

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#49(764) 8 грудня 2016 року

• Усією громадою

Допоможімо армії!

День Збройних Сил, встановлений в Україні ще 1993-го, по-справжньому святковим став лише кілька років тому. З початком російської агресії українці відчули, наскільки важливою є боєздатність армії. Та, на жаль, донині стан справ у війську, зокрема, матеріальне забезпечення вояків, залишає бажати кращого. І його поліпшення лягає зокрема на плечі волонтерів.

Тернопільські активісти в соцмережах започаткували своєрідний флешмоб, беручи участь у якому, кожен може стати гвинтиком потужної волонтерської машини. Для цього, починаючи від «вже» і доки хто може, зголошуйтесь, щоб допомогти воїнам 44-ї бригади, що дислокується в Тернополі. Бригада відновлена «з нуля», і там потрібні меблі, комп'ютери і оргтехніка, електроприлади, господарські товари та товари побутової хімії, інші речі — не обов'язково нові, але справні. Дарунки можна привозити на КПП частини, попередньо повідомивши за телефоном (068)843-30-18.

Зробімо так, щоб до 19 грудня Святий Миколай таки завітав до наших захисників. І приніс їм те, що вони справді потребують.

Просить порятувати сина

Тернопільська міська організація Товариства Червоного Хреста просить небайдужих краян надати цільову матеріальну допомогу Зоряні Масло на лікування сина Дмитра. В одnorічного тернопільця складний діагноз: «Спінальна м'язова атрофія I типу (синдром Вердніга-Гофмана) з глибоким в'язлим тетрапарезом зі стійким вираженням порушенням функції».

Тепер дитина перебуває в анестезіолого-реанімаційному відділенні Тернопільської обласної дитячої клінічної лікарні. Дмитрик потребує життєвого проведення штучної вентиляції легень. Для цього хлопчикові необхідний спеціальний дороговартісний апарат. На жаль, таких великих коштів на його придбання в сім'ї немає. Єдина надія — на підтримку добрих людей.

Кошти можна переказати на картку № 4790701002521572 в ПАТ «Ощадбанк». Уточнити інформацію можна в матері хлопчика за телефоном (097)210-99-80.

3

ДОМАШНІ
ЦУКЕРКИ СМАЧНІ
ТА КОРИСНІ

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Климентія, завтра — Назара. 10 грудня з днем Ангела вітайте Всеволода, Гаврила, Якова, 11 — Василя, Серафима, Тимофія, 12 — Ольгу, Неонілу, 13 — Андрія, Філарета, 14 — Наума, Антона.

Кому шкодить
квашена
капуста

2



4

ЧОМУ ЛИМОН
СКИДАЄ ЛИСТЯ?

Ось вам тут і вовни жмут

ВОВНЯНИЙ ОДЯГ ДУЖЕ ДОБРЕ ЗІГРІВАЄ, МАЛО МНЕТЬСЯ І БРУДНИТЬСЯ



Протягом 12 тисяч років людство користується цим дивовижним властивостями.

• Варто знати

му махровому рушнику, залишіть сушити в розкладеному вигляді на горизонтальній і рівній поверхні, подалі від батарей опалення і прямих сонячних променів.

1. Спеціальний пом'якшувач

Замочити светр треба в теплій воді із подвійною порцією кондиціонера, а полоскати у холодній. Справа в тому, що колючість дрібні ворсинки, які майже завжди є на вовняній нитці, в теплій воді при впливі луку вони сильніше «розкриваються», а речовини, що містяться в ополіскувачі, вкривають ці ворсинки та не дають їм стовбурчатися. Потім від охолодження ворсинки навпаки —

пригорнуться до нитки щільніше.

2. Вимити як волосся

Треба випрати светр у власному шампуні, добряче намастити бальзамом для волосся, потримати 20 хвилин, а потім прополоскати та висушити.

3. Бабусин метод

Випрати светр звичним засобом, а у воду для полоскання додати одну чайну ложку кухонної солі й одну чайну ложку оцту (на 10 літрів води). Можна замінити сіль і оцет звичайним гліцерином (він продається в будь-якій аптеці). Після цього ретельно прополоскати виріб.

4. Засіб для темних речей

Розчинити у теплій воді жменю гірчиного порошку, розвести водою та прополоскати виріб у цьому розчині. Потім виполоскати у звичайній воді, злегка віджати й сушити в горизонтальному положенні. Цей засіб не використовують для білих та світлих кольорових речей, адже гірчиця може їх забарвити.

5. Заморозити

Випрати вовняний виріб у пом'якшувальному пральному засобі, віджати, загорнути у целофановий пакет і на пару днів покласти в морозильну камеру. Іноді може знадобитися кілька циклів такого заморожування.

Якщо річ дуже «кусається», можна спробувати застосувати всі ці засоби — іноді комплексний підхід допомагає.

За матеріалами Деро.ua.

• Увара!

Магнітні бурі в грудні

2, п'ятниця, 17—20 год, 2; 3, субота, 11—13 год, 1; 5, понеділок, 9—12 год, 4; 7, середа, 13—16 год, 2; 10, субота, 1—4 год, 3; 14, середа, 6—8 год, 5; 21, середа, 4—7 год, 4; 22, четвер, 21—22 год, 2; 28, середа, 4—7 год, 2; 29, четвер, 6—9 год, 1; 30, п'ятниця, 8—10 год, 1. Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.



• А ви знали?

ДВІ СКЛЯНКИ ВОДИ

Питна вода активізує можливості організму. Її користь очевидна, тому надзвичайно важливо постійно насичувати наше тіло цією цільющою вологою. Потрібно лиш знати, коли і в якій кількості її вживати.

Так-от, дві склянки води після пробудження сприяють активізації внутрішніх органів, а склянка води за 30 хвилин до їди — трав-

ленню. Таку ж її кількість потрібно пити, перш ніж приймати ванну — допомагає знизити артеріальний тиск.

А щоб уникнути інсульту або інфаркту, «зарядіться» склянкою води перед сном.

У ГРУПІ РИЗИКУ — ОГРЯДНІ

У жінок, котрі мають зайву вагу, ризик передчасних

(раніше 37-го тижня) пологів вищий на 30 відсотків, а раніше 32-го тижня — на 26 відсотків. Так вважають канадські вчені.

Ожиріння загрожує негативними наслідками і матері, і дитині, причому в матері можуть розвинути хвороби серця, діабет або виникнути пізній токсикоз. Дослідники радять молодим жінкам худнути до зачаття.

• Місячний календар

8 грудня, четвер. Перша чверть. Місяць у Риб, Овні (12 год 16 хв). 9/10 дні Місяця. Схід — 13 год 20 хв, захід — 00 год 26 хв.

9 грудня, п'ятниця. Перша чверть. Місяць в Овні. 10/11 дні Місяця. Схід — 13 год 49 хв, захід — 1 год 40 хв.

10 грудня, субота. Перша чверть. Місяць в Овні, Тельці (14 год 42 хв). 11/12 дні Місяця. Схід — 14 год 19 хв, захід — 2 год 56 хв.

11 грудня, неділя. Перша чверть. Місяць у Тельці. 12/13 дні Місяця. Схід — 14 год 54 хв, захід — 4 год 13 хв.

12 грудня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Тельці, Близнятах (14 год 42 хв). 13/14 дні Місяця. Схід — 15 год 34 хв, захід — 5 год 32 хв.

13 грудня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Близнятах. 14/15 дні Місяця. Схід — 16 год 21 хв, захід — 6 год 48 хв.



14 грудня, середа. Повня 3 год 05 хв. Місяць у Близнятах, Раці (14 год 10 хв). 15/16 дні Місяця. Схід — 17 год 17 хв, захід — 8 год 00 хв.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 8 грудня	-8 / +2	без опадів	зах., 8	8.16
п'ятниця, 9 грудня	+2 / +3	дощ	зах., 2	8.15
субота, 10 грудня	+2 / +5	можливий дощ	зах., 7	8.14
неділя, 11 грудня	+3 / +5	можливий дощ	зах., 6	8.13
понеділок, 12 грудня	-4 / +4	сніг з дощем	півн.-зах., 8	8.12
вівторок, 13 грудня	-8 / -3	без опадів	півн.-зах., 6	8.11
середа, 14 грудня	-7 / -4	ясно	зах., 4	8.10

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

● Напохвати

СІМ РЕЦЕПТІВ ЛІКУВАННЯ ХАРЧОВОЮ СОДОЮ

Харчовою содою можна лікувати всю сім'ю від різних недруг.

1. Сода, розчинена в молоці, досі найкращий засіб для пом'якшення кашлю — сода прекрасно розріджує мокроту. Лікарі рекомендують розбавити одну чайну ложку соди в киплячому молоці і вживати на ніч.

2. Ніщо так добре не знімає біль у горлі, як полоскання розчином харчової соди: 2 чайні ложки на склянку теплої води. Полоскати треба 5—6 разів на день. Сода зволожує слизову оболонку горла, тим самим зменшуючи неприємні відчуття.



3. Впоратися з нежитем допоможе закапування в ніс содового розчину. При сильних виділеннях варто робити промивання: закапати в ніс кілька піпеток розчину, а через хвилину очистити його від слизу. Процедуру слід повторювати 2—3 рази на день.

4. При кон'юнктивітах допомагають багаторазові промивання очей розчином соди. Тільки пам'ятайте, що однією ваткою можна користуватися тільки один раз.

5. Сода віддавна застосовується в медицині як антиаритмічний засіб. Раптовий приступ серцебиття можна припинити, прийнявши половину чайної ложки.

6. Допомогає сода і при гіпертонії: завдяки посиленому виведенню рідини і солей з організму вона знижує артеріальний тиск. Половина чайної ложки, вжита разом з ліками, дозволяє зменшити їх дозу.

7. Сода — засіб першої допомоги при важких травмах, великій втраті крові, отруєннях, що протікають з частими блювотою і проносом, тривалій лихоманці з проливним потом.

Щоб поповнити втрачену рідини, треба приготувати содово-солевий розчин. Рецепт простий: половину чайної ложки соди і чайну ложку солі розвести в одному літрі теплої кип'яченої води. Давати по 1 столовій ложці кожні п'ять хвилин.

● Зверніть увагу

Кому шкодить квашена капуста

У зимовий час квашена капуста — один з найпопулярніших і найкорисніших продуктів. Вона поліпшує травлення, прискорює метаболізм, також вона корисна для печінки і нирок. Однак вживати квашену капусту можна не всім.

Гастрит та інші хвороби шлунка. Якщо у гастрит або виразка, їсти квашену капусту можна тільки в обмеженій кількості. При гастриті вона може викликати біль і неприємні відчуття, здуття живота і погіршення хвороби.

Крім того, квашена капуста підвищує газоутворення, може викликати нудоту і навіть блювоту. При подібних захворюваннях забороняється вживати сік із квашеної капусти, особливо при гастриті з підвищеною кислотністю.

Підвищений тиск. У квашеній капусті багато солі, тому вона значно підвищує тиск. Гіпертонікам при її вживанні потрібно бути дуже обережними.

Набряки. Капуста значно прискорює метаболізм,

ПРОГРІВАЄМО НОСОВІ ПАЗУХИ

Нежить, що затягнувся, загрожує перейти у гайморит. Щоб цього не сталося, треба прогріти носові пазухи.

