гливи зняти з вогню, злегка охолодити і подавати до столу.

ПИРІГ «НА ВСІ СТО»

1 кг готового дріжджового тіста, 1 кг свіжих грибів, 2 цибулини, 50 г олії, зелень, сіль, перець.

Нарізану цибулю обсмажити до золотистого кольору, додати посічені гриби, посолити і поперчити за смаком. Тісто розділити на дві частини. Одну розкачати у вигляді прямокутника (товщина приблизно 1,5 см), викласти на змащене маслом деко і поставити в тепле місце, щоб тісто трохи піднялося. Іншу частину також розкачати, покласти на дошку і дати трохи піднятися.

На перший пласт викласти підготовлені гриби, прикрити другим коржем, краї защипнути. Поверхню змастити яйцем, в декількох місцях проколоти виделкою. Випікати приблизно півгодини в духовці, нагрітій до 230°C. Готовий пиріг змастити вершковим маслом.

ГРИБИ З КУРЯЧОЮ ПЕЧІНКОЮ

250 г паштету з курячої печінки, 8 великих печериць, 125 г бекону.

Паштет можна купити готовий, але домашній, звичайно, буде смачнішим. Ніжки грибів дрібно нарізати, обсмажити з цибулею і перемішати з паштетом. Розкласти суміш по капелюшках грибів, посипати дрібно порізаним беконом і поставити в духовку, нагріту до 180°C, на 15 хвилин.

ВЕЛИКИЙ САНДВІЧ

Почистити і порізати шампінйони скибочками, тушкувати їх з подрібненою цибулею на олії до готовності. Взяти батон білого хліба, розрізати його вздовж навпіл, на одну половину покласти шар тонко порізаного м'яса, шинки або ковбаси, зверху — шар печериць з цибулею, посипати тертим сиром. Поставити в гарячу духовку на кілька хвилин чи у мікрохвильову піч, щоб сир розплавився. Прикрийте другим шматком батона.

ГЛИВИ В КЛЯРІ

Ретельно помити гливи. Відрізати ніжки. Посолити і поперчити капелюшки, які ми і будемо готувати. Для кляру змішати яйця і борошно, посолити і ретельно перемішати. Якщо тісто виходить дуже густе, додати трохи води. Потім кожен капелюшок вмочити в

ФАРШИРОВАНІ ПЕЧЕРИЦІ

Капелюшки печериць нафарширувати м'яким вершковим сиром, змішаним з подрібненою зеленню (петрушкою, базиліком, кропом і т. п.). Поставити на холод. Вийде чудова закуска.

Зварити рис в підсоленій воді. Печериці вимити, викинути ніжки, а капелюшки розкласти на змащеному олією деко на зразок чашечок.

Цибулю подрібнити і злегка обсмажити в олії. Додати нарізані ніжки печериць і продовжувати смажити до золотистого кольору. Додати в сковорідку зварений рис, посолити, поперчити за смаком, перемішати.

Начинити капелюшки сумішшю якомога щільніше і запікати в духовці при 190°C близько 20 хв.



ГАРНІР ІЗ ПЕЧЕРИЦЬ

Потушувати невеликі цілі гриби до готовності у вершковому маслі з додаванням часнику. Приправи-

ти орегано, сіллю, перцем.

Посипати тертим пармезаном. Такі печериці чудово підійдуть як гарнір до яловичини, домашньої птиці або пасти.

ГОЛУБЦІ З РИСОМ, КВАСОЛЕЮ ТА ГРИБАМИ

1 капуста, 0,5 скл. квасолі, 1/3 скл. рису, 400 г печериць, 1 морквина, 1 цибулина, 2 ст. ложки томатної пасти, 1 скл. сметани, свіжа або сушена зелень, сіль, цукор, перець до смаку.

Квасоллю замочити у холодній воді на 3—4 години (краще на ніч). За цей час кілька разів воду змінити. Зварити до готовності. Рис відварити в підсоленій воді. Цибулю порізати дрібно, покласти в розігріту сковорідку з невеликою кількістю олії, підсмажити до золотистого кольору. Додати потерту на грубій тертці моркву, протушувати 5—7 хв. Гриби порізати, покласти до моркви з цибулею, смажити до випарування рідини.

Змішати квасоллю, рис, смажені гриби з овочами, посолити, поперчити, додати зелень, ретельно перемішати.

З капусти вирізати качан, покласти її в киплячу воду і пропарити, відділити листки, відрізати або відбити потовщену частину.

На кожен капустияний листок класти 1—2 ст. ложки начинки, загорнути голубці, щільно викласти їх у глибоку каструлю.

Сметану змішати з томатною пастою, посолити, поперчити, додати 1 ч. ложку цукру, добре розколоти до однорідності і вилити соус на голубці. Долити

води так, щоб рідини було в рівень із верхнім шаром голубців. Накрити кришкою, поставити на вогонь.

Довести до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму і тушкувати голубці не менш ніж 1—1,5 год. Тушкувати в мультиварці або духовці. Подавати зі сметаною.

Страва підходить для приготування в піст, однак у такому разі з рецепту вар-то виключити сметану.

ПІСНІ ГОЛУБЦІ З КАРТОПЛЕЮ ТА ГРИБАМИ

1 капуста, 500 г картоплі, 300 г печериць, 2 цибулини, 1 морквина, 200 г томатної пасти, сіль, цукор, мелена паприка, чорний мелений перець за смаком, олія для смаження.

У капустини вирізати качан, розпарити в ледь киплячій воді. Коли листки розм'якнуть, по одному відокремити їх від капустини, зрізати грубі прожилки.

Картоплю почистити та відварити у підсоленій воді. Злити воду, розім'яти на пюре.

Одну цибулину порізати і підсмажити на пательні в невеликій кількості олії до золотистого кольору. Додати потерту на грубій тертці моркву та дрібно порізані печериці. Смажити, поки не випарується рідина.

Грибну суміш додати до картоплі, посолити, поперчити до смаку, ретельно перемішати.

У підготовлені листки класти приблизно по 1 ст. ложці картопляно-грибної начинки, загортати і викласти в глибоку каструлю.

Другу цибулину порізати півкільцями і підсмажити на сковорідці в невеликій кількості олії до золотистого кольору, додати томатну пасту, трохи солі, по 1 ч. ложці цукру і меленої паприки, чорний мелений перець. Дати суміші закипіти і через 2—3 хв вилити в каструлю з голубцями.

Долити води, щоб ледь покривала голубці. Поставити на вогонь, довести до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму і тушкувати 1 год.

Готові голубці зняти з вогню і дати трошки охолонути. Подавати, поливши соусом, у яких вони тушувалися.

За 20 хв до закінчення тушкування у голубці можна покласти кілька цілих почищених зубців часнику, просто встромивши їх між голубцями — це додасть страві багатшого аромату.

МАРИНОВАНІ ПЕЧЕРИЦІ

Печериці розрізати на 2—4 частини і замаринувати разом зі шматочками червоного і зеленого солодкого стручкового перцю в салатній заправці на основі олії (наприклад, олія, лимонний сік, петрушка). Такі печериці можна додавати в овочеві салати, гарніри або просто їсти як закуски.

ПЕЧЕРИЦІ ПРО ЗАПАС

Потушувати печериці з часником та цибулею, остудити, помістити в контейнер з кришкою і поставити в холодильник. Ви можете додати такі печериці в будь-яку страву! Завжди тримайте такий контейнер під рукою.

ШВИДКИЙ САЛАТ З КАРТОПЛЕЮ

Холодну варену картоплю порізати кубиками, змішати з половинками або четвертинками грибів, заправити невеликою кількістю сметани. Приправити за смаком кропом, сіллю, перцем. Додати приготований порізаний бекон і подрібнену зелену цибулю.

ШВИДКІ РУЛЕТИ

Тонко нарізати печериці, змішати з подрібненим свіжим або консервованим перцем чилі, сиром. Начинити цю сумішшю тонкий коржик або лаваш, загорнути рулетом, обсмажити з обох боків. Розрізати і подавати.

• А ви знали? СВІЖІСТЬ БОРОШНА ВИЗНАЮТЬ ЗА ЗАПАХОМ

Борошно розрізняють за видом зерна: житнє, ячмінне, пшеничне, кукурудзяне та інше. Для кожного з його видів важливе дотримання певних показників, як-от, наприклад, крупність помелу.

За хімічним складом борошно майже однакове із зерном, з якого виготовлене, однак у ньому менша кількість цукру, жирів, клітковини, вітамінів та мінеральних речовин, але більше крохмалю.

У пшеничному борошні крохмалю найбільше, його вміст зніжується зі зникненням сорту борошна. Також цей продукт дуже калорійний: пшеничне борошно має калорійність у 300—330 ккал/100 грамів, житнє — 290—300 ккал.

