

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн 50 коп

#44(759) 3 листопада 2016 року

• Увага!

Магнітні бурі в листопаді

2, середа, 22—24 год, 4;
3, четвер, 7—9 год, 2;
5, субота, 12—14 год, 3;
6, неділя, 12—15 год, 1;
7, понеділок, 21—23 год, 3;
9, середа, 17—19 год, 2;
12, субота, 15—18 год, 5;
14, понеділок, 16—19 год, 4;
21, понеділок, 11—13 год, 1;
25, п'ятниця, 5—8 год, 1;
29, вівторок, 16—19 год, 3;
30, середа, 11—13 год, 2.

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

• Знадобиться

Проблеми

З холодильником?

Ущільнююча гума дверей холодильника з часом усухає, і герметичність камери порушується. Щоб усунути цей недолік, розріжте м'яку гумову трубку потрібного діаметру вздовж (навпіл) і цю напівтрубку підкладіть по всьому периметру під ущільнювач дверей. Герметичність відновиться.

Інколи гума на дверцятах холодильника прилипає до шафи. Змастіть поверхню прокладки тонким шаром олії (в жодному разі не машинним маслом — воно роз'їдає гуму), і проблему буде розв'язано.

Тріщини на внутрішній панелі дверцят холодильника зручно замазати клеєм ПС (PS) для полістиролу. Тонкі тріщини можна затерти пальцем, змоченим клеєм. На великі накладають 1—2 шари марлі, просоченої клеєм, після чого латку старанно пригладжують і затирають.

Для відновлення збитої емалі необхідно змішати білу емаль з клеєм «Суперцемент» (у рівній пропорції) і 3—4 рази покрити цією сумішшю пошкоджене місце, даючи кожному шару висохнути.

Обмерзлу морозильну камеру можна швидко звільнити від «снігової шуби» за допомогою фена для сушіння волосся, спрямувавши потік гарячого повітря на випарювач.

Можна також скористатися каструлею-скороваркою. Натягніть на її штуцер гумову трубку і спрямуйте струмінь пари на «снігову шубу». Розморозування триватиме усього 15 хв.

2

ЯК НЕ ПРОПУСТИТИ ПНЕВМОНІЮ

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Іларіона, Якова, завтра — Ганни, Єлисавети, Богдана. 5 листопада з днем Ангела вітайте Емілія, Гната, 6 — Вікторію, 7 — Мар'яна, Маркіяна, 8 — Дмитра, Антона, Йосипа, 9 — Нестора, Андрія.

7

Прості секрети краси



ЯК ЗБЕРЕГТИ ЖИВЦІ ВІНОГРАДУ ДО ВЕСНИ

4

Що шкодить драцені



Драцена — тропічна кімнатна рослина, улюблена багатьма квітниками. Ця палітра має безліч сортів і гібридів. На жаль, не завжди квартирні умови утримання відповідають вимогам з її догляду.

• Компетентно

Процес масового пожовтіння і опадання листя помітний у виду Маргіната, на рослинах інших видів це не так помітно.

Не завжди всихання листя свідчить про хворобу рослини. У драцени виду Маргіната, нижні листки жовтіють і опадають найчастіше тому, що настав їхній час. Якщо ж листя спочатку жовтіє, а потім стає коричневим, всихає і падає, то це не ознака того, що драцена захворіла.

Але є ще кілька причин пожовтіння листя у драцени, одна з яких — **нестача волиги**. При довготривалому пересиханні земляної грудки вся рослина починає повільно засихати, але природно все починається з всихання листя. Якщо листя починає жовтіти і, не висихаючи, опадає, то рослині потрібна волага. В цьому разі слід налагодити режим поливання.

Переохолодження. Якщо помічено, що у драцени опадає зелене листя, то потрібно терміново вживати заходів, інакше рослина загине. Ця проблема виникає через тривале пониження температури нижче 15°C або якщо рослина стоїть на протязі, і на неї

потрапляє холодне повітря. Драцену можна врятувати, якщо проблему виявлено відразу. Якщо ж переохолодження було довготривалим, то драцена швидше за все загине.

Є ще одна причина, через яку рослина може скидати зелене листя. Це **надмірний полив рослини і застій води в горщику**. Якщо опадання зелених листків відбувається дуже стрімко, то варто оглянути стовбур — у разі застою води він стане м'яким. Врятувати рослину можна. Для цього потрібно витягти її зі старого горщика, уважно оглянути коріння і видалити все підгниле. Після цього потрібно підсушити коріння рослини і тільки згодом висадити в нову землю. Далі слід дотримуватися режиму помірному поливу доти, поки рослина повністю не одужає.

При вирощуванні драцени другим за поширеністю можна вважати запитання: що робити, якщо **у драцени сохнуть кінчики листя**? Рослина від такої проблеми не загине — постраждає її зовнішній вигляд. Кінчики листя сохнуть при зниженій вологості повітря, і розв'язанням цієї проблеми буде штучне підвищення вологості повітря в приміщенні.

Якщо у драцени **листя почало чорніти**, це свідчить про серйозні проблеми з рослиною. Якщо не звернути увагу якомога швидше, то драцена швидше за все загине.

Найпоширенішою причиною почорніння листя у драцени можна назвати

застій води в горщику і тривалий надмірний полив рослини. Пам'ятайте, що при поливі рослини потрібно чекати, поки земляна грудка злегка не просохне. Чорне листя є свідченням того, що у рослини почала гнити коренева система. Це відбувається через відсутність доступу повітря до коріння.

Другою причиною почорніння листя є тривале перебування рослини на протязі або в приміщенні з температурою нижче 15°C. У цьому разі потрібно відразу вживати заходів, інакше рослина може загинути.

Драцена не переносить тривалого переохолодження, і якщо все листя почорніло, то рослина навряд чи виживе. Єдиною можливістю порятунку рослини є обрізування і вкорінення верхівки.

Усі види драцен привабливі по-своєму, і хоч би який ви вирішили вирощувати, не пошкодуєте: клопоту драцена не завдає, а вигляд має і екзотичний, і респектабельний.

М. Бойко,
завідувач відділу аналітики пестицидів, агрохімікатів ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

• Місячний календар

3 листопада, четвер. Молодик. Місяць у Стрільці. 4/5 дні Місяця. Схід — 10 год 17 хв, захід — 19 год 30 хв.

• **4 листопада, п'ятниця.** Молодик. Місяць у Стрільці, Козерозі (5 год 06 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 11 год 09 хв, захід — 20 год 17 хв.

• **5 листопада, субота.** Молодик. Місяць у Козерозі, Водолії (15 год 56 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 13 год 37 хв, захід — 22 год 08 хв.

• **6 листопада, неділя.** Молодик. Місяць у Козерозі, Водолії. 8/9 дні Місяця. Схід — 13 год 15 хв, захід — 23 год 12 хв.

• **7 листопада, понеділок.** Перша чверть. Місяць у Водолії. 9/10 дні Місяця. Схід — 13 год 49 хв.

• **8 листопада, вівторок.** Перша чверть. Місяць у Водолії, Рибак (23 год 46 хв). 9/10 дні Місяця. Схід — 13 год 49 хв.

• **9 листопада, середа.** Перша чверть. Місяць у Рибак. 10/11 дні Місяця. Схід — 14 год 20 хв, захід — 00 год 20 хв.

• Вирощене — зберегти

«ЗАДИМЛЕНА» ЦИБУЛЯ

Якщо перед закладанням на зимове зберігання цибулю обробити димом, то вона не псуватиметься. При цьому смак і споживчі якості аж ніяк не погіршаться. Дим убиває патогени, що спричиняють гниття чи проростання овочу.

Для цього можна використати задимлене приміщення бані чи підвісити цибулю в торбинках або мішках над багаттям із сирого листя або соломи.

Оброблену таким чином цибулю зберігають у сухому прохолодному місці, наприклад на горищі будинку.

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 3 листопада	+2 / +5	без опадів	зах., 8	9.41
п'ятниця, 4 листопада	0 / +3	без опадів	зах., 4	9.38
субота, 5 листопада	-1 / +5	без опадів	півд., 4	9.35
неділя, 6 листопада	+2 / +9	дощ	півд., 4	9.31
понеділок, 7 листопада	+7 / +13	дощ	зм. напр., 3	9.29
вівторок, 8 листопада	+7 / +10	дощ	зм. напр., 4	9.25
середа, 9 листопада	+5 / +8	дощ	сх., 4	9.23

Ми самі вибираємо, чим хворіти

Причиною недуг лікарі називають віруси, бактерії тощо. Психологи трактують хворобу по-іншому: якщо ми накопичили достатньо роздратування, наприклад, з приводу роботи, то, не маючи можливості відпочити, як відпочинок обираємо нездужання.



• Може, й справді?

хоче чогось чути. Можливо, в сім'ї дитини було дуже багато крику, і утворилися в дорослому віці ми вдаємо, що не чуємо, якщо нам чогось не хочеться чути.

Болі в ділянці шиї. Буквально це означає, що шия перенапружена, якийсь вантаж тисне на вас. А коли виникає біль при повороті шиї, то це може означати, що людина не здатна бути гнучкою.

Болі в горлі можуть виникати при нездатності чи страху висловити свої думки.

Коли болять плечі, то це означає, що людина тягне на собі якийсь тягар. Зазвичай такі болі виникають у занадто відповідальних людей.

Болі в грудях виникають при придушенні почуттів. Людина відчуває загрозу динні болі. Часто саме в цьому місці створюється енергетичний панцир, який дає про себе знати перенапруженням м'язів.

Болі в серці пов'язані з проблемами віддачі в любові з придушенням відчуття радості життя. Сам біль

може означати спробу радості прорватися назовні.

Хвороби легенів. Вдихуване повітря означає оновлення, те, що видихається, — повернення відпрацьованої енергії у всесвіт. Тому, якщо проблеми з диханням виникають при вдиху, то це може означати неприйняття нового життєвого досвіду. На видиху — неможливість відпустити старий досвід.