Свіжий корінь хрону натріть на дрібній тертці або прокрутіть на м'ясорубці до стану кашки, кашку з хрону намастіть тонким шаром на щільну бавовняну тканину або марлю, складену в 4 рази. Зверху хрін теж слід прикрити тканиною.

Компрес накладаємо на чоло якомога ближче до перенісся. Шкіру заздалегідь варто змастити олією. Тримайте компрес до відчуття печіння. Цього достатньо.

Процедуру можна робити двічі на день, але після неї надвір бажано не виходити.

Прогріти пазухи можна, поклавши на обидва боки носа по теплому яйцю, звареному на круто, або мішечки із сіллю, розігрітою на сковорідці.

Процедуру можна робити двічі на день, але після неї надвір бажано не виходити.

МАЗЬ ДОМАШНЬОГО ПРИГОТУВАННЯ

Хронічний нежить, або гайморит, можна спробувати полікувати з допомогою такої мазі. У склянку посудину налити по 2 чайні ложки молока, спирту, рідкого меду, нерафінованої олії, соку цибулі. У цю суміш додати 2 чайні ложки натертого на тертці господарського мила. Посудину з ліками поставити на водяну баню і чекати, поки мило розчиниться, час від часу помішувати.

Готовою маззю змащувати ватні турундочки і вставляти у носові ходи на 15 хвилин. Відчуття печіння, тепла — нормальна реакція на лікування. Процедуру роблять при застійних явищах у носі протягом трьох тижнів.

ДУХМЯНІ ІНГАЛЯЦІЇ

Суміш лаванди і мати-й-мачухи (2 столові ложки) залити двома склянками

Кашель роздирає груди, голос захриплий, дихнути нічим, бо й ніс заклало. Здається, цієї пори мало хто може похвалитися відсутністю таких чи подібних симптомів. Як же боротися з цими проблемами доступними народними методами?

● Не дрібниці

окропу і відразу ж сісти дихати над цілющою парою, накрившись з головою товстим банним рушником.

Менш приємну за запахом інгаляцію можна робити з нарізаних цибулі та часнику. Очі слід прикрити, а от дихати — на повні груди, процедуру робити двічі на день.

ВІД ПОЛІПІВ У НОСІ

Якщо хочете уникнути операції з видалення поліпів у носі, спробуйте показати сік чистотілу і ромашки лікарської у рівних пропорціях. Можна намочити у соку ватні турундочки і закладати у кожную ніздрю.

ІНЖИР НА МОЛОЦІ

Літр молока кип'ятити на слабкому вогні 40 хвилин, накришивши в нього пів кілограма інжиру. Таке молоко п'ють по склянці 3—4 рази на день теплим. Допомогає при кашлі, ангіні.

КОКТЕЙЛЬ «ШАЛЯПІН»

Цей коктейль п'ють при болях у горлі і охриплості. Жовток збивають зі столовою ложкою цукру, содою (на кінчику ножа) і чайною ложкою коньяку. Збиваю-

чи, вливають у суміш помірно гаряче молоко (такої температури, щоб можна було пити відразу).

СИНУСИТ БОЇТЬСЯ РЕДЬКИ

Сік чорної редьки закапують в ніс при болях у пазухах, вухах, голові. Можна вставляти в ніс тампони з трохи розбавленим соком, якщо редька дуже пекуча. Печіння примушує слизову наповнюватися кров'ю, збільшуючи кровотік у капілярах носа. Будьте готові до того, що сік редьки може прорвати гнійники у гайморових пазухах. Але тим самим ви зможете уникнути неприємної процедури проколу в лікарні.

ХРІН ДЛЯ ГОЛОСУ

При втраті голосу можна застосувати напій з хрону. Столову ложку тертого хрону слід залити склянкою окропу, дати настоятися 20 хвилин, процідити, додати цукор за смаком. Вживати по 1 чайній ложці кілька разів на день. Кількість випитого не має значення. Важливо пити настій малими ковтками.

● До часу

Із настанням зимових холодів та зменшенням світлового дня ми все частіше скаржимося на хронічну втому, слабкість, зниження працездатності. Повернути колишню активність і задоволення від життя можна за допомогою рослинних ліків. Народні рецепти є безпечними для здоров'я й нескладними в приготуванні.

Наприклад, ліки з подорожника. 1 ст. ложку подрібненого листа подорожника (свіжого або висушеного) залити 1 склянкою окропу, настояти півгодини, процідити. Пити по 2 ст. ложки тричі на день за 20 хвилин до їди. Курс лікування два-три тижні.

Помічний і настій іванчаю. 2 ст. ложки рослини залити 0,5 л окропу, довести до кипіння, настояти півгодини. Пити по 0,25 склянки 4 рази на день до вживання їжі.

Курс лікування настояною кульбаби триває два тижні. 1 ст. ложку подрібненого коріння кульбаби залити 1 склянкою горілки, настояти 3 тижні. Процідити. Пити по 10 крапель 3

ГОЛОД — НАЙКРАЩИЙ ЛІКАР

Якщо недуга тільки починається, людина почувається застудженою, можна застосувати 24-годинне голодування. Постарайтеся протягом усього дня нічого не їсти, стримуючи голод лише силою волі і питтям теплої води малими ковтками. Якщо від голоду ввечері не можете заснути, то можна собі дозволити вжити 1 столову ложку такої лікувальної суміші: взяти порівну сік червоного буряка, моркви, цибулі, лимона, оливкової олії, цукру, збити.

Якщо голодування поки що вам не під силу, то постарайтеся під час хвороби виключити з раціону хліб, продукти, що містять крохмаль, і молоко — це продукти, що сприяють утворенню слизу, і від них нежить може тільки збільшитися.

Під час хвороби поставіться хоч би тимчасово перейти на роздільне харчування. Тобто споживайте білки і вуглеводи окремо одне від одного. Виключіть солодке.

● Народна медицина

Гречка проти тиску

Якщо щодня на сніданок їсти гречану кашу, зварену на воді без солі, запиваючи кислим молоком або знежиреним кефіром, то можна нормалізувати високий кров'яний тиск.

Бальзам від грипу...

Прокрутіть на м'ясорубці три лимони зі шкіркою. Складіть масу у велику банку, залийте медом. Бальзам готовий до вживання відразу. Їжте його тричі на день у холодну пору року, під час епідемії грипу і застуд.

...і від старості

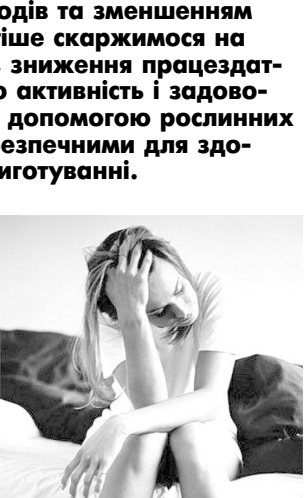
Можна починати день і з бальзаму від старості! Зубчик часнику роздавити і змішати зі столовою ложкою лляної олії. Щоб заглушити запах часнику, заїжте цей бальзам петрушкою. Такі народні ліки добре впливають на еластичність судин, допомагаючи боротися з атеросклерозом.

Плюс енергетичний коктейль

Склянка мінеральної води плюс чайна ложка меду, сік половинки лимона і чайна ложка яблучного оцту. Це справжній енергетичний коктейль, який також допомагає вимивати пісок з нирок, розчиняти каміння, вимивати з кишечника патогенну флору.



Щоб втоми — як не було!



рази на день перед вживанням їжі.

Варто приготувати ліки зі споришу. 1 ст. ложку трави залити 1 склянкою окропу, вкutatи на тридцять хвилин. Процідити, вживати по 1—2 ст. ложки чотири рази на день.

Поновити сили пастернак. До 2 ст. ложок натертого кореня пастернаку додати 3 ст. ложки цукру, за-

лити 1 склянкою води, проварити на слабкому вогні 15 хвилин, потім укутати і настоювати 8 годин. Процідити. Пити по 1 ст. ложці 4—5 разів на день. Курс лікування — три-чотири тижні.

Відвар мучниці звичайної також наповнить організм енергією. 1 ст. ложку подрібненого листа рослини залити 1 склянкою окропу, потримати на слабкому вогні 5 хвилин, а краще на водяній бані, потім настояти 30 хвилин. Пити по 1 ст. ложці 5—6 разів на день. Курс лікування два-три тижні.

Від втоми та зниження імунітету варто випивати щодня по склянці соку з яблука чи порічка.

Людям, які цілий день на ногах, перед сном можна натирати ступні соком лимона. Таким чином до ніг надходитиме більше крові, внаслідок чого зникнуть симптоми хронічної втрати сил.

Не кажи «здоровий», поки в лікаря не побував

● **Коротко**

З БАБУСИНОГО ДОСВІДУ

✓ Якщо петрушку мити не холодною, а теплою водою, вона буде ароматнішою.

✓ Квасоля стане смачнішою, якщо відразу після того, як закипить вода, знову додати столову ложку олії.

✓ Посуд, в якому було тісто, сирі яйця або риба (сир або солонина), спочатку мийте холодною водою, а потім — гарячою.

✓ Потримайте почищену картоплю під краном з холодною водою — вона звариться швидше і стане м'якшою.

✓ Перша страва до того, як її подадуть на стіл, має постояти хвилин 10—15, щоб «дозріти». За цей час спеції та сіль проникнуть в усі компоненти.

✓ Томатну пасту чи свіжі помідори додають до овочів наприкінці смаження, інакше всі овочі стануть твердими.

«Національний продукт» — у банки!

Ті, хто вирощує свинку чи кабанчика для себе, знають чимало способів заготівлі м'яса і сала для тривалого зберігання. Найпоширеніший — закладання до морозильної камери. Та, по-перше, не в усіх вона є, а по-друге, іноді і її замало, щоб усе вмістити, бо ще ж і фрукти чекають компотної «долі».

● Робимо запаси

Тому нагадуємо перевірений і простий спосіб тривалого зберігання сала. Насамперед продукт після забою свини має впродовж трьох діб визріти. За тим сало розрізають на смуги завширшки 10 см. Шматки нарізають на бруски, але не рівні, а з косою краями, у вигляді тра-



пеції, тоді вони щільніше заповнять банки. Щедро натирають сіллю. Зауважимо, що боятися пересолити не варто — сало візьме солі стільки, скільки йому треба — не більше і не менше. Можна присмачити й чорним меленим перцем, подрібненим лавровим листям. Підготовлений продукт

укладають у заздалегідь простерилізовані й ретельно просушені скляні банки, а вільний простір, що залишився зверху, повністю засипають сіллю і закатують металевими кришками.

«Національний продукт» у банках зберігається у погребі чи іншому прохолодному місці до трьох років.

ЯКЕ НАЙКРАЩЕ?

Найкраще сало для посолу — завтовшки до трьох пальців, пружне на дотик, шкурка має білий або рожеватий відтінок. Воно не повинно легко проколюватися, але й надто сильний спротив при цьому також не свідчить про високу якість.

Для соління краще використовувати сало зі спини і боків туші.

Сало з шарами м'яса краще коптити або відварити. Якщо посолити традиційним способом, воно або вийде надто жорстким, або ж недовго зберігатиметься.

