

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

# Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#47(762) 24 листопада 2016 року

- Знадобиться

**«Вмер» на холоді смартфон?**

Мобільні телефони, як правило, швидко розряжаються на холоді. Усе залежить від матеріалів, з яких виготовлена батарея вашого гаджету.

У 1991 році відкликали перші мобільні, які вибухали під час розмови. Тоді виробники перейшли на інші джерела енергії для підвищення безпеки. Холод, низька температура негативно впливає на роботу пристрою.

Алюміній має високу теплопровідність — це однією і плюс, і мінус для смартфона. Гаджет краще відводить тепло від акумулятора і процесора, але швидше промерзає. Товщина пристрою теж має значення — акумулятор в тонкому смартфоні швидше почне працювати нестабільно.

За «виживанням» на холоді лідирує пластик, тож старенькі телефони вимикаються тільки при температурі  $-35^{\circ}\text{C}$ , а то й при  $-40^{\circ}\text{C}$ !



Виробники сучасних смартфонів не рекомендують використовувати їх при мінусових температурах (нижче нуля). Поясніце це вина матеріалів — алюмінію і скла. В бюджетних телефонах корпус виготовляється з простого полікарбонату — різновиду пластику.

Розв'язати проблему легко — зігрійте смартфон:

- ✓ надягніть чохол, тоді холод повільніше проникає в акумулятор;
- ✓ зберігайте смартфон у внутрішній кишені, близьче до тіла;
- ✓ не тримайте гаджет на холоді довше як 10 хвилин;
- ✓ зігрівайте смартфон поступово — від різкого перепаду температур у корпусі може утворитися конденсат;
- ✓ не заряджайте смартфон на сильному холоді — так можна нашкодити пристрою.

Якщо не вдалося зберегти акумулятор від холоду і ваш телефон вимкнувся, то потримайте його в теплі: кишені куртки, в сумці, в машині тощо. Вже через 5 хв гаджет «оживе».

ЛІКУЄМОСЯ МЕДОМ І ПРОДУКТАМИ БДЖІЛЬНИЦТВА

2

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Віктора, Федора, Стефанії, завтра — Левка, Леонтія. 26 листопада з днем Ангела вітайте Германа, Івана, 27 — Пилипа, Устима, 28 — Дарину, Варвару, 29 — Матвія, Семена, 30 — Захара.

Облаштуйте  
город...  
на підвіконні

4



ОРИГІНАЛЬНІ  
РЕЦЕПТИ  
ПІСНИХ СТРАВ

3

## Будівельні матеріали, особливо шкідливі для здоров'я



Зробили вдома ремонт і ніби всім задоволені, але відчуваєте, що щось не так. То голова болить, то сонливість нападає, то в горлі дере... Нарешті ви розумієте: у квартирі з'явилися нові запахи. Чи не вони є причиною погіршення самопочуття?

• Зверніть увагу  
ловні болі, алергія, порушення дихання.

ЛАКИ, ФАРБИ,  
МАСТИКИ, КЛЕЙ

Оскільки ті ж ксиол і толуол є початковим матеріалом при виробництві лаків і фарб, у будь-якому щойно відремонтованому приміщенні пахнутиме цією

### ШПАЛЕРИ

Модні сьогодні вологостійкі шпалери можуть бути дуже токсичні, якщо вони віддають стирол — речовину, що використовується для виробництва синтетичних полімерів. Його випари подразнюють очі та слизові оболонки носа і горла, а також спричиняють головний біль, нудоту, запаморочення і навіть втрату свідомості.

### МЕБЛІ

Небезпеку несуть шафи і столи, зроблені з дерево-стружкових плит (ДСП) без покриття і фанери. Ці матеріали виділяють формальдегід — один з найпоширеніших забрудню-

вачів повітря в приміщеннях. Формальдегід — потенційний канцероген — може привести до раку носа або горла. Крім того, він викликає головні болі, нудоту, алергію, подразнює верхні дихальні шляхи.

Поліровані меблі теж не-безпечні. Через кілька років покриття розтріскується і формальдегід з ДСП починає проникати назовні.

### ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ

✓ Купуйте товари для ремонту в спеціалізованих магазинах, а не на ринках.

✓ Відмовтеся від лінолеуму на користь ламінату, а ще краще — паркету. Це той випадок, коли не варто економити, особливо якщо ви стелите підлоги в дитячій кімнаті або спальні. Зі шпалер надайте перевагу паперовим.

✓ Вибираючи фарби, зупиніться на водоемульсійних, алкідних, латексних або поліефірних — вони швидко сохнуть, і шкідливих випаровування буде менше. При фарбуванні намагайтесь наносити якомога менше шарів.

✓ Житлові приміщення бажано провітрювати кожні 20 хвилин. Допомагає і регулярне вологе прибирання квартири.

• Місячний календар  
24 листопада, четвер. Остання четверть. Місяць у Терезах. 24/25 дні Місяця. Схід — 2 год 11 хв, захід — 14 год 30 хв.

• 25 листопада, п'ятниця. Остання четверть. Місяць у Терезах. 25/26 дні Місяця. Схід — 3 год 14 хв, захід — 14 год 54 хв.

• 26 листопада, субота. Остання четверть. Місяць у Терезах, Скорпіон (10 год 03 хв). 26/27 дні Місяця. Схід — 4 год 15 хв, захід — 15 год 19 хв.

• 27 листопада, неділя. Остання четверть. Місяць у Скорпіоні. 27/28 дні Місяця. Схід — 5 год 16 хв, захід — 15 год 46 хв.

• 28 листопада, понеділок. Остання четверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (22 год 47 хв). 28/29 дні Місяця. Схід — 6 год 16 хв, захід — 16 год 49 хв.

• 29 листопада, вівторок. Молодик. Місяць у Стрільці. 29/30/1 дні Місяця. Схід — 7 год 16 хв, захід — 16 год 49 хв.

• 30 листопада, середа. Молодик. Місяць у Стрільці. 1/2 дні Місяця. Схід — 8 год 13 хв, захід — 17 год 29 хв.



## Що з ріпі приготувати?

Не так часто можна зустріти на наших грідках ріпу, а дарма — це надзвичайно корисний і смачний овоч. Ось рецепти його приготування.

### ФАРШИРОВАНА РІПА

400 г ріпи, 200 г м'яса (телятина, баранина та ін.), 1 цибулина, кілька ст. л. бульйону і вершків, сіль, спеції.

Зварити ріпу в підсоленій воді, обібрать, вибрати середину, щоб утворилось заглиблення, куди покладемо начинку. Приготувати фарш: дрібно нарізане м'ясо викласти в банячок, додати злегка підсмаженої на маслі цибулі, разом перемішати і тушкувати 15 хв.

Вийняти м'ясо, ще раз посісти, додати посічену або

перетерту серцевину ріпи, викласти в кастрюлю, додати бульйону, вершків, прікрити і поставити знов тушкувати. Посолити і поперчисти наприкінці приготування. Начинити цим фаршем ріпу, полити маслом і поставити в духовку на 15—20 хвилин. Готову фаршировану ріпу полити соусом.

### ПЮРЕ З РІППІ

500 г ріпи, 1 ст. л. масла, 1 склянка молока або вершків, сіль, сухарі.

Ріпу обібрать, помити, залити водою і варити до м'я

кості. Воду злити, пропустити крізь сито, додати масла, посолити, влити кип'ячені вершкі або молоко, розмішати, викласти на полумисок, посипати сухарями.

### ЮШКА

400 г ріпи, 400 г картоплі, 2 ложки борошна, 2 ложки масла, 1 цибулина.

Обібрать ріпу й посісти дрібненько, як і цибулину, поставити варити в 3 л воді, посолити, дати покипіти 1 годину, покласти картоплю. І хай кипить ще 15 хвилин. Розвести муку в холодній воді, влити в суп і додати масла, варити ще 25 хв. Перед ідою присмачити прянощами.

### РІПА СМАЖЕНА

500 г ріпи, олія або масло, борошно, сіль.

Ріпу обібрать, тонко нарізати, посолити, кожен шматок обмакнути в борошні, посмажити на олії.

### ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 24 листопада	0 / +4	ясно	півд., 3
п'ятниця, 25 листопада	0 / +3	без опадів	півд., 1
субота, 26 листопада	0 / +5	без опадів	зм. напр., 3
неділя, 27 листопада	+3 / +7	можливий дощ	зах., 6
понеділок, 28 листопада	-4 / +1	можливий сніг	півн.-зах., 6
вівторок, 29 листопада	-6 / -4	без опадів	півн., 5
середа, 30 листопада	-7 / -2	ясно	зах., 3

● На замітку

### Як приготувати настійку прополісу...

Спирт медичний – 300 г, прополіс – 80 г.

Крім того, потрібна пляшка з темного скла, в якій будемо готувати настійку.

Можна приготувати настійку на звичайній горілці – в замість спирту треба взяти 0,5 л магазинної горілки хорошої якості. Використовувати самогон не рекомендується, оскільки шкідливі домішки і сивушні масла в самогоні зведуть лікувальний ефект від приготованої настоянки до нуля.

Спочатку очистимо прополіс-сирець (на вигляд нагадує дитячий пластилін коричневого кольору). Для цього витриємо його в холодильнику 3 години, а потім подрібнюємо на тертиці.

Подрібнений прополіс заливаємо холодною водою. Під час цієї процесу весь прополіс лягає на дно, а домішки спливають на поверхню води. Через п'ять хвилин зливаємо воду і добре просуємо очищений прополіс.