Хвороби шлунка свідчать, що ми чогось не можемо прийняти — перетравити. Виразка шлунка вказує на те, що ми себе поїдаємо. До речі, буває, що після гостювання дітей починає нудити. Це може пояснити лукавство господарів. Діти дуже точно відчувають, коли хтось поводить з ними неприродно, думає одне, а говорить інше. Між іншим, подібне відбувається і в дорослих.

Хвороби або переломи рук. Зазвичай руки — це діяльне продовження думок. Вважається, що правою рукою ми даємо, а лівою — одержуємо. Тобто, якщо у вас проблеми з правою рукою, то ви чогось не

хочете робити або давати. Проблеми з лівою — не хочете чогось приймати або одержувати.

Болі в суглобах означають подавлену образу і обурення, негнучкість.

Болі в спині виникають, якщо людина не відчуває підтримки і переживає з цього приводу образу, жалість до себе.

Проблеми з ногами. Ноги — це наша здатність до руху. Тому переломи або пошкодження ніг найчастіше свідчать про те, що ми не хочемо кудись рухатися.

Отже, якщо у вас нічого не виходить, то просто задумайтеся, чого вам не вистачає у житті, чого ви прагнете, і постарайтеся це втілити. Можливо, тоді без ліків вдасться повернутися до повноцінного життя.

Проте, якщо ви захворіли серйозно, не варто нехтувати візитом до лікарів. Спробуйте використовувати медикаментозне і психологічне зцілення в комплексі. Тим паче, що більшість лікарів так само вкладають у лікування душу.

• Симптоми хвороби

Як не пропустити пневмонію

Пневмонія — це запалення легенів, яке може бути викликано будь-яким збудником: бактерією, вірусом, грибом. Може виникати як реакція на гаряче, холодне або брудне повітря (ці стани правильно називаються пневмоніями). У цьому разі інфекція все одно з часом «сідає» на пошкоджені ділянки тканини і розвивається звичайна пневмонія.

Пневмонія — одне з найнебезпечніших захворювань або ускладнень основного захворювання. При несвоєчасному лікуванні нерідко призводить до летального результату.

Ось основні симптоми пневмонії.

1. Висока температура. При звичайній, бактеріальній пневмонії температура може досягати сорока і більше градусів.

Легенева тканина дуже ніжна, а всмоктваність продуктів розпаду в легенях дуже висока. Як наслідок — потрібно дуже швидко і грамотно підібрати антибіотик, інакше можна втратити хворого. З цієї причини пневмонію ніколи не варто лікувати самостійно.

2. Відходить багато мок-

ротиння. Обширний запальний процес призводить до великої кількості мокротиння. Дуже важливо, щоб воно добре відходило. В протилежному випадку зворотне всмоктання призводить до погіршення стану, подальшого підвищення температури аж до коми.

3. Різноманітні хрипи при диханні. Їх можна почути навіть без стетоскопа. Це пов'язано з великим обсягом мокротиння.

4. Під час захворювання можуть виникати болі при диханні. Це може бути пов'язано з ураженням плеври.

Звичайною називають найбільш поширену **бактеріальну пневмонію**. Атиповою формою називають пневмонію, викликану легі-

• Дослідили

СТРЕС НА РОБОТІ — ЗБУДНИК РАКУ

Жінки, які піддаються стресу на роботі, мають значно більше шансів захворіти на рак грудей, з'ясували вчені. Якщо робота морально виснажує, то ризик цієї недуги підвищується на 30 відсотків.

Результати такого дослідження, яке охопило 36 тисяч жінок, спростовують попередні дослідження, що не виявили зв'язку між стресом і раком грудей.

Щорічно 44 тисячі жінок отримують діагноз «рак грудей», 12 тисяч щороку вмирають від цього захворювання. Хоча смертність від нього знижується, число хворих постійно зростає вже декілька десятиліть. Причини різні: нездоровий спосіб життя, погана екологія, алкоголізм, негодування дітей грудьми, пізні пологи.

Нове дослідження фокусує увагу на впливі стресу. Воно охопило 36 тисяч шведських жінок у віці від 30 до 50 років, які працювали на момент початку дослідження в 1990 році. За здоров'ям жінок спостерігали аж до 2004 року, у 767 із них було виявлено рак грудей.

Причина, чому стрес може збільшувати ризик виникнення хвороби раку, поки нез'ясована. Попередні дослідження дають підстави вважати, що це пов'язано із збільшеним виділенням гормону естрогену, який може сприяти появі раку.

Інша теорія полягає в тому, що стрес змінює поведінку жінок, змушує їх вести неправильний спосіб життя: курити, не займатися спортом.

Щоразу, коли вас долає недуга, запитайте себе, а навіщо вам ця хвороба, чому ваше базове «я» саме хворобу вибрало як форму відпочинку і розслаблення. Якщо у вас є хронічне захворювання, то запитайте себе, що ви одержуєте за рахунок цієї хвороби: особливі знаки уваги до себе?

Ті, хто серйозно хворі, можуть з роздратуванням читати подібне, але роздратування — це так само прояв ваших старих переконань, що хвороба — випадковість. Це не так. Кожен з вас сам обирає свою хворобу.

У кожного з нас є слабкі місця. Людина краде енергію з різних місць свого тіла. Або енергія з якихось причин перестає прямувати зовні на якісь дії і пере-направляється всередину людини. У таких місцях і виявляються наші хронічні захворювання.

Отже, визначити психологічну причину захворювання можна, просто подивившись, що болить.

Головний біль. При виникненні головного болю нам зазвичай радять прийняти пігулку. Насправді часто головний біль спричиняє внутрішній конфлікт: ви хочете щось зробити, але вимушені робити протилежне. Або у разі, коли всередині вас з'являється бажання, а ви його пригнічуєте.

Проблеми з очима. Взагалі будь-яка проблема з очима виникає буквально через те, що людина не хоче чогось бачити або навпаки старається занадто пильно роздивитися. При короткозорості людина не дивиться вперед і не бачить перспективи. При далекозорості людина живе в майбутньому, не усвідомлюючи теперішнього моменту.

Хвороби вух. Людина не

• На прохання читачів

Яка користь із селери?

Найдоступнішим і найлегшим для приготування є сік, витиснутий із зеленої маси чи кореня селери. Його унікальність у тому, що містить надзвичайну кількість органічного натрію, який з допомогою інших компонентів здатен розчиняти й виводити з організму ті шкідливі відкладення, що утворилися внаслідок вживання концентрованого цукру та інших вуглеводів (це різне печиво, макарони, рис, варення, цукерки, морозиво, безалкогольні напої — усе, що містить рафінований цукор) у різних органах.

Тому він помічний за таких захворювань: алергія, варикозна хвороба, геморої, нервові захворювання, хвороби печінки, нирок, сечового міхура, шкіри, крові, депресія, ожиріння, водянка, люмбаго, артрит. Вживають по 1—2 чайні ложки двічі-тричі на день за півгодини до їди. До соку селери можна додавати сік моркви (пропорція 7:10), капуста, огірковий (2:1:1), яблучний (1:1).

Універсальним засобом є настій: 50 г кореня плода подрібнити, залити 1 л холодної перевареної води, настояти 8 год.

Спробуйте якнайбільше споживати цей овоч. Він є доброю приправою до юшок, м'ясних, рибних, овочевих страв, входить до складу салатів з морквою, помідорами, квасолею, яблуками тощо.

З огляду на багату вітамінно-мінеральний склад селера сприяє поліпшенню кровотворення, підвищує життєвий тонус; нормалізує діяльність серцево-судинної, нервової системи, органів травлення, нирок, печінки; затримує відкладення солей у суглобах, на стінках судин, у нирках, печінці; не допускає згущення крові та лімфи; знижує рівень цукру в крові; є потужним очисним засобом.



• А ви знали?
Краще недоспати, ніж переїсти

Занадто посилене поїдання горіхів, меду, масла, заміна м'яса і риби солодощами і сиропами можуть призвести до ожиріння. Квапливе поїдання їжі, швидка зміна гарячих і холодних страв, жирні страви з неякісних продуктів — велика шкода для організму.

Їсти потрібно тільки тоді, коли відчуваєш голод. Правило йогів — пережовувати воду і пити тверду їжу — потрібно сприймати майже буквально, і пережовувати ласий шматочок потрібно не менш ніж 40 разів (тобто тверда їжа має бути пережована настільки, щоб її можна було пити, як рідину). До речі, китайці вважають: що повільніше людина їсть, то менше поглинає їжі, і в неї більше шансів залишитися стрункою та легкою на підйом усе життя.

Кількість уживання їжі — індивідуальний показник. Якщо людина працює фізично на свіжому повітрі, їй, звичайно, потрібно більше калорійної їжі. У молодому віці організм потребує більше їжі, ніж у зрілому. Взимку людина споживає більше, ніж улітку. Процес насичення залежить тільки від потреб організму. Головне — не переїдати. «Краще недоспати, ніж переїсти» — говорить французьке прислів'я.

Снідати!

Поспіх і відмова від їжі вранці можуть нашкодити вашому здоров'ю, встановили англійські вчені. У тих, хто не снідає, вірогідність застудитися зростає. Ця закономірність пояснюється позитивним впливом раннього прийому їжі на імунну систему людини. Крім того, виявилось, що люди, які не снідають, більш схильні до стресів.

Всього потроху

На думку тибетців, білки постачають в організм амінокислоти, необхідні для побудови тканин. Найбагатші рослинними білками продуктами: квасоля, горох, соя, гречані крупи, вівсянка, рис, хлібобулочні вироби, часник, гриби. Жири дають людині удвічі більше енергії, ніж білки і вуглеводи. Найбільші неприємності зі здоров'ям пов'язані саме зі споживанням тваринних жирів. Їх потрібно замінити рослинними, оскільки організм засвоює їх ліпше.

Основним же джерелом енергії є вуглеводи. Однак сучасна людина трохи «переборщила» із вуглеводами. І за це отримала цукровий діабет та серцево-судинні захворювання. Вуглеводи вживати найкраще не штучні — цукор, торт, а природні — сухофрукти, мед, свіжі фрукти.