Якість борошна можна визначити за смаком. Борошно треба покуштувати кінчиком язика. Пшеничне борошно високої якості має смак просто їсти як закуски.

Якщо борошно дуже солодке — його мололи з пророслого зерна, кисле — з відсирілого або запареного, гірке — борошно неправильно зберігається.

Свіжість борошна можна визначити за запахом. Для цього дрібку борошна затискають у долонях та зігрівають диханням, потім вдихають аромат зігрітого борошна. Запах має нагадувати борошняний клей.

Пшеничне борошно має п'ять гатунків: крупчатка, вищий гатунок, перший, другий гатунок та безсортове борошно. Гатунки розрізняють за крупністю помелу, вмістом клейковини, кольором, хімічним складом та хлібопекарськими властивостями.

Крупчатка — це борошно з м'яких та твердих сортів пшениці, воно багате на білки й крохмаль, має білий або кремовий колір й використовується для виробництва дріжджових здоб.

Борошно вищого гатунку роблять з м'яких сортів пшениці, воно має білий колір й високі хлібопекарські властивості: придатне для приготування дріжджового, заварного, листового, бісквітного та пісочного тіста.

Перед приготуванням тіста будь-яке борошно треба просіяти. Навіть якщо воно борошно чисте, його необхідно збагатити повітрям.

Зберігати борошно найкраще у паперових або мішечках з тканини. Не можна допускати злежування борошна у вологих приміщеннях — так воно стає непридатним для використання.

Духмяна випічка

Домашня випічка смакує всім. І кожна господиня має свій фірмовий рецепт тіста, за яким виходять найкращі, найм'якші і найсмачніші пиріжки. Пропонуємо кілька таких — перевірених часом.

Змастити збитим яйцем.

Нарізати на шматочки завширшки 5 см. Перекласти на деко і випікати в розігрітій духовці при температурі 180°C півгодини. Коли рулетики підрум'яняться — готові.

Тісто картопляне, що швидко печеться

Зварити 6—7 картоплин і потовкти. Воду, в якій

варилася картопля, влити сюди ж і перемішати, викинути ріденьке картопляне пюре. Нехай трохи охолоне. Додати 50 г дріжджів, нехай розчиняться, 100 г олії, дрібку солі, борошно і вимісити м'яке тісто (як на пиріжки). Тепер з нього можна виробляти пиріжки, ватрушки.

Начинка — різноманітна. Можна пекти в духовці або

смажити на невеликій кількості жиру на пательні.

Тісто на пиріжки, що довто не черствіють

0,5 л води, 150 г цукру, 150 г олії, 50 г дріжджів, 0,5 ч. ложки солі, борошно.

Воду, цукор, олію закип'ятити, трохи охолодити і додати дріжджі. Коли розчиняться, додати сіль і борошно, замісити м'яке тісто. Накрити рушником, щоб підійшло. Знову вимісити і виробляти пиріжки.



Начинка — на ваш смак: яйця з цибулею і кропом, м'ясний фарш, печінка, капуста, картопля, вишні, яблука, варення, джем.

Збити яйце з цукром і змастити вироби. Випікати в духовці.

Посадім ялинку в горщик

Шкода бачити зрубані дерева, які досить сумно виглядають на ялинкових ринках в очікуванні господаря, а потім ще набагато сумніше після свят — викинуті разом зі сміттям. Альтернатива живій ялинці — штучна.



Що робити?

горщику роками, якщо правильно за нею доглядати.

В опалюваному приміщенні така ялинка може бути не довше 2 тижнів. Виберіть для неї максимально освітлене місце. Поливати ялинку в горщику слід через день, витрачаючи по 2—3 л води. Стежте, щоб між поливами земля в горщику не пересихала — це необхідно, якщо у вас у квартирі дуже сухе повітря.

Коли закінчаться свята, ялинку обов'язково треба виставити на вулицю або відвезти на дачу, якщо ви живете в місті і у вас немає відкритого балкона.

Але до вулиці дерево потрібно підготувати — кілька днів воно повинно побути в закритому приміщенні, де температура не опускається до великих морозів. Горщик обов'язково потрібно утеплити, обгорнувши сіном, соломою. Інакше коренева система, особливо вразлива

у горщиків рослин, може замерзнути.

Пересаджують ялинки, що ростуть в горщику, кожні 2—3 роки. Горщик вибирають на 2—3 см більший від попереднього.

Зовсім не обов'язково переносити ялинку в приміщення з настанням свят — можна її прикрасити на балконі або терасі. Але якщо вам більше подобається, коли вбрана хвойна красуня пахне в кімнаті неподалік від святкового столу, то ялинка погостює у вас. Тільки пам'ятайте, що не можна тримати її в теплом приміщенні довше ніж 10—14 днів.

ПЕРЕСАДЖУВАННЯ

Навесні ялинку з горщика можна пересадити в садок на постійне місце.

Для цього, як завжди при посадці дерев, потрібно підготувати яму, трохи більшу за діаметром, ніж грудка землі. На дно ями покласти компост. Після посадки ялинку рясно по-

лити і потім щовесни підготовувати добривами.

АЛЬТЕРНАТИВА ЯЛИНЦІ

Роль ялинки можуть взяти на себе й інші деревця, які також можна придбати висадженими в горщики або невеликі контейнери. Це можуть бути: гірська сосна, сциадопітис, падуб. Ці породи дерев дуже по-вільно ростуть, та й взагалі не виростають до гігантських розмірів.

У теплій кімнаті ці деревця часто обприскують. А після свят їх потрібно обов'язково перенести в прохолодне приміщення — на терасу або застелений балкон.

Гірська сосна може зимувати і на вулиці, витримуючи досить низькі температури. Але перед тим, як виносити її на холод, слід попередньо потримати в приміщенні з невеликими мінусовими температурами, а потім дуже добре укутати коріння дерева.

Згодиться

ЛИСТЯНА ЗЕМЛЯ З ВЛАСНОГО САДУ

Одним із важливих компонентів ґрунтових сумішей для вирощування кімнатних квітів та вигонки розсади є листова земля.

Її можна придбати в спеціалізованому магазині або принести з лісу. А можна приготувати й самому. Робиться це просто, однак період визрівання листової землі становить понад рік.

Годиться сировина будь-яких порід листових дерев, окрім дуба, в листі якого містяться дубильні речовини, дуже шкідливі для рослин.

Сировини нині в саду більш ніж достатньо, тож вистачить і для компосту, і для листової землі.

Листя згрібають докупі і поливають гноівкою. Кілька разів перелопачують і складають у кутку саду. Пухка і легка суміш буде готова до використання через 9—12 місяців. Протягом усього періоду визрівання листової компонента купу треба періодично зволожувати, ліпше — розведеним курячим послідом або гноівкою.

Листяна земля з власного саду порівняно з лісовою дещо поживніша, і це слід враховувати в процесі приготування листової суміші для вирощування розсади.

До часу

Якщо на деревах ожеледь

Це явище часто спостерігається після зимового дощу, коли температура раптово опускається нижче нуля. У результаті в буквальному сенсі дерева «скляніють», вкриваючись крижаним панциром. Товщина льоду може сягати 20 мм.

Практично всі плодіві культури негативно реагують на обледеніння гілок, але особливо чутливі до крижаного пологну рослини, які мають крихку деревину: персик, абрикос, вишня, черешня і деякі сорти груш.



Особливо потерпають від цього дерева, які не обрізували на вкорочення і зниження крони. Адаже велика кількість необріваних гілок, укрившись товстим шаром криги, збільшує навантаження на стовбур і скелетні гілки. Як наслідок, передусім обламуються гілки, котрі мають гострі кути відходження.

Меншою мірою небезпечне короткочасне обледеніння (від 1 до 3 днів). А ось тривале (від 4 днів до тижня) часто призводить до загибелі чи ослаблення не лише генеративних, а й вегетативних бруньок, які буквально задихаються під товстим шаром криги.

Бруньки, які вижили після тривалого обледеніння, не здатні протистояти навіть невеликим морозам і в подальшому гинуть.

Як можна запобігти цьому?

Гілки бажано напередодні за можливості обприскати 3-відсотковим розчином бордоської суміші чи просто 2-відсотковим — гашеного вапна і глини. У цьому разі лід буде сам опадати при першому навіть незначному потеплінні.

Ну, а якщо дерево чи кущ усе-таки обледеніли, то необхідно при підвищенні денної температури допомогти їм звільнитися від крижаного пологну.

У моменти відлиги ожеледь на деревах стає крихкою, і її можна струшувати, злегка вдаряючи по гілках довгою жердиною чи палицею, обмотаною м'якою тканиною, аби не пошкодити кору чи деревину.

Однак останнім часом популярною стала ще одна альтернатива — живі ялинки, посаджені в горщик. Цими живими зеленими красунями прикрашають квартири, балкони і тераси.