Якщо сало тонке, його викладають в емальований посуд шарами: перший — шкуркою донизу, другий — догори, третій — униз і т. п. Кожен пласт обсипають крупною сіллю, сумішшю чорного перцю горошком і лаврового листа. Першу добу витримують при кімнатній температурі, наступні 3—5 — у прохолодному місці. Зберігають у холодильнику, загорнувши в пергаментний папір.

● **У записник**

ПЕЧЕНА КАРТОПЛЯ І СОУСИ ДО НЕЇ

2 кг картоплі, 4 ст. ложки олії.

Помити картоплю та зрізати з двох протилежних боків «кришечки». Змастити поверхню зрізів олією, покласти бульби на деко і запікати при температурі 200° 45 хв.

Соус із йогурту із зеленню

200 г салатних огірків, 600 г йогурту, 350 г замороженої зелені, 1 зубчик часнику.

Почистити огірки, розрізати навпіл, вибрати насіння і натерти на грубій тертці, відтиснути. Розмішати з йогуртом і зеленню, додати подрібнений часник і заправити за смаком.

Соус з тільки із зеленою цибулею

15 шт. тільки або 2 оселедці, 50 г буряка, 3 мариновані огірки, 3 ст. ложки лимонного соку, перець, 2 ст. ложки подрібненої зелені петрушки, 1 ст. ложка порізані зелені цибулі.

Почистити і порізати на дрібні шматочки тільки, відварений буряк, огірки, заправити лимонним соком, перцем і розмішати із зеленню.

Соус зі скумбрії зі сметаною

400 г копченої скумбрії без кісток, 2 стебла цибулі-порей, 100 г сметани, 100 г йогурту.

Приготувати зі скумбрії, сметани і йогурту за допомогою міксера пюре. Нарізати цибулю-порей кружальцями і посипати нею соус.



ЯК Є КАПУСТА...

Салат з білоголової капусти вийде набагато смачніший, якщо його готувати з дрібних головок і нарізати дрібною соломкою.

● Квашену капусту краще зберігати при температурі 1—4 градуси, причому розсіл має покривати її шаром у кілька сантиметрів. Вийнявши частину капусти з діжки, вирівняйте залишок її і покладіть гніт.

Можна квашену капусту перекласти у банки, добре втрамбувати і залити олією.

● Щоб капустяні котлети вийшли гостримі і соковитими, в них треба додати дрібно порізані яблука, попередньо протшковані в олії.

● Не тушкуйте капустяні голубці у великій кількості рідини — вони вийдуть водянистими.

● На прохання читачів

Як приготувати ряжанку?

Ряжанка готується виключно з пряженого молока, в цьому її особливість і відмінність від інших кисломолочних продуктів, звідси також ніжний кремовий колір і майже карамельний смак.



Пряжене молоко можна зробити у звичайній духовці. Для цього використовують каструлю з товстим дном. Беруть незбиране, найжирніше молоко з вершками, доводять до кипіння і ставлять умішати в духовку, розігріту до 150 градусів, на годину-півтори.

Дуже важливо не допускати повторного кипіння. Молоко має повільно упорівати в теплі. Залежно від тривалості процесу майбутня ряжанка стане злегка кремовою або майже «шоколадною».

Тепер її потрібно перетворити на кисломолочний продукт. Дехто з господинь використовує куплені закваски кисломолочних бактерій. Але простіше взяти кілька ложок сметани.

Пряжене молоко слід спочатку остудити приблизно до 35 градусів і на два літри рідини додати 2—3 столові ложки сметани. Акуратно перемішати, укутати і залишити «дозрівати» у найтеплішому місці помешкання (в опалювальний сезон — просто біля радіатора опалення).

Через 5—7 годин домашня ряжанка готова.

Досвідчені господині радять за якийсь час зазирнути в банку і оцінити, як продукт густішає. Але обережно, щоб не «потрипати» кисломолочні бактерії, які продовжують розмножуватися. Бо якщо суміш перетримати в теплі, є ризик замість вершкової ряжанки отримати сироватку навпіл зі зсілим, як сирна маса, білком.

За бажання напій можна злегка підсолонити.

Готова домашня ряжанка, як і магазинна, зберігається в холодильнику не довше 4—5 днів. Там вона стане ще густіша й насиченіша. Живі молочнокислі бактерії, які ви виростили зі сметани на своїй кухні, замруть у розвитку, але залишаться такими ж корисними для організму. Можна розлити домашню ряжанку по стерилізованих банках, щоб вона не зіпсувалася раніше терміну.

Можливо здатися, що в домашніх умовах приготування ряжанки — надто клопітне заняття. Але той, хто любить натуральні, без хімії, продукти не пошкодує часу заради здоров'я і неповторного задоволення.

● Скуштуйте!

Тісний паштет із сушених грибів

1 скл. сушених грибів, пучок зелені, 1 цибулина, оцет, сіль, цукор, оливкова олія.

Для грибного паштету найкраще брати сушені білі гриби або маслюки. Підходять і гриби трубчастих сортів. З печериць також можна приготувати паштет, але в процесі готування варто додавати бульйон, тому що паштет буде надто сухим.

Сушені гриби залити холодною водою і залишити мінімум на 2 години. Найкраще замочувати на ніч. Коли гриби стануть м'якими,

ми, відварити їх на середньому вогні. Потім процідити їх, промити холодною водою та дати просохнути. Якщо буде зайва волога, то паштет буде рідкуватий.

На сковорідку влити невелику кількість олії і покласти гриби, смажити на маленькому вогні 15—20 хвилин, постійно помішуючи. Зняти з вогню і перекласти в глибоку посудину, щоб вистигли.

Цибулю почистити, помити, дрібно порізати і на сковорідці, де смажились гриби, обсмажити до золотистого кольору. Додати до

грибів. Добре перемішати, додати цукор, оцет, сіль та за допомогою блендера перетерти до однорідної консистенції.

Зелень помити, просушити від вологи і дрібно порізати. Додати подрібнену зелень до паштету і добре перемішати або ще раз змолоти у блендері.

Подавати можна як самостійну закуску або в як намазку для канапок.

Такий паштет можна закривати в банки на зиму. Для цього його слід простерилізувати.

● **Пісні ласощі**

Домашні цукерки з горіхів...

Цукерки можуть бути і смачними, і корисними лише у разі, якщо ви приготували їх самі з перевірених інгредієнтів.

Виготовлення домашніх цукерок не забере багато часу. Та й навички кондитера не потрібні. Все настільки просто, що впроваджується і дитина. Головна умова — блендер, комбайн або подрібнювач, щоб подрібнити горіхи на крихту.

Горіхи будуть основою цукерок, мед і олія — сполучним елементом, а наповнювачі у вигляді спецій вибирайте самі. Нам дуже сподобалося поєднання горіхів з какао і корицею і сіллю.



1 скл. волоських горіхів або арахісу, 1 ст. л. какао, 1—2 ст. л. меду, 1—2 ст. л. оливкової олії, 0,5 ч. л. кориці, 1 дрібка солі, какао, цукрова пудра для обсипання.

Горіхи обсмажте на сухій сковорідці. Арахіс очистіть від плівки. У блендері або комбайні подрібніть горіхи

...і сухофруктів

Курага — 200 г, фініки — 200 г, чорнослив — 100 г, фісташки — 200 г, кунжут — 200 г, кокосова стружка — 200 г.

За бажанням можна взяти сушені вишні, інжир, журавлину, апельсинові або лимонні цукати, волоські горіхи, мигдаль, какао.

Сухофрукти помити, висушити, видалити кісточки, подрібнити на м'ясорубці з дрібним ситом або блендері і добре все перемішати.

ти. Фісташки підсушити і подрібнити до стану грубозернистою борошна.

Вологими руками із суміші подрібнених сухофруктів формувати цукерки й обкачати частину з них у кокосовій стружці, частину — у кунжуті, а решту — в перемелених фісташках. За бажання всередину цукерки можна покласти цілий горішок.

Готові цукерки зберігати в холодильнику.

Сало не велика слава, а все ж ласощі/ Народна мудрість

● На прохання читачів
ЧИ ВИРОСТЕ НА ВИШНІ ЧЕРЕШНЯ
Посаджені поряд різні плодові дерева не завжди вживаються, а що вже говорити про успіх у формуванні єдиного організму шляхом щеплення в дорослу крону живця іншої культури. У дерев різних порід своя потреба в поживних речовинах, волозі, тож «помирити» підщепу з прищепою буває непросто.

Щоправда, деякі садівники ризикують «упрягти в один віз коня і трепетну лань», прищеплюючи, наприклад, живці груші на скелетні гілки яблуні. У перші роки здається, що такі досліди дали позитивний результат, але через якийсь час стає зрозуміло: щепи і підщепи фізіологічно несумісні. Вони буквально руйнують одна одну.



Багаторічною практикою визначали садівники гарні підщепи для тієї або іншої культури. Скажімо, незважаючи на те що у кісточкових порід несумісність дається взнаки частіше, ніж у зерняткових, добре ростуть та плодоносять слива і алича, прищеплені в крону аличі чи терносливи, сливи, повстяної вишні. На вишні звичайній, антипці вдаються щеплення черешні.

Дорослі кісточкові дерева важче переносять щеплення, ніж зерняткові. Тим більшим випробуванням для них є перещеплення, коли на місці однієї крони належить вирости іншій. Як підщепи тут підходять тільки здорові дерева, що не мають ніяких пошкоджень і камедетеч на штабмі та в основі скелетних гілок. Живці необхідно брати теж від здорового, не пошкодженого хворобами і шкідниками дерева.

Важливо, щоб живці були нарізані із добре визрілих пагонів, взятих із зовнішньої частини крони, що добре освітлювалася сонцем. Кожен із них повинен мати три-чотири добре розвинених бруньки.

Щеплення кісточкових рекомендується робити рано навесні, до розпускання бруньок. У південних районах, де однорічні пагони черешні не підмерзають, живці з них можна брати і рано навесні до початку сокоруху. При суворішому кліматі щепи краще заготовити на початку зими після перших морозів і зберігати в холодильнику, загорнувши в мокру тканину, а зверху в папір і плівку.

Гарбуз зазвичай дає добрий урожай при невеликих затратах праці та правильному догляді, тому вирощування цього великого, яскравого і веселого овочу не завдає особливих турбот городникам. Більш проблемне питання в тім, як зберігати взимку гарбуз у будинку чи в квартирі.

Важливим для збереження врожаю є збирання плодів і підготовка їх до зберігання взимку. Збирають гарбуз із грядок у вересні-жовтні, намагаючись встигнути до перших заморозків. Плодоніжка дозрілого гарбуза має бути твердою і сухою.

Досвідчені господарі знають, як правильно зберігати гарбуз, тому намагаються не обламати плодоніжку, щоб плоди не почали псуватися. Для збору врожаю потрібно вибирати суху сонячну погоду, тому що гарбузи після зняття мають протягом тижня просушитися на відкритому місці, на сонечку.

Для зберігання взимку потрібно правильно відібрати плоди — вони повинні бути неушкодженими, з цілою плодонізкою, оптимальна довжина якої 7—10 см.

Але є маленький секрет, як зберігати гарбуз, якщо на ньому виявилися неглибокі подряпини, випадково завдані при зборі врожаю. Такі ривці можна заклеїти бактерицидним пластиром, а взимку використати ці овочі в першу чергу.

