

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#42(757) 20 жовтня 2016 року

4

ВОЛОГОЗАРЯДНИЙ ПОЛИВ: ЯК, КОЛИ І СКІЛЬКИ



Трохи яблук про запас

3

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Сергія, завтра — Таїсії, Сидора. 22 жовтня з днем Ангела вітайте Максима, 23 — Андрія, Амвросія, 24 — Зінаїду, Левка, Леоніда, 25 — Мартину, Макара, 26 — Веніаміна, Злату.

ЧИ МОЖНА ЗАПОБИГТИ ІНСУЛЬТУ?

2

ПО «ГАРЯЧИХ» СЛІДАХ

На піщаній долівці, біля ящика та огризків моркви, відбилися чимало чотирипалих передніх та п'ятипалих задніх лапок гризунів. Розміри та характер відбитків підказують, що завелися пацюки.

Але ж картопля справді зіпсована якимось іншим ненажерливим звірятком. Придивившись ретельніше, у кутках погребка можна знайти темні нірки прями-сінько в земляній стінці.

Якщо поставити тут капкани зі шматочками хліба, підсмаженого на олії, то на ранок в них знайдете сірих полівок, домових мишей. Можуть потрапляти сюди й інші миші, з яскраво-червоною смужкою на спинці. Та й пацюки не забаряться.

Незважаючи на багатий відлов гризунів, звичайно, завдяки капканам, на картоплі можуть знову з'явитися нові надгризи, якийсь таємничий шкідник нехтує приманкою, що кладемо в капкан, і продовжує робити свою чорну справу.

Ось тут ми відважилися на маленьку хитрість. З одного боку ящика відібрали

Хто господарює у погребі?



Зрозуміти, що у погріб чи комору проникли гризуни, можна одразу ж, уважно оглянувши все довкола. З ящика з піском, скажімо, де зберігається морква, якийсь енергійний зайда вибрав найдрібніші морквини і погриз їх тут же, не завдаючи собі зайвого клопоту переносити до нори. З'явилися й свіжі надгризи на багатьох картоплинах.

● Проблема

картоплю до самої долівки, а з іншого, що біля стінки, встановили капкан з принадою. Від «сторожка» протягнули нитку так, аби, пробігаючи, гризун обов'язково зачепив її. Наступного ранку виявилось, що в капкані була велика миша — так звана громадська полівка. Дивно, як же вона могла потрапити в погріб?

Щоб пересвідчитися, хто ще господарює в погребі, найкраще зібрати зразки слідів. Для цього біля нірок та всіх інших щілин поставте низенькі підноси з насипаною на дно порошкоподібною глиною.

За цією імпровізованою «прикордонною смугою» поставте заправлені мишоловки. Щоб добратися до приманки, звірятко мусить пробігти по глині, і тоді на ній залишаться його сліди.

Окрім відбитків від лапок, на глині можуть залишатися ще й зернятка посліду: більші чи дрібніші — залежить від звіряток. Ось такий найпоширеніший спосіб збирання інформації, яка вкрай необхідна, щоб протидіяти гризунам.

ПОВТІКАЮТЬ УСІ МИШІ...

Пропонуємо ще один спосіб боротьби з гризунами. Беруть каструлю чи старе відро і кладуть туди папір, а на нього насипають гірко сухого перцю, папір підпалюють. Горить папір, а разом з ним і перець. Від перцю утворюється такий ядучий дим, що від нього краще втекти. Залишають вогнище це в приміщенні (в погребі чи у коморі) і щільно зачиняють двері.

Після цього гризуни завжди залишають приміщення, навіть не роблячи жодних спроб повернутися назад. Припасам, які ви зберігаєте в погребі чи коморі, таке протруєння абсолютно не зашкодить.

КОРОК — МИШАЧА ОТРУТА

Найбільш раціональний спосіб боротьби з гризунами — корковий. Тобто — приготування отрути з коркового дерева. Робиться це так: дрібненько нарізаний корок підсмажують на салі на помірному вогні, а потім розкладають його в доступних для гризунів місцях. Там же необхідно поставити і бляшанки або інші коробочки з водою.

Після цього бажано не заважати звіряткам спокійно все попоїсти. Гарантовано — років зо два миші у вас не з'являтимуться.

БІДА МИШВІ З РЕП'ЯХАМИ

Дачникові позбутися мишей набагато складніше, ніж господареві, чий двір вони облюбували. Річ у тім, що кота чи кішку в дачному будиночку на зиму не залишиш.

МИШОЛОВКА З... БЛЯШАНКИ

Є дуже простий і ефективний пристрій для боротьби з мишами. Складається він з двох консервних бляшанок, які вертикально ставляться одна на одну. Нижня бляшанка повинна мати дно, а верхня — без нього. Між бляшанками треба покласти клапоть паперу чи тонкої тканини і насипати на цю перегородку трохи соняшникового насіння.

На верхню бляшанку слід поставити своєрідний трапик. По ньому миша залазить на верх бляшанки, відчувши запах насіння, стрибає на перегородку і провалюється крізь папір униз. Зрозуміло, що ці бляшанки треба чимось скріпити, аби миша не зламала пристрій.

● Згодиться

СКОТЧ ВІД... БОРОДАВОК

Багато людей стикалися з такою неприємністю, як бородавки. Процедури позбавлення від них, як правило, включають хворобливе лікування кислотою, холодом, припіканням і лазерну терапію. Проте навіть обробка бородавок рідким азотом (лікування холодом) лише в 60% випадків дає результат.

Для порівняння: абсолютно безболісне використання скотчу ефективно у 85% випадків. Потрібно лише наклеїти скотч на поверхню бородавки і залишити на тиждень. По закінченню цього часу необхідно просто промити ділянку шкіри водою і потерти її пемзою. Після необхідно наклеїти скотч ще на тиждень.

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня	
четвер, 20 жовтня	+2 / +7	без опадів	півд.-сх., 6	10.29
п'ятниця, 21 жовтня	+4 / +8	без опадів	півд.-сх., 6	10.25
субота, 22 жовтня	+5 / +8	можливий дощ	півд.-сх., 7	10.22
неділя, 23 жовтня	+6 / +13	можливий дощ	півд.-сх., 3	10.18
понеділок, 24 жовтня	+8 / +10	можливий дощ	півд.-сх., 4	10.15
вівторок, 25 жовтня	+7 / +10	без опадів	зм. напр., 4	10.11
середа, 26 жовтня	+5 / +7	можливий дощ	півн.-сх., 4	10.07

● Народна медицина

МЕДОВІ РЕЦЕПТИ

Декілька рецептів зі старих лікарських порадників, які витримали випробування часом і цілком достатньо можуть бути пояснені з позицій сучасної науки.

1. У разі задишки вживають по чайній ложці меду через 2—3 години.

2. Мед із сіллю втирають від простуди. Це спричинює рясний піт.

3. У Польщі мед прикладають до відморожених місць.

4. У Німеччині мед з вершковим маслом, жиром і яєчним жовтком вживають від кашлю і задишки.

5. Медові коржики (борошно і мед у пропорції 1:1) — загальновідомий засіб, що руйнує чиряки і нариви (прикладати до хворого місця на ніч).

6. Мед — кращий з відомих зовнішніх засобів, які запобігають пролежням.

7. Насичений медом шматок вовняної тканини використовують для чищення зубів у разі неприємного запаху з рота.

8. Сирий сік моркви з медом помічний від «затвердіння» грудей у матерів-годувальниць.

9. Настій м'яти з медом використовують як теплий напій від грудної жаби (стенокардії).

10. Узвар з малини та мед — від лихоманки.

11. Шавлію з медом використовували від пліснявки (рос. — молочниці).

● Зверніть увагу

Ретельне чищення зубів продовжує життя

Лікарі з'ясували, що люди, які страждають тромбозом, як правило, хворі і на запалення ясен.



Існує велика кількість доказів зв'язку хвороби ясен із серцевими захворюваннями, проте учені, які провели останнє дослідження, стверджують, що їм вперше вдалося показати, як тяжкість одного захворювання впливає на інше.

Хронічне запалення ясен називається періодонтитом. Захворювання виникає, коли на зубах накопичуються залишки їжі або зубний камінь. Їх можна зчистити, якщо регулярно і правильно доглядати за зубами. Проте, якщо людина не чистить зуби і не користується зубною ниткою, в яснах розвивається інфекція. Зуби починають хитатися і навіть іноді випадають.

Невідомо, яким чином запалення ясен викликає серцеві захворювання, проте, припускають дослідники, бактерії, що утворилися в яснах, є основною причиною. Бактерії потрапляють в кровеносну систему, що активізує імунну систему — стінки артерій запалюються і звужуються. Можливо також, що бактерії впливають на жири, що містяться в крові, які викликають подальше звуження артерій.

Чи можна запобігти інсульту?



Інсульт — це гостре порушення мозкового кровообігу, що супроводжується структурними змінами в тканині мозку і стійкими органічними неврологічними симптомами, що тривають понад добу (24 години).