ВИБІР

Ялинка в горщику — це не тільки гуманно, а й практично. Зрубане дерево щодня буде втрачати хвою і засмічувати всю квартиру. А ялинка, що росте в діжці, не скидає хвою, залишається зеленою і красивою.

Спочатку здатність тривалий час жити в горщику можна визначити за станом кореневої системи. Кімнатні ялинки вирощують в замкнутих посудинах, тому коріння у них формуються компактно.

Іноді буває, що несумлінні продавці викопають ялинку з ґрунту і пересаджують в горщик, обрубуючи для цього коріння. Таке дерево довго не проживе — напевно чи довше, ніж зрубані ялинки.

Якщо це можливо, попросіть продавця виїняти дерево з діжки перед покупкою, щоб оглянути коріння. Земляна грудка у справжньої горщикової ялинки не обсіпається і повністю складається з дрібних густо розгалужених корінців.

Якщо коріння товсте, нерозгалужене, грудка землі розсипається — то дерево спочатку росло в ґрунті. Такій ялинці обрубали коріння і пересадили в горщик — вона незабаром загине.

ДОГЛЯД

Ялинка може жити в

На прохання читачів

Чи готова дача до зими

Дачний сезон закінчився. Навіть найзатятіші дачники змушені переїжджати в міські квартири. Але, щоб навесні знову повернутися в той будинок, який ви залишили восени, потрібно ретельно підготувати його до зимівлі. Перевірте, чи зробили все необхідне.

З прилеглої території бажано прибрати садовий інвентар, мангал, якщо він переносний, ну і інші речі, залишені на городі. Сам город бажано перекопати і удобрити. За зиму все пeregнє, а навесні земля буде знову готова до посадки овочів, зелені та ягід. Бажано злити воду з усіх бочок та ємностей, що залишаються зимувати на вулиці, і закрити їх.

Сушу траву, гілки і листя навколо будинку необхідно прибрати. Все це сухе сміття легко може призвести до пожежі.

Тимчасові парники зі звичайної плівки краще розібрати, щоб навесні не довелося збирати сміття у вигляді розірваного поліетилену по всій ділянці.

Сам будинок перед зимою потрібно перевірити, чи є якісь протікання в покрівлі, пробіоїни, тріщини. Якщо є, то необхідно відремонтувати. Також перевірте димоходи та вентиляційні віконця.

Злийте воду з усіх ємностей, труб і пристроїв у будинку і лазні, щоб вони не

проіржавіли або не порвало від перепаду температур.

Всю техніку потрібно вимкнути і витягнути вилки з розетки. Пробки необхідно вимкнути, а краще взагалі повивертати. Вимкніть газ.

У будинку наведіть лад, щоб навесні було приємно повернутися. Весь одяг, постільну білизну, рушники випрати. Щоб міль не поїла ваші речі, покладіть у шафу спеціальні таблетки.

Щоб меблі не відсиріли, їх потрібно закрити плівкою

або тканиною. Цінні і коштовні речі, а також побутову та робочу техніку краще забрати із собою.

У будинку розкладіть сухий полин або бузину, щоб гризуни не обрали ваш будинок для зимівлі.

Тепер залишається зачинити вікна і двері. На двері додатково варто встановити навісні та врізні замки. Змастіть їх мастилом і закрийте пакетом або пластиковою пляшкою.

Садовий інвентар не повинен зимувати на ділянці. Весь інструмент має бути зібраний, очищений або вимитий і упакований на зберігання.

Тепер дача готова пережити зиму, щоб навесні знову з радістю зустріти вас.



Варто знати

Як правильно упакувати насіння

Насіння, зібране зі своєї грядки, потрібно добре висушити. Підвищена вологість — основна причина втрати схожості під час зберігання: насіння все ще досить інтенсивно дихає. А у висушеного всі обмінні процеси загальмовуються, що дозволяє тривалий час підтримувати життєздатність зародка. Важливо в подальшому вміст вологи підтримувати на такому ж низькому рівні.

Тому треба правильно упакувати насіння. Найліпше — у мішечки з натуральних волокон або в паперові пакетики. У них менша ймовірність того, що насіння задохнеться. Підписані упаковки (назва культури, сорту, рік збирання) поміщайте у тару, що «дихає», і ставлять у приміщення в недоступному для мишей місці.

Слід узяти до уваги таку закономірність. Насіння, закладене в паперовий пакет, повинно мати вологість 5—10%. У тканинних мішечках — 9—15%. Таким цей показник буває при домашньому сушінні в прохолодному сухому приміщенні — коридорі, комирчині.

Властивість зберігати схожість неоднакова в різних культурах і залежить від умов дозрівання, післязбиральної обробки та зберігання. Схожість втрачається поступово.

Розрізняють біологічну і господарську довговічність насіння. Перша — це час, упродовж якого проростають бо-дай поодинокі насінини.

✓ Для гарбузових культур (окрім самого гарбуза), капусти, баклажанів вона становить 10—20 років.
✓ Для бобових, гарбуза, моркви, помідорів — 8—9; для цибулі, буряків, салату, шпинату, пастернаку, селери, петрушки, кропу — 5—6 років.

Період господарської довговічності коротший — він триває доти, доки схожість відповідає нормі стандарту.

Насіння кавунів, динь, кабачків, огірків, гарбузів зі схожістю першого класу може зберігатися 6—8 років; бобів, гороху, квасолі, кукурудзи — 5—6; капусти, редиски, редьки, буряків, помідорів — 4—5; баклажанів, цибулі-порею, моркви, салату, шпинату — 3—4; цибулі ріпчастої, перцю, петрушки, ревеню, кропу, щавлю — 2—3; пастернаку і селери — 1—2 роки.

ПОНЕДІЛОК, 21.12.2015

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.
09.25 Уряд на зв'язку з громадянами.
09.55 Д/с «Мій новий дім — Корея».
10.30 Чоловічий клуб. Спорт.
12.00 «План на завтра» з А. Рінгіс.
12.30, 20.30 Зроблено в Європі.
13.15 Вікно до Америки.
13.50 Казки Лірника Сашка.
14.00 Школа Мері Полпінс.
14.20 М/ф.
15.10 Х/ф «Полковнику ніхто не пише».
17.35 Книга.иа.
18.05 Час-Ч.
18.15 Новини. Світ.
18.55 Про головне.
19.30 Реформуючи Україну.
09.45 Етнографічні замальовки. Грузія.
20.00 Перша шпальта.
21.50 Подорожні.
23.00 Підсумки.

1+1

06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
07.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин».
07.35 «Маша і Ведмідь».
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку—9».
13.45 Мелодрама «Однолюбі».
15.50 «Сімейні мелодрами—6».
17.15 Х/ф «Заборонене кохання».
20.30 «ЧистоNEWS».
21.00 Т/с «Останній москаль».
22.00 «ГРОШІ».
23.30 «Мінкульт».
00.00 Драма «Викрадений син: історія Тіфана Рубін».

2+2

06.30 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.00 «Облом.ІА».
08.35 «Помста природи».
10.20 Т/с «Мушкетери».
12.30 Х/ф «Острів МакКінсі».
14.25 «Вайпаут».
15.20 «Легенди кікбоксінгу».
16.30 Top Gear.
17.30, 19.00 «ДжеДА».
18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
19.20 «Секретні матеріали».
20.20 Х/ф «Слід смерті».
22.30 Т/с «Череп і кістки».
00.25 Х/ф «Акула-бвйвця».

ТВ-4

06.00, 18.00 Т/с «Перша леді».
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.

07.00 Провінційні вісті. Тиждень.
07.35, 18.45 Миська рада інформуюс.
07.40 «Євромакс».
08.10 Вікно в Америку.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00, 0.15 Час-Тайм.
09.30 «Справжня ціна».
09.45 «Про нас».
10.00 Т/с «Чужі грихі».
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 Межа правди.
13.10, Хіт-парад.
14.00 Х/ф «З тобою та без тебе».
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті.
17.00 «Унікальна Україна».
17.30 «Гал-кліп».
19.30, 21.00 Наші вітання.
20.00 Єдина країна.
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
20.40 Дім книги.
21.30 «Сільський календар».
22.35 Х/ф «Лінія смерті».

ICTV

05.35, 19.20 Надзвичайні новини.
06.35 Факти тижня.
08.35 10 хвилин з прем'єр-міністром України.
08.45 Факти. Ранок.
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки.
10.15 Т/с «Путьова країна».
11.30 Дивитись усім!
11.50, 13.20, 16.10 Х/ф «Володар перся. Дві вежі».
12.45, 15.45 Факти. День.
16.25 Х/ф «Термінатор—3. Повстання машин».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Дістало!
21.25 Свобода слова.
00.25 Х/ф «Конан-варвар» (2).
02.45 Х/ф «Головний підозрюваний» (2).