Після того, як плоди підсохнуть, а кора їх стане твердою, потрібно вибрати місце, де зберігати гарбуз.

У ПІДВАЛІ...
У власному будинку не виникає проблем, де зберігати гарбуз взимку. Зви-

Часто виникають питання, як, скільки, де й при якій температурі зберігати цей сонячний овоч узимку, щоб одержувати максимум цінних речовин і не втратити його смакові якості.

● Варто знати

чайно ж, це сухий, темний і прохолодний підвал або льох.

Температура зберігання гарбуза залежить від його сорту. Оптимальна температура зберігання становить 5—15°C, але деякі сорти гарбуза добре зберігаються взимку навіть у теплій кімнаті. Зовсім не підходять для зберігання гарбуза приміщення з підвищеною вологістю або ті, що промерзають у зимовий період.

Укладають плоди в льосі на стелажах із соломою так, щоб плодоніжка опинилася вгору, а між ними залишалася невелика відстань. Так один гарбуз, що почав гнити, не спричинить псування сусіда по полиці. Головне — вчасно проводити огляд запасів і видаляти загниваючі плоди.

Нема потреби викидати гарбуз, якщо він тільки-но почав псуватися. Достатньо вирізати пляму, а розрізаний гарбуз відразу використати або заморозити.

Як зберегти гарбуз до весни



Немає певного терміну, протягом якого можна зберігати гарбуз. Але якщо правильно організувати зберігання, то свіжим гарбузом можна ласувати й узимку, і навесні. Придатний в їжу гарбуз має залишатися свіжим, без слідів і запаху гнилі.

...І В КВАРТИРІ

У міській квартирі багато складніше вирішити питання, як зберігати гарбуз взимку. Адже він вимагає багато місця, а також прохолоди і темряви, що досить важко забезпечити.

Один з варіантів, як зберігати гарбуз у квартирі, — розміщення його на полицях у холодній коморі. Якщо такої можливості немає з огляду на те, що гарбуз дуже великий овоч, тоді можна обладнати полицки на заскленій лоджії або балконі.

Розкладати гарбузи потрібно акуратно, щоб плоди не стикалися. Від потрапляння прямих сонячних

променів їх накривають щільною тканиною, не забуваючи періодично перевіряти стан овочів.

З настанням морозів цінний урожай тепло і щільно вкутьють, тому що гарбуз погано переносить мінусову температуру.

Як і інші овочі, і фрукти, зберегти у квартирі гарбуз до наступного врожаю можна сушенням. Перевага такого способу зберігання в тім, що гарбуз при сушінні значно зменшується в обсязі, а це дуже важливо для тих, кому ніде зберігати величезні свіжі плоди.

Сушити гарбуз можна в електросушарці або в духовці при температурі 50—60°C. Перед сушінням гарбуз нарізають скибочками не більш ніж 1 см, бланшують і дають просохнути.

Сушений гарбуз варто зберігати в щільно закритому посуді, а шари перекладати пергаментним папером. Правильно висушений гарбуз може зберігатися близько року.

● До часу
Хоч снігу небагато
Хоча снігу ще не так багато, підгребіть його до стовбурів плодових дерев для захисту кореневої системи від впливу низьких температур. На тлі зимової ковдри у кроні особливо добре видно гнізда шкідників (білана жилкуватого та золотогуза). Їх, а також муміфіковані плоди слід зняти й спалити.

О цій порі варто потурбуватися про пернатих помічників. Для них виготовляють і розвішують годівниці. Якщо снігу випаде багато, його обов'язково треба струсити з крон. Це убезпечить гілки від обламання. З цією ж метою зв'язують кущі, особливо вразливі вічнозелені та хвойні рослини. Під час відлиг мокрий сніг навколо штамбів дерев ушлінюють.

Не кваптеся заготовляти живці

Зазвичай після перших приморозків садівники беруться заготовляти живці для майбутнього щеплення. При цьому забувають, що справжнє загартування гілочок відбувається, коли температура опускається до мінус 10°C—12°C. Якщо ж нарізати живці з незагартованих дерев, то, опинившись у підвалі, вони можуть завчасу прорости і втратити придатність.

Отож не варто поспішати робити запас живців до сталого похолодання. До того ж їх заготовляють на зиму лише з тих міркувань, що за сильних морозів бруньки можуть підмерзнути. У разі ж теплої зими живці можна нарізати і напровесні, до розпускання бруньок.

● Ви запитували

Чому лимон скидає листя?

«Наш лимон скинув листя. Ми боїмося, що рослина загине. Що нам робити, аби врятувати кімнатного улюбленця?» — запитує читачка.

Найчастіше лимон скидає листя на початку холодної пори року. Причин може бути кілька.

Насамперед слід пам'ятати, що ця культура походить із теплих країв. Рослини субтропіків вибагливі як до ʼрунтової вологості, так і до вологості повітря. Тому лимон потребує регулярного обприскування водою кімнатної температури. Бажано використовувати для цього снігову чи дощову.

Робити це треба щоденно, а особливу увагу приділяти обприскуванню взимку, коли вмикається опалення. Річ у тому, що підсушене повітря від батарей погано впливає на листя лимона. На цей період вазон краще переставити, але — не змінюючи положення відносно світла.

Лимонне дерево надто потерпає від нестачі світла, і бодай скупі зимові сонячні промені мають обов'язко-



во потрапляти на листя, щоб тривав процес фотосинтезу. Бажано облаштувати над лимоном додаткове освітлення економ-лампкою, подовжуючи світловий день до 11—14 годин. Пристрій слід розмішувати над кроною не нижче 50 см, щоб не обпекти рослину. За нестачі світла лимон скидає листя.

Таке може статися також і в разі появи протягів. Тому вазон треба поставити в затишний куточок.

Поливати лимон узимку потрібно лише для помірного зволоження ґрунту.

Вся зайва вода має витікати через дренажний отвір. За перезволоження землі рослина також може стати «оголеною».

У холодний період року лимон перебуває в стані спокою і майже не розвивається. Біологічно особливістю цитрусових є те, що вони накопичують поживні речовини у старому листі, а згодом віддають їх молодому приросту. Тому підживлювати слід вкрай обережно. Для цього 3—5 г суперфосфату розчиняють у літрі води і поливають один раз на місяць.

● Не дрібниці

Свинячий гній — у компост

Свинячий гній за вмістом поживних речовин такий же, як і коров'ячий. Але він рідший через низький уміст у ньому підстилкового матеріалу. До того ж значна частина поживних речовин у ньому перебуває в недостатньо сприятливій для сільськогосподарських культур формі.

На відміну від кінського чи коров'ячого гною у свинячому мало мікроорганізмів, які сприяють його перегниванню з виділенням азоту, тому він не виділяє тепла. Рідка консистенція з невеликим умістом рослинних решток мало допомагає поліпшенню структури ґрунту.

Крім того, свинячий гній дуже кислий. На лужних (карбонатних) ґрунтах, можливо, це й непогано, однак на нейтральних і кислих його обов'язково слід нейтралізувати суперфосфатом (15—20 г на 1 т). Складність його застосування полягає також і в тому, що у фекаліях свиней можливий уміст деяких токсичних для рослин сполук.

Тому вносити свинячий гній у свіжому вигляді категорично забороняється. Не менше року його компостують, перешаровуючи соломкою, травкою, листям і тирсою. Причому укладають гній нещільно, для того щоб у купі піднялась висока температура і загинули яйця гельмінтів.

Вносити свинячий компост потрібно лише під осіннє перекопування, його небажано розподіляти поверхнево для мульчування і підживлень. Краще застосовувати на теплих ґрунтах, позаяк на важких суглинках процес розкладання займає кілька років, що і робить використання свинячого гною малоефективним. Але в суміші з кінським гноєм він придатний майже для всіх типів ґрунтів. Норма його внесення залежить від родючості ґрунту і вирощуваної культури, зазвичай вона становить 0,5—2 відра на 1 кв. м.

ПОНЕДІЛОК, 12.12.2016

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, 00.20 Телемагазин
09.00 ПРОФІЛАКТИКА!!!!!!
14.00 Суспільний університет
14.30 Фольк-music
16.00 Твій дім-2
16.30 Д/с «Візит до Кореї»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Мовами світу. Мистець-
кий пульс Америки
17.55 Книга.ua
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.20 Обличчя війни
19.30 Про головне
20.00 Перша шпальта
20.30 Вересень
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Золотий гусак
23.15 Підсумки
23.35 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, 08.10, 09.10
«Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля»
10.50, 12.20 «Міняю жінку-7»
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 «Село на мільйон»
22.00 «Гроші»
23.35 Т/с «Теорія брехні-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 Прорама «У фокусі Євро-
па»
12.40 «Слідства.Інфо»
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Разом»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні
вісті
17.00 «Смаки культур»
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 Х/ф «Головоломка»

ICTV

05.55, 19.20 Надзвичайні нови-
ни
06.45 Факти тижня
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини.
Підсумки
10.05 Краще не повторюй!
11.05, 13.20 Х/ф «Любов на
трьох»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Дні грому»
15.35, 16.10 Х/ф «Місія
нездійсненна-5. Нація
ізгоїв»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Пацики»
22.20 Свобода слова

СТБ

07.15, 16.00 «Все буде добре!»
09.15 «Все буде смачно!»
10.15, 18.30 «За живе!»
11.45 Х/ф «Молода дружина»
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 Ук-
раїною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00
Події
09.15 Зоряний шлях
11.20 Х/ф «Іван Бровкін на
ціліні»

13.20, 15.30 Т/с «Пограбування
по-жіночому»
18.00 Т/с «Співачка й доля»
19.45 Ток-шоу «Говорить Украї-
на»
21.00 Т/с «Так далеко, так
близько»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Форсаж-6»

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 «Зарублені у часі»
15.30 «Мамина школа»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль
сьогодні»
18.20 «Азбука ремесел»
18.35 «Вони прославили наш
край»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Моя улюблена робота»
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

05.50, 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, 12.45 Т/с «Розумниця,
красуня»
14.00 «Речдок»
15.25 «Жди мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосуєть-
ся кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 Т/с «Мереживо долі»
22.50 Т/с «Двадцять років без
кохання»
01.45 Х/ф «Лок»

СЕРЕДА, 14.12.2016

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
 06.25, 07.05, 08.25 Смакота
 06.35 Ера будівництва
 07.15 Ранок
 08.35 Паспорт.Уа
 08.45, 00.20 Телемагазин
 09.00, 05.50 Вічне
 09.15 Т/с «Травма»
 09.55 Наші гроші
 10.30, 19.30 Про головне
 11.00 Засідання Кабінету міністрів України
 13.20 Казки Лірника Сашка
 13.35 Хочу бути
 14.00 Суспільний університет
 14.30 Світло
 15.40 Д/ф «Чорнобиль. Точка часу»
 16.20 Д/с «Середземномор'я»
 17.20 Д/с «Латиноамериканська музика»