• Компетентно

кільки тактика лікування їх відрізняється, тому найкраще лікуватись саме в лікарні, де і обстеження, і спостереження медиків цілодобове.

Є ще й передінсультні стани — минулі порушення мозкового кровообігу. Тут можуть бути будь-які з тих, що й при інсультах, симптоми. Тільки тривають вони до 24-х годин, а потім самостійно зникають. Це ніби попередження, що на наступного разу все може закінчитись саме інсультом.

Які ж причини? Гіпертонічна хвороба або артеріальна гіпертензія, атерос-

клероз аорти та великих судин голови, вроджені та набуті вади судин, васкуліти (запальні процеси судин), зумовлені різними причинами.

Ускладнення інсульту: параліч, епілептичні напади, гідроцефалія, слабоумство.

Як знизити ризик розвитку інсульту? На сьогоднішній день розроблені рекомендації щодо ефективної профілактики розвитку первинних і повторних інсультів, якими користуються лікарі всього світу. Доведено, що правильно підібрані ефективні медикаментозні та немедикаментозні методи профілактики, які доповнюють один одного, суттєво впливають на прогноз хвороби та якість життя пацієнтів, що перенесли інсульт.

Ефективна профілактика розвитку інсульту повинна обов'язково включати:

1) щоденний контроль та ефективне лікування підвищеного артеріального тиску. Артеріальний тиск повинен бути на рівні 140 на 90

мм рт. ст. і нижчим. У пацієнтів з цукровим діабетом — 130 на 80 мм рт. ст.;

2) обов'язковим є прийом ліків, які розріджують кров (антиагрегантів — після атеротромботичного інсульту та антикоагулянтів — після емболічного інсульту). Ці ліки призначаються лікарем для запобігання тромбоутворенню;

3) контроль та корекція рівня холестерину суттєво впливають на подальший розвиток та прогресування атеросклерозу. У пацієнтів з високим рівнем холестерину в крові обов'язковим є призначення засобів, що нормалізують його рівень у сироватці крові.

Також їх можна поєднувати з **рецептами народної медицини**. Наприклад, спиртова настоянка часнику з кислим молоком знижує рівень холестерину в крові і, на відміну від самого часнику, не перевантажує серце. Так само корисні плоди червоної і чорної горобини, софори японської. Корисно їсти обліпиху, абрикоси, пити

морквяний сік та сік із квашеного буряка.

Зверніть увагу на зазначені нижче фактори, які також суттєво впливають на розвиток інсульту.

Куріння. Припиніть або, у крайньому разі, скоротіть кількість викурених за день цигарок. Пам'ятайте! Курці мають на 50% більше шансів перенести інсульт, аніж ті, хто не курить.

Алкоголь. Зловживання алкоголем призводить до підвищення ризику розвитку геморагічного інсульту (крововиливу в мозок). Скоротіть вживання алкоголю до мінімуму або припиніть його вживання зовсім.

Ожиріння. Надмірна вага негативно впливає на роботу серця і судин. У осіб з надмірною вагою та ожирінням часто буває підвищений артеріальний тиск і цукровий діабет.

Перераховані фактори значно впливають на ризик розвитку інсульту. На відміну від поширеної думки, повністю виключати жири не варто, але це має бути не майонез чи маргарин, а різні олії. 20 г сала на день також не зашкодить, а допоможе вивести зайвий жир із судин у підшкірну клітковину.

Для зниження цього ризику необхідні заходи з корекції маси тіла, які лікар може запропонувати індивідуально.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Жодного дня без фізичного навантаження! Щоденні прогулянки пішки не менш ніж 30 хвилин — оптимальний вид фізичного навантаження. Не уникайте цього. Рух — це життя!

О. Жабіцька, Н. Бойчук,
викладачі неврології
Чортківського державного
медичного коледжу.

Які неврологічні симптоми інсульту? Раптова поява рухових (людина не може порушити якоюсь частиною тіла, помітно несиметричність обличчя), чутливих (не відчуває частини тіла, так, ніби її нема, не відчуває нею тепла, холоду, дотику, болю навіть тоді, коли колоти), зорових (випадіння сектора так, ніби вирізаний шматок з торта, або половини поля зору), нюхових, слухових (зникає нюх або слух) розладів. Хворий може плутати значення слів, не впізнавати близьких чи місця, в якому він перебуває, не розуміти, що він тут робить, взагалі не говорить.

Часто буває сильний головний біль, нудота, блювота, сповільнене серцебиття. У важких випадках дуже важко нахилити голову до грудей, а хворий, навіть коли він без тями, у цей момент піднімає ноги. Коли різко потягнути за покривало, навіть непритомні хворі відразу починають вкриватися. Коли зігнути ногу в тазостегновому і колінному суглобах під кутом 90°, її дуже важко розігнути.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ: якщо ви помітили подібні симптоми в себе чи в інших людей, негайно викликайте швидку допомогу — 103. Покладіть хворого горизонтально і забезпечте спокій. Якщо високий артеріальний тиск, можна дати таблетку, що знижує його.

Є два види інсультів: геморагічний (крововилив) та ішемічний (інфаркт або розм'якшення мозку). Частіше трапляється ішемічний інсульт — приблизно у 75% випадків. Лікар може відрізнити їх і за симптомами, але стовідсотковий результат можна отримати під час комп'ютерної томографії головного мозку. Ос-

• Їжа як ліки

МОРКВЯНИЙ САЛАТ І КАЛІЄВИЙ БУЛЬЙОН

Осінь — чудова пора для зміцнення кісток, особливо тим, хто страждає на остеохондроз. Народні цілителі рекомендують за цієї біді таку дієту.

Протягом тижня їжте морквяний салат. *Корені-плоди середнього розміру натріть на дрібній тертці, змастіть будь-якою олією, додайте лимонний сік. Можете додати ананас або родзинки.*

За сім днів очищується печінка, поліпшується зір, починає краще функціонувати щитовидна залоза. Після цього зробить триденну перерву. В цей час

ЦМИН, КРІП І ЛАВРОВЕ ЛИСТЯ

Якщо після їди у вас з'явилось відчуття здуття кишечника, змішайте у рівних пропорціях перемелений цмин, сушений кріп, лаврове листя і вживайте по півложечки чайної після їжі.

Лаврове листя можна застосовувати не лише у вигляді цілого листочка, вкинутого у бульйон. Спробуйте подрібнити листя на кавомолці та посіпати ним хліб з маслом

вживайте овочевий калієвий бульйон. *Візьміть один корінь петрушки, один корінь селери, три нечищені, але ретельно вимиті картоплини, дві морквини, один буряк у шкірці, трохи квасолі, шматок гарбуза, цибулю, часник, кріп.*

Цей овочевий збір нарізати шматочками, покласти до каструлі, залити чистою водою, варити 30—40 хв. під кришкою на малому вогні. Процідити, додати сухі спеції, пити невеликими порціями протягом дня. З проварених овочів можна зробити пюре, заправивши його рослинною олією.

або будь-які готові страви.

Можна приготувати і таку суміш: *50 г морської солі, 100 г лаврового листа, стільки ж насіння кропу змолоти на кавомолці, викласти до сільнички та приправляти страви.* Така суміш благотивно впливає на шлунок, підшлункову залозу, очищує судини. Лаврове листя сприяє виведенню солей з організму, розсмоктуванню каменів.

• Отакої!

Сидіти з прямою спиною шкідливо

Дослідження радіолога Масима Аміра Башира з колегами з Університету госпіталю Альберта у Канаді показали, що сидіння з прямою спиною — коли кут між стегнами і корпусом становить 90 градусів — може призвести до виникнення болю.

Учені спостерігали за 22 здоровими дорослими людьми, що не мали у минулому проблем зі спиною, які сиділи у різних положеннях, — нахилившись вперед, з прямою спиною, злегка відхилившись назад і спіраючись на спинку крісла.

Положення з нахилом корпусу вперед виявилось найнебезпечнішим для спини.

«Ми виявили, що положення напівлежачи, з відхиленням корпусу назад на 135 градусів викликає найменший стрес на хребет, оскільки воно найбільш близьке до повністю розслабленого стану, коли ви просто лежите», — повідомив доктор Башир.

• Лікує природа

ПРОТИ РЕВМАТИЧНОЇ НЕДУГИ

У народній медицині корінь лопуха — дуже поширений засіб для лікування ревматизму та інших хвороб суглобів.



Корінь слід копати у рослин першого року життя. Найкраще — восени або наступного року навесні, тоді він найбільше наповнений цілющими інгредієнтами, не гнилий, не ликуватий. Однорічну рослину можна визначити по тому, що вона не цвіла і не має квітконосної стрілки та реп'яхів.

Корінь мийте холодною водою, ріжте шматками довжиною 10—15 см, сушать на вільному повітрі чи в сушарці за температури, не вищої за 50°C.

Існують різні рецепти лікування ревматизму з допомогою кореня лопуха.