СТБ

05.50, 16.00 «Все буде добре!»
07.45 «Все буде смачно!»
08.40 «Зіркове життя. Правила вдалого розлучення».
09.35 «Зіркове життя. Пробачити зрадника».
10.30 «Битва екстрасенсів—15».
12.40 «Танцюють всі!»—6».
18.00, 22.00 «Вікна—Новини».
18.30 Т/с «Коли ми вдома».
20.00, 22.48 «Хата на тата».
23.18 «Детектор брехні—7».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.10 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.15 Т/с «Друзі».
11.05 Х/ф «Індіана Джонс і останній хрестовий похід».
13.40 Х/ф «Індіана Джонс і Королівство кришталевого черепа».
16.05 Т/с «Не родись вродливою».

18.00 Абзац!
19.00 Ревізор.
21.10 Пристрасті за ревізором.
23.25 Х/ф «Випробування весіллям» (2).
«УКРАЇНА»
05.50 10 хвилин з Прем'єр-міністром.
06.00 Події тижня з Олегом Пантою.
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, 2.50 «Говорить Україна».
12.15 Реальна містика.
13.15, 15.30 Т/с «Другий шанс» (2).
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Відплата».
21.00 Т/с «Анка з Молдавії» (2).
23.00 Події дня.
23.30 Х/ф «Особливо небезпечний» (3).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Дива цивілізації».
10.35 «Назбиране».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «Україні Мультяндія».
12.00 «Мамина школа».
12.30 «Скарби роду».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Загублені у часі».
13.30 «Музичний калейдоскоп».
14.00 «Відверті діалоги».
14.55 «Мальовниче Тернопілля».
15.00 «Живе багатство України».
15.20 «Тернопілля кризь роки».
15.40 «Мамина сорочка».
15.55 Соціальна реклама.
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Гра долі».
17.15 «100 шедеврів».
17.30 «Випробуй на собі».
18.00 «Творчий портрет».
18.30 Д/ф «Художник Катерина Білокур».
18.50 «Тернопіль сьгодні».
19.00 «Вісті ТТБ».
19.30 «На часі».
20.00 «Урок для батьків».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.30 «Золота провінція».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.
07.15, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».
09.20 Т/с «Розумниця, красуня».
13.45, 14.20 «Судові справи».
15.00, 16.15 «Чекай на мене».
18.05, 19.05 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожні».
21.00 Т/с «Заради любові я все зможу!»
22.45 Т/с «Двадцять років без любові» (2).
00.45 Х/ф «Солдати невдачі».

СЕРЕДА, 23.12.2015

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.
07.50 Код безпеки.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.25, 18.55 Про головне.
09.55 ДебатиПРО.
11.25 Реформуючи Україну.
11.45 Етнографічні замальовки. Грузія.
12.00 Засідання Кабінету.
13.15, 18.05 Час-Ч.
13.45 Казки Лірника Сашка.
13.55 Хто в домі хазяїн?
14.15 М/ф.
15.05 Музичне турне.
16.30 Д/ф «Замки Європи».
17.35 Суспільний університет.
18.15 Новини. Світ.
19.30 Т/с «Мафіоза».
20.30 Вересень.
21.25 Новини. Спорт.
21.50 Слідство. Інфо.
22.40 Мегалот.
23.00 Підсумки.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15, 03.25 ТСН: «Телевізійна Служба Новин».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
07.35 «Маша і Ведмідь».
09.30, 10.55, 12.20 «Міняю жінку—9».
13.40 Мелодрама «Однолюбі».
15.45, 21.00 Т/с «Останній москаль».
17.15 Мелодрама «Заборонене кохання».
20.30 «ЧистоNEWS».
22.00 «Одруження наосліп».
00.00 Мелодрама «Грєхе кохання».

2+2

06.35, 16.00, 17.55 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.35, 16.55 «Облом.ІА».
08.10, 19.00 «ДжеДА».
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
09.00 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Величезні монстри».
10.20 Д/ф «Загублені світи».
11.15 Д/ф «Джунглі Атлантиди».
12.15 Х/ф «Небезпечна зона».
14.10 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт—2».
19.20 «Цілком таємно».
20.20 Х/ф «Спіймати і вбити».
22.30 Т/с «Череп і кістки».
00.25 Х/ф «Воронка».

ТВ-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді».
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті.
07.35 Європа у фокусі.
08.00 «Євромакс».
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00, 0.15 Час-Тайм.
09.30, 17.00 «Унікальна Україна».
11.00, 16.10 Дитяча година.
12.10 «Гал-кліп».
12.35 «Щоденник для батьків».
13.00 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Історія Марти Стоарт».
16.40 «Чарівний ключик».
17.30 «Про кіно».
17.45 «Духовні роздуми».
18.45, 22.30 Миська рада інформуюс.
19.30, 21.00 Наші вітання.
20.00 «Формула здоров'я».
21.30 «Музичні делікатеси».
22.40 Х/ф «Будинок, який купила Мері».

ICTV

05.55 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.10 Антисомбі.
11.15, 16.45 Т/с «Прокурори».
12.10, 13.20 Х/ф «Гнів титанів».
12.45, 15.45 Факти. День.
14.45 Т/с «Код Костянтина».
16.25 Патруль. Самооборона.
17.40, 22.30 Т/с «На трьох».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Секретний фронт.
21.25 Т/с «Володимирська, 15».
23.30 Х/ф «Головний підозрюваний» (2).

СТБ

05.40, 16.00 «Все буде добре!»
07.25 «Все буде смачно!»
08.20 «Зіркове життя».
10.15 «Битва екстрасенсів».
12.35 «Танцюють всі!»—7».
18.00, 22.00 «Вікна—Новини».
18.30 Т/с «Коли ми вдома».
20.00 «МастерШеф—5. Фінал».
22.45 «МастерШеф—5. Оголошення переможця».
23.05 «Моя правда. Ектор Хіменес—Браво».

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 Х/ф «Блакитна лагуна».
21.00 Х/ф «Нецлована».
23.00 Х/ф «Думай, як чоловік» (2).

ВІВТОРОК, 22.12.2015

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.
06.45, 7.15, 8.15 Спорт.
06.50, 7.20, 8.20, 9.05, 11.45, 22.50, 23.20 Погода.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25, 23.25 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.25, 18.55 Про головне.
09.55 Д/с «Мій новий дім — Корея».
10.30 Чоловічий клуб. Спорт.
11.50 Перша студія.
12.35 Д/с «Каліфорнія наша».
13.15, 18.05 Час-Ч.
13.45 Казки Лірника Сашка.
13.55 Хочу бути.
14.15 М/ф.
14.55 Фольк—music.
16.10 Подорожні.
17.00 Д/ф «Чорні лангури».
17.35 Суспільний університет.
18.15 Новини. Світ.
19.30 ДебатиПРО.
21.25 Новини. Спорт.
21.50 Війна і мир.
23.00 Підсумки.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
07.35 «Маша і Ведмідь».
09.30, 10.55, 12.20 «Міняю жінку—9».
13.40 Мелодрама «Однолюбі».
15.45, 21.00 Т/с «Останній москаль».
17.15 Мелодрама «Заборонене кохання».
20.30 «ЧистоNEWS».
22.00 «Новий інспектор Фреймут—3».
00.00 Драма «Побічний ефект».

2+2

06.35, 16.00, 17.55 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.35, 16.55 «Облом.ІА».
08.10, 19.00 «ДжеДА».
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
09.00, 19.20 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Величезні монстри».
10.25 Д/ф «Загублені світи».
11.20 Д/ф «Приховані міста».
12.20 Х/ф «800 лье вниз Амазонкою».
14.10 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт—2».
20.20 Х/ф «Веселі канікули».
22.30 Т/с «Череп і кістки».
00.25 Х/ф «Небезпечна зона».

ТВ-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді».
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті.
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок.
07.35 «Сільський календар».
08.05 «Духовні роздуми».
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00, 0.15 Час-Тайм.
09.30, 17.00 «Унікальна Україна».
11.00 Пряма трансляція архієрейської літургії з нагоди Храмового празника Непорочного зачаття Пресвятої Богородиці.
13.00, 16.10 Дитяча година.
14.00 Х/ф «Знову 18».
17.30 «Школа домашнього комфорту».
19.30, 21.00 Наші вітання.
20.00 Європа у фокусі.
20.30 «Євромакс».
21.30 «Щоденник для батьків».
22.35 Х/ф «Діти революції».

ICTV

05.55 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.05 Антисомбі.
11.10, 16.40 Т/с «Прокурори».
12.05, 13.20 Х/ф «Битва титанів».
12.45, 15.45 Факти. День.
14.40 Т/с «Код Костянтина».
15.40, 16.25 Патруль. Самооборона.
17.35 Х/ф «Путьова країна».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Громадянська оборона.
21.25 Т/с «Володимирська, 15».
22.30 Т/с «На трьох».
23.30 Х/ф «Апокаліпсис» (2).