Очищений, висушеній і подрібнений прополіс кладемо в пляшку або банку з темного скла. Додаємо в посудину медичний спирт або звичайну горілку і добре перемішуюмо. Після цього закупорюємо.

Отриманий в пляшці еліксир треба настоюємо два тижні при кімнатній температурі. Під час настовування пляшку потрібно раз на добу добре збовтувати.

Після закінчення процесу витримування готову настійку треба обов'язково профільтрувати через тканину або марлю. Потім розливаємо в пляшки з темного скла. Тепер вона повністю готова до використання. Вона може зберігатися до трьох років. Однак для лікувальних цілей краще щороку готувати свіжу настоянку.

### ...і прополісне масло

Для його приготування потрібно мати прополіс і вершкове масло без сміstu солі.

20 г прополісу подрібнити, покласти в емальовану посудину і розтопити на паровій бані. Потім додати 80 г масла, зробити меншу температуру, витримати суміш ще приблизно 15 хв, регулярно помішуючи.

Отриману масу бажано проїдити, дочекатися її охолодження і розфасувати в зручні ємності.

Для поліпшення смаку в прополісне масло додають каву або мед.

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

### МЕД

**Загальнозміцнювальний засіб, для підвищення імунітету, при простудних захворюваннях:** вживати 100–150 г меду на день, розділивши на 3–6 прийомів.

**Для поліпшення розумового та фізичного розвитку дітей:** вживати 30–60 г меду на добу з молоком, кисломолочним сиром, кашею.

**Лікування хронічних шлунково-кишкових захворювань (гастрит, виразка шлунка):** вживати мед за 1,5–2 год до їди тричі на день, запиваючи водою (теплою — при підвищенні кислотності, холодною — при зниженні кислотності).

**Снодійний засіб:** вживати медову воду на ніч (1–2 ст. ложки меду на склянку води).

#### При кашлі:

✓ вживання суміші соку чорної редьки з медом (у свіжій редьці зробити заглиблення, заповнити його медом, через 2–3 год суміш готова);

✓ вживати сік цибулі з медом (500 г очищеної і подрібненої цибулі, 100 г меду варити в 1 л води протягом 3 год, пити по 3–4 ложки на день).

#### При нежиті:

✓ вживання забrusу, або стільникового меду 5–6 разів на день;

✓ закапувати у ніздрі 5–6 крапель 30%-го розчину меду в соці столових буряків 4–5 разів на день.

**Захворювання очей (катаракта, кон'юнктивіт):** закапувати в очі свіжо приготовлений 30%-й розчин меду світлих сортів у дистильованій воді.

**Неврози:** щоденне вживання 100 г меду протягом 1–2 х місяців.

**Анемія (малокрів'я), ішемічна хвороба серця, серцево-судинні захворювання:** вживати 100–150 г гречаного меду на добу протягом 2–3 х місяців, розділивши на невеликі порції.

**Захворювання печінки і жовчовивідних шляхів:** вживати мед вранці і ввечері по 1 ч. ложці з натуральним яблучним соком.

#### При ранах, опіках:

✓ місцеві аплікації медом світих сортів під пов'язку;

✓ застосування мазі: 80 г меду, 20 г жиру, 3 г ксероформу.

**Сильні опіки, екзема, виразки:** аплікації суміші дрібно натертого свіжої картоплі з медом (1 ч. ложка меду на 0,5 скл. картопляної кашки).

**Ангіна:** полоскання горла теплим розчином меду у воді 3–5 разів на день.

**Застуда, запалення дихальних шляхів:**

✓ суміш 100 г меду та 100 мл соку хрону вживати протягом 2–3 днів перевуточуючи у ліжку;

✓ вживати по 1 ч. ложці 3 рази на день до їди сік аloe з медом (витиснуті сік з нижніх листків аloe, змішати з медом у пропорції 2:5).

**Геморой:** робити аплікації на уражене місце прополісним медом.

**Ендартерит, варикозне розширення вен:** вжива-

# Лікування медом і бджолопродуктами

● На прохання читачів



ти суміш меду з часником по 1 ст. ложці за 1 год до їди тричі на день протягом 1–2 місяців (250 г часнику натерти, залити 350 г рідкого меду перемішати і настоювати тиждень).

**Гіпертонія:** вживати сік червоних столових буряків, моркви, редьки з медом, змішуючи їх в однакових кількостях. Пити по столовій ложці тричі на день перед їдою протягом 2–3 місяців.

**Захворювання піхви і шийки матки:** аплікації (10–15 процедур) квітковим медом у ділянку піхви і шийки матки (20–25 г меду загортати у стерильну марлеву серветку, роблять з неї кульку, прив'язуючи нитку та вводять тампон у піхву).

### ПРОПОЛІС

**Рани, поризи виразки на шкірі (у т.ч. грибкового походження):** регулярне змащування екстрактом прополісу, або прополісною маззю.

**Тонзиліт (ангіна):** полоскання горла теплим розчином екстракту прополісу у воді (2–3 мл екстракту на 100 мл води).

**Виразка шлунку:** вживання прополісного вершкового масла або прополісного меду 3 рази на день протягом 1 місяця. Можна вживати екстракт прополісу — 20 крапель з молоком чи водою.

**Туберкульоз легень:** вживання прополісного вершкового масла по 1 ч. ложці 3 рази на день з молоком протягом 2–3 х місяців.

**Бронхіт, трахеїт:** інгаляції сумішшю води та екстракту прополісу (5 мл екстракту на 500 мл води).

**Зубний біль:** прикладати прополіс до хвого зуба.

**Неприємний запах з рота:** полоскання розчином екстракту прополісу у воді (10 крапель на склянку води).

**Артрит, артроз, радикуліт, остеохондроз:** прикладати до хвого місця на 0,5–3 год оброблену прополісом тканину через прокладку з марлі.

**КВІТКОВИЙ ПИЛОК (ПЕРГА)**

**Загальнозміцнюючий, відновлювальний засіб:** щоденне вживання по 0,5 ч. ложки пилку вранці та ввечері натщесерце з медом (якомога довше затримувати у роті).

**Профілактика аденоїми простати, імпотенці:** щоденне вживання по 1 ч.

ложці пилку вранці та ввечері натщесерце з медом.

**Гіпертонія, ішемія та інші серцево-судинні захворювання:** квітковий пилок з'єднати з медом 1:1, все ретельно перемішати для отримання однорідної маси. Суміш приймають по 1 ч. ложці 2–3 рази на день за півгодини до їди.

Одночасно приймати чайну ложку меду, розведеного в 100 мл теплої води. Курс лікування — 30 днів. Перерви між курсами — 2 тижні. Таких курсів залежно від особливостей хвороби може бути три.

**При ревматичних захворюваннях:** змішати 10 г квіткового пилку зі 100 мл оливкової олії, нагріти на слабому вогні до температури 50–60°C, додати 7 г подрібненого прополісу і ретельно перемішати, приймати по 25 мл 2 рази на день за 15–20 хв до їди протягом 7–10 днів.

**При інфекційних і застудних захворюваннях:** 100 г квіткового пилку з'єднати з попередньо розтопленим на водяній бані 100 г вершкового масла і додати 150 г меду, перемішати до утворення одно-рідної маси, приймати по 1 чайній ложці 2–3 рази на день протягом 1 місяця. Пити перед сніданком по 1 столовій ложці 1–2 рази на день протягом 1 місяця.

**При лікуванні остеоартрозу:** 60 г бджолиного воску розтопити, додати 15–20 г квіткового пилку і 10 мл соку кропиви, отриману суміш нанести на хвori ноги, накрити марлевою серветкою і укутати, через 20–25 хв змити. Повторювати процедуру щодня протягом 7–10 днів.

**При ревматичних захворюваннях:** 25 г квіткового пилку, 60 г меду і 15 мл соку хрону змішати з 25 мл олії і на слабому вогні нагріти до 50°C, потім нанести на марлеву серветку, прикласти до хвоги сугробів, укутати і тримати протягом 15 хв, повторювати процедуру щодня протягом 7–10 днів.

**Захворювання печінки:** квітковий пилок змішати з медом у пропорції 1:1. Приймати по 1 чайній ложці 2–3 рази на день після їди протягом 1–1,5 місяця.

**Хронічні гастрити, дуоденіти, холецистити, коліти:** приймати пилок по 10 г 3 рази на день за 30 хв до їди протягом 20 днів.

**БДЖОЛИНИЙ ПІДМОР**

**Очищення організму.** Приймати спиртову настоянку щоденно протягом місяця: стільки крапель, скільки прожито років. Краплі ділять на дві частини, приймають 2 рази на

**ловного мозку.** У цих випадках застосовується спиртова настоянка. Вона стабілізує кров'яний тиск. Призначають по 15–20 крапель після їди протягом 1–2 місяців.

**Профілактика склерозу у літніх людей.** Щодня впродовж 6–12 місяців вживати настоянку підмору в дозі, що становить 1 краплю на рік життя (наприклад, пацієнту 70 років, значить, йому потрібно приймати щоденно по 70 крапель екстракту). Після курсу лікування екстрактом літні люди навіть після 75 років ставали активнішими, полегшувалися їхні звичні захворювання.

### МАТОЧНЕ МОЛОЧКО

**Біостимулювальна дія, при фізичних і розумових навантаженнях, відновлення після хвороб, інфаркту міокарда:** щоденне вживання суміші маточного молочка з медом у пропорції 1:200 по 1 ч. ложці (під язик) вранці та ввечері.