Суглобовий ревматизм

Настойка коренів: 200 г свіжого кореня залити 1 л міцної горілки і настоювати в теплому темному місці 2 тижні, щоденно збовтуючи. Почати пити з 1 краплі настойки в 1 чайній ложці перевареної води, щоденно додавати по 1 краплі, дійти до шести крапель, тоді зменшувати до однієї краплі. Цикл повторити кілька разів. Одноразово хворі місця натирати на ніч цією настойкою.

Хронічний ревматизм

Відвар коренів: 15 г кореня подрібнити, залити 1 склянкою окропу, кип'ятити на слабкому вогні 30 хвилин, стільки ж часу настояти в теплі, процідити. Пити по 1 столовій ложці чотири рази на день перед їдою.

• Якщо у вас...

...ЗАСТУДА, ГРИП

Слід втирати в комірцеву зону спини, груди 4—5 разів на день (через 5—6 годин) ялицеву олію. Разом з тим робити масаж стопи з олією. Після втирання хворого треба обгорнути компресним папером, вовняним шарфом, зверху накрити теплою ковдрою і напоїти потогінним чаєм (липовим, з подорожника, коров'яка). Можна по краплі ялицевої олії закапати в кожну ніздрю.

Особливо ефективний такий спосіб боротьби із застудою в дітей.

...КАШЕЛЬ

Відвар плодів смородини згодиться у разі кашлю. 2 столові ложки сухих плодів слід залити склянкою окропу й варити на слабкому вогні 10 хвилин, настоювати 1 годину, процідити. Пити по 1/3—1/4 склянки 4 рази на день.

...ПОТРИСКАНІ П'ЯТИ

Коли потрискані п'яти, слід зробити содову ванночку: 1 чайну ложку питної соди розвести в 3 л теплої перевареної води. На теплу п'яту покласти листок капусти, змащени медом, і прибинтувати його. Процедуру повторювати кілька разів. Або змастити п'яти ялицевою олією, зверху накласти марлеву серветку.

...ОЖИРІННЯ

40 штук перегордків волоських горіхів залити в емальованій посудині склянкою окропу, поставити на водяну баню на 1 годину. Після охолодження процідити і пити по чайній ложці тричі на день до їди.

...РАНИ, ПОРІЗИ, ЛИШАІ, ТРОФІЧНІ ВИРАЗКИ

Прикладайте до них зрізом до верху розрізаний вздовж листочок алое. Рани почнуть загоюватися через 5—6 годин.

• Що робити?

ЩОБ НЕ ХРОПІТИ

Причина хрипіння — зниження тону м'язів горла і м'якого піднебіння.

Щоб підвищити тонус м'язів, треба вранці і ввечері проказувати звук «и», напружуючи м'язи горла, м'якого піднебіння та шиї. Вправу повторювати 20—30 разів.

Можна спробувати таке лікування: взяти по одній столовій ложці квіток календули і дубової кори, залити 0,5 л окропу, настояти 2 год., процідити, полоскати горло після вживання їжі та перед сном.

Добре закапувати в ніс перед сном обліпихову олію.

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

ЯБЛУЧНА НАЧИНКА
ДЛЯ ПИРОГІВ

Яблука почистити, виняти серцевину, добре розпарити, остудити і збити міксером у пишну однорідну масу. Перекласти у каструлю, додати на літрову банку яблучної маси склянку цукру, 2/3 скл. кип'ячених вершків, ванільний цукор і лимонну кислоту (на кінчику ножа). Поставити на вогонь, довести до кипіння і варити 10—15 хв, увесь час помішуючи. Гарячу масу розкласти у стерильні банки, 15 хв стерилізувати на водяній бані і заклати. Коли взимку, збираючись пекти пироги, ви відкриєте банку — у домівку прийде літо.

ЯБЛУКА КОНСЕРВОВАНИ

Компот готують із цілих яблук, половинок і скибок. Щоб нарізати яблука не темніли, їх треба залити підкисленою (1 г лимонної кислоти на 1 л води) або підсоленою водою (20 г солі на 1 л води), але не більш ніж на 30—40 хв.

Яблука щільно вкладають у чисті, сухі банки, заливають гарячим сиропом — 80—85° (на 1 л сиропу 750 г води і 400 г цукру), накривають кришками і ставлять у посуд з гарячою водою (70—75°) для стерилізації. Літрові банки стерилізують при 100°C 15—20 хв, 3-літрові — 30 хв. Після цього банки закатують, перевертають і швидко охолоджують.

Восени можна консервувати яблука зі сливами, ожиною, обліпихою, чорноплідною горобиною, виноградом. Для цього підготовлені плоди (вперемішку) укладають у банки. Далі готують, як компот із яблук.

Для цього необхідно пі-

Трохи яблук про запас

Про корисність яблук не треба багато говорити: яблуко — скарбниця вітамінів.

У польській енциклопедії, яка вийшла в середині XVIII ст., говориться: щоб довго жити, треба харчуватися яблуками і волоськими горіхами.

• До часу

дібрати кисло-солодкі плоди, з щільним м'якушем, такі як антонівка, аніс.

Для квашення використовують діжки невеликих розмірів, емальовані каструлі, скляні балони з широкими шийками. Дно і стінки посуду бажано вистелити свіжою, добре промитою пшеничною чи житньою солемою.

Яблука старанно миють і обережно вкладають у підготовлений посуд, не заповнюючи його доверху, щільними рядами на ребро. Верхній ряд вкривають листками вишні, смородини, накривають чистою полотнинкою, кладуть добре вимите верхнє «дно» (кришку), а на неї — гніт. Заливають розчином спеціально приготовленим розчином (1 л розчину на 1 кг яблук): на кожні 10 кг яблук беруть 8—10 ст. ложок цукру або 10—15 ст. ложок меду і по 3 ст. ложки солі й житнього борошна.

З житнього борошна слід попередньо приготувати розчину: борошно розмішують у невеликій кількості холодної води, а потім за-



варюють 1,5 скл. окропу.

Цукор, сіль і приправлений розчин додають до 9,5 л питної води і розмішують до повного розчинення.

Посуд, заповнений яблуками і залитий розчином, залишають у теплому місці на 4—5 днів для бурхливого бродіння. За цей час

яблука вберуть частину розчину, який треба додати з таким розрахунком, щоб кришка була покрита рідиною на 3—4 см. Через п'ять днів посуд з яблуками слід перенести в прохолодне місце. Через 35—40 днів квашені яблука можна їсти.

• Смакота

Яблука з лимонним мусом

Цукор — 120 г, лимони — 2 шт., яйця — 4 шт., желатин — 15 г, м'ята — 1 гілочка.

Вичавте з лимонів сік, додайте воду, цукор та лимонну цедру, закип'ятіть.

Очищені від серцевини яблука наріжте кільцями. Викладіть їх у лимонний сироп, проваріть 2 хвилини, потім викладіть на тарілку.

Із сиропу дістаньте цедру, злегка остудіть і додайте набряклий у воді желатин. Збийте білки, введіть у них тонкою цівкою сироп з желатином. Продовжуйте збивати до стійкої пишної маси.

Витисніть лимонний мус на кільця яблук у такому порядку, щоб яблука знову набули початкової форми. Охолодіть їх впродовж 30 хвилин, прикрасьте м'ятою.

Яблучні пончики з карамельним соусом

Яблука — 3 шт., борошно — 300 г, яйця — 2 шт., цукор — 200 г, розпушувач — 5 г, кориця — 2 г, ванільний цукор — 8 г, олія — 120 мл, сіль — 5 г.

Для карамельного соусу: цукор — 250 г, вода — 40 мл, вершки (33%) — 100 мл, вершкове масло — 50 г.

Борошно змішайте з розпушувачем, сіллю і корицею. Яйця збийте з цукром, додайте ванільний цукор та

ЗАМОРОЖУВАННЯ
ЯБЛУК

Яблука почистити, видалити серцевину і відразу ж опустити у воду з яблучним соком, щоб яблука зберегли приємний білий колір. Відтак виняти яблука з води, а потім покласти у киплячу солодку воду (600 г цукру на 1 л води) і кип'ятити 3 хв. Після цього розкласти яблука в посуд, залити їх охолодженою солодкою водою, в якій вони кипіли, і заморозити.

ЯБЛУЧНИЙ НАПІЙ З МЕДОМ

1 кг дрібних кислих яблук, 2 склянки меду, 2—3 л первареної води.

Яблука порізати, видалити серцевину, викласти в каструлю, залити водою і медом. Закрити кришкою, поставити в прохолодне місце. Через добу вийде смачний і корисний напій.

олію. З'єднайте борошно з яєчною сумішшю. Яблука очистіть від шкірки, виріжте серединки і подрібніть на пюре. Витисніть зайвий сік, викладіть яблучне пюре в тісто і перемішайте.

Намалюйте на пергаменті однакові кружечки. Зворотню стороною покладіть пергамент на деко. Витисніть тісто смужкою по лінії трафарету. Випікайте пончики в розігрітій до 180°C духовці 20 хвилин.

Для карамельного соусу — додайте до цукру воду, проваріть до золотистого кольору. Потім додайте підігріті вершки та вершкове масло. Перемішайте. Занурте пончики в карамельний соус.