18.25 Новини. Світ
 19.00 Новини. Культура
 19.20 Візитівка Карпат
 20.00 Д/ф «Тил»
 20.30 Слідство. Інфо
 21.30, 05.35 Новини. Спорт
 21.50 Т/с «Епоха честі»
 22.40 Мегалот
 23.00 Золотий гусак
 23.15 Підсумки
 23.35 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, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
 09.30 «Чотири весілля»
 10.45, 12.20 «Міняю жінку-7»
 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 «Село на мільйон»
 22.00 «Поверніть мені красу-2»
 23.35 Т/с «Теорія брехні-2»

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, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
 07.35 Межа правди
 08.30 «Обрані часом»
 09.00 Час-Тайм
 09.30, 17.00 «Смаки культур»
 11.00, 16.10 Дитяча година
 12.10, 21.30 «Гал-кліп»
 12.35 «Майстер-клас із Натал-кою Фіцич»
 13.00 Концерт пам'яті Назарія Яремчука
 14.00 Х/ф «Одна чашка кави»
 16.40 «Чарівний ключик»
 17.30 «Твій дім»
 18.45, 22.30 Міська рада інформує
 19.30, 21.00 Наші вітання
 20.00 Європа у фокусі
 20.30 Євромакс
 22.40 Х/ф «Загнаний»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
 06.30 Ранок у великому місті
 08.45 Факти. Ранок
 09.15, 19.20 Надзвичайні новини
 09.50, 16.40 Т/с «Балада про бомбера»
 11.55, 13.20 Х/ф «Мерехтливий»
 12.45, 15.45 Факти. День
 14.20, 16.20 Т/с «Відділ 44»
 18.45, 21.05 Факти. Вечір
 20.20 Секретний фронт
 21.25 Х/ф «Штурм Білого дому»
 00.10 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

06.40, 16.00 «Все буде добре!»
 08.40 «Все буде смачно!»
 10.30, 18.30 «За живе!»
 11.50 «МастерШеф. Діти»
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
 20.00, 22.45 «МастерШеф-6»
 00.00 «Давай поговоримо про секс-2»

«УКРАЇНА»

06.00, 13.20, 15.30, 05.10 Агенти справедливості
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події

07.15, 08.15 Ранок з Україною
 09.15 Зоряний шлях
 11.20 Реальна містика
 16.00, 21.00 Т/с «Так далеко, так близько»
 18.00 Т/с «Співачка й 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 «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 «Крізь призму часу»
 14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»
 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
 15.15 «Напам'ять»
 15.30 «Час змін»
 16.00 «У країні Мультяндії»
 17.15 «Діловий ритм»
 17.45 Соціальна реклама
 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
 18.20 Д/ф «Не хочу згадувати»
 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

05.25, 11.10, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Кавенським»
 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
 07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
 09.20, 21.00 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 «Подрибці»
 22.50 Т/с «Двадцять років без кохання»
 01.45 Х/ф «Рецепт її молодості»

ВІВТОРОК, 13.12.2016

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 Ера бізнесу

06.20, 08.20 АгроЕра

06.30, 07.05, 08.30 Смакота

07.15 Ранок

08.35 Паспорт.Уа

09.00, 05.50 Вічне

09.15 Т/с «Травма»

09.55 Уряд на зв'язку з громадя–нами

10.30, 19.30 Про головне

11.00 Д/ф «Пара олімпійців» із циклу «Декомунізація»

11.20 Війна і мир

12.05 Вікно в Америку

12.30 Вересень

13.20 Казки Лірника Сашка

13.35 М/с «Мандрівники в часі»

14.00 Суспільний університет

14.30 Фольк–music

15.50 Борхес. «Як російський ген–штаб «вигадав» Україну»

16.20 Д/с «Середземномор'я»

17.20 Д/с «Латиноамериканська музика»

18.25 Новини. Світ

19.00 Новини. Культура

19.20 Візитівка Карпат

20.00 Утеддин з Майклом Щуром

20.30 Наші гроші

21.30, 05.35 Новини. Спорт

21.50 Т/с «Епоха честі»

23.00 Золотий гусак

23.15 Підсумки

23.35 На слуху

1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН

09.30 «Чотири весілля»

10.45, 12.20 «Міняю жінку–7»

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 «Село на мільйон»

22.00 «Новий інспектор Фреймут. Міста»

23.35 Т/с «Теорія брехні–2»

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

07.35 «Погляд зблизька»

08.05 «Сад, город, квітник»

08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій

08.30 «Обрані часом»

09.00 Час–Тайм

09.30, 17.00 «Смаки культур»

11.00, 16.10 Дитяча година

11.45 «Чарівний ключик»

12.10 «Твій дім»

12.30 Програма «Про кіно»

13.00 Концерт пам'яті Назарія Яремчука

14.00 Х/ф «Мовчи в ганчірочку»

17.30 «Школа домашнього ком–форту»

19.30, 21.00 Наші вітання

20.00 Межа правди

21.30 «Майстер–клас із Наталкою Фіцич»

22.35 Х/ф «Плавці»

ICTV

05.30, 20.20 Громадянська оборо–на

06.30 Ранок у великому місті

08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини

09.45 Т/с «Паршиві вівці»

11.50, 13.20 Х/ф «Еволюція»

12.45, 15.45 Факти. День

14.30, 16.20 Т/с «Відділ 44»

16.45 Т/с «Балада про бомбера»

18.45, 21.05 Факти. Вечір

21.25 Т/с «Пацики»

22.20 Х/ф «Мерехтливий»

00.10 Т/с «Лас–Вегас»

СТБ

07.10, 16.00 «Все буде добре!»

09.10 «Все буде смачно!»

11.05, 18.30 «За живе!»

12.20 «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, 05.10 Агенти справедливості

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події

07.15, 08.15 Ранок з Україною

09.15 Зоряний шлях

11.20 Реальна містика

16.00, 21.00 Т/с «Так далеко, так близько»

18.00 Т/с «Співачка й доля»

19.45 Ток–шоу «Говорить Украї–на»

23.00 Події дня

23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»

10.00 «Як це?»

10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси

10.30 «Велети духу і слави.Украї–нська місія»

10.35 «В об'єктиві ТТБ»

10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»

11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»

11.15, 21.00 «Тема дня»

11.30 «Моя улюблена робота»

11.45 «Учнівський щоденник»

14.30 «Вони прославили наш край»

14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»

15.15 «Азбука ремесел»

15.30 «Енергомания»

16.00 «У країні Мультипландії»

17.15 «Українські голови в Баварії»

17.25 Реклама. Анонси

17.30 Д/ф «Іван Франко і Леся Українка»

17.45 Соціальна реклама

18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»

18.20 «Сад. Город. Квітник»

18.30 «Золота провінція»

19.30 «Будьте здорові»

20.35 «Пісня в дарунок»

20.45 «Вечірня казка»

21.15 «Крізь призму часу»

21.30 «Європа очима українця»

22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.40, 11.10, 12.25 «Слідство вели...»

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»

09.20, 21.00 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 «Подрибиці»

22.50 Т/с «Двадцять років без кохання»

01.45 Х/ф «Щаслива ро–дина»

ЧЕТВЕР, 15.12.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 21.00, 05.10 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.Іа
 08.45, 00.20 Телемагазин
 09.00, 05.50 Вічне
 09.15 Т/с «Травма»
 09.55 План на завтра з Анастасією Рінгіс
 10.30 Про головне
 11.00 Чоловічий клуб
 11.35 Розсекречена історія
 12.30 Слідство. Інфо
 13.20 Казки Лірника Сашка
 13.35 Як це?
 14.00 Суспільний університет
 14.30 Надвечір'я. Долі
 15.45 Спогади
 16.20 Д/с «Національні парки»
 17.20 Д/с «Історичні розслідування»
 18.25 Біатлон. Кубок світу. III етап. Спринт 10 км. (чол.)
 20.00 Перша студія. Пам'яті Андрія Сахарова
 20.30 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою
 21.30, 05.35 Новини. Спорт
 21.50 Т/с «Епоха честі»
 23.00 Золотий гусак
 23.15 Підсумки
 23.35 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»
 10.50 «Міняю жінку-7»
 12.20 «Міняю жінку-7»
 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 «Село на мільйон»
 22.00 «Світ навиворіт-8»
 23.00 «Право на владу-2016»

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 Європа у фокусі
 08.00 Євромакс
 08.30 «Обрані часом»
 09.00 Час-Тайм
 09.30, 17.00 «Смаки культур»
 11.00, 16.10 Дитяча година
 12.10 «Формула здоров'я»
 13.00 Концерт пам'яті Назарія Яремчука
 14.00 Х/ф «Заberi мене додому»
 17.30 «Гал-кліп»
 19.30, 21.00 Наші вітання
 20.00 «Слідства. Інфо»
 20.30 Д.ф. «Українські голови в Баварії»
 21.30 «Школа домашнього ком-фарту»
 22.35 Х/ф «Майже ідеальне по-грабування»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
 06.30 Ранок у великому місті
 08.45 Факти. Ранок
 09.15, 19.20 Надзвичайні новини
 10.05, 16.40 Т/с «Балада про бомбера»
 12.10, 13.20 Х/ф «За 80 днів навколо світу»
 12.45, 15.45 Факти. День
 15.00, 16.20 Т/с «Відділ 44»
 18.45, 21.05 Факти. Вечір
 20.20 Інсайдер
 21.25 Х/ф «Перевізник-3»
 23.40 Т/с «Лас-Вегас»

СТБ

07.05, 16.00 «Все буде добре!»
 09.05 «Все буде смачно!»
 10.55, 18.30 «За живе!»
 12.15 «МастерШеф. Діти»
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
 20.00, 22.45 «Зважені та щасливі-6»
 00.10 «Один за всіх»
«УКРАЇНА»
 06.00, 13.20, 15.30, 05.10 Агенти справедливості
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події

07.15, 08.15 Ранок з Україною
 09.15 Зоряний шлях
 11.20 Реальна містика
 16.00, 21.00 Т/с «Так далеко, так близько»
 18.00 Т/с «Співачка й 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 «На часі»
 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 «Із нашої відеотеки»
 11.45 «Напам'ять»
 14.30 «Надія є»
 14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»
 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
 15.15 «Мандри Великим Лугом»
 15.30 «ПрофStyle»
 15.50 «Іноземна для дітей»
 16.00 «У країні Мультипландії»
 17.15 «Акценти тижня»
 17.40 Реклама. Анонси
 17.45 Соціальна реклама
 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
 18.20 «Тернопіль у стилі ретро»
 18.30 «Золота провінція»
 19.30 «Що робити?»
 20.35 «Пісня в дарунок»
 20.45 «Вечірня казка»
 21.15 «Армія нескорених»
 21.45 «Думки вголос»
 22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.25, 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, 21.00 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»
 22.50 Т/с «Двадцять років без кохання»
 01.40 Х/ф «Літа молодії»