**Гіпотрофія і анорексія:** вживати маточне молоко під язик — дітям по 5 мг 3 рази на день, дорослим по 10 мг 3 рази на день.

**Нервові розлади, серцево-судинні та шлунково-кишкові захворювання:** по 100–200 мг маточного молочка двічі на день під язик протягом 1 місяця.

**При виразці шлунка і дванадцятипалої кишки:** щоденний прийом маточного молочка під язик по 400 мг на прийом протягом місяця допомагає повністю одужати;

✓ вживання суміші маточного молочка з медом у пропорції 1:100 по 0,5 ч. ложки (тримають у роті до розчинення) 3 рази на день. За 10 хв до вживання препарата треба виграти 0,5 скл. боржомі або іншої лужної води — це зменшує розщеплення маточного молочка шлунковим соком.

**Захворювання печінки, цироз:** з лікувальною і профілактичною метою вживати по 0,5 ч. ложки суміші маточного молочка з медом (1:100) 2 рази в день (тримати в роті до розчинення).

**Атеросклероз, швидке старіння:** вживання маточного молочка по 100 мг під язик щодня.

**При болісних менструаціях і клімактеричних розладах:** еф

Чудово поїднуться з борщем, салатами, як самостійна друга страва з чаєм чи кавою. Одне слово, смакують завжди. А гарячі — й погоді.

Першим бутербродом вважається намащений маслом хліб. Потихеньку до нього додавалися різні начинки. Наразі кожна країна має свої правила і особливості приготування цієї страви.

Сьогодні ми вийдемо за скромні рамки типового приготування бутербродів то типу «ковбаса-сир» і розповімо про кілька варіантів приготування гарячих смаликовиків.

### З ТЕРТОЮ КАРТОПЛЕЮ

4 картоплини, 400 г хліба чи батона, 1 ст. ложка олії, сіль, перець.

Натерти сиру картоплю на терці, посолити, поперчисти за смаком. Хліб чи батон порізати, зверху рівномірно викласти картоплю. Картопляною стороною обережно викласти бутерброди на розігріті з олією сковорідку, смажити до золотистого кольору. Перевертати хліб не потрібно — смажити лише з одного боку.

### З КАРТОПЛЯНИМ ПЮРЕ І СИРОМ

Для начинки №1: 200 г картопляного пюре, 1 яйце, 2 ст. ложки майонезу, зелена цибуля.

Для начинки №2: 100 г твердого сиру, 3 ст. ложки

**Якщо якась страва з часом все таки починає набридати, так би мовити, приїдатися, то це аж ніяк не стосується бутербродів. Це найпопулярніша закуска в усьому світі, яку готують із найрізноманітніших складників. Бутерброди доречні й актуальні хоч щодня.**

### І в будень, і в свято

майонезу, 0,5 ч. ложки чорного перцю, кріп.

Змішати окремо інгредієнти обох начинок. Змасстити хліб першою начинкою, зверху — другою. Запікати в розігрітій до 180 градусів духовці 10 хвилин.

### З ГРИБАМИ ТА СИРОМ

8 шматків хліба, 200 г відвареного курячого філе, 200 г твердого сиру, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль, перець.

Хліб намастити маслом.

Викласти порізане плас-

тинками куряче філе, посолити, поперчисти, посыпти тертим сиром. Запікати в духовці до зарум'янення.



ти сиром. Запікати в духовці до зарум'янення.

### З КУРЯЧИМ ФІЛЕ І СИРОМ

8 шматків хліба, 200 г відвареного курячого філе, 200 г твердого сиру, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль, перець.

Хліб намастити маслом. Викласти порізане плас-

тинками куряче філе, посолити, поперчисти, посыпти тертим сиром. Запікати в духовці до зарум'янення.

### З ШИНКОЮ, БОЧКОМ І СИРОМ

10 шматків хліба, 200 г печеного бочку, 200 г шинки, 200 г твердого сиру, 3 помідори, 2 яйця, 5 ст. ложок молока, сіль, перець.

Шинку і бочок порізати тонкими пластинками і

злегка підсмажити на сковорідці. Сир і помідори теж порізати тоненькими пластинами. На шматок хліба викласти по плас-

тинці бочку, шинки, помідора і сиру. Накрити другим шматком хліба. Яйця збити з молоком, сіллю і перцем. Бутерброд вмочити у яйце з обох боків та обсмажити на розігрітій з олією сковорідці. Смажити до золотистого кольору з обох боків, перевернути обережно.

### З ФАРШЕМ І СИРОМ

10 скибок батона, 2 яйця, 1 ст. ложка борошна, 300 г будь-якого фаршу, 200 г твердого сиру, 1 цибулина, сіль, перець.

Яйця збити з молоком, вмочити в цю суміш батон і просмажити з обох боків.

Фарш посолити, поперчисти, викласти на скибки батона. Цибулю порізати півкільцями, викласти на фарш, зверху посыпти тертим сиром. Запікати в розігрітій до 180 градусів духовці 10 хвилин. З ЯЙЦЕМ І СОСИСКАМИ

1 яйце, 1 ст. ложка майонезу, 1 ч. ложка томатної пасті, 200 г сосисок, 200 г твердого сиру, 400 г хліба, 50 г вершкового масла, сіль, зелень.

Яйце збити з майонезом і томатною пастою. Сосиски дрібно порізати. Сир потерти на терці. Додати зелень, спеції. Все змішати, викласти на шматки хліба, а їх — на змащене маслом деко. Запікати в розігрітій до 180 градусів духовці 5—10 хвилин.

### З ПЛАВЛЕНІМ СИРОМ І ЧАСНИКОМ

10 скибок батона, 2 плавлені сирки, 4 зубчики часнику, 2 ст. ложки майонезу чи сметани, сіль, перець, зелень.

Батон трошки обсмажити з одного боку на олії. Сир потерти на терці, змішати з потовченим часником, подрібненою зеленню, майонезом, сіллю і перцем. Намастити начинкою обсмажений бік батона і поставити у розігріті до 180 градусів духовку на 5 хвилин.

**• На замітку**  
Повна  
ІМПРОВІЗАЦІЯ  
І ТВЕРДИЙ СИР

Плюс гарячих бутербродів у тому, що був би хліб під рукою, а начинку можна зімпровізувати з усього, що знайдеться в холодильнику.

Тут згодяться і яйця, і помідори, і ковбаска, і фарш, і навіть учоращене картопляне пюре. Єдиною схожою ознакою для всіх гарячих бутербродів є

твірний сир, який за-вершує начинкове асорти. Однак, якщо сиру нема, можна обйтися і без нього.

Зокрема, намастити бутерброд зверху майонезом, змішаним з товченим часником, або накрити його іншим шматком хліба, вмочити з обох боків у збиті яйце і обсмажити. Хоча, як не круті, а з сиром смачніше.

Як уже говорилося, приготування бутербродів дозволяє імпровізувати на повну. Начинку обираєте собі до смаку. Можна взагалі приготувати одразу кілька видів бутербродів, особливо, коли чекаєте гостей.

Перевага гарячих бутербродів над холодними у тому, що вони настільки ситні, що цілком можуть бути самостійною стравою. Ними можна добре наїтися, а не просто перекусити.

Ще однією характерною відмінною ознакою гарячих бутербродів від холодних є розгладлений зверху сир, який, власне і робить цю страву такою смачною.

Квасолю перебрати, промити і залити водою, залишити її на ніч. Наступного дня промити, залити свіжою водою і відварити до готовності.

Цибулю почистити, помити і порізати або кубиками або тоненькими півкільцями. На сковорідку влити оливкову олію, розігріти і підсмажити цибулю до золотистого кольору. Свіжу зелень помити, просушити і дрібно порізати.

Консервовані помідори розім'яти за допомогою виделки і влити в сковорідку до смаженої цибулі, додати подрібнену зелень, посолити, поперчисти і перемішати. Зменшити вогонь, накрити кришкою і варити до загустіння.

Коли соус стане густим, додати варену квасолю, подрібнений або пропущений через прес часник і добре перемішати.

2—3 картоплини добре помити щіткою, порізати тонкими кружальцями. На папір для вилікання викласти один шар кружальці картоплі. Покласти в мікрохвильову, увімкнути на 700 Вт, готувати 5 хвилин. Як тільки чіпси стануть коричневими, одразу дістати. Викласти на паперовий рушник. І так — зі всією картоплею.

## Піст — не міст, але навіщо «об'їджджати»?



**Особливо якщо можна приготувати смачні й корисні пісні страви. Звісно, якщо ви постите, зовсім не обов'язково вишукувати якісь надзвичайні рецепти, аби здивувати домашніх чи гостей пісною екзотикою. Але й урізноманітнити меню гріхом не буде.**

спеції до смаку.

Капусту тонко нашматкувати, трошки віджати. Ошпарений чорнослив і яблуко порізати тонкою соломкою. Змішати, додати суміш сметани і майонезу, цукор, сіль, спеції. Перемішати, поставити у холодильник на 30—40 хв. Перед подачею на стіл посыпти волоськими горіхами.

Приготувати заправку. Оливкову олію, лимонний сік, сіль, цукор та перець помістити в банку, щільно закрутити кришку і добре потрусти, щоб усі інгредієнти змішилися.

На тарілку викласти поштовхану капусту, потім кружальця буряка, зверху дольки апельсина. Полити заправкою, посыпти горішками.