СТБ

05.55, 16.00 «Все буде добре!»
07.50 «Все буде смачно!»
08.45 Х/ф «Дівчата».
10.40 «Битва екстрасенсів».
12.05 «Танцюють всі!»—6».
18.00, 22.00 «Вікна—Новини».
18.30 Т/с «Коли ми вдома».
20.00, 22.45 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
00.00 «Один за всіх».
НОВИЙ КАНАЛ
06.00, 7.20 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.25 Т/с «Друзі».
10.50 Т/с «Не родись вродливою».
19.00 Х/ф «Любов на острові».
20.40 Х/ф «Турецька для початківців» (2).
22.50 Х/ф «Заручини жартома» (2).

«УКРАЇНА»

06.00, 12.15 Реальна містика.
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.15, 8.15 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
11.00, 19.45 «Говорить Україна».
13.15, 15.30 Х/ф «Волошки для Василіси».
16.00 Глядач як свідок.
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Відплата».
21.00 Т/с «Анка з Молдавії» (2).
23.00 Події дня.
23.30 Т/с «С.S.I.: Місце злочину Маямі—6» (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «В об'єктиві ТТБ».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «Україні Мультяндія».
12.00 «Випробуй на собі».
12.30 «На часі».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 «Скарби музеїв Полтавщини».
14.00 «Золота провінція».
14.30 «Гра долі».
14.45 «100 шедеврів».
15.00 «Енергомания».
15.30 «Творчий портрет».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Чернівці. На полотні життя».
17.30 «Легенди Запоріжжя».
18.00 «Замки Тернопілля».
18.15 «Своїми очима».
18.30 «Кризь призму часу».
18.50 «Тернопіль сьгодні».
19.30 «Будьте здорові».
20.00 «Дива цивілізації».
20.25 «Мальовниче Тернопілля».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Шляхами Тараса».
21.30 «Зважені та щасливі—5. Фінал».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.35 «Подорожні» — «Час».
06.35 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.
07.15, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».
09.20, 21.00 Т/с «Заради любові я все зможу!»
11.15, 12.25 Д/с «Слідство вели...»
13.40, 14.20 «Судові справи».
15.45, 16.15 «Сімейний суд».
18.05, 19.05 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожні».
22.45 Т/с «Двадцять років без любові» (2).
00.45 Х/ф «Вечеря з дурнями» (2).

ЧЕТВЕР, 24.12.2015

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.
06.45, 7.15, 8.15 Спорт.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25 Тепло.иа.
07.40 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.50 Вікно до Америки.
10.20 Чоловічий клуб.
10.50 Війна і мир.
12.15 Слідство. Інфо.
13.15, 18.05 Час-Ч.
13.45 Казки Лірника Сашка.
13.55 М/ф.
14.35 Спогади.
15.30 Надвечір'я. Долі.
16.30 Світло.
17.30 Д/с «Дорогами Саксонії».
18.15 Новини. Світ.
19.30 Т/с «Мафіоза».
20.30 Д/с «Каліфорнія наша».
21.25 Новини. Спорт.
21.45 «Схеми» з Н. Седлецькою.
22.10 5 баксів.net.
22.25 Нічна Меса Різдва Христового за участю Святійшого Отця Франциска в Колізеї (Рим).
00.30 Підсумки.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15, 03.40 ТСН: «Телевізійна Служба Новин».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
07.35 «Маша і Ведмідь».
09.30, 10.50 «Міняю жінку—9».
12.20 Мелодрама «Однолюбі».
15.45, 21.00 Т/с «Останній москаль».
17.15 Мелодрама «Заборонене кохання».
20.30 «ЧистоNEWS».
22.00, 23.30 «Право на владу».
00.20 Комедія «День Подяки».

2+2

06.35, 16.00, 17.55 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.35, 16.55 «Облом.ІА».
08.10, 19.00 «ДжеДА».
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
09.00, 19.20 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Відродження клинка».
10.20 Д/ф «Загублені світи».
11.15 Д/ф «Джунглі Атлантиди».
12.15 Х/ф «Воронка».
14.10 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт—2».
20.20 «Хорообрі серця».
21

П'ЯТНИЦЯ, 25.12.2015

НЕДІЛЯ, 27.12.2015

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 12.50, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 АгроЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.45, 7.15, 8.15 Спорт.
06.50, 7.20, 8.20, 9.10, 13.35, 16.40, 22.50 Погода.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25 Ера будівництва.
07.35 На слуху.
07.50 Код безпеки.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вчне.
09.25 Нічна Меса Різдва Христового за участю Святішого Отця Франциска в Колізеї (Рим).
11.45 Вересень.
12.15 «Схеми» з Н. Седлещою.
13.00 Різдвяне послання та Апостольське Благословення для Риму і цілого світу Святішого Отця Франциска з св. Петра в Римі.
13.40 Час-Ч.
14.05 Казки Лірника Сашка.
14.20 М/ф.
14.50 Театральні сезони.
15.40 Віра. Надія. Любов.
16.50 Д/ф «Кардинал Мар'ян Яворський».
17.45 Як це?
18.15 Новини. Світ.
18.55 Про головне.
19.30 Intermarium.
20.30 «План на завтра» з А. Рінгіс.
21.25 Новини. Спорт.
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: «Телевізійна Служба Новин».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
07.35 «Маша і Ведмідь».
09.30, 10.50 «Міняю жінку-9».
12.20 Мелодрама «Одлолюбі».
15.45 Т/с «Останній москаль».
17.15 Мелодрама «Заборонене кохання».
20.20 «Вечірній Київ 2015».
22.45 «Світське життя».
23.45 Комедія «Куди поділися Моріані?».
2+2
06.35, 16.00 «Нове Шалене відео по-українськи».
07.35, 16.55 «Облом. UA».
08.10 «ДжеДА!».
08.30, 18.30 Новини «Спецкор».
09.00 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «101 страва, що змінила світ».
11.15 Д/ф «Зіткнення з астероїдом. 24 години, що змінили світ».

12.15 Х/ф «Небезпечно занурення».
14.10 Т/с «Зоряна брама. Всесвіт-2».
17.55 «Нове Шалене відео по-українськи».
19.00 «ДжеДА!».
19.20 Х/ф «Вежа».
21.50 Х/ф «Напролом».
00.00 Х/ф «Палаючий острів».
ТВ-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді».
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті.
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок.
07.35 Зустріч з міським головою Сергієм Надалом.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00, 0.15 Час-Тайм.
09.30, 17.00 «Унікальна Україна».
11.00, 16.10 Дитяча година.
11.50 «Чарівний ключик».
12.10 «Гал-кліп».
12.40, 20.40 «Про кіно».
13.00 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Золотошукачі».
17.30 «Модна правда».
19.30, 21.00 Наші вітання.
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
20.10 «Сільський календар».
21.30 «Духовні роздуми».
22.35 Х/ф «Кімната №6».
ICTV
05.55 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.00, 20.20 Антисомбі.
10.20 Х/ф «Біг Америка».
12.45, 15.45 Факти. День.
13.05, 16.20 Т/с «Без права на помилку».
17.40 Т/с «На трьох».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
21.25 Т/с «Володимирська, 15».
22.30 Дизель-шоу.
23.50 Х/ф «Зрада». (2).
СТБ
05.45 Х/ф «Прощавай, шпана замоскворецька».
07.45 «Зіркове життя».
09.40 Х/ф «Молода дружина».
11.40 Х/ф «Ой, ма-моч-ки!».
18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
18.30 Т/с «Коли ми вдома».
20.00 «Танцюють всі!-8. Фінал».
22.45 «Танцюють всі!-8. Оголошення переможця».
01.40 «Слідство ведуть екстрасенси».
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 «Щасливі разом».
18.00 Абзац!

19.00 Х/ф «Блакитна лагуна-3».
20.45 Х/ф «З 13 в 30».
22.40 Х/ф «Кінозірка в погонах».
00.40 Х/ф «Щасливчик». (2).
«УКРАЇНА»
06.00, 12.00 Реальна містика.
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.15, 8.15 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.50, 19.45 «Говорить Україна».
13.00, 15.30 Х/ф «Сніговий янгол».
16.00 Глядач як свідок.
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Відплата».
21.00 Т/с «Анка з Молдавії». (2).
23.00 Події дня.
23.30 Т/с «С.S.I.: Місце злочину Маямі-6». (2).
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «ПрофStyle».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «Україні Мультипландії».
12.00 «Зона ризику».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Думки вголос».
13.30 «Храми Поділля».
13.45 «Тема дня».
14.00 «Армія нескорених».
14.30 «Спадщина».
15.00 «Що робити?».
15.55 «Мальовниче Тернопілля».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 Д/ф «Митрополит Петро Могила».
17.30 «Слово має народний депутат».
18.00 «Своїми очима».
18.15 «Музеями Тернопілля».
18.30 «Акценти тижня».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
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 «Шляхами Тараса».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.
ІНТЕР
05.35 «Подорожці» — «Час».
06.35 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.
07.15, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».
09.20 Т/с «Заради любові я все зможу».
11.15, 12.25 Д/с «Слідство вели...» з Л. Каневським.
13.40, 14.20 «Судові справи».
15.45, 16.15 «Сімейний суд».
18.05 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожці».
21.00 «Чорне дзеркало».
23.30 Х/ф «Кейт і Лео».