П'ЯТНИЦЯ, 16.12.2016		НЕДІЛЯ, 18.12.2016			
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 21.00, 05.10 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 08.30 Територія закону 08.35 Паспорт.Уа 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00, 05.50 Вічне 09.15 Біатлон. Кубок світу. III етап. Спринт 10 км. (чол.) 10.50 Т/с «Травма» 11.40 Д/ф «Радянське» із циклу «Декомунізація» 11.55 Перша студія 12.25 «Схеми» з Наталією Сед-лецькою 13.20 Казки Лірника Сашка 13.35 Хто в домі хазяїн? 14.00 Суспільний університет 14.30 Віра. Надія. Любов 15.45 Театральні сезони 16.20 Д/с «Національні парки» 17.20 Д/с «Історичні розслідування» 18.25 Біатлон. Кубок світу. III етап. Спринт 7,5 км. (жін.) 20.00 На пам'ять 20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс 21.30, 05.35 Новини. Спорт 21.50 Війна і мир 22.30 Класики світової літератури 23.00 Золотий гусак 23.15 Підсумки 23.35 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» 10.45 «Міняю жінку–7» 12.20 «Міняю жінку–8» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами–6» 17.15 Т/с «Уламки щастя–2» 20.15 «Вечірній Київ–2016» 22.10 «Вечірній квартал» 00.05 Комедія «Операція «І» та інші пригоди Шурика»	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 «Обрані часом» 09.00 Час–Тайм 09.30, 17.00 «Смаки культур» 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 Х/ф «Маленькі пальчики» 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 Х/ф «Кращий із чоловіків» ICTV 05.30 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 09.45, 16.40 Т/с «Балада про бом-бера» 11.50, 13.20, 16.20 Х/ф «Зелена миля» 12.45, 15.45 Факти. День 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Антизомбі 21.25 Дизель–шоу 23.55 «Що? Де? Коли?» СТБ 06.00 «Зіркове життя» 08.00 Х/ф «Чоловік у моїй голові» 10.20 Х/ф «Любов на мільйон» 18.00, 22.00 «Вікна–Новини» 18.30, 00.10 Т/с «Коли ми вдома» 19.55, 22.45 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!–9» 01.40 «Слідство ведуть екстра-сенси» «УКРАЇНА» 06.00 Агенти справедливості 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події	07.15, 08.15 Ранок з Україною 09.15 Зоряний шлях 11.10 Реальна містика 13.10, 15.30 Х/ф «Четвертий па-сажир» 16.00 Т/с «Так далеко, так близь-ко» 18.00 Т/с «Співачка й доля» 19.45 Ток–шоу «Говорить Украї-на» 21.00 Х/ф «Зведені сестри» 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 «Вісті ТТБ» 11.15 «Тема дня» 11.30 «Армія нескорених» 14.30 «Тернопіль у стилі ретро» 14.45, 17.50 «Пісні нашого краю» 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки» 15.15, 21.15 «Думки вголос» 15.30 «Хочу бути...» 15.55 Реклама. Анонси 16.00 «У країні Мультяндії» 17.15 «Слід» 17.35 «Зупинись і здивуйся» 17.45 Соціальна реклама 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 «Імена» 18.50 «Просто неба» 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 05.30, 11.10, 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 «Мереживо долі» 14.00 «Речдок» 14.40 «Судові справи» 15.50 «Сімейний суд» 18.00 Ток–шоу «Стосується кож-ного» 20.00 «Подорож» 21.00 «Чорне дзеркало» 23.00 Х/ф «Бережіть жінок»	UA:ПЕРШИЙ 06.00 Світ православ'я 06.35 На слуху 07.05 Тепло. Уа 07.20, 23.30 Золотий гусак 08.15 Смакота 08.35 Паспортний сервіс 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Баклани на Балкани 09.40 Х/ф «Брехати, аби бути ідеальною» 11.15 Спогади 11.45 Мистецькі історії 12.00 Театральні сезони 12.40 Біатлон. Кубок світу. III етап. Мас–старт 15 км. (чол.) 13.55 Фольк–music 15.10 Біатлон. Кубок світу. III етап. Мас–старт 12,5 км. (жін.) 16.30 Твій дім–2 16.45 Борхес 17.10 Обличчя війни 17.30 Т/с «Епоха честі» 21.00, 05.35 Новини 21.30 Перша шпальта 22.00 Утеодин з Майклом Щу-ром 22.30 Класики світової літератури 23.00 Світ online 23.20 Територія закону 1+1 06.00 «Неділя з Кварталом» 07.00 ТСН: «Телевізійна Служ-ба Новин» 08.00 «Сніданок. Вихідний» 09.00 Лотерея «Лото–забава» 09.40 Маріччин кінозал. М/ф «Маша і ведмідь» 10.00 «Українські сенсації» 11.00 «Світ навиворіт–8» 12.00 «Новий інспектор Фрей-мут. Міста» 13.35 Т/с «Село на мільйон» 17.35 Комедія «Операція «І» та інші пригоди Шурика» 19.30, 05.15 «ТСН–Тиждень» 21.00 Х/ф «Вирок ідеальної пари» TV-4 06.00 Х/ф «Авторська теорія» 07.30 «Про кіно» 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 08.40 Час–Тайм 09.00 Повнота радості життя 09.30 «Справжня ціна» 10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедраально-го собору УГКЦ м. Терно-поля 11.40 Дім книги 12.00 Х/ф «Співоче деревце» 13.30 «Чарівний ключик» 14.00 «Сільський календар» 14.30 Межа правди 15.30 «Слід» 16.00 Євромакс 16.30 «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 інформус 20.00 Огляд світових подій 21.00 «Гал–кліп» 22.10 Х/ф «Будинок для відпочинку» 23.45 Час–тайм ICTV 05.50 М/с «Пригоди мультинят» 06.40 Факти 07.05 «Що? Де? Коли?» 08.10 Звезда YouTube 09.25 Дивитись усім! 11.40 Краще не повторюй! 12.35, 13.00 Х/ф «За 80 днів на-вколо світу» 12.45 Факти. День 15.10 Х/ф «Година пік–2» 17.00 Х/ф «Година пік–3» 18.45 Факти тижня 20.25 Х/ф «Маска» 22.20 Х/ф «Син Маски» 00.15 Х/ф «Тремтіння землі–5. Кровна рідність» СТБ 06.45 «Все буде добре!» 09.00 «Все буде смачно!» 09.55 «Караоке на Майдані» 10.50 Т/с «Коли ми вдома» 12.45 «МастерШеф–6» 19.00 «Битва екстрасенсів–16» 21.15 «Один за всіх» 22.30 «Х–Фактор–7. Фінал» «УКРАЇНА» 06.50 Події 07.30 Зоряний шлях	09.00 Х/ф «Олександра» 11.10 Т/с «Доля на ім'я кохан-ня» 15.10 Х/ф «Зведені сестри» 17.20, 20.00 Т/с «Волошки» 19.00, 05.50 Події тижня з Оле-гом Панютю 22.20 Т/с «Найщасливіша» ТТБ 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00 «На відстані душі» 10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Пого-да. Анонси 10.30 «Велети духу і слави.Ук-раїнська місія» 10.35 «Словами малечі про цікаві речі» 10.50, 17.50 «Пісні нашого краю» 11.00 «Спортивні меридіани» 11.15 «Театральні сезони» 11.45 «Живі сторінки» 11.55, 20.30 «Вишневі усмішки» 14.30 «Поклик таланту « 16.00 «У країні Мультяндії» 17.00 «Абетка здоров'я» 17.30 «Степовики» 17.45 Соціальна реклама 18.00 «Як це?» 18.30 «Смакота» 18.45 Телезамальовка 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 05.00 «Великий Бокс. О.Усик — Т.Мчуну» 09.00 «Готуємо разом» 10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож» 11.00 «Орел і Решка. Шопінг. Невидане» 12.00 «Навколо М» 13.00 «Добрий вечір на Інтері» 14.00 Т/с «Перша спроба» 18.00, 21.30 Т/с «Яблуневий сад» 20.00 «Подорожні тижня» 23.15 Х/ф «Вік Аделаїн»

СУБОТА, 17.12.2016

• Господарка

UA:ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.30 Шеф–кухар країни
08.15 Смакота
08.35 Тепло. Уа
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00 М/с «Мандрівники в часі»
10.15 Як це?
10.45 Хто в домі хазяїн?
11.05 Хочу бути
11.30 Школа Мері Поппінс
11.45 Казки Лірника Сашка
12.00 Суспільний університет
13.05 Концертна програма «Пісенний спас»
14.10 5 баксів.net
15.30 Книга.ua
15.55 Біатлон. Кубок світу. III етап. Гонка переслідування 12,5 км. (чол.)
16.55 Чоловічий клуб. Спорт
17.45 Чоловічий клуб
18.25 Біатлон. Кубок світу. III етап. Гонка переслідування 10 км. (жін.)
19.45, 21.55 Д/ф «Бранці»
20.30 Баклани на Балкани
21.00, 05.35 Новини
21.30 Спорт. Тиждень
22.45 Мегалот
23.00 Світ on line
23.20 Вперед на Олімп
23.40 Золотий гусак

1+1

06.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.50 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00, 23.10 «Світське життя»
11.00 Х/ф «Папараці»
15.15 «Вечірній квартал»
17.30 Т/с «Недотуркани»
18.30 «Розсміши коміка–2016»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Ліга сміху»
00.10 «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, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок

07.35 Х/ф «Авторська теорія»
09.00 Час–Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Прорама «Слідства. Інфо»
10.30 «Блага звістка» з Р. Ренне–ром
11.30 «Майстер–клас із Наталкою Фіцич»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 «Школа домашнього ком–форту»
12.30 Х/ф «Лідер»
14.30 Мультфільм
15.00 Х/ф «Співоче деревце»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт–парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 Академічний ансамблю пісні і танцю «Поділля»
22.00 Х/ф «Таємничий портал»
23.30 Євромакс
00.10 Час–Тайм

ICTV

06.00 М/с «Пригоди мультиня»
06.45 Факти
07.05 Більше ніж правда
08.00 Секретний фронт
08.55 Інсайдер
09.55 Громадянська оборона
11.00 Антизомбі
12.00, 13.00 Т/с «Пацики»
12.45 Факти. День
14.00 Х/ф «Штурм Білого дому»
16.40 Х/ф «Перевізник–3»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Година пік–2»
21.55 Х/ф «Година пік–3»
23.40 Х/ф «Зелена миля»

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55, 22.05 Т/с «Коли ми вдома»
13.50 «Зважені та щасливі–6»
17.00 «Хата на тата»
19.00 «Х–Фактор–7. Фінал»
22.55 «Х–Фактор–7 Підсумки го–лосування»
00.00 «Національне талант–шоу «Танцюють всі!»–9»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10, 05.15 Зоряний шлях
10.00 Кулінарна Академія Олексія Суханова
11.00 Х/ф «Маша й ведмідь»
13.00, 15.20 Т/с «Найщасливіша»
16.50, 19.40 Т/с «Доля на ім'я ко–хання»
21.40 Х/ф «Олександра»
23.50 Реальна містика

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
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 «Слід»
15.50 «Просто неба»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Назбиране»
17.15 «Хочу бути...»
17.35 «Казки запорозькі від Сань–ка Сита»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Театральні сезони»
18.30 «Повтори мене в серці своїм»
18.55 Реклама. Анонси
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

05.15 «Жди меня»
07.10, 20.00 «Подорож»
08.10 Х/ф «Три горішка для По–пелюшки»
10.00 Марафон «Диво починаєть–ся»
12.00 Х/ф «Гувернантка»
14.00 Х/ф «Ромашка, кактус, мар–гаритка»
16.00 Х/ф «Дочка баяніста»
17.50, 20.30 Т/с «Перша спроба»
22.30 «Добрий вечір на Інтері»
23.15 Х/ф «Мисливці за розумом»

Макуха: для чого і як вибрати

Макуха залишається після пресування соняшникового насіння. Хоч більшість олії виділяється під час пресування, але в макусі її вміст усе ще становить до 15%.