**Салат «Ніби з м'ясом»**

300 г капусти, 2 яблука, 20 штук чорносливу, 50 г майонезу (якщо піст, то пісно-го), 30 г сметани, 1 чайна ложка цукру, 0,5 склянки ядер волоських горіхів, сіль,

борщено просіяти і висипати в миску, ретельно вимісити тісто та додати оливкову олію, ще раз добре вимісити, накрити рушничком чи харчовою плівкою і поставити в тепле місце на го-

дину, щоб тісто підійшло.

Картоплю помити і відварити в «кожушках» до готовності, зняти з плити, віддідити і залишити на деякий час, щоб вона охолола.

Варену картоплю очистити, порізати тонкими кружальцями. Помідор помити і порізати шматочками. Печериці почистити і по-різати.

Тісто дістати з миски, посыпти стіл борошном і розкочати тоненько, викласти на деко чи форму для випічки. Тісто зверху змазати томатною пастою, викласти шматочки вареної картоплі, помідори та печериці, посолити, поперчисти, посыпти подрібненою зеленою цибулею за бажанням.

Піцу поставити в розігріту духовку і випікати 20 хвилин при температурі 200°C.

**Картопляний рулет з грибами та овочами**

700 г картопляного пюре, 300 г печериць, 3 ст. ложки крохмалю, 1 морквина, 1 цибулина, пучок зелені, олія для смаження, мелений чорний перець, сіль,

Печериці почистити і по-різати шматочками. Морк-

ву почистити, помити і на-терти на крупній терці. Цибулю почистити, помити і дрібно порізати. Зелень помити і добре просушити, дрібно порізати.

У розігріту сковорідку з олією покласти цибулю, смажити до прозорості, додати моркву, перемішати. Додати порізані печериці, смажити до готовності. По-перчасти, посолити і перемішати.

Картопляне пюре перемішати з крохмалем. Деко застелити пергаментом і викласти картопляне пюре, розрівняти по всій поверхні і поставити в розігріту духовку. Пекти при температурі 180°C близько 15 хвилин.

Дістати з духовки і викласти на картопляну заготовку овочеву начинку, посыпти порізаною зеленню і загорнути в рулет.

Рулет залишити на декові з пергаментом, змасти його олією і поставити в духовку. Пекти ще 15 хвилин при температурі 180°C.

Дістати з духовки і, коли повністю охолоне, порізати на порційні шматочки.

**Квасоля, тушкована в томатному соусі**

250 г квасолі, 400 мл консервованих помідорів без шкірки, 1 цибулина, 2 зубці часнику, пучок зелені, мелений чорний перець, сіль, оливкова олія.

Квасолю перебрати, промити і залити водою, залишити її на ніч. Наступного дня промити, залити свіжою водою і відварити до готовності.

Цибулю почистити, помити і порізати або кубиками або тоненькими півкільцями. На сковорідку влити оливкову олію, розігріти і підсмажити цибулю до золотистого кольору. Свіжу зелень помити, просушити і дрібно порізати.

Консервовані помідори розім'яти за допомогою виделки і влити в сковорідку до смаженої цибулі, додати подрібнену зелень, посолити, поперчисти і перемішати. Зменшити вогонь, накрити кришкою і варити до загустіння.

Коли соус стане густим, додати варену квасолю, подрібнений або пропущений через прес часник і добре перемішати.

2—3 картоплини добре помити щіткою, порізати тонкими кружальцями. На папір для вилікання викласти один шар кружальці картоплі. Покласти в мікрохвильову, увімкнути на 700 Вт, готувати 5 хвилин. Як тільки чіпси стануть коричневими, одразу дістати. Викласти на паперовий рушник. І так — зі всією картоплею.

● Не дрібниці

## ЯК ЗБЕРЕГТИ САДЖАНЦІ

Саджанці, які завезені в сад, весні і залишаються до весняного садіння, слід добре прикопати в землю. Для цього вибирають місце, яке навесні не заливається водою і розташоване якомога далі від запасів соломи, сіна, будівель, де можуть бути миші.

На ділянці в напрямку із заходу на схід копають канаву. Для саджанців плодових дерев глибина її повинна становити 40–50, ширина по дну 60 і по верху 80 см.

Південний бік канави роблять похилим. Північний — прямовисним. Землю викидають на південний бік. На похилий стінці розкладають саджанці в один ряд на відстані приблизно 12–18 см один від одного. Таким чином вони будуть повернуті верхівками крони на південь, а коренями — на північ.

Розкладені саджанці засипають на всю глибину траншеї вогокою землею, очищеною від бур'яну. Беруть її з боку північної стінки траншеї. Мерзлою землею прикопувати не можна. Корені засипають так, щоб між ними не залишилося порожнин. Для цього землю злегка втоплюють. Штамбики саджанців прикопують на дві третини від їхньої висоти.

Для захисту саджанців від мишей і відводу весняних талих вод навколо майданчика копають відкриту канаву завглибшки 30–40 см з прямовисними стінками. Землю з неї викидають у бік майданчика, на якому прикопані саджанці.

По ділянці розкладають отруєні принади, а взимку навколо майданчика щільно протоптують стежку, щоб зробити перешкоду мишам під пухким шаром снігу.

## МУЛЬЧУВАТИ ГНОЕМ ЛІПШЕ НАВЕСНІ

Чи можна передзимове мульчування малини гноєм замінити на мульчування курячим послідом, запитують читачі.

Мульчування гноєм весні для малини, яка призупинила ріст, — даремна витрата часу і коштів. Це краще робити у травні, коли почнуть рости пагони заміщення.

А із курячим послідом взагалі треба бути обережним. Це висококонцентроване органічне добриво. Його в основному рекомендують використовувати для весняних і літніх підживлень. При цьому курячий послід необхідно попередньо розвести водою (1:20).

При надлишку посліду його можна змішати з тирсою 1:5 і вносити у вигляді мульчі, але тільки навесні. Восени це не на користь.

## ПОМОДОРИ

При бажанні взимку помідори можна з успіхом вирощувати на добре освітленому вікні. При цьому все, як зазвичай, — поживна грунтосуміш, полив, досвідлення, підігрів тощо.

Кращими сортами для цього є Грунтovий грибовський 1180, Перемога 165, Первісток 190, а також Де-Барао, Буштоматен, Соната і Форма 10-77, Ефемер, Ляна, Балконне диво. Справді унікальні в цьому плані багаторічні помідори сортів Крайова і Перуанска, вегетаційний період у яких 90–95 днів.

Весні заготовляють ро-дочу земляну суміш: 2 ча-стини листової землі (з лісопосадки), 1 частина торфи і 1 частина чистого піску. У 3-літровий глиняний горщицьк насипають шар чисто-го промитого гравю або дрібні шматочки червоної цегли (товщиною 3 см), а зверху — приготовлену суміш і утрамбовують.

Перед висіванням на-сіння помідорів протягом 25–30 хв витримують у розчині марганцовки (10 г на 1 л води), після цього добре промивають чистою водою. Висаджують у центр горщицька на глибину 10–15 мм і рясно поливають. Закривши горщицьк склом, ставлять його на підвіконня з південного боку.

Якщо скло «запітнє», значить вологи в горщицьку дос-татньо. Коли на склі з внутрішнього боку утворюються великі краплі, трохи при-

# Облаштуйте город... на підвіконні

**Дедалі більше залюб-лених в домашнє овочівництво у холод-ну пору року вирощу-ють на підвіконні не лише зелень, а й овочі. Спробуйте й ви!**

## ● Захоплення

відкрийте його, щоб зайва волога випарувалася.

Ходи з'являються через 6–7 днів. Через кілька днів скло прибирають, а через півтора–два тижні зайві рослини у горщику виділяють, залишаючи лише одну, найсильнішу.

Земля в горщику має бути постійно вологою. Після 11-го справжнього листка з'являється перша зав'язь. З цього моменту рослину підживлюють доб-ривом для кімнатних квітів «Віто». Поруч зі стеблом встремляють дерев'яний кілок довжиною 60–70 см, до якого прив'язують рослину. При висоті куща близько 50 см верхівку потрібно прищипнути.



Квіточки обов'язково запилюють за допомогою пензликів. Робити це треба у день розкриття квітів. Через 90–100 днів після посадки зривають перші дозрілі помідори. Наливуючись, плоди своєю вагою можуть обламувати гілки, тому їх необхідно своєчасно підв'язувати.

Посіявші помідори в листопаді, вже у березні до столу матимете свіжі томати. А на початку травня, коли на вулиці стане тепло, кущі винесіть на балкон чи подвір'я, поступово привчаючи їх до відкритого повітря. Зазвичай листя в них стає темно-зеленим, розкішним. Одночасно посилюється і цвітіння.

**ОГРКИ**  
Вирощувати свіжі огірки на підвіконні взимку — заняття захоплююче, але не просте. Головна умова отримання врожаю огірків у кімнатних умовах — наявність вікон, що виходять на південь, схід чи захід. Найкращий варіант, звичайно, коли вікна виходять на південь, при розташуванні ж їх на північ усі ваші намагання будуть марні.

Насіння має бути високих сортових якостей, призначене для кімнатних умов. Сорти та гібриди огірків, які найкраще пло-доносять у кімнаті: ТСА-211 (Машук), Кімнатний Ритова, Дружний 85, Родні-

## ● До часу

# Не кваптеся вкривати троянди

**Усе в природі готується до зими. А щоб троянди радували нас і наступного літа, слід потурбуватися про це.**

Насамперед треба вирізати всі недозрілі пагони та видалити засохлі квіти. Не кваптеся вкривати кущі. Робити це потрібно лише з настанням стійких низьких температур за сухої погоди. Невеликий морозець по-сприяє ліпшому загартуванню рослин. А ось передчасне укриття може привести до їх випрівання.