УТ-1
06.00, 7.25, 8.00, 9.05, 22.50 Погода.
06.05 Світ православ'я.
06.35 Крок до зорек.
07.40 Світ on line.
08.15 Єдина кухня.
08.40 Тепло.ш.
09.15 М/ф.
09.45 Як це?
10.05 5 баксів.net.
10.40 Спогади.
11.10 Твій дім.
11.50 Д/ф «Серпнева війна».
14.35 Фольк-music.
16.00 Чоловічий клуб. Всеукраїнські ігри єдиноборств.
17.30 Український корт.
18.40 Театральні сезони.
19.10 Х/ф «Життя навіворті».
21.00 Новини.
21.30 Прем'єр-міністр України А. Яценюк про реформи.
21.40 Перша шпальта.
22.15 Книга.ш.
23.00 День Янгола.
1+1
06.00 «Найвидатніші фокусники світу».
06.55 «Що? Де? Коли?—2015».
08.00 «Українські сенсації».
09.00 Лотерея «Лото-забава».
09.40 Марччин кінозал. Мультифільм.
09.50 «Маша і Ведмідь».
10.05 ТСН: «Телевізійна Служба Новин».
11.00 «Світ навіворті-3: Танзаня, Ефіопія».
12.20, 13.25 «Світ навіворті-4: В'єтнам».
14.25 «Новий інспектор Фреймут-3».
15.45 «Одруження наосліп!».
17.00 «Розсміши коміка».
18.00 «Казкова Русь-2015».
19.20 «10 хвилин з Прем'єр-міністром».
19.30 «ТСН-Тиждень».
21.00 Х/ф «Обрання».
01.15 Комедія «Пропала грамота».
2+2
06.40 «Маски-шоу».
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи».
08.35 «Облом. UA».
09.00 «Бушидо».
10.00 Кікбоксинг. Артур Кищенко (Україна) — Хішам ель Гауї (Марокко).
11.00 «Люстратор 7.62».
12.00 «Цілок таємно».
13.00 «Секретні матеріали».
14.00 «Хорообрі серця».
15.00 Х/ф «Афера Томаса Крауна».
17.10 Х/ф «Вежа».
19.40 Х/ф «Напролом».
21.20 Х/ф «Хімік».
23.20 Х/ф «Ціль номер один».
ТВ-4
06.00 Х/ф «Дума про Тараса Бульбу».
07.30, 15.30, 20.45 «Про нас».

07.45, 9.45 Ранковий фітнес.
08.00 Європа у фокусі.
08.30, 11.55, 15.50, 19.35, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок.
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода.
08.40 Час-Тайм.
09.00 Повнота радості життя.
09.30 «Справжня ціна».
10.00 Дім книги.
10.15 Прямая трансляція святої літургії з архикатедрального собору УГКЦ м. Тернополя.
11.40 «Духовні роздуми».
12.00 Х/ф «Те, що бачив місяць».
13.30 «Чарівний ключик».
14.00 «Погляд зблизка».
14.30 «Формула здоров'я».
16.00 «Щоденник для батьків».
16.30 «Слідства. Інфо».
17.00 Вікно в Америку.
17.20 «Модна правда».
17.40 «Про кіно».
18.00 Наші вітання.
19.00, 0.00 Провінційні вісті. Тиждень.
19.30 Мська рада інформує.
19.40 Хіт-парад.
21.00 «Гал-кліп».
21.30 Єдина країна.
22.10 Х/ф «Дівчата знову зверху».
23.45 Час-тайм.
ICTV
05.40 Х/ф «Казки старого чарівника».
08.30 Зірка YouTube.
09.50 Дивитись усім!
10.50 Т/с «Путьова країна».
12.45 Факти. День.
13.10 Дизель-шоу.
14.20 Х/ф «Хенкок».
16.10 Х/ф «Метод Хітча».
18.45 Факти тижня.
20.25 10 хвилин з прем'єр-міністром України.
20.35 Х/ф «Джек — підкорювач велетнів».
23.00 Х/ф «Беовульф».
СТБ
04.45 Х/ф «Старий Новий рік».
07.10 «Все буде добре!».
09.00 «Все буде смачно!».
10.40 «Караоке на майдані».
11.35 «Х-Фактор-6. Гала-концерт. Оголошення переможця».
16.40 «МастерШеф-5. Фінал. Оголошення переможця».
19.00 «Битва екстрасенсів-15. Оголошення переможця».
21.15 «Один за всіх».
22.30 «Кохана, ми вбиваємо дітей».
01.35 «Детектор брехні-7».
НОВИЙ КАНАЛ
07.10, 9.00 Kids' Time.
07.15 М/ф «Монстр у Парижі».
09.05 Х/ф «Любов на острові».

10.45 Х/ф «Турецька для початківців».
12.55 Х/ф «Нецлована».
15.00 Х/ф «Завжди говори так!».
16.55 Х/ф «Брюс Всемогутній».
18.55 Х/ф «Тупий і ще тупіший». (2).
21.00 Х/ф «Тупий і ще тупіший-2». (2).
23.05 Х/ф «Тупий і ще тупіший за тупого: Коли Гаррі зустрів Ллойда». (2).
00.50 Х/ф «Лалочка».
«УКРАЇНА»
07.00 Події.
07.50 Реальна містика.
09.50 Т/с «Анка з Молдавії». (2).
19.00 Події тижня з Олегом Паніотю.
19.40 10 хвилин з Прем'єр-міністром.
20.00 Х/ф «Дружина за сумісництвом».
22.00 Т/с «Нахаба».
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 «Пісні нашого краю».
11.00 «Україні Мультипландії».
12.00 «Поклик таланту».
13.30 «Спортивні меридіани».
14.00 «Театральні зустрічі».
15.30 «Учнівський щоденник».
15.45 «Думки вголос».
16.00 «Мальовниче Тернопілля».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Вулиця Наталі» (С. Гіга).
18.00 «Назбирание».
18.30 «Зелений БУМ».
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».
22.15 «Кулінарія від Андрія».
22.30 «Гра долі».
22.45 «У пошуках легенд».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.
ІНТЕР
06.20 Х/ф «Рецепт її молодості».
08.15 «Вдалий проект».
09.00 «Отуємо разом».
10.00 «Орел і решка. Незвідана Європа».
11.00 Х/ф «Новорічні святи».
13.00 Х/ф «Зовсім інше життя».
16.55 Х/ф «Малахольна».
19.00 «Кохання з першого погляду».
20.00 «Подорожці тижня».
21.30 «10 хвилин з Прем'єр-міністром».
21.40 Х/ф «Вагома підстава для вбивства». (2).
01.10 Х/ф «Випадковий запис». (2).

СУБОТА, 26.12.2015

• Варто знати

УТ-1
06.00 Підсумки.
06.20, 7.00, 8.00, 9.05, 22.50 Погода.
06.25 У просторі буття.
07.05 Шеф-кухар країни.
08.10 АгроЕра. Підсумки.
08.25 Код безпеки.
08.40 Вперед на Олімп!
09.15 М/ф.
09.25 Казки Лірника Сашка.
09.40 Школа Мері Поппінс.
09.55 Хочу бути.
10.15 Хто в домі хазяїн?
11.00 Х/ф «Життя навіворті».
13.05, 21.30 Поліція 1.0.
13.55 Баскетбол. Чемпіонат України. БК «Динамо» — БК «Черкаські мавпи».
16.00 Чоловічий клуб. Всеукраїнські ігри єдиноборств.
18.00 Чоловічий клуб.
19.20 Д/ф «Коли я мовчу».
20.30 На пам'ять.
21.00 Новини.
22.20 Інша музика з Олексієм Кога-ном.
22.40 Мегалот.
23.00 День Янгола.
1+1
06.45 «ГРОШ».
08.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин».
09.00 «Світське життя».
09.45 Х/ф «Летять журавлі».
11.40 Мелодрама «Заборонене кохання».
13.50 «Вечірній Київ-2015».
16.15, 21.15 «Вечірній квартал».
18.00 «Розсміши коміка».
20.15 «Українські сенсації».
23.15 «Що? Де? Коли?—2015».
00.30 Драма «Імперія».
2+2
06.40 «Маски-шоу».
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи».
09.10, 14.00 «Облом. UA».
10.10 «Вайпаут».
12.00 «Тор Gear».
13.00 «ДжеДА!».
14.55 Баскетбол Суперліга: БК «Будівельник» — БК «Дніпро».
16.50 Х/ф «Афера Томаса Крауна».
18.50 Х/ф «Під прицілом».
23.00 Х/ф «Вогняний бій».
00.50 Х/ф «Палаючий острів».
ТВ-4
06.00 Європа у фокусі.
06.30, 11.15 «Про нас».
06.45, 9.15, 11.00 Ранковий фітнес.
07.00 Провінційні вісті.
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголо-