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

Усі хвороби — від нервів, а всі ліки — на спирті

**КАЧКА, ЗАПЕЧЕНА
З ЯБЛУКАМИ
І КАРТОПЛЕЮ**

Для однієї качки середньої ваги беремо 0,5 кг яблука, зубчик часнику, сіль.

Тушку качки добре помити, промокнути рушничком і натерти сіллю. Яблука помити, почистити від шкірочки, розрізати на четвертинки, начинити ними качку і зашити її на 20—30 хвилин. На бляшку влити півсклянки гарячої води, покласти качку і пекти в дуже гарячій духовці. За необхідності підливати на лист ще води.

Коли качка буде напівготова, вийняти її з духовки, натерти часником, обкласти картоплею, порізану на часточки й посолену, і поставити пектись до готовності. Спечену качку порізати на порції, викласти на тарелю й обкласти печеною картоплею і яблуками.

Чудовим гарніром можуть слугувати салати з яблука. Класичне поєднання — яблука з селерою.

**ТРАДИЦІЙНИЙ САЛАТ
«ОЛІВ'Є»**

набуде ніжнішого смаку, якщо до нього додати нарізаних кубиками яблука. Взимку банальна квашена капуста стане витонченішою, якщо до салату з неї додати натерте солодке яблуко й заправити олією. А от спробуйте й такі салати.

**САЛАТ ІЗ ЯБЛУК
І КАРТОПЛІ**

Цей салат чудово підійде до будь-якої м'ясної страви.

• До часу

Готуємо з айви

Для вживання вибирайте плоди з жовтою непошкодженою шкірочкою, без темних плямок. Айву можна зберігати довго — до трьох місяців: спілі фрукти загорніть у папір і покладіть у холодильник, а зелені залиште дозрівати при кімнатній температурі.

ВАРЕННЯ

1 кг спілої айви почистити, нарізати шматочками, залити гарячим сиропом (3 скл. води і 1,5 кг цукру). Залишити на кілька годин. Потім довести до кипіння і охолодити. Після цього варити до готовності, додати корицю, мелений імбир. Розфасувати у банки і заклати гарячим.

ЖЕЛЕ

1 кг айви японської, 400 г цукру, 2 склянки води. Плоди мийте, нарізають часточками разом із насінням, вкладають у каструлю і заливають водою. Варять під закритою кришкою на слабкому вогні до повного розм'якшення. М'ясо, що утворилося, проціджують, але



Смакота із яблук

Ці плоди додають смаку не лише кондитерським виробам, а й салатам, стравам із м'яса.

• У записник

Відварену картоплю порізати на кубики. Яблука помити, почистити від шкірочки й також порізати кубиками. Вимішати, посоли-ти, поставити в холодильник на 20 хвилин, а потім заправити майонезом.

**САЛАТ ІЗ ЯБЛУК
І ЦИБУЛІ**

Здавалося б, зовсім нес-подіване поєднання, а ви спробуйте.

2 кислих яблука, 1 цибу-лина, зелень петрушки, майонез.

Яблука почистити від шкірки, нарізати соломкою. Цибулю обібрати від лушпиння, дрібно посікти. Все змішати і заправити майонезом, прикрасити петрушкою.

**ЯБЛУКА, ЗАПЕЧЕНІ
ПІД БІЛКОВОЮ ПІНОЮ**

1 кг яблук, 30 г вершкового масла, 200 г вишневого чи малинового джему, 3 білки, 200 г цукру, 100 г лущених волоських горіхів.

Яблука помити, зняти шкірочку, розрізати навпіл, видалити серцевину і покласти у виїмки джем. Виложити яблука на змащену маслом вогнетривку тарелю і пекти у гарячій духовці 10—15 хв. Вийняти яблука, вилити на них збиті з цукром білки, посипати січеними горіхами і тримати в теплій

духовці, доки білкова піна не висохне.

**ЯБЛУКА ПІД ВИННИМ
СОУСОМ**

1 кг яблук, 100 г цукру. Соус: півпляшки білого сухого вина, 6 жовтків, 100 г цукру, ванілін.

Яблука помити, почистити від шкірочки, видалити серцевину з боку хвостика. У виїмки насипати цукру, поставити яблука на деко і спекти у гарячій духовці. Готові яблука викласти у креманки, високі бокали або на широку тарелю і полити соусом.

Для соусу жовтки розтерти з цукром і ваніліном, доливаючи гаряче вино. Поставити посуд з жовтками в гарячу воду і збивати, доки соус не загусне. Якщо він надто густий — долити трохи гарячого вина. Для сма-

ку можна додати кілька крапель лимонного соку.

Яблука подавати холодними.

**ЯБЛУКА ІЗ ЗАВАРНИМ
КРЕМОМ**

500 г яблук, 50 г цукру, 100 г цукатів, варення.

Крем: 1,5 скл. молока, 3 яйця, 3 ст. л. борошна, 100 г цукру, 50 г масла, ванілін.

Яблука помити, почистити від шкірки, розрізати навпіл, вийняти серцевину і зварити у підсоложеній воді (стежити, щоб не розварилися). Вийняти з води на тарілку, дати вистигнути. На кожну половинку яблука викласти цукати, зверху крем і полити варенням.

Крем: жовтки розтерти з цукром до білого кольору, додати борошно, постійно розмішуючи, і потроху вливати гаряче молоко, розтираючи, щоб не було грудочок. Поставити на вогонь і помішувати, доки крем не загусне. Зняти з вогню і додати поступово збиті білки, масло і ванілін.

МУС ЯБЛУЧНИЙ

4 яблука, 2 яєчних білки, 1 ч. л. швидкорозчинного желатину (що в порошку, а не в гранулах), цукор, дрібка ваніліну.

Кіслі яблука запекти або стушувати, додавши трохи води для розм'якшення (попередньо почистивши їх від шкірки). Готові яблука протерти через сито, вистудити. В отриману масу додати цукор, ванілін, желатин, яєчні білки і збивати до-ти, доки вона не стане світлою. Готовий мус викласти в піали.

• Скуштуйте!

• А ви знали?

Коли краще солити

Щоб приготовані вами страви завжди були «на висоті», запам'ятайте кілька рекомендацій.

Картоплю «в кожухах» солять на початку варіння, а от смажену картоплю — лише довівши її до напівготовності.

Капусняк солять, коли звариться капуста, інакше легко пересолити.

Овочі кладуть у вже підсолену воду.

Салат слід солити безпосередньо перед подачею на стіл. Якщо посоли-ти його заздалегідь, овочі виділять багато соку.

М'ясний бульйон слід солити за 30 хв до готовності, рибний — на початку варіння, грибний — наприкінці.

Якщо перед тим, як смажити рибу, ви її посолите і залишите хвилин на 10—15, то при смаженні вона не кришитиметься.

М'ясо слід солити безпосередньо перед смаженням, інакше це спричиняє виділення м'ясного соку і воно стане сухим.

Печінку смажать несоленою, інакше вона буде твердою.

ЛАВАШ ІЗ ПЕЧІНКОЮ

100 г печінки, 2 квадратних листки лаваша, 2 картоплини, 1 морквина, 2 яйця, 100 г плавленого сиру, спеції.

Печінку очистити від плівки, вимочити в молоці, разом з морквою перекрутити через м'ясорубку, обсмажити на олії. Картоплю потерти на дрібній тертці, обсмажити на олії і запекти з одним яйцем, як омлет. Яйце відварити, охолодити. Розстелити лаваш, умовно розділити його на частини, на одну з яких викласти подрібнене яйце, картопляний омлет, печінку і натертий сир. Згорнути рулетом. Інгредієнтів має вистачити на 2 лаваші. Поставити рулети в холодильник мінімум на 3 год. Порізати шматочками.



ЗАПІКАНКА З ПЕЧІНКИ І КАРТОПЛІ

250 г картоплі, 4 яйця, 100 г печінкового фаршу, 100 г твердого сиру, панірувальні сухарі, жир, сіль.

Картоплю відварити, очистити, просмажити шматочками на жирові, додати яйця, перемішати. Половину картоплі викласти на змащене жиром і посипане сухарями деко, потім печінковий фарш і накрити картоплею, що лишилася. Зверху посипати сухарями, покласти ще трішки жиру. Готувати страву в духовці хвилин 30. Незадовго до готовності присипати зверху тертим сиром.

**ПУДИНГ З ПЕЧІНКОЮ
І ГРИБАМИ**

600 г печінки, 100 г розтопленого вершкового масла, 100 г сушених білих грибів, 1 ст. ложка борошна, 1 скл. сметани, 1 цибулина, 6 жовтків, 4 білки.

Гриби помити, відварити. Печінку порізати великими шматками, покласти в каструлю, додати 1 ст. ложку масла, цибулину і трішки води. Тушувати печінку, доки вона стане світлою. Охолодити, перекрутити через м'ясорубку разом із вареною цибулею, додати 100 г сметани, жовтки і білки, перемішати.

Викласти масу в змащену маслом і посипану сухарями каструлю. Накрити кришкою і поставити варити на пару на 3—3,5 год. З маслом, що лишилося, розтерти борошно, додати дрібку солі, півсклянки грибоного бульйону, який лишився після відварювання грибів, варити доки маса стане густою, додати сметану. Готовий пудинг порізати на порції, полити соусом.



Діагностика по осінньому листю



У плодовому саду одними з перших найбільш яскраво та різноманітно забарвлюються дерева груші. Особливо вражають вони із щепленнями різних сортів, які створюють незвичайний мальовничий колорит. Урожай з них уже зібраний, а осіння краса ще надовго залишається.