Найкращі матеріали для укриття — компост, садова земля, ялинова глища, толь, руберойд, дерев'яні ящики або дошки. Перед тим, як «одягати» троянди в «шубки», рекомендуються обприскати кущі мідно-мильним розчином (300 г зеленого мила і 30 г мідного купоросу на 10 л води).

Готовучи до укриття ремонтантні сорти, їхні пагони спочатку слід з'язати і пригнути до землі, а затім укрити глицею або листям. А ось пагони чайно-гібридних, поліантових і троянд із групи флорибуnda не пригинають. Замість цього підгортают землею (тільки обережно, щоб не оголити їхнє коріння), а коли підморозить, накривають ялиновим гіллям або листям.

Виткі троянди обережно знімають з опори, вирізують пошкоджені або підгнилі пагони і очищають їх листя. Після цього скручують, об'язують шпагатом і пришпилюють металевими або дерев'яними гачками до землі. Бажано під пагони підклести сухе гілля або хвою, а ще краще соснові «лапи». Зверху утеплюють будь-яким матеріалом: ялиновим віттям, листами картону, дерев'яними ящицями. Синтетична плівка не годиться.

Для укриття троянд можна вдатись і до повітряного-сухого способу: над рослинами облаштовують курінь із дерев'яних щітів і поліетиленової плівки. Таке укриття забезпечує сприятливий для зимівлі мікроклімат і захищає трояндів кущі не тільки від низьких температур, а й од вологості під час відлиг, оскільки найчастіше рослини гинуть з причини вимокання чи загнивання пагонів. Щоб запобігти цьому, у період відлиг укриття провітрюють.

Не варто утеплювати троянди торфом, тирсою або піском — вони дуже вологоємні і при коливаннях температури навколо рослин узимку може утворюватися крижана кірка.

## Навіщо білити дерево

**Звичайно ж, не для краси, а для цілком конкретних цілей. По-перше, щоб убе-зпечити дерева від гризунів та різких перепадів добової температури взимку, в результаті чого садовина може отримати морозобоїни. По-друге — захистити кору від сонячних опіків наприкінці зими та на початку весни.**

Найчастіше від опіків страждають 3–8-річні гілки і штамби, повернуті на південь, південний схід і південний захід, а також кора на рівні снігу. Побліне дерево відбиває світло і менше нагрівається.

Крім захисту від коливань температур, побілка виконує ще й дезінфікуючу роль.

Зокрема, вона стане надійною перепоною для лишайників і мохів, що час-

то оселяється на штамбах

та основах товстих гілок.

А ще це покриття вбереже

дерева від чорного раку, від якого щороку гине до 10 відсотків молодих насаджень.

Суттєво підвищує безпеку дерев повторна побілка навесні. Тож, окрім листопада, її проводять ще й на початку березня. Таким чином вдається поновити знищений дощами та снігом шар.

Захистити дерево від пе-

забувати, що розчин з клейстером можна використовувати лише на старих деревах.

Кора саджанців і молодих дерев тонка і через таке покриття їм погано дихається.

Тому для молодого саду більше підійде розчин із глиною і коров'яком.

Крім того, можна використовувати з цією метою спеціальну фарбу для саду «Яблунька», а також звичайну водо-емульсійну.

На момент покриття штамби дерев мають бути сухими, інакше їх не триматиметься побілка і всі зусилля будуть марними.

Слід підкреслити, що покриття дерев від чорного раку, від якого щороку гине до 10 відсотків молодих насаджень.

Для приготування розчину для побілки дерев у 10 л води додають 2–3 кг свіжогашеного вална.

Потім сюди слід долити попередньо розчинений заливний купорос (500 г) або мідний купорос (300 г). Щоб речовина краще тримала-ся дерева, додають трішки клею або 20–30 г розведено-го господарського мила.

Якщо не хочете працюва-

ти з валном, можна замінити його меленою крейдою,

додавши до розчину для клейкості столярний клей (50–100 г на 10 л), глину або коров'як. При цьому не слід



## ПОНЕДІЛКОК, 28.11.2016

## УА: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  
06.20, 08.20, 13.15, 15.50, 22.55, 23.15 Погода  
06.25, 07.05, 08.25 Смакота  
06.35 Ера будівництва  
07.15 Ранок  
08.35 Паспортний сервіс  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
10.45 Д/с «Смачні подорожі»  
11.50 Церемонія нагородження переможців Міжнародного конкурсу «ADAMI MEDIA ПРИЗ-2016»  
13.20 Казки Лірника Сашка  
13.30 М/с «Мандрівники в часі»  
13.50 Суспільний університет  
14.30 Фольк-музик  
16.00 Твій дім-2  
16.30 Д/с «Візит до Кореї»  
17.00 Вікно в Америку  
17.20 Мовами світу. Мистецький пульс Америки  
17.50 Книга.ua  
18.25 Новини. Світ  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Обличчя війни  
19.30 Про головне  
20.00 Перша шпалта  
20.30 Вересень  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Т/с «Епоха честі»  
23.00 Підсумки  
23.20 На слуху  
23.50 Від першої особи

## 1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН»  
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 Сніданок з «1+1»  
09.30 «Чотири весілля-5»  
10.50 «Міняю жінку-5»  
12.20 «Міняю жінку-6»  
14.10 «Сліпа»  
14.45 «Мольфар»  
15.45 «Сімейні мелодрами-6»  
17.15 Т/с «Уламки щастя-2». (2)  
20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Село на мільйон». (2)  
22.00 «Гроші»  
23.35 Т/с «Теорія брехні-2». (2)

## TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»  
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 Час-Тайм  
09.30 «Справжня ціна»  
09.45 «Сад, город, квітник»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 «У фокусі Європа»  
13.10 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Остання воля»  
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 «Погляд зблизька»  
22.35 X/ф «Вбitti президента»

## ICTV

05.50, 19.20 Надзвичайні новини  
06.45 Факти тижня  
08.45 Факти. Ранок  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.05 X/ф «Американський ніндзя. Протиборство»  
12.00, 13.20 Дивитись усім!  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.05, 16.20 X/ф «Чорні мітки»  
16.40 X/ф «Копи на підхвіт»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с «Паціки»  
22.10 Свобода слова  
00.25 X/ф «Сім'я смерті»

## СТБ

06.25, 16.00 «Все буде добре!»  
08.25 «Все буде смачно!»  
10.20, 18.30 «За живе!»  
11.50 X/ф «Максим Перепелиця»  
13.40 «Битва екстрасенсів 16»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
20.00, 22.35 «Хата на тата»  
00.15 «Один за всіх»

## «УКРАЇНА»

06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною

## ІНТЕР

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події  
09.15, 03.30 Зірковий шлях  
10.40 Реальна містика  
11.40 X/ф «Повір, все буде добре...»  
13.50, 15.30 Т/с «Саламі»  
18.00 Т/с «Співачка і доля»  
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
21.00 Т/с «Анка з Молдаванки»  
23.00 Події дня  
23.30 X/ф «Форсаж-4»

## 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 «Маміна школа»  
16.00 «У країні Мультляндії»  
17.15 «Урок... для батьків»  
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
18.20 Д/ф «Сімдесятники. Володимир Денисенко»  
18.55 Телезамальовка  
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

06.10, 11.10, 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 X/ф «Осінні клопоти»  
14.00 «Речдок»  
15.20 «Жди меня»  
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подорбиці»  
21.00 Т/с «Мереживо долі»  
22.50 X/ф «Політ фантастії»  
01.50 X/ф «Лісова пісня»

## УА: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  
06.25, 08.25, 13.15, 16.00, 22.55, 23.15 Погода  
06.30, 07.05, 08.30 Смакота  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
09.55 Уряд на зв'язку з громадянами  
10.30, 19.30 Про головне  
11.00 Д/ф Цикл «Декомунізація.УА. «Живі й не скорені»  
11.20 Війна і мир  
12.05 Вікно в Америку  
12.25 Вересень  
13.20 Казки Лірника Сашка  
13.30 М/с «Мандрівники в часі»  
13.50 Суспільний університет  
14.25 Подорожні  
15.35 Борхес. «На порозі національної доби»  
16.05 Д/с «Середземномор'я»  
16.45 Д/с «Блюз. Мартін Скорсезе представляє»  
18.25 Новини. Світ  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Візитівка Карпат  
20.00 Утеодин з Майклом Шуром  
20.30 Наші гроши  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Т/с «Епоха честі»  
23.00 Підсумки  
23.20 Золотий гусак  
23.50 На слуху

## СЕРЕДА, 30.11.2016

## УА: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  
06.20, 08.20, 13.15, 15.50, 22.55, 23.15 Погода  
06.25, 07.05, 08.30 Смакота  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
09.55 Наши гроши  
10.30, 19.30 Про головне  
11.00 Д/ф «Сила камери» з циклу «Культура протесту»  
20.15 Д/ф «Сила камери» з циклу «Культура протесту»  
20.30 Слідство. Інфо  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Т/с «Епоха честі»  
22.40 Мегалот  
23.00 Підсумки  
23.20 Золотий гусак  
23.50 На слуху

## ТВ-4

22.00 «Поверніть мені красу-2»  
23.35 Т/с «Теорія брехні-2». (2)  
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»  
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес  
07.00, 08.20, 13.15, 22.55, 23.15 Погода  
06.25, 07.05, 08.25 Смакота  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
09.55 Наши гроши  
10.30, 19.30 Про головне  
11.00 Д/ф «Сила камери» з циклу «Культура протесту»  
12.30 Хто в домі хаяїн?