шення. Бюро знахідок.
07.35 Х/ф «Дума про Тараса Бульбу».
09.00 Час-Тайм.
09.30 Зустріч з міським головою Сергієм Надалом.
10.30 Блага звістка з Р. Реннером.
11.30 Зміни свій світ.
12.00 «Школа домашнього комфорту».
12.30, 0.30 Х/ф «Лос-Анжелесом без карти».
14.30 «Щоденник для батьків».
15.00 Х/ф «Те, що бачив місяць».
16.30 Дім книги.
17.00 Хіт-парад.
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
18.00 Наші вітання.
19.00, 23.30 Єдина країна.
19.30 «Музичні делікатеси».
20.10 Концерт «14 новел про осінь».
21.30 «Євромакс».
22.00 Х/ф «Весілля на Різдва».
00.10 Час-Тайм.
ICTV
05.50 Х/ф «Проект «Динозавр».
07.35 Х/ф «Пригоди Плуто Неша».
09.30 Секретний фронт.
10.25 Антисомбі.
11.25 Дістало!
12.25, 13.00 Громадянська оборона.
12.45 Факти. День.
13.40 Інсайдер.
14.40 Т/с «Володимирська, 15».
18.45 Факти. Вечір.
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки.
20.10 Х/ф «Метод Хітча».
22.25 Х/ф «Хенкок».
00.15 Х/ф «Я — легенда». (2).
СТБ
06.40 Х/ф «Карнавальна ніч».
08.00 «Караоке на майдані».
09.00 «Все буде смачно!».
09.55 «Зважені та щасливі-5. Фінал. Оголошення переможця».
12.00, 23.55 Т/с «Коли ми вдома».
15.20 Х/ф «Королева бензколонки».
17.00 «Хата на тата».
19.00 «Х-Фактор-6. Гала-концерт. Оголошення переможця».
01.15 «Танцюють всі!-8».
НОВИЙ КАНАЛ
06.10, 8.50 Ревізор.
11.00 Пристрасті за ревізором.
13.15 Х/ф «Блакитна лагуна».
15.15 Х/ф «Повернення до Блакитної лагуни».
17.10 Х/ф «Блакитна лагуна-3».
19.00 Х/ф «Завжди говори так!» (2).
21.00 Х/ф «Брюс Всемогутній».
22.55 Х/ф «Знайомтеся, Дейв».
00.40 Х/ф «З 13 в 30».
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Події.
07.10 Т/с «Нахаба».

10.00 Зоряний шлях. Субота.
11.00 Х/ф «Дружина за сумісництвом».
13.00 Т/с «Скринька Пандори». (2).
17.20 Т/с «Поверни мене». (2).
22.10 Х/ф «Сніговий янгол».
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «Своїми очима».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «Україні Мультипландії».
12.00 «Музеями Тернопілля».
12.15 «Актуально».
12.30 «На часі».
13.00 «Театральні зустрічі».
14.30 «А у нас кіно знімали».
14.50 «У пошуках легенд».
15.00 Д/ф «Митрополит Петро Могила».
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 «Наш світ».
17.40 Із нашої відеотеки («Країни»).
18.30 «7 природних чудес України».
18.40 «Думки вголос».
19.00 «Панорама подій».
19.30 «Подорожні замальовки».
20.00 «Спортивні меридіани».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Панорама подій».
21.30 «Поклик таланту».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.
ІНТЕР
05.45 «Чекай на мене».
07.55 «Школа доктора Комаровського».
09.30 Х/ф «Формула кохання».
11.30 «Подорож в часі».
12.00 «Кохання з першого погляду».
13.00 Х/ф «Рецепт її молодості».
14.55 Х/ф «Приборкання норавливого».
16.50 Бенедіс «Кроликів». 30 років гурму.
18.05, 20.30 Х/ф «Зовсім інше життя».
20.00 «Подорожці».
22.25 Х/ф «Новорічні святи».
00.25 Х/ф «Малахольна». (2)..
* * *
Зяма і Римма живуть у повній гармонії: ті ж смаки, ті ж ідеї, ті ж бажання. Тільки у Зяма пішло п'ять років, щоб до цього пристосуватися.

Щоб не чіплялися «робочі» хвороби

Проблеми зі здоров'ям бувають не тільки через інфекції та віруси, а й через сидячу роботу в приміщенні. «Легка» офісна діяльність тягне за собою низку неприємних недуг. Про те, що їх спричиняє і як мінімізувати проблеми, розповідає головний лікар Лановецької комунальної районної лікарні Омелян Миколайович Гулько.

ВІСІМ ГОДИН У КРІСЛІ

У кого з нас хоча б раз не боліла голова, шия або очі? «Напевно, перевтома», — вважає більшість. Ніби нічого страшного. Та найцікавіше, що мало хто задумується, що саме спричинило біль. А винні в цьому ми самі. У школі майже кожному з нас учителі постійно казали: «Сиди рівно, інакше...» й перераховували купу страшних хвороб. Тоді мало хто з нас на це зважав. На роботі ніхто вам такого не скаже, але це зовсім не означає, що тепер здоров'ю вашої опорно-рухової системи нічого не загрожує. Нерухомість хребта, його неправильна постава під час сидіння спричиняють такі поширені недуги, як остеохондроз, радикуліт, сколіоз й інші. Щоб їх уникнути, кожні кілька годин треба підводитися та робити легку зарядку, навіть якщо колеги вас не розуміють і дивляться із здивуванням. Не зважайте,



а найкраще — залучити до зарядки і їх. Поясніть, що через неправильне положення ший може з'явитися постійний головний біль, а нерухомість ніг призведе до порушення кровообігу. Якщо працюєте за комп'ютером, привчіться дотримуватися кількох правил. По-перше, спина має бути нахилена трохи назад, працюють лише кисті. По-друге, встановіть монітор правильно. Центр екрана повинен бути на рівні очей або трохи нижче. Подбати варто й про крісло. Добре, якщо воно повторюватиме вигини хребта.

ПИЛ, СОНЛИВІСТЬ І СИНДРОМ «СУХОГО ОКА»

Проблемами з хребтом та шиєю «офісні» хвороби не закінчуються. Наприклад, літня людина, за своє життя переконавшись, що позбутися різноманітних хвороб можна завдяки спеціальному обладнанню. Якщо ви працюєте з комп'ютером, у вас часто болять і сльозяться очі — маєте синдром «сухого ока». Щоби берегти зір, придбайте спеціальні окуляри, а також що дві години переводьте погляд, дивіться у вікно або на стіну. Можна закрити очі руками й посидіти так десять хвилин, щоб вони відпочили. Ще одна причина проблем зі здоров'ям — пил. Він заважає нормальній роботі дихальної системи. Тому намагайтеся робити вологе прибирання щодня. Через малорухливий спосіб життя розвивається сонливість. Боротися із нею можна тільки сном і прогулянками на свіжому повітрі. Не забувайте також мити робочий стіл, клавіатуру й мишку, оскільки тут скупчується найбільша кількість мікробів. Засипав Георгій Мельник. м. Ланівці.

• Ідеї

СВЯТКОВІ ЛІСТІВКИ

Оригінальні новорічно-різдвяні листівки можна виготовити, використовуючи різні матеріали.

Основа листівки — картон, а ось для прикрас підійде все те, що завалалося у вас у шафках і шкатулочках: яскраві гудзики, намистинки, стрічечки від подарунків, дощик, вата, шматочки тканини, журнали, нитки, тасьма тощо.

Дайте волю своїй фантазії!



Цей різдвяний сувенір можна легко зробити власноруч з підручних матеріалів.

Щоб прикрасити сувенір, можна зліпити якусь фігурку, наприклад, як тут, снігову бабу. Ліпити можна з будь-якої маси для ліплення, крім солоного тіста, яке розчиняється у воді.