Макуху використовують передусім як високопротеїнову добавку до кормів для худоби та птиці, оскільки вона багата на рослинні білки, клітковину, вітаміни Е та В, калій, фосфор та інші мінеральні речовини.

Соняшникова макуха багата на білок і жир (у ній міститься до 35% протеїну, до 10% жиру, 8,5% клітковини). За амінокислотним складом і біохімічною цінністю білки макухи перевершують білки зерно–

вих злаків. Введення соняшникової макухи в раціон тварин сприятливо впливає на обмін речовин, зміцнює імунну систему, покращує ріст молодняка, збільшує несучість птиці, у корів зростають надой та жирність молока.

Цей корм має широкий спектр корисних речовин. Але макуха соняшника буває трьох видів, залежно від її виробництва, що безпосередньо впливає на поживні цінності.

У макусі не має бути гіркоті, плісняви та невластивих їй запахів.

Рекомендовані норми споживання: коровам — 2,5–4 кг, молодняку ВРХ — 1,0–1,5 кг, свиням — 0,5–1,5 кг.

Перед початком годування тварин треба подрібнити продукт і додати до основного корму. Тваринам можна давати як мокру макуху, так і суху.

СТЕБЛА І СТРИЖНІ — НА КОРМ

Сухі стебла кукурудзи за поживністю майже вдвічі перевищують озиму солому. Для зберігання стебла висушують або силосують. Для кращого споживання тваринами стебла кукурудзи перед згодовуванням подрібнюють і здобрюють концормами.

Стрижні перед використанням подрібнюють спочатку до часток завбільшки 2–3 см, а потім до стану висівку. Згодовують у суміші із соковитими та концентрованими кормами невеликими даванками по 1–1,5 кг на 100 кг живої маси.

Підсмажена. Проходить термічну обробку	Протеїну до 35%, жиру до 9%.	Запах смаженого насіння або халви. Має світло-коричневий або темно-коричневий колір.
Сиродавлена. Прямий віджим	Протеїну до 27%, жиру 10–12%	Має сірий колір, запах олії або сирого соняшника.
Технічна	Протеїну до 20%	Відтиснули з лушпинням, сміттям, часто з додаванням рапсу. Така макуха майже чорного кольору, з гірким присмаком. Дуже шкідлива для тварин і використовується для опалення приміщень.

• Є ідея

Іграшка... під двері

З настанням холодів у будинку можуть з'явитися неприємні протяги. Пропонуємо вам ідею, як можна позбутися їх і зберегти тепло в оселі.

Оскільки найчастішими джерелами протягів є вікна й двері, то на них і варто звернути свою увагу. Утепліть їх тканиним валиком, який можна купити або зшити своїми руками.

Іграшки від протягу зроблені спеціально для того, щоб ними закривали щілини під дверима й вікнами. Вони не просто довгі, а ще міцні (із щільних матеріалів), важкі (часто з піском усередині) і стійкі. Найпростіший варіант — яскравий валик.



• Зверніть увагу

Збивати подушки — щодня

Не забувайте, заправляючи ліжко, гарненько збивати пухові подушки і як слід струшувати важку пухову ковдру. Це дозволить пуху розподілятися більш рівномірно, виріб буде служити довше.

• Не дрібниці

Як позбутися неприємного запаху взуття

Навіть при дотриманні правил гігієни взуття з часом набуває неприємного запаху. Особливо специфічний проявляється, якщо носити вироби зі штучних матеріалів. Тож усі речі, в тому числі і взуття, потрібно якомога частіше мити, зокрема зсередини, і обробляти дезінфікуючими спреями. Це робиться для того, щоб запах поту не в'їдався в матеріал шкарпеток чи панчіх. Крім того, натуральна тканина, наприклад бавовна, захищає від появи неприємного запаху (на відміну від синтетики).

Щодо взуття, то ліпше носити вироби з натуральної шкіри. Воно має забезпечувати циркуляцію повітря, завдяки чому нога не пріє і не пітніє.

Якщо людина важко працює фізично, це обумовлює посилену роботу потових залоз. Спеції, які потрапляють в організм разом із їжею, теж можуть стати причиною специфічного запаху поту. Та найнеприємніший запах буває тоді, коли через пори шкіри виділяється піт, що містить шлаки і токсини. Це особливо відчутно у питущих і курців.

Що робити, якщо запах вже в'ївся у взуття?

Треба **перекисом водню або оцтом** на ватному тампоні протерти внутрішню поверхню. Якщо після такої процедури «амбре» залишається, потрібно її повторити. І так, поки «аромат» не зникне повністю. При цьому не зайвою буде **заміна устілок** на нові. Прання старих не дасть належного ефекту, оскільки вони вже стоптані й вентиляція буде гірша.

Взуття регулярно потрібно **просушувати**. Всі бактерії розмножуються у вологому середовищі, й ноги в сирих черевиках уражуються грибком, вивести який не так просто.

Народний засіб для позбавлення від запаху — **активоване вугілля**. Його потрібно покласти на ніч у взуття. А ще можна використовувати **соду** (зав'язуємо у ганчірочку) або **дитячу присипку**, які добре вбирають аромати.



Найкорисніші кімнатні рослини

ХЛОРОФІТУМ ОЧИЩАЄ ПОВІТРЯ ВІД «ХІМІЇ», А КАКТУС ЗАХИЩАЄ ВІД ЕЛЕКТРОМАГНІТНОГО ВИПРОМІНЕННЯ



Найкращою кімнатною рослиною є **хлорофітум**. Всього кілька рослин у помешканні достатньо для того, щоб очистити повітря від «хімії», що виділяють синтетичні матеріали, яких вдосталь у кожній хаті. Вчені дослідили: за добу хлорофітум здатний повністю очистити житлове приміщення, а якщо в квітковій горщці з ним покласти активоване вугілля, ці властивості збільшуються в кілька разів.

Друге місце в рейтингу зелених помічників — за кімнатною **геранню**. Цю квітку найкорисніше тримати в спальні. Вдихаючи сполуки, що вона виділяє, людина заспокоюється. Це

особливо корисно при стресах, безсонні. Герань відома в усьому світі, легко розмножується і не вимагає особливого догляду.

Від головного болю порятує її близький родич — **пеларгонія**. За нею примітили здатність знижувати артеріальний тиск, сприяти міцному сну.

Кімнатний лавр — гроза вірусів і бактерій. Це великий вічнозелений чагарник. Помічний для людей, які страждають од серцево-судинних захворювань, спазмів кишечника і жовчних шляхів. Лавр добре росте тільки в сонячному місці. Він легко піддається стрижці, зазвичай йому надають кулясту форму.

Не в кожному домі є **кактус**. А ця рослина «вміє» вбивати мікроби, навіть захищати нас від електромагнітного випромінення. Ось чому горщики з нею рекомендують поміщати в кімнатах, де є комп'ютер і телевізор. Краще купувати кактус з довгими голками. Для нормального росту йому необхідні світло і тепло.

Особливо ретельно треба підбирати рослини для спальні. Тут будуть доречні **монстера, драцена, кордилина** — з овальною кроною або звислими гілками. Вони заспокоюють, розслаблюють, знімають утому і позбавляють негативу, принесеного з вулиці чи з

роботи. Комарі, мухи, мошара не люблять аромату **евкаліпта**. У кімнаті, де він стоїть, завжди буде свіже і чисте повітря.

Якщо у вашому помешканні душно, а взимку ще й сухо — саме місце **сансеверії**. Це справжня фабрика з виробництва кисню. Ще вона захищає від шкідливих речовин, які виділяють лінолеум або меблі.

Якщо доводиться щодня працювати за комп'ютером, біля кондиціонера, принтера, ксерокса, то напевно до кінця дня відчуваєте сильну втому, а іноді й слабкість, головний біль. Мертве повітря, «перероблене» технікою, не містить негативних іонів, фітонцидів і живих ароматів. Поставте поруч маленьке хвойне деревце. Це може бути **араукарія, криптомерія, ялівець, кипарис** — і насолоджуйтеся свіжістю.

Якщо вам по роботі доводиться багато спілкуватися з людьми, облаштуйте собі куточок відпочинку, де будуть рослини з листям різних відтінків зеленого — **фікус, аглаонема, диффенбахія**. Вони допоможуть очам відпочити, а вам — заспокоїтися.

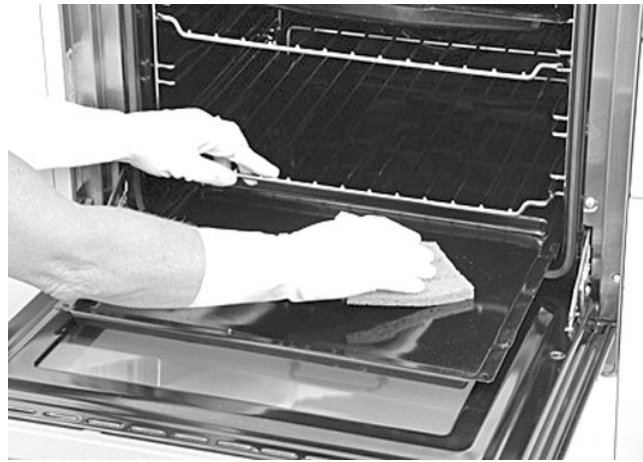


Сансевер'єра.

• Знадобиться

Духовка буде як нова

Хтось користується духовкою щодня, хтось зрідка, однак, більше чи менше, на внутрішніх стінках з'являються жир, нагар, кіптява. А це позначається на смаку страви чи випічки. Як же дати раду заміснику домашньої печі?



Певна річ, існують спеціальні мийні засоби. Вони дешеві. Нагадаємо лише, що яким би розрекламованим засобом ви не користувалися (їх вибір досить широкий у будь-якому господарському магазині чи маркеті), слід обов'язково надіти рукавички, а відтак ретельно вимити духовку від залишків розчину.

Та можна зайве не витратитися і скористатися доступними народними методами.

На першому місці — абразивна мочалка. Єдиний недолік — після неї з'явля-

ються подряпини. Щоб слідів було менше, треба дещо розмочити жир на поверхні, скориставшись одним із названих нижче засобів.

На стінки духовки наносять трохи зволожену соду. Залишають на годину, потім м'якою ганчіркою видаляють жир та кіптяву.

Змочують оцтом поверхню, залишають на три години, потім змивають.

А можна згадати шкільні уроки хімії. Спочатку оцтом змочити поверхню духовки, потім нанести соду. Після закінчення реакції

кіптява легко змивається.

Щоб очистити духовку з допомогою господарського мила, слід у двох літрах води розчинити третину настриганого бруски. Шафу нагрівають до температури 110°C й на півгодини ставлять миску з мильним розчином, потім м'якою губкою видаляють бруд.

Прислужиться і лимонна кислота. Її розчином мийуть духовку або наливають його на деко, нагрівають духовку до 100°C і залишають на півгодини. Після такої процедури бруд легко знімається м'якою губкою.