## ТТБ

12.30 Хто в домі хаяїн?  
13.50 Суспільний університет  
14.25 Світло  
15.25 Д/ф «Євромайдан. SOS. Право на гідність»  
16.05 Д/с «Середземномор'я»  
16.45 Д/с «Блюз. Мартін Скорсезе представляє»  
17.15 Ток-шоу «Говорить Україна»  
18.45, 22.30 Міська рада інформує  
19.30, 21.00 Наши вітання  
20.00 Європа у фокусі  
20.30 Євромакс  
22.40 X/ф «Вічна північ»

## ІCTV

05.25 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.00, 16.45 Т/с «Кримінолог»  
11.55, 13.20 X/ф «Скажений Мако»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.25, 16.20 Т/с «Відділ 44»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Секретний фронт  
21.25 Т/с «Паціки»  
22.15 X/ф «Скажений Мако-2. Воїн дороги»  
00.10 Т/с «Лас-Вегас»

## СТБ

06.55, 16.00 «Все буде добре!»  
08.55 «Все буде смачно!»  
10.45, 18.30 «За живе!»  
12.05 «МастерШеф. Діти»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
20.00, 22.45 «МастерШеф-6»  
23.35 «Давай поговоримо про секс-2»

## «УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30 Агенти справедливості

## ВІТОРОК, 29.11.2016

## УА:ПЕРШИЙ

## TV-4

23.35 Т/с «Теорія брехні-2». (2)  
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, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 «Погляд зблизька»  
08.05 «Сад, город, квітник»  
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
08.30 «Невідома Україна»  
09.00 Час-Тайм  
09.30 «Незвичайні культури»  
10.00, 16.10 Дитяча година  
11.45 «Чарівний ключик»  
12.10 «Твій дім»  
12.30 «Про кіно»  
13.00 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Падіння комети»  
17.30 «Школа домашнього комфорту»  
19.30, 21.00 Наши вітання  
20.00 Межа правди  
21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіціч»  
22.35 X/ф «Постійне рішення»

## ICTV

05.25, 20.20 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
06.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.05, 16.45 Т/с «Кримінолог»  
12.00, 13.20 X/ф «Американський ніндзя. Протиборство»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.25, 16.20 Т/с «Відділ 44»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Інсайдер  
21.25 Т/с «Паціки»  
22.15 X/ф «Скажений Мако-3. Під куполом грому»  
00.35 Т/с «Лас-Вегас»

## СТБ

06.40, 16.00 «Все буде добре!»  
08.40 «Все буде смачно!»  
10.35, 18.30 «За живе!»  
11.50 «МастерШеф. Діти»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
20.00, 22.45 «МастерШеф-6»  
23.30 «Давай поговоримо про секс-2»

## «УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30 Агенти справедливості

## ЧЕТВЕРГ, 1.12.2016

## УА: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  
06.25, 08.25, 13.15, 22.55, 23.15 Погода  
06.30, 07.05, 08.30 Смакота  
07.15 Ранок  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
09.55 План на завтра» з Анастасією Рінгіс

## ТВ-4

## П'ЯТНИЦЯ, 2.12.2016

## 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  
06.20, 08.20, 13.15, 23.15 Погода  
06.25, 07.05, 08.25 Смакота  
06.35 Ера будівництва  
07.15 Ранок  
08.30 Територія закону  
08.35 Паспорт.Уа  
08.45 Телемагазин  
09.00 Вічне  
09.15 Т/с «Травма»  
09.55 Д/ф «Reforms United» із документальної трилогії «Неймовірні українці»  
10.25, 19.30 Про головне  
10.55 Д/ф «Василь Стус. Феномен сток»  
11.55 Prime time з Мирославою Гонгадзе  
12.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою  
13.20 Казки Лірника Сашка  
13.30 Хочу бути  
13.50 Суспільний університет  
14.25 Віра. Надія. Любов  
15.40 Театральні сезони  
16.05 Д/с «Середземномор'я»  
16.40 Д/с «Блюз. Мартін Скорсезе представляє»  
18.25 Новини. Світ  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Обличчя війни  
20.00 На пам'ять  
20.30 План на завтра»  
21.30 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, 08.10, 09.10 Сніданок з «1+1»  
09.30 «Чотири весілля-5»  
10.50, 12.20 «Міняю жінку-6»  
14.10 «Сліпа»  
14.45 «Мольфар»  
15.45 «Сімейні мелодрами-6»  
17.15 Т/с «Уламки щастя-2». (2)  
20.15 «Вечірній Київ»  
22.00 Комедія «Кохання у великомісті-3». (2)

## TV-4

23.30 Комедія «Красиве життя»  
01.45 «Квартал і його команда»  
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-ківка»  
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 знаходок  
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 культури»  
11.00, 16.10 Дитяча година  
11.45 «Чарівний ключик»  
12.10 «Гал-кліп»  
12.40, 21.30 «Твій дім»  
13.00 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Мадам Едуар та інспектор Леон»  
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій  
20.10 «Погляд зблизька»  
20.40 «Слід»  
22.35 X/ф «Лавровий каньйон»

## ІСТВ

05.25 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
09.50, 16.45 Т/с «Криміног»  
11.45, 13.20 X/ф «Скажений Макс-3. Під куполом грому»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.25, 16.20 Т/с «Відділ 44»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Антизомбі  
21.25 Дизель-шоу  
23.55 «Що? Де? Коли?»

## СТБ

07.25 «Зіркове життя»  
09.15 X/ф «Домоправитель»  
11.05 X/ф «Коли його зовсім не чекаєш»  
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.30 Т/с «Коли мі вдома»  
19.55, 22.45 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!-9»

## «УКРАЇНА»

06.00 Агенти справедливості

## СУБОТА, 3.12.2016

## UA:ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття  
06.30 Підсумки  
06.45, 07.15, 08.10, 23.15 Погода  
06.50 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 Поппінс  
11.20 Суспільний університет  
12.00 Д/ф «Назарій Яремчук. Місія, позначена небом»  
12.50 Пісенний спас  
13.55 5 баксів.net  
15.30 Книга.ua  
16.00 Український карт  
16.35 Чоловічий клуб. Спорт  
17.50 Чоловічий клуб  
18.30 Д/ф «УКРАЇНА»  
20.30 Баклани на Балкані  
21.00 Новини  
21.30 Спорт. Тиждень  
21.55 Розскецчена історія  
22.45 Мегалот  
23.00 Територія закону  
23.20 Вперед на Олімп

## 1+1

06.00 Комедія «Красиве життя»  
08.00 «Сніданок. Вихідний»  
10.00, 19.30 «ТСН»  
11.00 «Поверніть мені красу 2»  
12.10 Комедія «Кохання у великомісті-3». (2)  
13.50 «Голос. Діти-3»  
16.35, 21.15 «Вечірній квартал»  
18.30 «Розміши коміка»  
20.15 «Українські сенсації»  
23.15 «Світське життя»  
00.15 «Вечірній Київ»

## 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, 00.00 Оголошення. Бюро знаходок  
07.35 X/ф «Коли мене покохають»  
09.00 Час-Тайм  
09.30, 19.00 Єдина країна

Не вчіть яблуню родити яблука. Краще відженість від неї свиней! / Григорій Сковорода

## НЕДІЛЯ, 4.12.2016

## UA:ПЕРШИЙ

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події  
07.15, 08.15 Ранок з Україною  
09.15 Зірковий шлях  
11.30 Реальна містика  
13.30, 16.00, 21.00 Т/с «Анка з Молдаванки»  
18.00 Т/с «Співачка і доля»  
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»  
23.00 Події дня  
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

## 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 «Вісти ТТБ»  
11.15 «Тема дня»  
11.30 «Армія нескорених»  
14.30 «Музей Марії Заньковецької»  
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 «Україні Мультляндії»  
17.15 «Слід»  
17.35 «Вони прославили наш край»  
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
18.20 «Подаруй надію»  
18.40 «Квіткова магія»  
18.50 «Азбука смаку»  
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, 11.10, 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 Т/с «Мереживо долі»  
14.00 «Речдок»  
14.40 «Судові справи»  
16.45 «Сімейний суд»  
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подробиці»  
21.00 «Чорне дзеркало»  
23.00 X/ф «Міміно»

## UA:ПЕРШИЙ

09.30 «Справжня ціна»  
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архієрейського собору УГКЦ м. Тернополя  
11.40 Дім книги  
12.00 X/ф «Марія золотого ведмедя»  
13.30 «Чарівний ключик»  
14.00 «Сільський календар»  
14.30 Межа правди  
15.30 «Слід»  
16.00 Євромакс  
16.30 «Слідства.Інфо»  
17.00 Віно 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 X/ф «Моя мама — шпигунка»  
23.45 Час-тайм  
01.00 Гурт «Фіра». Концерт у Тернополі