● Школа садівника

«вершками і корінцями», тощо).
Причин появи дикої порослі багато, і кожна з них вимагає особливого розгляду. Поросль потрібно вчасно видаляти, тому що вона забирає у дерева живлення, стає притулком різних хвороб і шкідників, у тому числі мишоподібних гризунів.
Найбільш слабкі дерева сигналізують про свої неполадки передчасним опаданням листя. А молоді пагони порослі ростуть до глибокої осені, тому і спостерігається така різна колірна гама. Видалення порослі хворих дерев не врятує. Іноді, після неминучої загибелі крони, є сенс за-

лишити найбільш сильні її пагони для перещеплення іншим сортом.
Передчасне забарвлення, добре помітне на фоні ще зеленого оточуючого листя, може і не супроводжуватися появою порослі. Це буває після зимового ушкодження незимостійкого сорту разом з корінням або при явному ушкодженні коренів якимись захворюваннями або шкідниками. Такі дерева поступово засихають.
РАННЕ ПОЖОВТІННЯ
У дощовий сезон передчасне пожовтіння та опадання листя спостерігається на ділянках з «верховодкою» (поганою водо-

проникністю глинистих шарів ґрунту). При постійному перезволоженні корені більшості деревних культур поступово загнивають і тому, незважаючи на достаток води, не можуть її поглинати і подавати в крону.
Якщо ранне пожовтіння з опаданням листя і наступним усиханням гілок чітко проявляється на верхівках найбільш дорослих дерев — це суховерхівковість. Вона буває при близькому заляганні ґрунтових вод, через що загніває нижнє коріння. Такі ділянки вимагають особливої агротехніки, пов'язаної з ґрунтовим дренажем, глибоким окультуренням ґрунту.

● Календар робіт

Листопад — зими брат

Для останнього осіннього місяця характерними є нестійкі метеорологічні умови, уже з відчутними ознаками наближення зими. Однак у садівників і городників клопотів ще вистачає.

✓ Уже на початку місяця треба завершити роботи із захисту садових насаджень від морозів і гризунів — побілити і обв'язати штамби й скелетні гілки плодових дерев. Зібрати і спалити гнізда зимуючих шкідників, падалицю й муміфіковані плоди, рослинні рештки.
✓ Зі штамбів дерев знімають ловчі пояси. Пристовбурні кола мульчують торфом або перегноем і утеплюють 10-сантиметровим шаром листя.
✓ Коли ґрунт промерзне на глибину 5—8 см, накрийте суничні грядки солом'яно, торфом або сосновою глицею. Тільки не робіть цього до настання сталих морозів — можливе випрівання рослин.
✓ Для кращого затримання і накопичення снігу на плантації встановлюють щити або розкидають зрізані гілки смородини. Провести снігозатримання і на молодих плантаціях ягідних кущів.
✓ Не зв'язуйте в пучок гілочки смородини. Від цього вона сильніше підмерзне, і врожай у наступному році буде нижчий.
✓ Однорічні пагони для зимового і весняного щеплення нарізають після перших морозів. Живці беруть з південного боку крони, із сильних і врожайних дерев,



довжиною 40 см, з нормально розвиненими бруньками, зв'язують у пучки, загортають у вологу тканину, потім у папір, а зверху обмотують плівкою. Зберігають у підвалі або погребі.
✓ Для весняної посадки готують ями і родючий ґрунт, який складають поряд із посадковими ямами.
✓ У першій декаді листопада завершують городні роботи: проводять підзимові посіви, збирають пізню капусту.
✓ Ще не пізно провапнувати ґрунт на ділянці, якщо він занадто кислий. За наявності на ділянці схилу зробіть поперечні рівці, щоб при таненні снігу не змився верхній родючий шар. Злийте воду із труб, шлангів і діжок. Очистіть стічні канали.

● До часу

ДОПОМОЖЕ КУПОРОС

Якщо деякі дерева в саду погано ростуть і майже не плодоносять, спробуйте виправити ситуацію з допомогою залізного купоросу. Роботу слід починати восени після падолисту. Спочатку м'якою дерев'яною шкрябачкою очистити кору від моху та лишайників. Після цього обприскати стовбури дерев та скелетні гілки розчином залізного купоросу (500 г на відро води).
Досвідчені садівники стверджують, що після ретельного обприскування таким розчином мохи та лишайники будуть знищені повністю, можна й не вдаватися до їх механічного видалення. У старих заведених садах необхідна повторна обробка напровесні, до набубнявіння бруньок.
Після обробки кора стає чистішою та еластичнішою, що відразу позначається на рості й плодоношенні. Листя на дереві набуває темно-зеленого відтінку, крупнішає, збільшуються і плоди.
До залізного купоросу не слід додавати гашене вапно, як, приміром, це рекомендується робити з мідним купоросом. В останньому розчині дещо інше призначення. І ще: залізний купорос — не частіше одного разу на кілька.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЖИВЦІ ВІНОГРАДУ ДО ВЕСНИ

Оптимальний термін заготовівлі живців для весняного щеплення — кінець листопада — перша половина грудня. Але як же зберегти їх до моменту щеплення?
Для щеплення слід використовувати тільки пагони поточного року. Заготовлювати їх краще всього з молодих, інтенсивно зростаючих пагонів. Нарізані гострим секатором живці зв'язують у пучки, прикріплюють до них етикетки з назвою сорту і кладуть у зберігання.
Якщо потрібно заготовити багато живців, їх зберігають у невеликих ящиках, заповнених тирсою або промитим піском. Пучки живців поміщають в ці ящики відразу після нарізки, поверх них також насилають шар тирси або піску і ставлять у підвал.
Протягом усього періоду зберігання підтримують субстрат в помірно вологому стані. Перевірити, наскільки його вологість відповідає необхідним параметрам, дуже легко. Для цього його стискають у кулаку і, якщо волога відчувається, але вода не капає, вологість субстрату оптимальна.
Крім того, якщо живців, заготовлених для весняного щеплення, всього 3—4, їх можна зберігати в крупній картоплі. У такому разі їх просто встромляють в неї на глибину 3—5 см. Зберігають у підвалі на нижній полиці або на підлозі.



Можна зберігати живці прямо на ділянці. Для цього викопають прямокутну ямку глибиною 30—40 см, на дно її укладають ялинові лапки, зверху кладуть загорнуті в плівку живці, а потім знову ялинові лапки. Все це засипають городньою землею і позначають місце зберігання кілочком, щоб при необхідності його можна було легко відшукати.
Є ще один спосіб: можна загорнути однорічні пагони в мокру ганчірку, помістити їх в поліетиленовий пакет, міцно його зав'язати, щоб волога не випарувалася, і покласти в холодильник. Там живці чудово зберігаються до моменту проведення щеплення.

ПРоте річ не лише в красі. За тим, як жовтіє листя на дереві, можна визначити його стан і ймовірні хвороби.

РІЗНЕ ЗАБАРВЛЕННЯ ЛИСТЯ
Типовий приклад: ніяких щеплень немає, а забарвлення гілок різне. Якщо за колірною гамою воно відрізняється лише інтенсивністю, то найбільш раннє і яскраве забарвлення, супроводжуване прискореним листопадом, у гілок з якими-небудь ушкодженнями (перетяжка кори, захворювання цитоспорозом, механічна травма, наслідок зимових опіків тощо). Залежно від виявленої причини санітарна обрізка з наступною більш детальною весняною обрізкою, лікування рани (т. д.).

ВЕРХ І НИЗ ДЕРЕВА ЗАБАРВЛЕНІ ПО-РІЗНОМУ
А ось уже інша ситуація: забарвлення різко відрізняється між верхом і низом дерева. Яскрава зелень у нижній частині стовбура, що відростає від підщепи, тобто нижче від місця щеплення, — це дика поросль. Вона завжди є наслідком якогось неблагополуччя дерева (фізіологічної несумісності підщепи із привоєм; зимових ушкоджень, які часто залишаються непоміченими, сильної обрізки, що порушує вже сформований баланс між

● На прохання читачів

Як виростити печериці?

Для цього зазвичай використовують підвали, землянки, теплиці тощо. Вологість повітря в такому приміщенні повинна становити близько 70—80%, а температура не опускатися нижче +15°C. Печериці вирощують на компості з суміші соломи і гною. Його підготовку слід починати за місяць до посіву грибниці. Можна використовувати коров'ячий, кіський гній чи курячий послід.
Узимку замість соломи беруть кукурудзиння або опале листя. Для підвищення поживності компосту вносять мінеральні добавки та сечовину. Далі готують приміщення. Гриби можна вирощувати просто на долівці, в заповнених підготовленою сумішшю дерев'яних ящиках чи на стелажах.
Ящики встановлюють штабелями заввишки два і більше метри. Компост укладається шаром 45 см і старанно ущільнюється до 30 см. На стелажах товщина ґрунту може бути дещо менша. Найзручніше вирощувати печериці в ящиках розміром 100x50 і заввишки 25 см. Компост трамбується так, щоб до верху залишалося 2—3 см. Ідеальною для висаджування грибниць вважається температура 27—28°C на глибині 4—5 см (тож робимо заміри).
В основному пропонують два види печериць: двоспоровий білий і двоспоровий бурий. Лабораторні грибниці можуть бути «засіяні» на гною або на зернах вівса, пшениці, жита: для загриблення одного квадратного метра площі теплички потрібно взяти до 500 г гнойової і до 400 — зернової.
Першу перед посадкою необхідно розламати на шматочки по 15—20 г і акуратно розкласти одним шаром у шаховому порядку на відстані 20 см один від одного. При посіві зернової грибниці з усієї грядки знімають верхній шар (на глибину близько 3 см), потім розсипають власне грибницю і притрушують компостом, обережно приминаючи.
Оптимальна температура для проростання грибів — 24—26 градусів. Вологість субстрату, на якому вирощуються печериці, не повинна бути менше 60%. При недостатній вологості і вищій температурі грибниця росте набагато гірше, тому грядки періодично потрібно зволожувати, але робити це слід дуже обережно, щоб вода не потрапила всередину компосту і не розмила грибницю.
Через 10—12 днів, коли грибниця добре розростеться, потрібно понизити температуру до 18—20°C і засипати грядки тонким шаром землі (3—4 см). Ущільнювати його не потрібно, щоб не завадити доступу повітря. При подальшому догляді вашої грибнової «плантації» необхідно підтримувати вказану вологість ґрунту та температуру 15°C, а також провітрювати приміщення. Перші гриби мають з'явитися через 30—40 днів, плодоношення триває впродовж 2—3 місяців.