Різдвяна снігова куля власноруч



Для роботи потрібні:

- ✓ скляна баночка з кришкою, яка щільно закручується;
- ✓ кип'ячена або дистильована вода;
- ✓ аптечний розчин гліцерину;
- ✓ водостійкий клей (двокомпонентний прозорий водостійкий епоксидний клей, флорист-глина, аква-

- ріумний герметик, клей для пістолета у вигляді силіконових паличок);
- ✓ заміник снігу (штучний сніг, блискітки для тіла, подрібнений пінопласт, бита яєчна шкаралупа, кокосова стружка, білий бісер);
- ✓ різні фігурки з шоколадних яєць чи зроблені власноруч іграшки з полімерної глини, різні дрібниці

— можна використовувати все, що завгодно, крім, як ми вже казали, солоного тіста, яке розчиняється у воді. Внутрішню поверхню баночки потрібно помити і висушити.

На внутрішню частину кришки приклеюємо підготовлені фігурки. Якщо потрібно використовувати якісь металеві деталі, то їх спершу покрити безбарвним лаком для нігтів. Інакше вони заіржавіють і зіпсують саморобку.

Тепер наливаємо в банку кип'ячену воду, змішану з гліцерином в пропорції 1:1, але можна додати і більше антифризу — тоді сніг усередині банки буде дуже повільним і «ледячим».

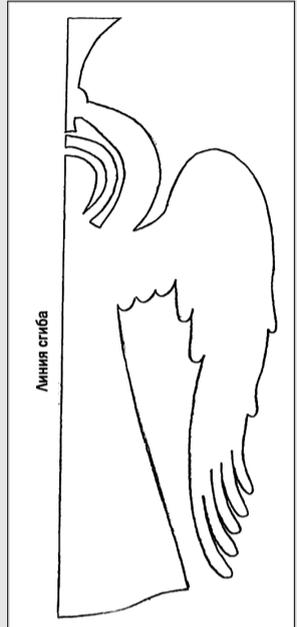
Насипаємо в цю рідину «сніжинки» з обраного матеріалу, і якщо вони падають занадто швидко, додаємо ще гліцерину.

Після того, як тестування снігу завершено, залишається останній крок: щільно закрутити кришку, обробити стик клеєм.

Коли саморобка висохне, її можна перевернути «з ніг на голову» і милуватися результатом.

Спробуйте Витинанка «Різдвяний ангел»

1. Малюємо через трафарет або від руки зображення, яке бачите на рисунку, на папері. До речі, папір можна взяти звичайний білий для принтера або щільніший з тисненням.



2. Вирізаємо фігурку — не всі частини зручно прорізати ножицями, тому обведіть канцелярським ножем.

3. Відгинаємо верх німба і трубу — вийде фігура трублячого ангела. Якщо під час вирізання труба виявилася відрізаною, нічого страшного: у вас вийде ангел, який склав руки в молитовно-му жесті.

4. Тепер залишилося прикрасити хітон і крила ангела. Можна наклеїти блискітки, позначаючи пір'я; можна зробити хітон більш ажурним, вирізавши на ньому різні фігурки або зробивши поділ різьбленим. Якщо розрізати поділ хітона на невеликі смужки, то їх можна буде гарно закрутити за допомогою ножиць.

Прості іграшки з бісеру



З бісеру можна плести не тільки браслетики чи виготовляти дерева, а й зробити симпатичні новорічні іграшки. Прикрасьте такими іграшками ваш будинок для створення новорічного настрою.

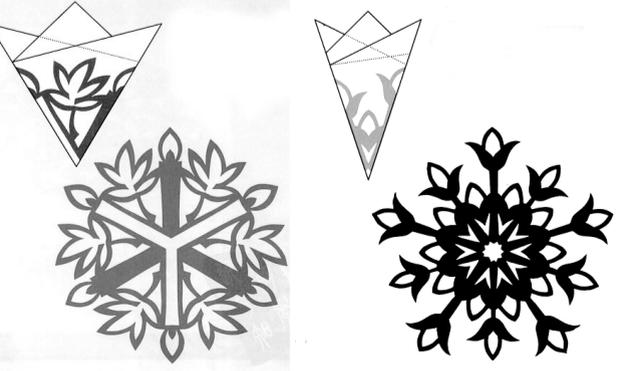
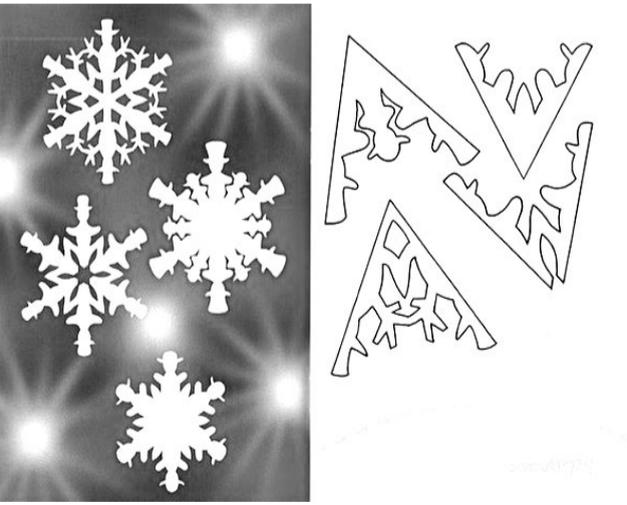
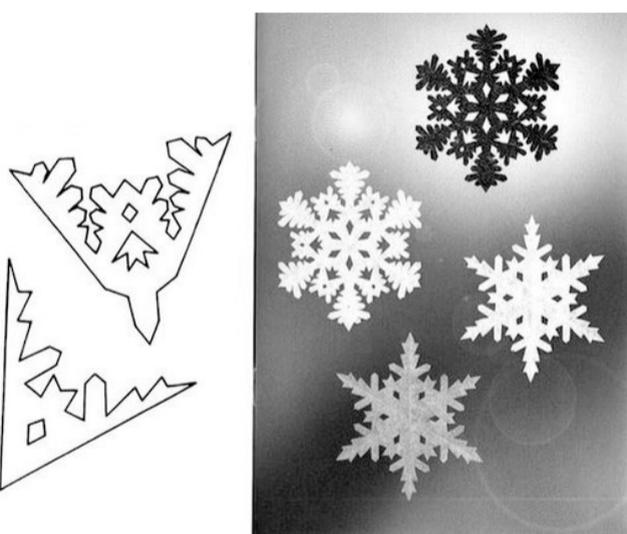
Для їх виготовлення потрібно: бісер червоного кольору, дрот і стрічка.

Нанизайте на дрот бісер. Сформуйте з дроту іграшки у вигляді зірок, ялиночок, сердечок тощо. Тепер залишилося тільки повісити ці іграшки і прикрасити їх бантиками зі стрічечки.

• Як у дитинстві

...прилетять до нас Сніжинки

Оскільки красуня Зима про нас, здається, цілком забула, і невідомо коли ми таки дочекаємося у гості її маленьких донечок сніжинок, пропонуємо самим вирізати ці новорічні прикраси з паперу. Як робили колись у дитинстві.



• Напохвати

Оригінальна й ексклюзивна упаковка

Гарне оформлення новорічного подарунка не менш важливе, ніж сам подарунок.

Нині в магазинах величезний вибір подарункових упаковок. Але варто не пошкодувати часу, щоб зробити новорічну упаковку власноруч. Оригінальна й ексклюзивна, вона зробить ваш подарунок особливим і неповторним.

Людині, якій ви вручите презент, буде вдвічі приємніше, адже, приділяючи час для приготування їй подарунка, ви тим самим покажете своє особливе до неї ставлення.

Оригінальне рішення для

малих подарунків — новорічна упаковка із сірникової коробки. Обклейте сірникову коробку кольоровим папером або папером для скрапбукінгу, зробіть на ній новорічну аплікацію.

Коробочки-цукерочки можна зробити самим з картонної основи від використаного рулону туалетного паперу. Також для упаковки знадобляться гофрований папір, стрічки, мережива, блискітки.

Якщо ви збираєтеся подарувати комусь на Новий

рік плитку шоколаду, то не полінуйтеся витратити 15—20 хвилин на те, щоб перетворити її на снігову бабу.

Для цього треба лише обгорнути шоколадку в аркуш білого паперу і намалювати «обличчя» снігової баби або зробити аплікацію з кольорового паперу. Шапочку можна зробити з фетру або непотрібної рукавички.

Гарним доповненням може стати симпатичний ярлик з добрим словом або побажанням або оригінальним новорічним привітанням.

• Вишукана гірлянда

Мереживні ялинки із серветок

Гірлянда — найшвидший і найлегший спосіб прикрасити оселю до свята. Як її зробити? Потрібно просто розвішати побільше всякої краси на нитках — і все! Пропонуємо зробити досить просту, але оригінальну гірлянду.

Якщо маєте круглі мереживні серветки, то, вважайте, вже майже маєте гірлянду. Такі чудові ялинки стануть родзинкою святкового декору вашої оселі.