• На замітку
РЯТУЄМО
ВІТАМІНИ

Ось як радить зменшити до мінімуму втрати вітамінів та мінералів доктор медичних наук Віра Федоренко.

✓ Тримайте овочі та фрукти у темному прохолодному місці: сонячне світло руйнує деякі вітаміни, зокрема групи В.
✓ Пам'ятайте, що найбільше вітамінів в овочах міститься під шкіркою, тому не зривайте її надто грубо.

✓ Овочі натирайте на пластмасовій, а не алюмінієвій тертці, і в жодному разі не прокручуйте їх через м'ясорубку; крайте овочі та фрукти ножом із нержавіючої сталі.

✓ Ніколи не замочуйте нарізані овочі у воді, тим паче не залишайте «на ранок» обібрану картоплю.

✓ Варіть овочі та фрукти в емальованому посуді й обов'язково накривайте кришкою. Води наливайте якнайменше.

✓ Смажте овочі без олії чи масла, а ще краще — придбайте сковорідку з антипригарним покриттям.

✓ Для варіння овочі та фрукти бажано нарізати на якнайбільші шматки й класти одразу в підсолений окріп; те саме стосується і свіжоморожених овочів; коли варити буряк чи зелений горошок, воду солити не варто.

✓ Частіше готуйте овочі на парі або на водяній бані; до багатьох продуктів можна застосувати спосіб «миттєвого варіння»: занурте овочі в окріп, полічіть до десяти і відкиньте на друшляк. Вони зм'якнуть і втратять небагато вітамінів.

✓ Овочі для салатів варіть у шкірці, не обтираючи; пам'ятайте: картопля, зварена в «кожушку», втрапить лише 14% вітаміну С, обібрана і зварена цілою — 40%, а обібрана й нарізана на шматочки — всі 80%.

✓ Зварені овочі не тримайте у воді, а одразу ж відкиньте на друшляк і якнайскоріше з'їжте.

✓ Не залишайте приготовану страву на плиті, щоб довше зберегти її тепло, адже тоді вітаміни руйнуються!

✓ Відвари з овочів використовуйте для приготування овочевих пюре чи соусів (окрім відварів овочів, які можуть містити нітрати).

✓ Свіжовичавлений сік випивайте впродовж півгодини, його не варто тримати навіть у холодильнику.

✓ Знайте: заправивши салат лимонним соком чи оцтом одразу ж після приготування, ви втримаете в овочах вітамін С. Якщо до складу салату входять помідори, поливати його лимонним соком або оцтом не слід.

• Скуштуйте!

При термічній обробці корисні властивості печінки не втрачаються. Правильно приготована з печінки страва забезпечує організм денною нормою вітамінів груп А, В, С. Через те, що в печінці міститься багато білків, цей продукт вважається дієтичним. Існує навіть печінкова дієта, яка дозволяє позбутися зайвих кілограмів. Однак лікарі не радять використовувати таку дієту довше двох тижнів.

Цікаво, що користь і навіть смак печінки залежать від віку тварини. Свіжа печінка в ідеалі має бути гладенькою, світло-коричневою або світло-червоною кольору. Якщо її надрізати, розріз має бути вологим, червоно-коричневим.

Перед тим, як купувати печінку, потрібно знати найнеобхідніші правила. Приміром, **теляча печінка** — світлого червоно-коричневого кольору. Важить вона від 1 до 2,5 кг. Страви з цієї печінки рекомендовано солити незадовго до готовності і не перетримувати на вогні, інакше вони будуть жорсткими і втрачать значну частину корисних елементів.

Відварена печінка добре поглинає жир, тому її використовують для приготування паштетів, ковбас, тощо. Також телячу печінку можна тушкувати, смажи-

Печінка: і корисна, і смачна

Печінка надзвичайно корисна для організму людини. Лише той факт, що у ній міститься залізо, яке необхідне для синтезу гемоглобіну, а отже кровотворення, робить цей продукт просто незамінним. Надто — людям, які страждають анемією.

ти, запікати, готувати різні начинки та багато іншого.

Що стосується, власне, **яловичої печінки**, то вона не така смачна, як теляча. У неї дещо гіркуватий смак і вона не така ніжна. Яловича печінка — темна, червоно-коричнева. Вага її — приблизно 5 кг. Однак при правильному приготуванні ця печінка також є досить смачною. Для цього перед приготуванням її кілька годин треба потримати в молоці. З печінки потрібно зняти плівку, і лиш тоді вимочувати і приправляти.

Схожою на яловичу печінку є **свиняча**. Вона також має специфічний смак, дещо гірчить і не є такою ніжною, як теляча. У розрізі вона пориста і зерниста, а важить 1—1,2 кг.

Приготувати печінку значно швидше, ніж м'ясо. До того ж, страви з печінки засвоюються організмом людини набагато краще, ніж м'ясні. Але потрібно суворо дотримуватися часу, інакше вона просто стане жорсткою і несмачною, а корисні її речовини просто зруйнуються.

Варити печінку потрібно хвилин 40. Якщо відварювати її не цілою, а шматочками, часу на це потрібно значно менше. Її готовність можна перевірити так: проткнути ножом, має витекти світла рідина, без крові.

Печінкові оладки

1 кг печінки, 2 цибулини, 2 яйця, 3 зубці часнику, 3 ст. ложки борошна, сіль, перець, олія, сметана, зелень.

Печінку і цибулю перекрутити через м'ясорубку, додати яйця, часник, сіль, перець, борошно, перемішати і поставити в холодильник на 3 год. Викладати ложкою на сковорідку і смажити на олії до зарум'янення. Готові оладки викласти у форму для запікання, добре змастити сметаною і присипати зеленню. Форму накрити фольгою і поставити в духовку на невеличкий вогонь на 20—30 хв.

Печінка, фарширована копченим салом

250 г печінки, 1 цибулина, 1 ст. ложка панірувальних



сухарів, 30 г копченого сала, 1 ст. ложка подрібненої петрушки, 2 яйця, 2 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки олії, сіль.

Сало і цибулю порізати невеликими кубиками. В сковорідку налити олію, додати сало з цибулею, петрушку, панірувальні сухарі, посолити і обсмажити. Додати сметану, яйця, ретельно перемішати і смажити ще 2 хвилини на маленькому вогні. В шматковій печінці зробити глибокий надріз, нафарширувати і обсмажити на олії з обох боків. Перекласти печінку у форму для запікання і пекти хвилин 40 при температурі 180°C. Розрізати на шматки і прикрасити петрушкою.

Печінковий паштет з коньяком

1,5 кг печінки, 200 г цибулі, 200 г моркви, 200 г вершків (жирністю 33%), 300 г вершкового масла, 100 г часнику, 200 мл коньяку, 100 мл олії, сіль, перець,

мускатний горіх, майоран.

Печінку добре очистити, порізати великими шматочками і обсмажити кілька хвилин на олії. Моркву і цибулю дрібно порізати, трішки обсмажити на олії. Додати мускатний горіх, часник, коньяк. Постійно помішуючи, тушити овочі, доки випарується коньяк. Додати печінку, тушкувати до готовності. Коли печінка трішки схолоне, збити її у блендері та перетерти через дрібне сито. М'яке вершкове масло збити блендером і додати до печінки. Викласти паштет у змащену олією форму для запікання і випікати при температурі 180°C 35 хв. Паштет охолодити і поставити в холодильник на дві доби.

Салат з печінкою і морквою по-корейськи

120 г моркви по-корейськи, 250 г курячої печінки, 70 г твердого сиру, 3 яйця, 2 ст. ложки майонезу, сіль, перець, зелень.

Як приготувати. Печінку відварити до готовності в солоній воді. Яйця відварити. Печінку і яйця порізати невеликими кубиками, сир потерти на великій тертці. Все змішати, додати спеції, майонез.

За матеріалами jisty.com.ua.

Вологозарядний полив: як, коли і скільки



Клімат змінюється, це доводиться визнати, і там, де раніше сад прекрасно плодоносив без поливів, сьогодні стали регулярними тривалі посухи, які змушують всерйоз замислитися над штучним зрошенням і не сподіватися на дощ. Осінні посухи також не рідкість. А нестача води в період підготовки рослин до зими є небезпечною подвійно.

● На прохання читачів

не від морозу, а від зсушення. Пагони випаровують вологу через кору, і хоча інтенсивність цього процесу зовсім невелика, за час довгої зими без підживлення водою втрачають значимі. Тим більше, що випаровування посилюється у вітряну морозну пого-

ду та у березні-квітні, коли пригріває сонце. Запаси вологи на достатній глибині (0,6—2 м), де ґрунт охолоджується менше, допомагають компенсувати втрату вологи.

Розв'язує проблему весняної нестачі вологи. Буває, що сніг навесні тане різко, а ґрунт ще замерзлий, у результаті талі води майже не поглинаються ґрунтом, а стікають. Або ж зима видається малосніжною. При нестачі води вегетація затримується. Доведеться поливати сад навесні, але зручніше зробити вологозарядний полив восени — із запасом на весну.

ЧИ МОЖЕ ЗАШКОДИТИ?