ПОНЕДІЛОК, 7.11.2016

UA: ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 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 Телемагазин
09.00 ПРОФІЛАКТИКА
15.30 Твій дім-2
15.50 Вікно в Америку
16.20 Д/ф «Вибір-2016. Клінтон чи Трамп»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.30 Про головне
20.00 Перша шпальта
20.30 Вересень
21.30, 05.25 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

08.30, 20.00 Єдина країна
09.00 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 «Аватар»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Незвичайні культури»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Інспектори-2»

ICTV

05.55, 19.20 Надзвичайні новини
06.50 Факти тижня
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
09.55 Х/ф «Праведник»
11.30, 13.20 Х/ф «Чорна діра»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.20 Х/ф «Ріддик 3D»
17.45 Т/с «Штрафбат»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.40 Т/с «Поганий хороший коп»
22.25 Свобода слова
01.00 Х/ф «Рембо-4»

СТБ

06.10, 16.00 «Все буде добре!»
08.10 «Все буде смачно!»
10.05, 18.30 «За живе!»
11.35 Х/ф «Осінній вальс»
13.40 «Битва екстрасенсів 16»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.55, 22.45 «Хата на тата»
00.30 «Один за всіх»

«УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00
Події
09.15 Зірковий шлях
11.00 Реальна містика
12.00 Х/ф «Чого хочуть чоловіки»

14.00, 15.30 Т/с «Білі троянди надії»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Я дарую тобі щастя»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Форсаж»

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 «Бірка праці»
18.30 «Пілігрим»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Музеями Тернопілля»
20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.15, 11.50, 12.25, 14.40
«Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40
Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Х/ф «Жіноча інтуїція»
14.00 «Речдок» Прем'єра
15.20 «Жди мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.30 «Подорожці»
21.00 Т/с «Східні солодоші»
23.00 Т/с «Одну тебе кохаю»

СЕРЕДА, 9.11.2016

UA: ПЕРШИЙ
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, 05.45 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.50 Наші гроші
10.25, 19.30 Про головне
11.20 Радіодиктант до Дня української писемності та мови
11.50 Засідання Кабінету міністрів України
13.20 Казки Лірника Сашка
13.30 Хто в домі хазяїн?
14.00 Суспільний університет
14.30 Світло
15.30 Гра долі
16.10 Д/ф «Українська Гельсінська спілка — вектор визначено»

коївка»
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 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Незвичайні культури»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 «Гал-кліп»
12.35 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Право на пам'ять»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Формула здоров'я»
22.40 Х/ф «Інше життя»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00, 16.50 Т/с «Сильніше вогню»
11.00, 17.50 Т/с «Штрафбат»
12.05, 13.20 Х/ф «Рембо. Перша кров»
12.45, 15.45 Факти. День
14.30 Т/с «Відділ 44»
15.30, 16.20, 21.25 Т/с «Поганий хороший коп»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.25 Х/ф «Рембо. Перша кров-2»
00.15 Т/с «Чорний список-2»

СТБ

06.25, 16.00 «Все буде добре!»
08.25 «Все буде смачно!»
10.15, 18.30 «За живе!»
11.45 «Сімейні мелодрами-6»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.55, 22.45 «МастерШеф-6»
23.30 «Давай поговоримо про секс-2»

«УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30 Агенти справедливості

17.20 Д/с «Увесь цей джаз»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
20.00 Д/ф «Сильні громади Донеччини»
20.30 Слідство. Інфо
21.30, 05.25 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.40 Мегалот
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

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-4»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Матусі-2»
22.00 «Поверніть мені красу-2»
23.35 Т/с «Теорія брехні»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-

ВІВТОРОК, 8.11.2016

UA: ПЕРШИЙ
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, 05.45 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
13.20 Казки Лірника Сашка
13.30 Школа Мері Поппінс
14.00 Суспільний університет
14.30 Подорожні
15.40 Борхес. Україна на картах: географія з історією
16.20 Д/с «Клуб пригод»
17.20 Д/с «Увесь цей джаз»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
20.00 РЕ:ФОРМА
20.30 Наші гроші
21.30, 05.25 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.45 З перших вуст
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

коївка»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Сільський календар»
08.05 «Сад, город, квітник»
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 «Невідома Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Незвичайні культури»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Твій дім»
12.40 «Про кіно»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Комісар»
17.30 «Право на успіх»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
20.30 Євромакс
21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
22.35 Х/ф «Крижаний смерч»

ICTV

05.30, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55 Т/с «Винищувачі-2»
12.00, 13.20, 17.45 Т/с «Штрафбат»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Вдруге не посадять»
15.25, 16.20, 21.25 Т/с «Поганий хороший коп»
16.50 Т/с «Сильніше вогню»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.25 Х/ф «Рембо. Перша кров»
00.15 Т/с «Чорний список-2»

СТБ

06.30, 16.00 «Все буде добре!»
08.30 «Все буде смачно!»
09.30, 18.30 «За живе!»
11.00 «МастерШеф-5»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.55, 22.45 «МастерШеф-6»
23.15 «Давай поговоримо про секс 2»

«УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30 Агенти справедливості

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00
Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.20 Реальна містика
16.00, 21.00 Т/с «Я дарую тобі щастя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.С.І.: Нью-Йорк»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Як це?»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
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 «Нотатки на глобусі»
11.45 «Учнівський щоденник»
14.30 «Пілігрим»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Музеями Тернопілля»
15.30 «Енергоманія»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 Д/ф «Народний артист М. Яковченко»
17.30 «Живі сторінки»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Легенди Запоріжжя»
18.50 «Просто неба»
19.30 «Будьте здорові»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Криза призму часу»
21.30 «Європа очима українця»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.20, 11.15, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40
Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Східні солодоші»
14.00 «Речдок»
14.50 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.20 «Подорожці»
23.00 Т/с «Одну тебе кохаю»

ЧЕТВЕР, 10.11.2016

UA: ПЕРШИЙ
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, 05.45 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.50 План на завтра з Анастасією Рінгіс
10.25, 19.30 Про головне
11.00 Д/ф «Галичина мілітарна. УПА: Галицькі месники»
11.30 Розсекречена історія
12.30 Слідство. Інфо
13.20 Казки Лірника Сашка
13.30 Як це?
14.00 Суспільний університет
14.30 Надвечір'я. Долі
15.45 Спогади
16.20 Д/с «Клуб пригод»
17.20 Д/с «Увесь цей джаз»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
20.00 Перша студія
20.30 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.30, 05.25 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.45 З перших вуст
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 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Незвичайні культури»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Соло»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Людина з півдня»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Слідства.Інфо»
20.40 Д/ф «Українські голови в Баварії»
21.30 Євромакс
22.35 Х/ф «Скажені корови»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00, 16.45 Т/с «Сильніше вогню»
11.00, 17.45 Т/с «Штрафбат»
11.55, 13.20 Х/ф «Рембо. Перша кров-2»
12.45, 15.45 Факти. День
14.25 Т/с «Відділ 44»
15.25, 16.20, 21.25 Т/с «Поганий хороший коп»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.25 Х/ф «Рембо-3»
00.20 Т/с «Чорний список-2»

СТБ

07.00, 16.00 «Все буде добре!»
08.55 «Все буде смачно!»
10.50, 18.30 «За живе!»
12.05 «МастерШеф-5»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.55, 22.45 «Зважені та шасливі-6»
00.00 «Один за всіх»

«УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00
Події

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00
Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.20 Реальна містика
16.00, 21.00 Т/с «Я дарую тобі щастя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.С.І.: Нью-Йорк»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Будьте здорові»
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, 21.00 «Тема дня»
11.30 «Європа очима українця»
14.30 «Криза призму часу»
14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Живі сторінки»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Діловий ритм»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Д/ф «Гнат Юра. На перехресті часу»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.10, 11.15, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40
Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Східні солодоші»
14.00 «Речдок»
14.50 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.20 «Подорожці»
23.00 Т/с «Одну тебе кохаю»

П'ЯТНИЦЯ, 11.11.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 07.05, 08.25 Смакота
06.35 Ера будівництва
07.15 Ранок
08.30 Територія закону
08.35 Паспорт.Уа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.45 Вічне
09.10 Т/с «Травма»
09.50 РЕ:ФОРМА
10.25, 19.30 Про головне
10.55 Візитівки Полтавщини
12.00 Перша студія
12.30 «Схеми» з Наталією Сед-
лецькою
13.20 Казки Лірника Сашка
13.30 Хочу бути
14.00 Суспільний університет
14.30 Віра. Надія. Любов
15.45 Театральні сезони
16.20 Д/с «Клуб пригод»
17.20 Д/с «Увесь цей джаз»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
20.00 На пам'ять
20.30 План на завтра» з
Анастасією Рінгіс
21.30, 05.25 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
22.30 Класики світової літератури
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

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-4»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-4»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.15 «Вечірній Київ-2016»
22.15 Х/ф «Службовий роман.
Наші часи»
00.05 «Ліга сміху»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-
коївка»
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 «Слідства. Інфо»
08.10 Д/ф «Українські голови в
Баварії»
08.30 «Невідома Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Незвичайні культу-
ри»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Провулок Д'ю Каша-
ло»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою
Фіщич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 «Сільський календар»
20.40 «Про кіно»
22.35 Х/ф «Розкішне життя»

ICTV

05.35 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00, 16.45 Т/с «Сильніше вог-
ню»
11.00, 17.45 Т/с «Штрафбат»
11.55, 13.20 Х/ф «Рембо-3»
12.45, 15.45 Факти. День
14.25 Т/с «Відділ 44»
15.25, 16.20 Т/с «Поганий хоро-
ший коп»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
23.40 «Що? Де? Коли?»
00.40 Х/ф «Красунчик Джонні»

СТБ

06.00 «Зіркове життя»
07.50 Х/ф «Не можу сказати «про-
щавай»
09.40 Х/ф «Рівняння любові»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 00.20 Т/с «Коли ми вдома»
19.55, 22.45 «Національне талант-
шоу «Танцюють всі!»-9»
01.40 «Слідство ведуть екстра-
сенси»

«УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30 Агенти
справедливості

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00
Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.20 Реальна містика
16.00 Т/с «Я дарую тобі щастя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Х/ф «В очікуванні весни»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.S.I.: Нью-Йорк»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Що робити?»
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 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
14.30 «Азбука смаку»
14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15, 21.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Актуальне інтерв'ю»
17.35 «Повір у себе. Ти зможеш»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Д/ф «Марко Вовчок. Тасм-
нича зірка»
18.45 «Музей Марії Заньковець-
кої»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбиране»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.10, 11.15, 12.25 «Слідство
вели... з Леонідом Каневсь-
ким»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40
Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Східні солодоші»
14.00 «Речдок»
14.50 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.00 Ток-шоу «Стосується кож-
ного»
20.00 «Подорож»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.00 Х/ф «Богдан-Зиновій
Хмельницький»

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.35 На слуху
06.55, 00.20 Телемагазин
07.15, 07.50 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.00 Баклани на Балкани
09.30 Х/ф «Хоча зі мною ніхто
не йде»
11.20 М/с «Мандрівники в часі»
12.15 Театральні сезони
12.40 Мистецькі історії
12.50 Спогади
13.30 Гра долі
14.20 Фольк-music
15.30 Твій дім-2
15.45 Борхес. Україна на кар-
тах: географія з історією
16.30 Т/с «Епоха честі»
21.00 Подорожні
21.00 Новини
21.30 Перша шпальта
22.00 Утеодин з Майклом Щу-
ром
22.30 Класики світової
літератури
23.00 Паспортний сервіс
23.20 Добрі справи

1+1

06.00 «Неділя з Кварталом»
06.45 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 Маріччин кінозал. М/ф
«Маша і ведмідь»
10.05 ТСН: «Телевізійна Служ-
ба Новин»
11.00 «Світ навиворіт-8»
12.00 «Новий інспектор Фрей-
мут. Міста»
13.25 Т/с «Матусі-2»
16.40 Х/ф «Джентельмени удачі»
18.30 Х/ф «Недотуркани»
19.30, 05.00 «ТСН-Тиждень»
21.00 «Голос. Діти-3»
23.10 Х/ф «Кадри»

TV-4

06.00 Х/ф «Живим»
07.30 «Сад, город, квітник»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00
Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська
погода

НЕДІЛЯ, 13.11.2016

08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Пряма трансляція святої
літургії з архикафедрально-
го собору УГКЦ м. Терно-
поля
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Нові Робінзони»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Погляд зблизька»
14.30 «Формула здоров'я»
15.30 Д/ф «Українські голови в
Баварії»
16.00 «Майстер-клас із Натал-
кою Фіщич»
16.20 «Слідства.Інфо»
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 «Про нас»
18.00 Наші вітання
19.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Міська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.10 Х/ф «Прекрасна Рита»
23.45 Час-тайм

ICTV

05.00 Провокатор
06.20 М/с «Пригоди мультинят»
06.40 Факти
07.10 «Що? Де? Коли?»
08.10 Х/ф «Гудзонський яструб»
10.10 Краще не повторюй
11.10, 13.00 Х/ф «Останній бой-
скаут»
12.45 Факти. День
13.40 Х/ф «Термінатор-2. Суд-
ний день»
16.40 Х/ф «Термінатор-3. По-
встання машин»
18.45 Факти тижня
20.25 Х/ф «Термінатор-4. Не-
хай прийде спаситель»
22.45 Х/ф «Термінатор-5. Гене-
зис»
01.05 Х/ф «Інші 48 годин»

СТБ

06.50 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Караоке на Майдані»
10.50 Т/с «Коли ми вдома»
14.15 «МастерШеф-6»
19.00 «Битва екстрасенсів-16»
21.15 «Один за всіх»
22.30 «Х-Фактор-7»

«УКРАЇНА»

06.50 Події
07.30 Зірковий шлях
09.20 Х/ф «Стережися
автомобіля»
11.20 Т/с «Музика для двох»
15.10 Х/ф «В очікуванні весни»
17.00, 20.00 Т/с «Кохання як не-
щасний випадок»
19.00 Події тижня
21.20 Т/с «Каблучка з бірюзою»
01.00 Т/с «Співачка і султан»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Пого-
да. Анонси
10.35 «Словами малечі про
цікаві речі»
10.50, 17.50 «Пісні нашого
краю»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «Театральні сезони»
11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
14.30 «Поклик таланту»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.00 «Абетка здоров'я»
17.30 «Смакота»
18.00 «Як це?»
18.30 «Мандри»
18.50 «Тиждень.Крок за кро-
ком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «Із нашої відеотеки»

ІНТЕР

05.50 «Великий бокс. Денис
Берінчик — Хуан Окура,
Олег Малиновський —
Еусебіо Осехо»
08.10 «Удачний проєкт»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка.
Наволосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 «Навколо М»
13.00 «Добрий вечір на Інтері»
14.00, 21.30 Т/с «Одружити Ка-
занову»
20.00 «Подорож тижня»
23.00 Х/ф «Вокзал для двох»

СУБОТА, 12.11.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.15 У просторі буття
06.50, 00.20 Телемагазин
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
07.50, 23.40 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.00 М/с «Мандрівники в часі»
09.50 Як це?
10.20 Хто в домі хазяїн?
10.40 Хочу бути
11.00 Школа Мері Поплінс
11.15 Казки Лірника Сашка
11.30 Суспільний університет
12.30 Max Vatutin Trio
13.45 5 баксів.net
15.30 Книга.ua
16.00 Чоловічий клуб. Спорт
17.00 Чоловічий клуб
17.45 Д/ф «Невидимі»
18.40 Х/ф «Хоча зі мною ніхто
не йде»
20.30 Баклани на Балкани
21.00 Новини
21.30 Спорт. Тиждень
21.55 Розсекречена історія
22.45 Мегалот
23.00 Територія закону
23.20 Вперед на Олімп

1+1

06.00 «Неділя з Кварталом»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна
Служба Новин»
11.00 «Поверніть мені красу-2»
12.20 Х/ф «Службовий роман.
Наші часи»
14.15 «Голос. Діти-3»
16.25 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка-2016»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Вечірній квартал-2016»
23.15 «Світське життя»
00.15 «Вечірній Київ-2016»

TV-4

06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00
Оголошення. Бюро
знахідок
07.35 Х/ф «Живим»
09.00 Час-Тайм

09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства. Інфо»
10.30 «Блага звістка» з Р. Рен-
нером
11.30 «Майстер-клас із Натал-
кою Фіщич»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05
Тернопільська погода
12.00 Європа у фокусі
12.30 Х/ф «Зло»
14.30 Мультильм
15.00 Х/ф «Нові Робінзони»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп
подій
18.00 Наші вітання
19.30 Євромакс
20.10 «Соло»
21.00 «Галицький шлягер»
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.40 М/с «Пригоди мультинят»
06.15 Факти
06.45 Провокатор
08.40 Стоп-10
09.40 Більше ніж правда
10.35 Секретний фронт
11.35 Антизомбі
12.30, 13.00 Громадянська обо-
рона
12.45 Факти. День
13.45 Інсайдер
14.45 Х/ф «Гудзонський яст-
руб»
16.40 Х/ф «Останній бойскаут»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини.
Підсумки
20.05 Х/ф «Термінатор-2. Суд-
ний день»
23.05 Х/ф «Термінатор-3. По-
встання машин»

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55, 22.50 Т/с «Коли ми вдо-
ма»
13.50 «Зважені та щасливі - 6»
17.00 «Хата на тата»
19.00 «Х-Фактор-7»
23.40 «Х-Фактор-7 Підсумки го-
лосування»
00.55 «Національне талант-шоу
«Танцюють всі!»-9»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10, 05.10 Зірковий шлях
10.00 Кулінарна Академія
Олексія Суханова
11.00 Х/ф «Терапія любов'ю»
13.00, 15.20 Т/с «Каблучка з
бірюзою»
17.00, 19.40 Т/с «Музика для
двох»
21.35 Футбол. Кваліфікація ЧС-
2018. Україна — Фінляндія
23.50 Реальна містика

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
10.55, 19.26, 21.26 Погода.
Анонси
11.00, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Захисник Вітчизни — ря-
тувальник»
14.30 «Удосвіта»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 «Arte, viva!»
15.30 Д/ф «Марко Вовчок. Тас-
мнича зірка»
15.55 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.00 «Назбиране»
17.15 «Хочу бути...»
17.35 «Казки запорозькі від
Санька Сита»
18.00 «Театральні сезони»
18.45 «Моє місто»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про
цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

06.20, 20.00, 05.20 «Подорож»
07.00 Х/ф «Дівчина з гітарою»
09.00 Д/п «Людмила Гурченко.
Дочки-матері»
10.00 Х/ф «Вокзал для двох»
13.00, 20.30 Т/с «Поверни мое
кохання»
22.30 «Добрий вечір на Інтері»
23.20 «Великий бокс. Денис
Берінчик — Хуан Окура,
Олег Малиновський —
Еусебіо Осехо»

Власноруч

Серезжки з пластики

Усі дівчата люблять прикраси. А виготовляти із пластики їх можна власноруч. І це зовсім нескладно.



розчинним лаком, прикріплюємо заціпку. Серезжки готові.

Вінілові «платівки»

Шматочок пластики чорного кольору розігріваємо в руках, добре виминаємо і скачуємо у довгий вузенький канатик. Тепер його скручуємо по спіралі, щоб утворився диск. З оранжевої пластики скручуємо тоненький канатик і робимо з нього скрипковий ключ. Прикладаємо його до «платівки», серединку закриваємо оранжевим кружечком. Шматки пластики самі склеюються між собою. Робимо отвір для заціпки. Тепер доводимо до кипіння воду, опускаємо кульчики у воду і варимо 5 хв. Після того покриваємо їх водорозчинним лаком і прикріплюємо заціпки. Вінілові «платівки» готові.

Пропонуємо і вам ознайомитися з цією технікою і спробувати себе у цікавому напрямі ужиткового мистецтва.

- Для роботи потрібно: набір пластики різного кольору; робоча поверхня; пластикова підставка для пластиліну; ніж або скальпель; заготовки та «цвяшки» для серезжок (продаються у крамницях для рукоділля); плоскогубці, круглогубці (для згинання металевих заготовок); пензлик, акварельні фарби; наждачний папір або пилочка для нігтів;

✓ водорозчинний лак для деревини.