## ІСТВ

06.40 Факти  
07.10 «Що? Де? Коли?»  
08.15 Дивитись усім!  
10.10 Краще не повторюй  
11.10, 13.00 X/ф «Індіана Джонс. У пошуках втраченого ковчega»  
12.45 Факти. День  
13.50 X/ф «Індіана Джонс і храм Долі»  
16.05 X/ф «Індіана Джонс і останній хрестовий похід»  
18.45 Факти тижня  
20.25 X/ф «Індіана Джонс і королівство кришталевого черепа»  
22.55 X/ф «Інший світ-3. Повстання ліканів»  
00.40 X/ф «Мутанти»

## СТБ

06.55 «Все буде добре!»  
09.00 «Все буде смачно!»  
09.55 «Караоке на майдані»  
10.50 Т/с «Коли ми вдома»  
12.55 «МастерШеф-6»  
19.00 «Битва екстрасенсів-16»  
21.15 «Один за всіх»  
22.30 «Х-Фактор-7»  
01.15 «Х-Фактор-7 Підсумки голосування»

## «УКРАЇНА»

06.50 Події  
07.30 Зірковий шлях  
09.25 X/ф «Солдат Іван Бровкін»  
11.20 Т/с «Лабіринти долі»  
15.00 X/ф «З чистого аркуша»  
17.10, 20.00 Т/с «Горобини грони червоні»  
19.00 Події тижня з Олегом Панютою  
21.45 Т/с «Білий налив»  
01.10 Т/с «Співачка і доля»

## ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»  
10.00 «На відстані душі»  
10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. 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 Мультляндії»  
17.00 «Абетка здоров'я»  
17.30 «Повір у себе. Ти — зможеш!»  
18.00 «Як це?»  
18.30 «День як мить»  
18.50 «Тиждень. Крок за кроком»  
19.00 «Музичний калейдоскоп»  
19.30 «Мамині 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 «Тисяча снопів вітру»

## ІНТЕР

05.40 X/ф «Гусарська балада»  
07.40 «Подробиці»  
08.10 «Удачний проект»  
09.00 «Готуємо разом»  
10.00 «Орел і решка. Навколо світів подорож»  
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»  
12.00 «Добрій вечір на Інтері»  
13.00 X/ф «Хокати не можна забути»  
14.50 X/ф «Чоловік на годину»  
18.30, 21.30 Т/с «Нехай говорять»  
20.00 «Подробиці тижня»  
23.50 X/ф «Життя, як цирк»

## • А ви знали?

## Старійшина планети

Яблуня — старійшина нашої планети. Її плоди були найпершими, якими смакувала людина.

Культурні сорти яблуні з'явилися в Малій Азії (щоправда, деякі джерела називають Кавказ чи Середню Азію). Звідти вони потрапили в Палестину та Єгипет, пізніше — в Древню Грецію, Рим та інші країни Європи. А згодом і на інші континенти.

Перші відомості про вирощування культурних сортів яблуні в Київській Русі датуються роками правління князя Ярослава Мудрого. В 1051 році на території Києво-Печерської лаври був закладений яблуневий сад. У XII столітті плантації яблуні з'явилися на території нинішнього Підмосков'я.

Промисловою культурою яблуня стала з початку XIX століття. Нині в світі відомі понад 10 тисяч сортів яблунь.

Майже в усіх країнах земної кулі, а за площею насаджень і збором плодів серед фруктових рослин вона займає перше місце.

Популярне англійське прислів'я каже: «Хто яблуко в день з'їдає, в того лікар не буває» («An apple a day keeps a doctor away»).

Зміст цього прислів'я в тому, що яблука мають цілющі властивості.

На нашій планеті яблуневі

## 220-річна яблуня

Яблуня-колонія — дивовижна й унікальна у своєму роді — «оселилася» в селі Андріївна на Сумщині. Вона являє собою величезний



ущерб, що складається із 15 стовпів, розташованих на 15 соктах зем

На чому грунтуються поради народної медицини, не зовсім зрозуміло. Багато хто чув, що зачаттю хлопчика, буцімто, сприяє вживання протягом півроку гострої їжі. А зачаттю дівчинки сприяють молочні дієта.

### РОЗРАХОВУЙТЕ ЧАС

Однак сучасна наука свідчить: єдиний достовірний метод планування статі дитини — розрахований час зачаття. Ключовий момент — овуляція (коли зріла яйцеклітина виходить з яєчника). Як найточніше вгадати цей день?

Овуляція, зазвичай, відбувається посередині місячного циклу (період від першого дня попередньої менструації до першого дня наступної). Для більшості жінок він складає 28 днів. Віднівши від цього числа 14 днів, отримаєте 14. Плюс-менус ще 1 день. Значить 13—15—адоба цього циклу стануть першим днем близькості для пар, які хочуть мати сина. Для тих, хто хоче мати доньку, акт кохання має відбутися до

# Хлопчик чи дівчинка? Замовляйте!

**Вірогідність народження хлопчика чи дівчинки приблизно однакова. Але підвищити можливість зачаття дитини певної статі все ж є. Рекомендацій багато — від народних до наукових.**

### • На прохання читачів

10—11-го дня циклу — ніяким чином не пізніше. Іншими словами, 8—10 день сприятливі для народження дівчинки. За тією ж схемою можливі дні розраховують ті, хто має цикл 24, 26 або 30 днів.

Тепер про генетичну обумовленість методу. Справа в тому, що статеві клітини містять по одній «статевій» хромосомі, відтак

X-хромосома обумовлює жіночу статт, а Y-хромосома — чоловічу. Кожна яйцеклітина має лише X-хромосоми, тоді як сперматозоїд має як X-, так і Y-хромосому. Стать майбутньої дитини залежить від того, яку несе сперматозоїд: якщо X-хромосому — народиться дівчинка, якщо Y-хромосому — хлопчик.

Вважається, що сперма-

тозоїди з «жіночими» хромосомами (X) життєздатніші, ніж з «чоловічими» (Y), які «живуть» менше, але дуже рухливі. За близькості під час овуляції сперматозоїди з Y-хромосомами швидше досягають яйцеклітини і мають більшу вірогідність запліднити її. А за статевої близькості за кілька днів до овуляції вони гинуть, і яйцеклітини досягають малорухомі, але «стійкіші» сперматозоїди з X-хромосомою.

Ця методика за ретельного виконання усіх рекомендацій значно підвищує шанси на успіх. Однак, не варто забувати, що людина — не комп'ютер, а в природі — свої закони. Тому дуже важливо обов'язково «спланувати» і доброзичливо ставитись до дитини «не тієї» статі, якщо раптом «не вийшло». Тоді, народивши малюка, ви можете сказати собі: ми зробили все можливе, але втрутилася її величність. Доля, від якої, як відомо, нікуди не подінешся.

### МЕТОДИКА ДОКТОРА НОЙБЕРТА

Метод Нобелівського лауреата доктора Нойберта за радянських часів можна було знайти лише у секретній західній науковій літературі. Суть його така.

Кров жінки оновлюється кожні 3 роки, кров чолові-

ка — кожні 4 роки. Тобто кров жінки оновлюється частіше. Приготуйте папір у клітинку або ще краще — «міліметрівку». Накресліть горизонтальну — лінію вашого життя. Для достеменної точності помітьте на ній роки, місяці, дні від вашого народження.

Для тих, хто не планує народжувати дитину, можна відмітити лише квартали та місяці (мал. 1). На окремому аркуші напишіть перелік років через кожні 3 роки (для жінки) і через 4 роки (для чоловіка). Наприклад: Дружина народилася 24.01.1975 року, чоловік — 16.05.1974 року.

Запис буде мати такий вигляд:

**дружина:** 75—78—81—84—87—90—93—96—99—2002—2005—2008—2011;

**чоловік:** 74—78—82—86—90—94—98—2002—2006—2010.

Відмітте на «лінії життя» ці роки вертикальними відрізками різного кольору рівної висоти. Для зручності спочатку накресліть жіночі роки (чорним кольором) (мал. 2). Потім на цій же «лінії життя» — чоловічі роки (сірим кольором).

Накресліть похилені лінії, які беруть початок від вказаного за схемою року (дата народження дружини або чоловіка), а закінчуються на кінці вертикальної лінії (це також треба робити для жінки — одним кольором, для чоловіка — іншим). У вас вийде графік (мал. 3). Якого розуміти? У період, де лінія дружини перевибуватиме над лінією чоловіка, можливе народження дівчинки. Якщо ж лінія дружини перевибає під лінією чоловіка — народиться хлопчик. Скажімо, у березні 1994 року народилася дівчинка, а у березні 1996 року — хлопчик. Значить, спланувати зачаття треба за 9 місяців до цього моменту.

У деяких випадках буває, що лінії перетинаються, тоді шансів народити дитину певної статі — 50% на 50%. У цей час планувати дитину певної статі не варто.

### • Не дрібниці Ліки для найменших

**Давати хворій дитині ліки необхідно, хоча і не завжди легко...**

Багато вирішує смак лікувального засобу. З одного боку, сучасна медицина пропонує смачні мікстури, ароматні сиропи і навіть таблетки, які маленькі пацієнти із задоволенням розжувують у роті. З іншого — у дитини може бути схильність до алергії на смакові добавки. Тоді потрібне корегування.

Якщо організм дитини не приймає якийсь фрукт, наприклад, апельсини, то не підійдуть і ліки, які містять таку добавку. Порадьтеся з лікарем про адекватну заміну.

Одні і ті ж ліки можуть мати кілька різних назв. Це залежить від фірми виробника. Так, наприклад, у засобі для кашлю на основі амброксолу їх біля десяти. Проте назви дюочочевини завжди написано під основним, торговим.