Для деяких кісточкових (наприклад, абрикоси, алічі, піщаної, степової та повстяної вишні) вологозарядний полив скоріше шкідливий, ніж корисний, тому що

може провокувати підпривання кореневої шийки. Вологозарядний полив може бути шкідливим на важких глинистих ґрунтах, на знижених ділянках, на ділянках з високими ґрунтовими водами. Тут він проводиться в окремі роки, при пересиханні глибоких шарів ґрунту.

КОЛИ ПОЛИВАТИ?

Вологозарядний полив найкраще робити наприкінці вересня, не звертаючи уваги на дощі, якщо вони будуть. Ніякі найдужчі дощі не здатні компенсувати величезні втрати ґрунтової вологи, що відбулися в літній період. Якщо ж літо було посушливим настільки, що рослини підв'ядали, то осінній полив краще відкласти й дочекатися листопаду, інакше можливий вторинний ріст.

Часто садівники здійснюють вологозарядний полив пізніше — наприкінці жовтня. Це припустимо, але оптимальним такий строк назвати складно, тому що в цьому разі ми пропускаємо час, коли відбувається осінній ріст кореневої системи, а при нестачі вологи частини коренів може навіть загинути. У результаті навесні ріст і розвиток рослини затримуються.

СКІЛЬКИ ПОТРІБНО ВОДИ?

Недостатньо тільки «по-

бризкати» ґрунт водою. Щоб промочити глибокі шари добре дренажного ґрунту з низьким рівнем ґрунтових вод, потрібно вилити близько 100 л води на кв. м. Це в середньому. Але краще в кожному конкретному випадку вирішувати за ситуацією. Скажімо, під молоде дерево достатньо вилити 50 л води, а під доросле, розкидисте можна й 150—200 л. У суху осінь поливати більше, ніж у вологу. Враховувати потрібно й механічний склад ґрунту — на глинистій ділянці іноді краще взагалі обійтися без поливу.

ЯК ПОЛИВАТИ?

Поливати можна по-різному. Наприклад, на важкому ґрунті, коли вода погано усмоктується, зробити кілька свердловин по периметру крони на глибині 1 м і поливати в них.

На ґрунтах, які добре вбирають воду, і на рівній поверхні достатньо покласти під крону шланг і час від часу змінювати його положення, щоб зволжити всю площу за проекцією крони, а не лити воду тільки під стовбур. На піщаному ґрунті, що воду поглинає дуже швидко й у результаті промочує лише невелику ділянку під струменем, можна застосовувати розбризкування.

Полив найчастіше проводиться зі шлангу. Щоб визначити час поливу, покладіть шланг у відро і зауважте, за скільки воно наповниться. Потім перерахуйте, скільки хвилин знадобиться для того, щоб вилити під дерево необхідну кількість води.

● Зверніть увагу

КАПУСТУ З ГОРОДУ ПРИБИРАЮТЬ ОСТАННЬОЮ

Серед овочів однією з останніх покидає город капуста. Її збирають тоді, коли температура повітря знижується вдень до +6°C, а вночі утримується в межах нуля. Такі умови не страшні для цієї культури, адже повітряні прошарки між листям надають капусті стійкості до короткочасних мінусових температур.

Качани підзимових сортів витримують на корені заморозки до -5°C. Однак зрубані головки менш стійкі до низьких температур, адже вони промерзають швидше.

ЯК ПЕРЕМОГТИ У ВІЙНІ З БУР'ЯНАМИ

Надокучлива мокриця, хвощі, папороть і різні мохи селяться винятково на ґрунті, що має кислу й дуже кислу реакцію. Якщо провести його розкислення до нейтрального рН, ці бур'яни зникнуть із грядок.

Вапнування краще робити восени, а навесні скористатися крейдою або цементним пилом і надалі підбирати для городу добрива, які не підкислюють ґрунт.

Старий спосіб боротьби з реп'яхом: ножем або лопатою зрізати лопух на рівні ґрунту й відразу ж місце зрізу присипати зменшеною звичайної кухонної солі. З першого разу гине до 98% бур'янів. Можна спробувати застосувати цей спосіб і при боротьбі з будяком.



Бур'янисті зонтичні рослини дають величезну кількість насіння. Коли настає час цвісти й давати насіння, вони здатні викидати парасольки знову, навіть якщо їх постійно обламувати й видаляти.

Але рослину можна обдурити: коли парасольки повністю висунуться, ножицями акуратно зрізати бутони або квітки, залишаючи такий своєрідний «іжачок». У такому разі рослина не зрозуміє, що її позбавили можливості дати насіння, спокійно закінчить вегетацію й загине.

Якщо міжряддя засипати тирсою шаром 10 см, то вся бур'яниста рослинність просто згорить під ним, а за літо й зиму тирса так перегніє, що стане придатною для внесення в ґрунт або для мульчування насаджень, її згрібають, а міжряддя засипають новою порцією. За допомогою тирси можна здолати бур'яни уздовж паркану або в сараї, взагалі в будь-яких важкодоступних місцях.

Розв'язати проблему допоможе вологозарядний полив. Про цей вид поливу у садівників є багато питань. Потрібний він чи ні? Коли його проводити — на початку або наприкінці осені? Скільки лити води? Чи поливати в дощ?

На деякі питання спробуємо відповісти. А якщо ви все-таки сумніваєтеся в користі підзимового поливу, частину рослин полийте, а частину не поливайте, й потім проаналізуйте результати та зробіть власні висновки.

ЯК «ПРАЦЮЄ» ВОЛОГОЗАРЯДНИЙ ПОЛИВ?

Допомагає осінньому росту коренів. Восени, у вересні-жовтні, відбувається інтенсивне зростання активних (поглинаючих) коренів і накопичення в тканинах рослин запасних живильних речовин. У цей час ґрунт має бути вологим, інакше осіннього росту кореневої системи може не бути. Як результат — рослини ослаблені, не найкращим чином підготовлені до зими, частіше гинуть від морозу.

Волога зберігає тепло ґрунту. Теплоємність вологого ґрунту значно вища, ніж сухою, тому добре зволожений з осені ґрунт довше зберігає тепло, промерзає і відтає повільніше, так що у випадку зимових відлиг коливання температури будуть більш плавними, що, звичайно ж, є кращим для рослин.

Запобігає зимовому зсушенню. Узимку плодові нерідко страждають навіть

● З власного досвіду

Вирощуйте персик кущем

Останнім часом жителі нашої області захопилися вирощуванням екзотичних південних культур: винограду, абрикоса та персика.

Чудові персики та виноград — це для нас цілком реальні речі. Зокрема хоча наголосити на персиках, повноцінно визрілих на дереві чи кущі, а точніше — на кущі, та ще й різного терміну достигання.

Чому саме кущ? Та тому, що кущ зручніше доглядати, — адже обрізати його для пересічного садівника простіше.

Як впевнений, що не кожний садівник знає особливості обрізання персика, в якого плоди зав'язуються лише на минулорічних приростах, як і у виноградної лози. Тому цей процес персика нагадує обрізування винограду, а саме: залишаємо сильну гілку (однорічну) на плодоношення, а слабшу гілку біля неї викорочуємо на 2—3 бруньки від основи на заміщення.

Уявляєте, наскільки ускладнюєте собі життя, формуючи персики деревами?

Це складна і невдячна справа, до того ж жодної гарантії, що перезимувє персик без підмерзань та опіків. Та навіть якщо й не вимерзне, то, в кращому випадку, просто не дасть плодів.

Як же зарадити цим негараздам? І чи можливо вирощувати гарантований врожай, та ще й кожного року? А допоможе вирішити цю проблему чудо-винахід «агроволокно», яке продається у кожному поважному себе насінневому магазині.

Бажано придбати його білого кольору, завширшки 4 м 20 см і завдовжки 5 метрів. Скласти по ширині вдвоє та обгорнути ним заздалегідь стягнутий шпагатом кущ. Робити це треба в листопаді.

Навесні, як тільки минуться різкі перепади температур, майже перед цвітінням, обгортку знімаємо. Я так роблю вже впродовж десяти останніх років, що раджу й іншим.

Мушу сказати, що добре родить персик лише десять років, а потім відбувається деградація куща, урожайність зменшується, різко знижується регенерація нових приростів, і треба замінити старі рослини новими. Бажано купувати саджанці у садівників, яким довіряєте.

Олег Лускавець, садівник.

● На замітку

Горіхи з... теплиці

Волоський горіх з тонкою шкаралупою, на відміну від твердого, галичани ще називають папірвкою. Агротехніка вирощування з насіння обох форм однакова.

Насіння горіха збирають у період опадання. Першою падає частина пошкодженого і недостиглого насіння, тому його вибраковують. Щоб одержати високоякісне насіння, після збору його занурюють в емність з водою. Неповноцінне насіння спливає, і його вибраковують.

Свіжозібрані плоди проростають при температурі 20—25° С. Після сухого зберігання для весняного посіву потрібна стратифікація при температурі 1—2° С протягом 2—6 місяців. Без стратифікації насіння горіха краще посіяти восени, зразу після збору врожаю.