Рожеві сонечка

Розминаємо шматок пластики жовтого кольору. Розкачуємо його шаром 1 мм. Вирізаємо сонечка. Тепер відбиваємо на їх поверхні будь-яке мереживо. Робимо дірочку для заціпки. Кип'ятимо воду, опускаємо кульчики і варимо 5 хв.

Покриваємо сонечка рожевою акварельною фарбою. Верхній шар спілюємо пилочкою для нігтів. Це надасть їм антикварного вигляду. Лакуємо водо-

А ви знали?

КОМП'ЮТЕР ВБИВАЄ КРАСУ

Вчені застерігають жінок, які довго сидять за комп'ютерами, що з роками вони можуть отримати так зване «комп'ютерне» обличчя. А саме: обвисле підборіддя, «індичу» зморшка на лобі та навколо очей. Медики радять жінкам мати біля комп'ютера дзер-

кало і періодично поглядати в нього — це стимулюватиме відійти від монітора і прогулятися хоча б хвилину десять.

Найчастіше потерпають від комп'ютера нервова система, а через електромаг-



Чи всім можна носити віночки?



Останнім часом українська національна символіка стала трендом, потрапивши в колекції багатьох дизайнерів. Модною вважають не тільки вишиванку, а й віночок, який нині є у багатьох жінок.

• Варто знати

На відміну від дівчат, заміжні жінки всіх соціальних верств за давньою традицією закривали волосся очіпком, наміткою, хусткою. Натомість яку тенденцію маємо нині? Вінки носять усі, не залежно від віку й статусу.

Часто ми можемо спостерігати картину, коли 50–70-літні жіночки співочих аматорських колективів вдягають на себе вінки (деякі до того ж поєднують очіпок з вінком), а не хустки чи інші головні убори, які мали б значно природніший, гармонійніший і естетичніший вигляд. А все через те, що донині широко побутує стереотип, що вінок становить основу образу українки.

Основним компонентом вінка є квіти, всі вони мали своє символічне значення. На жаль, з плином часу, частина знань наших предків нівелювалася чи трансформувалася. Внаслідок цього часто зустрічаємо у продажі на торгових ятках безліч однотипних китайських вінчків, на перший погляд, досить милих і барвистих, але, якщо придивитися до них ближче, то можна побачити не зовсім правильну композицію.

У більшості вінків використовується квітка-мак, а за народними віруваннями мак — це символ пам'яті й печалі. Цвіт маку долучали у вінки ті дівчата, у чий родинах був хтось загиблий. Мак — дуже швидков'януха квітка, а тому використання її у весільному вінку могло свідчити про траур.

Стрічки (бинди) у вінку набували важливого значення. Традиційно їх могло бути від 7 до 12. Стрічки, як і квіти, виконували оберегову функцію і символізували веселку (рай-дугу) на небі. Кольори стрічок були природних, спокійних тонів, а не такі яскраві, які ми часто

бачимо на сучасних вінках. Білу стрічку вплітали лише тоді, коли кінці її були розшиті сріблом і золотом. Невишита стрічка не пов'язувалася, так само як і квітка-мак — це був символ пам'яті про померлих.

Особливого значення надавали розташуванню стрічок у вінку: по центру в'язали світло-коричневу — символ землі, пообч якої жовті — символ сонця; за ними — світло-зелені й темно-зелені — символи зелені, краси та молодості; голубі й сині — символи неба й води, що надають силу й здорочення, далі жовтогаряча — символ хліба, фіолетова — мудрість, малинова — душевність і щирість, рожева — достаток.

В Україні налічується близько 80 видів вінків. Сюди входять як вінки календарно-обрядового, рідинно-обрядового циклу свят, так і більш буденні.

Виготовлення вінка не було суто механічним і масовим заняттям, а навпаки — виключно індивідуальним, вдумливим і творчим. Усі компоненти підбиралися чітко до прадавніх традицій, вірувань та уявлень, кожна

деталь мала своє місце і смислове навантаження.

Якщо говорити про вінки як обрядові, а не буденні, то варто зазначити, що головним обов'язковим компонентом весільного вінка у багатьох регіонах України є «хрещатий барвінок» — символ тривалого кохання. Його листочки змащували медом і часником, щоб вберегти наречених від лихого ока. Додавали м'яту, волошки, шавлію, руту, калину, ружу. Крім квітів, іноді шивали червоні вовняні нитки, цибулю, перець, овес, монети, цукор, родзинки, пир'я.

На весілля обов'язково вдягали вінки зі штучних квітів (інколи додавали траву-сухостій) чи інших матеріалів (паперу, вовни, тканини, воску, різноманітних намістин), але не живих, оскільки це символізувало «нев'януче» кохання. Відповідно до регіону побутування весільні вінки відрізнялися за формою, розміром та матеріалами.

Весільний вінки, окрім оберегової та символічної функції, був справжнім витвором мистецтва. На відміну від сучасного китайського «пластикового» вінка, який можна «склепати» практично за годину, на виготовлення традиційного вінка йде від декількох днів до місяця залежно від величини і технічної складності виконання.

За стародавніми віруваннями наших предків, вінки виконував роль своєрідної межі між світом земним і небесним. На це вказувало використання у його виробництві пташиного пир'я та стрічок. Пир'яні весільні вінки побутували в культурах багатьох народів світу, де існували уявлення про подібність людської душі й дівчини до пташки (птахи — посередники між світами).

• Люстерко НЕ ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНИХ

Макіяж для повних підійде не тільки жінкам в тілі, а й просто круглолицим панночкам і навіть худорлявим паннам і паням, чие обличчя прикрашають гарні щічки. Зробити його не так уже й важко, а результат перевершить усі очікування.

Обличчя. У будь-якому макіяжі, в тому числі і в макіяжі для повних, необхідно перш за все вирівняти тон шкіри, надати їй ніжності, спокійного, оксамитового відтінку, приховати всі нерівності і дефекти.

Для цієї мети найкраще скористатися основою під тональний крем і, безпосередньо, самим тональним кремом. Легкими штрихами підкресліть лінії вилиць рум'янами відповідного відтінку. Лінія рум'ян повинна проходити від куточка рота до верхньої точки вуха і бути ледве помітною.

Очі мають виділятися найбільше при створенні макіяжу для повних. Саме очі повинні притягати всі погляди і звертати на себе увагу. Не використовуйте занадто яскраві і темні кольори і відтінки. Розтушовуйте нанесений макіяж, пом'якшуйте лінії, змішуйте кілька відтінків.

Наприклад, чудовий вигляд матиме плавний перехід від світлого до темного кольору від внутрішнього куточка ока до зовнішнього. Використовуйте в макіяжі ті кольори і відтінки косметики, які вам личать, однак уникайте темного і важкого макіяжу для повних.

Губи. Як правило, власниці пишних форм мають також пухкі губи. Так це чи інак, все одно, не робіть надто сильний акцент на губах. У вашому макіяжі мають виділятися очі, тому губи не повинні конфліктувати з очима. В іншому разі це буде вульгарно. Губи повинні бути ніжними, апетитними, оксамитовими спокійних, припудрених тонів.

Брови. Надто тонкі брови на повному обличчі мають не надто привабливий вигляд. Так само як і яскраво намальовані брови. Лінія брів має бути природною, зігнутою. Закруглені брови ж додадуть обличчю ще більшої округлості.

Якщо брови надто світлі порівняно з кольором волосся, то їх необхідно пофарбувати стійкою фарбою в салоні або в домашніх умовах. Так вони матимуть натуральний вигляд. А щодня необхідно лише доглядати за ними, укладаючи і розчісуючи спеціальною щіточкою і, в разі потреби, спеціальним гелем.



• Напохваті

Бездоганний одяг. Якщо валика для чищення одягу напохваті немає, можна скористатися щіточкою для брів і прибрати надокучливі ворсинки.

Блискучі нігті. Пожовклі після манікюру нігті чудово поліруються зубною пастою. Також паста здатна видалити залишки лаку і відбілити навіть дуже постраждалі нігті.

Зволоження обличчя. Медова маска глибоко живить і зволожує шкіру. Всього 10 хвилин буде достатньо, щоб така маска подарувала шкірі гладенькою.

Стрілки на колготках. Прозорий лак моментально зупинить стрілку на капронових колготках.

Також безбарвний лак допоможе впоратися з плямами на поверхнях у ванній. Пофарбуйте ним дно пляшечок з шампунем та іншою косметикою — прикри сліди більше не з'являтимуться!

Зберігання дрібних прикрас. Маленькі сережки-цвяшки і брошки дуже зручно зберігати, «вдягнувши» їх у гудзики.

Ідеальне маскування. Коли немає часу на фарбування волосся, можна ско-

Незвичайні властивості звичайних речей, прості дії із суперфективним результатом — ось те, що потрібно кожній сучасній жінці.

ристати одним секретом. Це винятковий засіб, але якраз він може стати в нагоді. Виберіть тіні з блискітками в тон волосся. Нанесіть на корені волосся і на зону біля них лак для волосся, потім відразу ж — тіні. Це допоможе тимчасово приховати непривабливі відрослі корені і сивину.

Для фарбованих блондинок. Якщо ви фарбували волосся, використовуйте світлу палітру, будьте готові до того, що воно може раптово змінити відтінок на зеленуватий. Часто це трапляється після походу в басейн з хлорованою водою. Повернути блиск і близну волосся допоможе кетчуп — потримайте його хвилин з 15 на голові, як звичайну маску, потім змийте.

Папір проти жирного блиску. Туалетний папір цілком може замінити косметичні серветки, якщо їх немає напохваті. Чудово прибирає жирний блиск з шкіри!

Антистатик. Промокаль-

ний папір прибере статичну електрику не тільки з одягу, а й з волосся.

Натуральний тонер. Після очищення шкіри звичайним засобом необхідно застосовувати тонер — він видаляє залишки жиру і косметики з обличчя, звужує пори. Пропонуємо зробити тонер з натуральних продуктів. Змішайте 1 ч. ложку морської солі і половину склянки води. Залийте суміш у пляшку з розпилювачем і застосовуйте після вмивання. Протирайте обличчя після тонера ватяними дисками або серветкою.