• **Не менш важке завдання — допомогти дитині подолати «несмачну», інколи відверто гірку процедуру. М'яте полоскання підійде дитині якомога краще. Нехай дитина прополосоче рот «м'ятою», а потім прийме ліки.**

Якщо у дитини немає алергії на цитрусові, запропонуйте їй пожувати лимонну чи апельсинову шкірочку. Після цього неприємний смак не так відчутний.

Гірку таблетку можна розтерти у пудру, а потім змішати з ложкою йогурту.



• **Запивати ліки краще водою, частими невеликими ковтками.**

Інколи змішуйте ліки з пюре чи кашками. Але не перетворюйте це на систему: дитина може відмовитися і від улюблених страв.

Не давайте ліки зі звичайного посуду, щоб не виникло неприємних ассоціацій.

Мал. 1

Мал. 2

Мал. 3

### • А ви знали?

### • На замітку

**До року — граємо в пальчики.** Не починайте навчання лічбі із цифр: мозок дитини до них ще не готовий. Розвивайте образність мислення, тренуйте дрібну моторику пальчиків, граючи в традиційну «Сороку-вону» чи «Куй-куй-чобіток». Читайте маляті віршики-рахуночки, але не акцентуйте її увагу на числах, просто загинайте пальчики на руці. Потрібно, щоб малі зрозуміло: граться з мамою — цікаво й весело.

**1—3 роки — «Один і ба-**гато». Знайомимо дитину з поняттям «багато». Наприклад: одна лялька або машинка в руці — і багато їх на полиці або



в коробці. Не наполягайте на продовженні заняття, якщо дитина втратила інтерес або втомилася.

**3—4 роки — порівнюємо.** У справу йде все, що можна зрівняти. Запропонуйте дитині предмети різного розміру: велику машинку і маленьку, чайну ложку і столову. **4—5 років — рахуємо.** На цьому етапі вам знадобляться картки з малюнками — дитина вчиться співвідносити поняття числа з кількістю предметів. Важлива візуальність! Наприклад, на картці намальовані три ялинки — ми кажемо «три». Наступ час знайоми-

ти і з цифрами: покажіть картку з цифрою «3» і так далі. На пальчиках вчимося рахувати до десяти. Знайомлячи з цифрами, пояснююте приблизно так: «Однічка схожа на худу людину в кепці, двійка — на лебедя».

**5—6 років — розв'язуємо завдання.** Пояснююмо кількісне значення числа: «Три складається з трьох одиничок, чотири — з чотирьох одиничок». На числовому ряді (продажеться в дитячих магазинах) вчимося показувати, яке число більше, яке менше, яке спереду, яке — ззаду. Вчимося розв'язувати завдання на одну дію з питаннями «скільки» і «менше».

От так поступово до шести років ваше малі повністю освоїть лічбу і буде готове до школи.

## ● Смішного!

Чоловік жінці:  
— Уявляєш, подивився недавно щоденник нашої доньки і майже свідомість не втратив!  
— Що, багато «двійок» нахапала?  
— Та ні, виявляється, вона вже в четвертому класі!

\* \* \*  
— Хочу тебе привітати.  
— З чим?  
— Якось бачив, як ти з молодицею під руку ходив. Одружився?

— Та ні, перебрав...

\* \* \*  
— Ця жінка страждає через свої переконання.

— Які ж то в неї переконання?

— Вона переконана, що може носити туфлі на два номери менші за її розмір.

\* \* \*  
— Я його кохала до божевілля.

— І довго?  
— Не знаю, бо не мала годинника.

\* \* \*  
— Тату, що таке фінансовий гений?

— Це, сину, та людина,

яка заробляє більше, ніж може потратити його дружина.

\* \* \*

— Чому ви наполягаєте на розлученні, пані? — запитує суддя жінку, котра хоче розлучитися з чоловіком.

— У мене не лишилося жодних підстав посваритися з ним.

\* \* \*  
— Хочеться чогось світлого і теплого! — замріяно вигукує дружина.

— Чай без заварки будеш пити? — цікавиться чоловік.

\* \* \*  
— Якою ти уявляєш собі ідеальну секретарку? — запитує один керівник іншого.

— Їй має бути двадцять років, вона має виглядати, як супермодель, і в ній має бути тридцятирічний стаж роботи.

\* \* \*  
— Сьогодні нарешті не будеш мені дорікати, що погано готову, — каже молода дружина чоловікові, котрий прийшов з роботи.

— Справді? А що у нас на обід?

— Нічого.

\* \* \*  
— Кохана, скажи мені знамениті три слова, що навіки пов'язують людей!

— Любий, я вагітна...

\* \* \*  
— Поясніть, а що таке парapsихологія?

— А це коли заходиш до психолога в кабінет, а їх там двоє...

\* \* \*  
— Лікарю, у мене щось болить отут.

— Зараз я вам випишу якісь ліки.

Із майстриною Ніною Сечиною із села Раштівців на Гусятинщині я познайомилася після того, як натрапила на її роботи в Інтернеті. Рукотворні будиночки, обставлені всередині мініатюрними меблями, посудом, картинами та навіть баночками зі спеціями вражали своєю натуралістичністю. Подумалося: невже ця рукодільниця так талановито облаштовує хатинки для ляльок?

## Казкова уява і мистецька мініатюрність



Як виявилось, пані Ніна, створює будиночки не для дитячих забав, а як пам'ятні сувеніри, святкові подарунки для дорослих поціновувачів рукоділля. Дивлячись на такі хатинки, можна грітися теплими спогадами про рідних пізнього зимового вечора або ж вимріювати собі таке ж розкішне життя у майбутньому.

Насправді виготовлення сувенірної хатинки — справа не з легких. Якщо задуми про створення тієї чи іншої оселі приходять до майстрини самі по собі й

моя співрозмовниця зізнається, що теж любить мріяти ще з дитинства. Пригадує, як маленькою дівчинкою її запам'яталася оповідання Бориса Житкового про хлопчика, який намагався піймати фантастичних чоловічків. Може



У мові відображається неповторний світогляд народу. Це можна зрозуміти, якщо зіставити те, як по-різному в різних мовах виражаються певні явища світу.

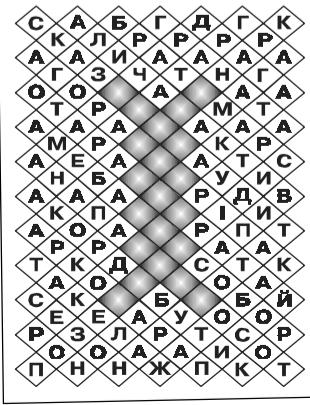
словники, довідники і скриптали послугами соціальної мережі Twitter, фахівці знайшли 50 мов, у яких слово «сніг» і «лід» було позначене тільки одним словом. Всі ці мови етнічно розташовані у теплих країнах, в яких найчастіше зими взагалі немає.

Українці ж мають сніг, порош, снігопад, сніжок, сніговицю, завірюху, метелицю, сніговій, сніжницю, снігницю, заметиль, віхолу, хуртовину, сніговиницю тощо.

Для вивчення мови відданих у часі епох важливі кожне слово, кожна його форма. Тож прикметно, що в XI столітті записане українське слово «сніг».

Підготувала Вікторія Осіпова.

**Відповіді на сканворд «Діагональ», надрукований 17 листопада**



Вивчивши лінгвістичні



саме з того часу Ніна зберегла віру в диво і бажання творити щось красне, зворушене і казкове.

Процес створення будиночку багатоетапний. Спочатку я вирізаю маленьки «цеглинки» із лотків з-під яєць, які дуже схожі на справжню цеглу, обkleюю ними фанерні стіни. Звер-



ху хатинку фарбую, покриваю лаком. Це доволі копітка робота, а під кінець — навіть ледь скучнувата, — посміхається пані Ніна.

Найцікавіше для мене — то облаштовувати будинок всередині: виготовляти меблі, підбирати шпалери. Використовую для цього підручні матеріали. Усі дрібнички уважно продумую, аби виглядали органічно. Саме нюанси створюють красу.

Ще б пак! Малий камін, штори, свічки, книги, ліжечка можна розглядати годинами! Тим більше, кожен із будиночків рукодільниця наділяє власною неповторною атмосферою. Наприклад, коли майстриня створювала хатинку для крихтного плюшевого зайчика, то подбала про крісло- качал-

ку для вухатого. А особняк, прибраний до новорічного свята, вражає розкішною ялинкою та... освітленням. Творчі будиночки, присвячені власній родині, пані Ніна помістила всередину фото близьких та копію посуду, яким сім'я раніше користувалася.

Слід зазначити, що «спорудження» сувенірних хатинок — не єдине захоплення Ніни Сечиной. Вона таоже м'які іграшки, ляльки Тильди, створює ялинкові прикраси, кавові деревастопіари, вироби з бісеру. Недарма кажуть, що талановита людина — талановита у всьому.

До речі, часто пані Ніна творить не сама, а разом із донькою. Вісімнадцятирічна Даша також любить мистецьку мініатюрність — нещодавно дівчина виготовила й умеблювала будиночок заввишки не більше, ніж 10 см.

Мар'яна Бобрівець.

Фото з архіву Ніни Сечиной.



### ● Слово про слово

#### МАСМО «СНІГ» З ХІ СТОЛІТТЯ

У мові відображається неповторний світогляд народу. Це можна зрозуміти, якщо зіставити те, як по-різному в різних мовах виражаються певні явища світу.

### ● Поміркуйте на дозвіллі

#### Сканворд «Слимак»