Горіхи кладуть ребром набік на глибину 8—10 см. На зиму місце посадки мульчують, тобто утеплюють соломою, хмизом, тирсою. Навесні після появи сходів мульчу забирають або закопують на місце.

При весняному посіві горіхи піддають скарифікації — дряпають по ребрах ступок шкаралупи. Можна ніжом обережно трошки роз'єднати збоку ступки горіха.

Для того, щоб волоський горіх добре розвивався, він

потребує глибокого, поживного, достатньо вологого ґрунту і наявності в ньому кальцію та інших мінералів. За відсутності необхідної зволоженості ґрунту, особливо навесні, потрібний полив.

Горіхи розмножуються щепленням і відводками паростків. Паросткова здатність зберігається у горіха до «старості». Швидкість росту дерева вегетативного походження в молодому віці значно більша, ніж дерев з насіння.

Можна вирощувати сіянець горіха в закритому ґрунті: в теплицях, парниках та в оранжереях. Плівкове покриття змінює метеорологічні умови росту рослин. Вони стають менш загартуваними до низьких тем-



ПОНЕДІЛОК, 24.10.2016

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 07.05, 08.25 Смакота
06.35 Ера будівництва
07.15 Ранок
08.35 Паспортний сервіс
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.50 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.50 Д/с «Китай на кінчику язика»
10.55 Д/ф «Йога»
11.30 Чоловічий клуб. Спорт
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Хочу бути
14.00 Суспільний університет
14.50 Фольк-music
16.00 Твій дім-2
16.30 Д/с «Візит до Корей»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Мовами світу. Мистецький пульс Америки
18.00 Книга.ua
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25, 22.45 З перших вуст
19.30 Про головне
20.00 Перша шпальта
20.30 Вересень
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті. Тиждень
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Сад, город, квітник»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Тато-невидимка»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Екологічно чисте життя»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Примара в глибині»

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
09.15 Зірковий шлях
11.10, 15.30 Т/с «А сніг кружляє...»
15.50, 20.55 Т/с «На лінії життя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Цар скорпіонів 3: Книга мертвих»

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30, 00.00 «ЧИСТОНЕWS-2016»
21.00 Т/с «Кандидат»
22.00 «Гроші»
00.25 Драма «Імперія»

ICTV
06.05, 19.20 Надзвичайні новини
06.55 Факти тижня
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.05 Зірка YouTube
12.20 Без гальм
12.45, 15.45 Факти. День
13.05 Дивитись усім!
14.45, 16.20 Х/ф «Мисливці за відьмами»
16.50 Х/ф «Прискорення»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.40 Т/с «Нюхач-2»
22.30 Свобода слова
00.30 Х/ф «Залізний лицар-2»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Відверті діалоги»
10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.30 «Подорожні замальовки»
14.30 «Музичний калейдоскоп»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Загублені у часі»
15.30 «Мамина школа»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Урок... для батьків»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Д/ф «Сімдесятники. Юрій Ілленко»
18.50 «Біржа праці»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Живі сторінки»
20.00 «На долині туман»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»

СТБ
06.30, 16.00 «Все буде добре!»
08.30 «Все буде смачно!»
10.25, 18.30 «За живе!»
11.55 Х/ф «Смугастий рейс»
13.40 «Битва екстрасенсів-16»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.55, 22.35 «Хата на тата»
00.25 «Один за всіх»
01.50 «Слідство ведуть екстрасенси»

ІНТЕР
06.00 «Мультфільм»
06.20, 13.25, 14.20 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 12.25 Х/ф «Все повернеться»
15.15 «Жди мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.10 «Подорожні»
21.00 Т/с «Східні солодощі»
23.00 Т/с «Серезка Казанови»

ВІТРОК, 25.10.2016

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 07.05, 08.30 Смакота
07.15 Ранок
08.35 Паспорт.Уа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.50 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.50 Уряд на зв'язку з громадянами
10.25, 19.30 Про головне
10.55 Спорт. Тиждень
11.25 Війна і мир
12.05 Вікно в Америку
12.30 Вересень
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Школа Мері Поппінс
14.00 Суспільний університет
14.50 Подорожні
15.50 Борхес. Україна на середньовічних картах
16.30 Д/с «Смачні подорожі»
17.30 Д/с «Бог в Америці»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25, 22.45 З перших вуст
20.00 РЕ:ФОРМА
20.30 Наші гроші
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Сільський календар»
08.05 «Сад, город, квітник»
08.30 «Невідома Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Твій дім»
12.40, 17.30 «Право на успіх»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Останній герой»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
20.30 «Євромакс»
21.30 «Майстер-клас із Наталією Фіцич»
22.35 Х/ф «Радіо Вест»

11.15 Реальна містика
15.50, 20.55 Т/с «На лінії життя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.С.I.: Нью-Йорк»

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30, 00.00 «ЧИСТОНЕWS-2016»
21.00 Т/с «Кандидат»
22.00 «Життя без обману-2016»
00.25 Драма «Імперія»

ICTV
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10, 16.55 Т/с «Винищувачі»
12.00, 13.20 Х/ф «Категорія 6. День руйнувань»
12.45, 15.45 Факти. День
14.25 Т/с «Відділ 44»
15.20, 16.20, 21.40 Т/с «Нюхач-2»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.30 Х/ф «Приховані наміри»
00.25 Т/с «Чорний список-2»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На долині туман»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «В об'єктиві ТТБ»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Живі сторінки»
11.45 «Учнівський щоденник»
14.30 Д/ф «Сімдесятники. Юрій Ілленко»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Повір у себе. Ти зможеш!»
15.30 «Енергомания»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Зупинись і здивуйся»
17.25 Реклама. Анонси
17.30 «Мандри»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Вишиванка»
19.30 «Будьте здорові»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Крізь призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Час країни»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»

СТБ
06.15, 16.00 «Все буде добре!»
08.15, 18.30 «За живе!»
09.40 Х/ф «Доглядальниця»
11.25 «МастерШеф-5»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «МастерШеф-6»
00.00 «Давай поговоримо про секс-2»
01.50 «Слідство ведуть екстрасенси»

ІНТЕР
06.00 «Мультфільм»
06.20, 11.20, 12.25, 14.20 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Східні солодощі»
14.45 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.10 «Подорожні»
23.00 Т/с «Серезка Казанови»

СЕРЕДА, 26.10.2016

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 07.05, 08.25 Смакота
06.35 Ера будівництва
07.15 Ранок
08.35 Паспорт.Уа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.50 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.50 Наші гроші
10.25, 19.30 Про головне
11.00 Засідання Кабінету міністрів України
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Хто в домі хазяїн?
14.00 Суспільний університет
14.50 Світло
15.40 Гра долі
16.10 Мистецькі історії
16.30 Д/с «Смачні подорожі»
17.30 Д/с «Бог в Америці»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25, 22.45 З перших вуст
20.00 Абілітація
20.30 Слідство. Інфо
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.40 Мегалот
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Європа у фокусі
08.00 «Євромакс»
08.30 «Невідома Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 «Гал-кліп»
12.40 Гурт «Фіра». Концерт у Тернополі
14.00 Х/ф «Диявольський вітер»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Формула здоров'я»
22.40 Х/ф «Думки сторін»

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-3»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30, 00.00 «ЧИСТОНЕWS-2016»
21.00 Т/с «Кандидат»
22.00 «Поверніть мені красу-2»
00.25 Драма «Імперія»

ICTV
05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10, 16.55 Т/с «Винищувачі»
12.00, 13.20 Х/ф «Категорія 6. День руйнувань»
12.45, 15.45 Факти. День
14.25 Т/с «Відділ 44»
15.20, 16.20, 21.40 Т/с «Нюхач-2»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.25 Х/ф «Каратель»
00.55 Т/с «Чорний список-2»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»

СТБ
06.50, 16.00 «Все буде добре!»
08.50 «Все буде смачно!»
09.45, 18.30 «За живе!»
11.05 «МастерШеф-5»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «МастерШеф-6»
23.25 «Давай поговоримо про секс»
01.20 «Слідство ведуть екстрасенси»

ЧЕТВЕР, 27.10.2016

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 07.05, 08.30 Смакота
07.15 Ранок
08.35 Паспорт.Уа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.50 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.50 План на завтра з Анастасією Рінгіс
10.25, 19.30 Про головне
10.55 Чоловічий клуб
11.30 Розсекречена історія
12.30 Слідство. Інфо
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Як це?
14.00 Суспільний університет
14.50 Надвечір'я. Долі
15.50 Спогади
16.30 Д/с «Подорожуй Литвою»
17.30 Д/с «Бог в Америці»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25, 22.45 З перших вуст
20.00 Prime time з Мирославою Гонгадзе
20.30 «Схеми» з Наталією Седельською
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Формула здоров'я»
08.30 «Невідома Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Соло»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Апостол Фома»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Слідства.Інфо»
20.40 «Право на успіх»
21.30 «Євромакс»
22.35 Х/ф «Ферма»

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля-3»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30, 00.45 «ЧИСТОНЕWS-2016»
21.00 Т/с «Кандидат»
22.00 «Світ навиворіт-8»
23.00 «Право на владу-2016»

ICTV
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Т/с «Винищувачі»
12.00, 13.20 Х/ф «Категорія 7. Кінець світу»
12.45, 15.45 Факти. День
14.05 Т/с «Відділ 44»
15.00, 16.20, 21.40 Т/с «Нюхач-2»
16.40 Т/с «Винищувачі-2»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.50 Х/ф «Работоргівля»
00.45 Т/с «Чорний список-2»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»

СТБ
06.40, 16.00 «Все буде добре!»
08.40 «Все буде смачно!»
10.20, 18.30 «За живе!»
11.50 «МастерШеф-5»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «Зважені та щасливі-6»
00.15 «Один за всіх»

Після дачного сезону

● А ви знали?
Як позбутися чорних цяток на обличчі
Проблема чорних цяток завдає клопоту навіть найбільш доглянутим представницям жіночої статі. Найчастіше вони з'являються у підлітковому віці, коли чистота шкіри прямо залежить від гормонального фону.