Швидке сушіння нігтів. За допомогою олійного спрею для кулінарії можна блискавично висушити нігті.

Прасування маленьких складок. Фен допоможе розгладити навіть важкодоступні складки на одязі. Особливо ділянку між гудзиками!

Неслухняне волосся можна приручити, якщо використовувати звичайний

крем для рук. Злегка намастіть долоні кремом, потім проведіть руками по волоссю. Цей прийом працює з вологим волоссям і допомагає робити складні укладки.

Фіксація шпильок. Будь-яка шпилька буде краще триматися у волоссі, якщо перед тим як робити зачіску, ви побризкаєте її лаком.

Експрес-засіб від мазолів. Ополіскувач для рота — порятунком від раптової появи потертостей на ногах. Змастіть їх ополіскувачем, і подразнення швидко мине, а величезного пухиря не буде.

Ніжні п'яти. Змащуйте тріщини на п'ятах вершковим маслом перед сном, але не забувайте вдягати шкарпетки. Через місяць п'яти стануть шовковистими.

Якщо взуття незручне. Натріть вазеліном зони ніг, які травмуються незруч-

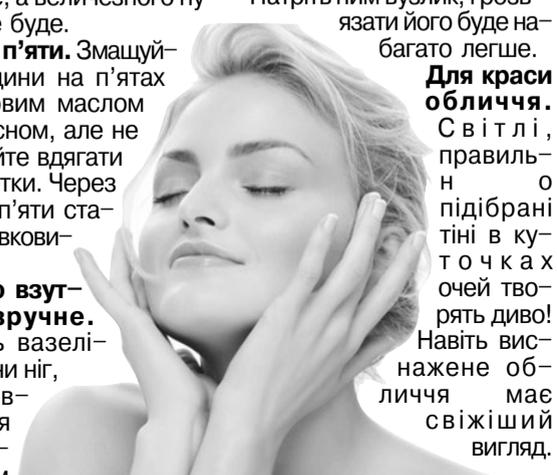
взуттям. Більше там мозолі не з'являться.

Проти сивини. Якщо у вас тільки починає з'являтися сивина, регулярно робіть масаж голови з олією. Це допоможе зменшити виникнення сивого волосся на 50%.

Засіб проти чорних цяток. 2 ст. л. кукурудзяного борошна і 2 ч. л. оцту — чарівний засіб від чорних цяток на обличчі. Нанесіть його на шкіру на 10 хвилин, помасажуйте і змийте.

Якщо шнурівки зав'язалися в тугий вузол або ланцюжок безнадійно заплутався, використовуйте кукурудзяний крохмаль. Натріть ним вузлик, і розв'язати його буде набагато легше.

Для краси обличчя. Світлі, правильні підібрані тіні в куточках очей творять диво! Навіть виснажене обличчя має свіжіший вигляд.



Смішного!

Жінка завжди приносить щастя. Спочатку ти щасливий із нею, потім — без неї...

В який час займатись спортом, аби прокидалась спортивна злість?

Поставте будильник на п'яту ранку.

Яке улюблене заняття прокурора на пенсії?

Садити капусту.

Лікар до пацієнта: На що скажетеся?

Біль у горлі.

Ви, здається, були у мене?

Був.

Тоді вам у вухо залізла муха.

Так.

І я її витяг.

Звісно, за що я вам це раз щиро дякую.

А ви зі мною не розраховалися, а обіцяли.

Так. Лікарю, ви маєте феноменальну пам'ять.

Суддя до підсудного: Прошу сказати, скільки вам років?

Сімдесят.

Шкода, що ви у такому віці пішли красти.

Не шкодуйте — це моє хобі. Я цим займаюся з самого дитинства.

Смішно!

Саме тому мою увагу вже тривалий час привертають прикраси, які виготовляє тернопільська майстриня Ірина Галушак. Вона береться за гerdани, кризи, силянки, намиста, браслети, сережки. Для їх виготовлення використовує бісер, перламутр, корал, скляні намистини, старовинні монети та гуцульські згарди.

І ось нарешті випала нагода поспілкуватися з Іриною. Вона розповідає, що рукоділля — сімейне хобі. — Я пробувала себе у різних видах рукоділля, але бісероплетіння захопило найбільше. Ним займаюся вже близько десяти років. Бісероплетіння — це дуже цікаве та захоплююче заняття. З малесенької намистинки можна створити все, що завгодно, — каже майстриня. — Бісероплетіння для мене як медитація, воно мене зовсім не втомлює, навпаки, я відчуваюся максимально комфортно та спокійно, коли займаюся такою делікатною роботою. Спочатку бісероплетіння було звичайне хобі, а пізніше переросло у бізнес і повноцінну роботу. Я дуже вдячна батькам, які стали першими спонсорами та інвесторами мого хобі. Без них нічого не вийшло б!

Першими творіннями Ірини були тоненькі браслетики. Потім опанувала складніші схеми та візерунки за матеріалами книжок. Почала плести кольє. Доленосним у прямому розумінні цього слова стало

Гerdани, кризи, силянки, намиста...

Є щось дуже привабливе, а, можливо, навіть магічне у старовинних прикрасах. А дже розумієш: вони були не просто декоративними деталями, а предметами, що мали глибоке значення. У них заклали певна інформація, вони були оберегами.

Рукотвори

знайомство із книжкою «Українські народні прикраси з бісеру» Олени Федорчук. — Мене підкорили поєднання кольорів і різноманітність форм. І саме ця книжка надихнула мене працювати в народному

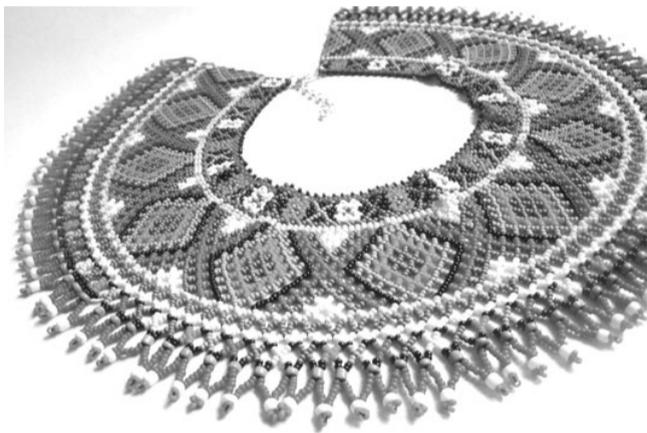


Анна Золотнюк. На фото: Ірина Галушак разом із мамою Світланою, майстринею художньої вишивки; роботи Ірини Галушак.

стилі. Я вирішила, що хоч займатися реконструкцією саме народних українських прикрас, — пригадує співрозмовниця.

Тож у своїх роботах Ірина відштовхується від автентичних зразків. Для оздоб

використовує різний матеріал. Наприклад, для намист — сучасні скляні намистини ручної роботи lampwork виробництва Індії та Італії. Але найбільше моїй співрозмовниці подобається працювати зі старовинними матеріалами



Поміркуйте на дозвіллі

Сканворд «Родео»

Word search grid with clues and images of an ostrich and a rodeo rider.

На замітку

14 несподіваних прийомів спілкування

Коли ми спілкуємося одне з одним, часто не звертаємо уваги на причини своєї поведінки. А ось при спостереженні збоку можна побачити цікаві речі, зрозуміти, чому ми говоримо так чи інакше. І багато чому навчитися.

- 1. Якщо вам доводиться багато працювати з людьми, поставте позаду себе дзеркало. Багато хто з клієнтів буде поводитися чемніше, адже нікому не хочеться бачити себе злим і роздратованим.
2. Якщо ви на зборах очікуєте від когось критики, намагайтеся сісти поруч з цією людиною. Тоді вона, швидше за все, не зможе поводитися настільки ж різко, як могла б, перебуваючи далеко від вас.
3. Щойно ви означили свою позицію в суперечці, не кажіть більше нічого — це буде не на вашу користь. Дозвольте вашому опоненту обміркувати ваші слова і відповісти.

- 4. У суперечці важливий порядок аргументів. Передусім потрібно наводити сильний аргумент, потім один слабший і останнім — найсерйозніший аргумент.
5. Якщо вас намагаються розсердити, не піддавайтеся на провокації і зберігайте спокій. Це збентежить вашого опонента, і йому доведеться грати за вашими правилами.
6. У конфліктних ситуаціях намагайтеся уникати слів «ти»/«ви». Це найчастіше звучить як звинувачення і навряд чи допоможе. Спробуйте казати «я вважаю» або «мені здається». Ніхто не стане заперечувати ваші почуття. І це чудовий старт для пошуку спільного рішення.

ще проводити в такому місці, де ви можете отримати більше позитивних емоцій. Надалі приємні враження будуть асоціюватися з вами.

- 10. Якщо ви висловлюватимете щирі радість при зустрічі з людьми, то й вони врешті-решт почнуть реагувати так само. Можливо, не з першого разу, але це завжди спрацює.
11. У суперечках намагайтеся дотримуватися перевічених фактів, а не розпливчастих думок і чуток. Так у вас буде менше шансів потрапити в дурну ситуацію, якщо інформація виявиться неправдивою.
12. Якщо відповідь співрозмовника вас не влаштовує або ви відчуваєте, що вона неповна, не перепитуйте. Просто уважно подивіться людині в очі. Тоді вона буде змушена продовжити розмову.
13. Навчіться ставити не тільки «закриті» питання (на які можна відповісти «так» або «ні»), а й «відкриті», що вимагають розгорнутої відповіді. Уміло поєднуючи їх в діалозі, зможете направляти розмову в потрібне русло.
14. Після знайомства звертайтеся до людини на ім'я, навіть якщо вона йде через 5 хвилин. Краще сказати «До побачення, Олександр!», ніж просто «До побачення!». Це формує більш дружнє ставлення.

Відповіді на сканворд «Думаю», надрукований 27 жовтня

Grid with answers to the word search.