Але якщо така проблема супроводжує вас уже в дорослому віці, варто замислитися про її першопричину. Чорні цятки можуть виникати через неправильне харчування, неякісну косметику або інтенсивне очищення шкіри скрабами.
Щоб позбутися чорних цяток, візьміть півлімона й 1/4 ч. л. меду. Обмокніть зріз лимона в мед. Потріть обличчя соковитою м'якоттю лимона. Приділіть особливу увагу проблемним зонам. Залишіть медово-лимонну суміш на 5—7 хвилин. Потім змийте її відваром з ромашки.
Робити таку процедуру рекомендується не частіше 2 разів на тиждень. Уже після першого застосування шкіра набуде рівного відтінку, а від чорних цяток не залишиться й сліду!

● Спробуйте
БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОССЯ ВЛАСНОРУЧ
Хочете мати довге, густе, здорове волосся? Професійні трихологи радять: не варто переплачувати за мінімум корисних речовин у красивій упаковці, аромати і барвники.
Найкращий вітамінний бальзам ви можете зробити самі! При цьому найдешевший купований бальзам можна використовувати як універсальну основу.
До 1,5—2 ст. ложки кондиціонера для волосся (або бальзаму додати по ампулі вітамінів: В₁ (тіамін), В₂ (рибофлавін), В₃ (нікотинова

Руки — візитна картка жінки. Але що робити, якщо після дачного сезону шкіра стала сухою, лущиться, у неї в'їлася земля, сік рослин або навіть фарба? Розробляємо план з порятунку рук!

● Не дрібниці
ВІДМИВАЄМО
Перш за все як слід кілька разів миємо руки з милом. Усі натуральні забруднення відмиються самі. Плями фруктового соку можна вивести зі шкіри, розчинивши у воді невелику кількість лимонної кислоти і потримавши в цьому розчині руки з півгодини.
Якщо на руки потрапила фарба, то її можна без проблем видалити, протерши соняшниковою олією. А от використовувати ацетон та інші розчинники не варто — ще більше пересушите шкіру, а то й одержите подразнення.



РОЗПАРЮЄМО
Опустіть руки на 5—7 хвилин у ванночку. Краще, якщо в ній буде не вода, а відвар ромашки або хоча б ромашковий чай. На відміну від чорного чаю, він не забарвлює шкіру, зате є чудовим антисептиком і заспокоює та пом'якшує шкіру рук після садово-городніх робіт. Не варто робити відвар надто гарячим — рукам має бути приємно і комфортно. Почув остигати і стало прохолодно? Значить, настав час виймати!
ВІДНОВЛЮЄМО
Після ванночки промокаємо руки полотняною

серветкою або рушником і відразу наносимо на них маску. Ось кілька простих і дієвих рецептів, які допоможуть відновити шкіру рук
Маска з сиру й зеленого чаю
Змішуємо 2 ст. л. знежиреного сиру з цедрою лимона. Додаємо 1 ст. л. зеленого чаю й 1 ч. л. олії. Суміш на півгодини ставимо в холодильник, а потім наносимо на руки на 20 хвилин. Змивати прохолодною водою без мила.
Бананова маска
Розімніть банан з 1 ч. л. олії. Перемішайте, трохи підігрійте суміш на невеликому вогні, помішуючи, щоб утворилася кашка. Маску

накладіть на шкіру рук на 20 хв, потім змийте теплою водою.
Медово-гліцеринова маска
Змішайте 2 ч. л. води з 1 ч. л. гліцерину, додайте до 1 ч. л. меду й 1 ч. л. ложку вівсяного або пшеничного борошна. Маску накладіть на шкіру рук на 20 хвилин, потім змийте прохолодною водою.
Медово-картопляна маска
Змішайте 1 ч. л. меду з тертою сирого картоплею. Додайте кілька крапель морквяного, капустаного або лимонного соку. Нанесіть маску на 15 хв, потім змийте теплою водою.
Лимонно-картопляна маска
Зваріть дві картоплини, розімніть їх до стану густої пюре й додайте сік половинки лимона. Добре розітріть. Поки маса ще тепла, нанесіть її на шкіру рук товстим шаром, надягніть на руки целофанові пакети і тримайте так 15 хв. Потім змийте теплою водою.
ЗВОЛОЖУЄМО
Після того як маска змита, наносимо на руки зволожувальний крем, а поверх нього надягаємо полотняні рукавички. Можна залишити їх на всю ніч або потримати хоча б півгодини, поки крем повністю не вбереться. Якщо після цього ви захочете зробити манікюр, не забудьте як слід знежирити нігті, інакше манікюр не протримається й кількох днів.

● **До сезону**
ЧАС КУПУВАТИ РУКАВИЧКИ
Зима не за горами, і доведеться знову купувати рукавички, бо, як правило, більшість з нас часто їх губить. Пояснимо, як дізнатися свій розмір.
Для цього слід виміряти обхват долоні без великого пальця. Не треба лукавити і сильно затягувати сантиметрову стрічку, долоня — не талія.
А далі — користуйтеся таблицею.

Обхват руки (см)	Розмір рукавичок
12	1
13	2
14	3
15	4
16	5
17	6
17,5	6,5
19	7
20,5	7,5
22	8
23	8,5
24,5	9
26	9,5
27	10

Реставруємо шубу

Як бути, якщо до придбання нової шуби ще далеко, а ваша стара улюблениця втратила вигляд: обтріпалися краї рукавів, оббився спід і край поли став лисуватим, до того ж де-не-де попрацювала міль. Якщо послуги хутряного ательє дорогуваті, не розчаруйтеся, можна спробувати відреставрувати шубу в домашніх умовах.
✓ Якщо шуба дуже зношена, але міздря ще тривка, можливо, варто перекопати її і зшити річ меншого розміру, наприклад, дитячу шубку чи безрукавку. З обрізків каракулю або будь-якого іншого хутра з низьким ворсом вийде гарний і завжди модний берет.
✓ Якщо ж річ можна відреставрувати, потрібно подумати про матеріал для ремонту. З шуби можна зробити кожухок — тоді з'явиться достатньо хутра для великої реставрації. Для невеличкого ремонту можна взяти хутро з нижнього боку відкладного коміра або манжет, замінивши його натуральною або штучною шкірою, замшею або драпом подібного кольору.
✓ Можна підібрати інше хутро, краще пухнастіше, для заміни коміра, манжет і пілок. Для цього краще використовувати непотрібну дитячу шубку або придбати вичинені шкурки чи готові коміри у магазині хутра.
✓ Добре виглядає поєднання хутра зі шкірою, на-

приклад, чорну каракулеву шубу можна оновити, обшивши краї рукавів, поли шень і край верхньої части смужками чорної шкіри. Якщо ще пришити навісні шкіряні петлі і великі чорні гудзики, у вас вийде стильна річ.
ЧИСТИМО ХУТРО
✓ Спочатку почистіть хутро щіткою, каракуль і цигейку можна навіть пропилососити.
✓ Довге хутро, що звалолося, спробуйте обережно розчесати гребінцем з рідкими зубцями.
✓ Хутро, особливо якщо на ньому жирні плями, можна почистити щіткою, змоченою в бензині, до якого додано розчин прального порошку (1 ч. ложка на літр

води). Повторно пляму протирають чистим бензином.
✓ Дуже брудне світле хутро добре чиститься кашкою, приготовленою з очищеного бензину і крохмалю чи висівок. Хутро протирають цією кашкою, дають висохнути, потім струшують. Протирати хутро шкурки потрібно в одному напрямку: не дуже засалені місця — за ворсом, засалені, із довгим ворсом — проти.
✓ Плями від поту на хутряних шапках і комірах видаляють такою сумішшю: 3 ч. ложки солі розводять у 500 мл води, додають 1 ч. ложку нашатирного спирту. Після цього протирають чистим бензином.
✓ Комір або шапку з пещця можна почистити і без бензину. Притрусіть хутро крохмалем, скропіть водою, дайте висохнути і добре обтрусіть: брудний крохмаль обсіплеться — і хутро очиститься.
✓ Темне гладке хутро чистять сухим гарячим піском.
✓ Пожовтілий сірий каракуль спробуйте підфарбувати світлим розчином синьки або синьої фарби для тканин. Тампоном або ганчіркою обробіть верхній шар хутра, намагаючись не намочити міздрю.
✓ Вологе хутро сушать у розправленому вигляді подалі від батарей і сонячних променів.

Смішного!

Летить українець у літаку і їсть сало. Підходить до нього есто- нець. — Ааа щоо цеє у ва- ас? — Це сало, але ви його їсти не будете. — Чоому? — Бо я не дам! * * *

На ринку. — Скільки коштує цей кінь. — Але це курка, пані. — Я дивлюсь на ці- ну. * * *

Чоловік розповідає дружині: — Сьогодні на робо- ті ми влаштували кон- курс, хто більше вип'є горілки. — І хто ж зайняв дру- ге місце? * * *

У Бернарда Шоу за- питали: — Скільки б ви хоті- ли заробляти, щоби почуватися щасли- вим? — Рівно стільки, скільки я заробляю на думку своїх сусідів! * * *

Побачив принц По- пелюшку на балу і увесь вечір не міг ві- дірвати від неї очей... — Тату, а навіщо принцу знадобилися очі Попелюшки? * * *

Тато каже синові- адвокату: — Якщо мама запи- тає тебе, скільки я ви- пив... — Брехати я не бу- ду, але на основі існу- ючих між нами родин- них зв'язків я можу відмовитися від свід- чень. * * *

Чоловік купив новий телевізор. Жінка: — А чому на коробці склянка намальована? — Це означає, що покупу слід обмити... * * *

Лікар — хворому: — Яка у вас вага? — Зараз — 116 кг, максимальна була 121 кг. — А мінімальна? — 3 кг 600 г. * * *

— Мене захопило глибоке дослідження історії, яким займають- ся реконструктори. Не тільки теоретичне, а й практичне — в тому сенсі, що можна торк- нутися до деталей: відтворити з майже абсолютною точністю одяг, у якому ходили повстанці, речі, якими вони користувалися, навіть їхню їжу, — каже тернопільський історик Володимир Пукач.

Жива історія

Він — учасник військово- історичного клубу «Повста- нець». Разом з іншими чле- нами клубу займається ре- конструкцією військового одягу, у якому ходили повстанської армії. «Повста- нець» бере участь у різно-



Подруга Вишня (Марія Гуреш)

Весільні прикмети

Виходити заміж найкраще в дощ

Корені весільних прикмет сягають тих далеких часів, коли люди з побоюванням ставилися до своїх руками. Так що, збираючись у РАГС, звертайтеся з весільними прикметами, просто так, про всяк випадок.

✓ Як не дивно, але вихо- дити заміж найкраще в дощ. Відомо, що вода очи- щає, тому ви будете захи- щені від негативної енергії своїх недобророзумливців, як- що таким вдасться пробра- тися на урочистість. А може, вони й зовсім не прий- дуть через негоду. Та й, ко- ли йде дощ, можна переви- рити, для кого ви справді дороги.

✓ Несподіваний дощ, сніг або заметіль у день весіл- ля — до багатства й благо- получчя молодої родини. А ще молодих прийнято об- сипати солодощами й дріб- ними монетами. Це сучас- ний варіант стародавньої традиції. За старих часів це робили впродовж усього весільного дня трічі: перед вінчанням молодих обсипа- ли хмелем; виходячи із церкви — хмелем і просом, іноді із солодощами; на по- розі додому, при зустрічі — хмелем, віском, льоном, хмелем і монетами.

✓ Існує ще одна традиція — випускати на волю пару білих голубів. У неї теж є своя функція, яка іноді за- бувається, та й дійство сам- е по собі дуже гарне. Отож варто не забувати

Сучасні повстанці



Володимир Пукач

манітних військово-історич- них фестивалів, відтворює акції УПА та армії УНР. Тоб- то роблять історію живою, такою, яку можна роздиви- тися, відчути.

Володимир Пукач розпо- відає, що тривалий час ук- раїнський військовий од- нострій був мало вивчений. Його дослідження потрібне не тільки, щоби відновити історичну правду, а й дізна- тися більше про те, якими були українські вояки.

Варто сказати, що відтво- рення автентичного одно- стрію — клопітка наукова робота, бо, щоби рекон- струювати його, проводять ґрунтовні дослідження ма- теріалів, крою форми, при- скіпливо аналізують її еле- менти за свідченнями до- кументів і фотоматеріалів. — У мене є комплект од-

нострою вояка Української повстанської армії зразка 1943 року та Дієвої армії Української Народної Рес- публіки приблизно за 1918 рік. Більш близька мені істо- рія Української повстан- ської армії — більшість військових дій за її участю відбувалися в Західній Ук- раїні. Мій дідо воював в УПА, тому ця історія пов'язана з історією моєї родини. За- лишилися дідусеві галіфе, які використовую на рекон- струкцію, та німецький військовий ремінь. Варто сказати, що однострій зруч- ний, зокрема, комфортна на- туральна білизна (довга сорочка з рукавами та шта- ни), так само й штани — вони досить широкі, тому в них зручно рухатися. Оку- ляри, які використовую на реконструкцію двох пері-

одів, купив якимось на ринку в «колекціонерів» усього за 34 гривні. Вони металеві з роговою оправою. Ось вони, чесно кажучи, не дуже комфортні.

Випробовують одно- стрій у польових умовах «Повстанці» під час різних акцій — серед інших, цього року відтворили рейд із села Антонівців в урочище Гурби, де в 1944 році відбувся наймасштабніший бій УПА з військами НКВС.

— Коли влаштуємо виї- зди з клубом, дуже скрупу- льозно підходимо до всіх деталей (і не тільки в плані однострою): харчуємося та готуємо лише ту їжу, яку споживали в часи перших чи других визвольних зма- гань. Навіть наші розмови у рамках того часу — за правилами можна спілку- ватися тільки на теми, котрі

стосуються того періоду. Наприклад, кажемо не гривні, а окупаційні карбо- ванці, не можна згадувати інтернет чи Фейсбук.

Клуб неодноразово брав участь у зйомках фільмів. Найвідоміший — «Поводир» (до речі, Володимира Пука- ча ви могли бачити у сце- нах бою). Крім того, зніма- лися в документальних стрічках «Холодний Яр» та «Легіон».

— Коли почалася війна на Сході, припинили займати- ся реконструкцією воєнних подій та перестали брати участь у заходах, а переключи- лися на суто волонтерсь- ку роботу. Спершу допома- гали батальйону «Азов», а потім ДУК «Правий Сек- тор» — йому збрали гроші та придбали джип. Тепер, коли трошки заспокоїлося, вирішили, що не варто при- пиняти акції, бо наша діяльність — це популяри- зація та пропагування історії українського війська. Багато хто не знає, якою була армія УНР, який був її побут, як вона поводитися під час боїв. Так само ба- гато людей на сході та в центрі України не знають про Українську повстансь- ку армію та проти кого вона боролася. Тому зробили висновок, що треба макси- мально докладатися до пропагандивних акцій. Тож наразі знову беремо участь у військово-історичних фе- стивалів.

Анна Золотнюк. Фото із фейсбук-сторінки військово-історичного клубу «Повстанець».

Поміркуйте на дозвіллі

Сканворд «Осінь»

Scrabble grid with clues and a photo of a dog. Clues include: Столиця Азербайджану, Англія, Гра зі звиваними стовпчиками, Пастка на рибу, Ім'я дружини О.Бальзака, Епітети мулти-ведмедиків, Музичний ритм, Лісовий птах, Територія поширення виду, Одиниця роботи, Стан розгубленості, Середній шар стінки серця, Радар, Кімната для прийоми, Художник з вірою, Щаслива доля, Велетень в марицьких міфах, «Кругле» число, Дерев'яний дзвінок, Порода собак з довгим тулубом (фото 2), Нарис науковця, Пісня про ша-рапова і жеглова, Вид клопів, Укр. поет-перекладач, Автопере-тонні убоство, Еко-пре-зидент Філіппін, Валюта Ірану, Укр. прозаїк, Гривкова хвороба, Хвороба печінки, Вузкий ремінь, Нижня стінка посудини, Півден. плодове дерево, Варіант есперанто, Тепле вкривало, Національний олімп. комітет, Же-пріймач орган тіла.

Відповіді на сканворд «Перемога», надрукований 13 жовтня

Grid with answers: ШВЕТИ, БОТИ, АУЛ, РОМА, МУРОМ, ЕКЮА, НАША, ПЕРЕМОГА, НКСИ, ОПОРОС, МАТ, ФРАН, КЛАС, ЕРІ, АЛІКА, ЕКРАН, ОЛІ, МАЙК, ТУВІМ, ЕПОС, АША, СТЕН, ОН, АРЕС, ВЕДНОСТІК, ТЕТЯНА, РАПАНА, ФНАРОДУ, ЦАР, НЕУК, КЕНРІКО, СИВАННА, ЯАН.