Очищення сіллю. Густий розчин наносять на поверхню і нагрівають. Коли сіль потемніє, її час змивати.

Позбутися жиру можна також із допомогою розпушувача для тіста. Стінки шафи змочують і наносять розпушувач. Знімають жир губкою через кілька годин.

Якщо ж духовка сильно забруднена, слід змішати чайну ложку лимонної кислоти, 50 грамів оцту і 4 ложки харчової соди. Перед чищенням духовку потрібно нагріти.

Та найраціональніше користуватися духовкою акуратно, пам'ятаючи щоразу, що з її миттям матимете клопіт.

• На замітку

ЧИСТИМО ПРИКРАСИ

Золоті прикраси опустіть у мильну воду й обережно потріть м'якою зубною щіткою, особливо місця біля застібок.

• **Ланцюжки** мийте в пляшці, злегка струшуючи її, поки бруд не зійде. Потім обсушіть прикраси рушником.

• У **перснях** найбільше пилу збирається під каміннями. Візьміть ватну паличку, змочіть її одеколоном чи гліцерином і акуратно почистіть камінь та його оправу. Потім фланеллю чи шматочком замші відполіруйте перстені.

• **Оправу** ні в якому разі не можна чистити гострими предметами — так її легко пошкодити.

• Щоб **камні** не бруднилися і не втрачали блиск, знімайте каблучки перед виконанням домашньої роботи.

• **Срібні та мельхіорові** вироби вимийте в мильній воді, а потім відполіруйте сукном.

• **Сильно потемнілі** речі протріть фланелевою ганчіркою з питною содою і ополосніть. Можна почистити їх зубним порошком.

• **Мідь і срібло** з часом окисляються і темніють. Щоб такі прикраси не бруднили одяг, вкрийте їх із внутрішнього боку безбарвним лаком для нігтів.

• **Натуральні та штучні перли** зберігайте окремо від інших прикрас, загорнувши в м'яку ганчірку, щоб уникнути подряпин, зрідка протирайте їх оксамиткою.

• **Вироби з бурштину і слонової кістки** можна сміливо мити в теплій мильній воді. Якщо слонова кістка пожовтіла чи вкрилася плямами, покладіть виріб на десять хвилин у розчин хлорного вапна, потім обережно протріть ганчіркою.

• **Прикраси зі скла** вимийте в розчині прального порошку, потім ополосніть чистою водою і висушіть м'яким рушником. Великі буси чистіть щіткою, за винятком штучних перлів, уразливих до подряпин.

• **Пластмасові прикраси** мийте у чистій воді (без прального порошку і мила).

• **Дерев'яні вироби** достатньо протерти фланеллю. Ніколи не чіпайте такі прикраси масними руками і не одягайте на шию, якщо на неї нанесений крем: залишаться плями.

Смішного!

Одного німця викину-
ли з роботи. Мучиться
чоловік без грошей, а
роботи знайти не може.
Просить друзів, але ті
відмовляють. І раптом
через місяць безробіт-
ний купує шикарний
автомобіль, ще шикар-
ніший будинок, а на
додачу — ще й дачу на
Кіпрі.

— Гансе, звідки ж у
тебе стільки грошей? —
запитують здивовані
друзі.

— Все дуже просто. Я
подав до газети оголо-
шення такого змісту:
«Я, бідний марокка-
нець, хочу повернутися
на батьківщину, але не
маю грошей на доро-
гу...»

— Свідку, ви стверд-
жуєте, що відповідач і
позивачка жили разом,
як подружжя?

— Набагато краще,
пане суддя!

— Так жити не мож-
на, — сказав Іван Іва-
ненко і поїхав до Аме-
рики, Щоправда, неза-
баром з'ясувалося, що
так жити не можна і
там.

Завершився чемпіо-
нат світу з жадібності.
Золоті, срібні і бронзові
медалі було вручено
нікому не вручати.

Двос в купе поїзда:
— Ви не заперечуєте,
якщо я закурю?

— Ні, що ви. Тоді я
зніму черевики.

Лондон. Фешене-
бельний ресторан. За-
ходить чоловік у смок-
ику і сідає за стовпик.

До нього підходить
офіціант:
— Що-небудь вип'є-
те?

— Ні. Я раз спробу-
вав, мені не сподоба-
лося.

— Тоді, може, сигару?

— Я раз спробував,
мені також не сподоба-
лося. Я взагалі-то тут
сина чекаю...

— Я так розумію, син
у вас також один?

Сидить родина, об-
ідає, раптом у глави
сімейства падає ложка,
він її на льоту підхоп-
лює і каже:
— Слава Богу, ніхто
не прийде.

Тут його донька
вбігає з коридору і кри-
чить:
— Тату, тату, там тітка
Марія в ліфті застряг-
ла!

— Ви робите великі
успіхи, пані! — каже
інструктор автошколи
курсантці. — Сьогодні
ви вперше обігнали
вантажівку з розплю-
щеними очима.

— Коханий, чому ти
завжди, коли обідаєш,
читаєш? — цікавиться
дружина.

— Щоб не бачити, що
їм.

1. Здійсніть 10-хвилинну прогулянку. Це допоможе тілу розслабитися і зняти напругу, яка призводить до тривоги.
2. Послухайте релаксаційну або хоча б звичайну музику, яка вам подобається. Це допоможе відволіктися від важких роздумів.
3. Зупиніть нав'язливі думки. Ще краще буде інтенсивно попрацювати на природі.
4. Припиніть говорити про минуле. Якщо це просто так не виходить, зверніться за допомогою до фахівця. Незабаром знову спробуйте не відставати від життя, живіть сьогоднішнім і забудьте минуле.
5. Дихайте повільно. Так ви зможете частково зняти напругу, яку відчуваєте.
6. Порахуйте до десяти. Ця техніка допоможе вам підтримати концентрацію й уникнути необдуманих слів і вчинків, про які згодом ви б пошкодували.
7. Використовуйте позитивні афірмації. Підбадьорлива розмова із самим собою — корисний прийом, який ви можете використовувати в будь-який час, щоб уникнути нервового зриву або втрати контролю над почуттями та емоціями.
8. Бережіть себе! Не варто дорікати самому собі — це тільки посилить стрес.
9. Поспіть або хоча б трохи подрімайте. Відпочинок дуже важливий для вашого тіла. Коли ви втомлюєтеся, стає дратівливими і нервовими, що може призвести до проблем зі здоров'ям.

Прогноз погоди

ЦІЄІ ЗИМИ БІДИ НЕ БУДЕ

Кілька років поспіль газета «Вільне життя плюс» щонайменше двічі на рік публікує прогнози погоди народного синоптика з Мильного на Зборівщині Івана Луцика.

Ймовірність суворої майбутньої зими, про що так багато говорилося чи не від початку осені, Іван Луцик вважає мізерною. На це, за його словами, вказує багато чого в природі.

— Справді, багато народних прикмет ще з початку літа вказували на люту зиму, — каже чоловік. — Але потім все кардинально змінилося. Так, наприклад, недавно до нас повернулися сірі чаплі, що вже, було, вирушили на південь. Отже, значних холодів чекати не варто.

Так само на помірну зиму вказує клен. Цього року на ньому майже нема насіння — головної поживи для снігурів, яких у наші широти з півночі приганяє холод.

— Торік насіння на клені було пачками. Нині ж він голий, як бубен, — каже пан Іван.

Зі спостережень за природою народний синоптик дійшов висновку, що цього-річний грудень приблизно до середини буде хмарним і вологим. Потім трохи випогодиться, а отже, ймовірні невеликі морози. Сильного вітру не передбачається.

Січень буде приблизно таким, як торік. До Василя (14 січня) погода нагадуватиме грудневу, а потім поверне на холод і десь на тиждень вдарять морози до

25 способів для заспокоєння нервів



10. Поговоріть з другом сім'ї. Поділившись своїми стражданнями з людиною, якій ви довіряєте, ви зможете знизити напругу і навіть знайти вихід із ситуації, що склалася.
11. Уникайте кофеїну — це сильний стимулятор. Він може призвести до підвищеної напруги.
12. Спробуйте масаж. Це позитивно позначиться на м'язовому тонусі. Ваші м'язи можуть бути напружені, що й призводить до стресу.
13. Керуйте своїм часом. Ставте пріоритети і використовуйте час мудро. Виконуйте справи в порядку їх значимості.
14. Не поспішайте. Це погана звичка, яка може призвести до проблем у майбутньому. Це також непотрібний фактор стресу, якого можна уникнути.
15. Уникайте надмірного

робочого навантаження. Ви повинні постаратися збалансувати час між роботою і сім'єю. Перепрацюючи, ви ризикуєте отримати серйозні проблеми зі здоров'ям, а нестача особистого часу може призвести до погіршення стосунків у сім'ї, включаючи стреси і депресії.

16. Просіть про допомогу. Може бути дуже корисно отримати допомогу чи пораду від своїх домашніх або друзів у важкий для вас час.

17. Зробіть що-небудь веселе, кумедне. Гумор завжди допомагає в боротьбі зі стресом і дуже корисний по життю загалом.

18. Живіть сьогодні і плануйте на завтра. Не перевантажуйте себе турботами і справами, які можуть почекати.

19. Ведіть щоденник. Залишаючи на папері ваші

роздуми і почуття, ви дозволяєте проблемам швидко покидати вас.

20. Смійтеся і посміхайтесь більше. Це чудова релаксаційна практика, що дає змогу залишатися в доброму гуморі і зберігати позитивне ставлення до подій. Подивіться смішне шоу, фільм або підіть у розважальний клуб.

21. Орли не полюють на мух. Навчіться ігнорувати дрібні неприємності (наприклад, втрата грошей, забування предметів, взаємодія зі «складними» людьми тощо). Якщо це не варте вашого часу і це можна проігнорувати — ігноруйте і не озирайтесь назад.

22. Приберіть у помешканні. Наведення ладу в оселі — чудовий засіб для зняття стресу і підвищення відчуття комфорту.

23. Будьте оптимістичні! Припиніть бути негативно налаштованим.

24. Не намагайтеся бути ідеальним. Ніколи, ніхто й ніщо не стане таким. Це тільки призводить до помилкових очікувань, що стає причиною надмірних стресів у певних ситуаціях.

25. Припиніть намагатися все контролювати. Навчіться розслаблятися і робити те, що ви можете. Не просто прийняти факт, що щось ви контролювати можете, а щось — ні, але це дуже допомагає в сучасному світі, повному стресів. Це також чудовий приклад того, якими є ваші пріоритетні цілі.

Слово про слово

Може, познайомимось?

Нагадаємо мовцям, що дієслова «познайомитися» та «ознайомитися» розрізняються стилістично, а також сполучуваністю.

Познайомитися (з ким) — завести, почати знайомство з кимсь, представити когось комусь. Читаємо «Познайомимось ближче. Зовуть мене Валерій Іванович, я — директор школи» (О. Гончар); «Оце й є мої друзі, — підвівшись, промовив пан Юзеф і познайомив нас з офіцером» (О. Досвітній). 2. (з ким-чим) те саме, що ознайомитися. Але ненормативними є: познайомити з пам'ятками архітектури і мистецтва, познайомити з творчістю письменника. Тут треба вжити дієслово **ознайомити**. За те можна сказати: познайомити з письменником.

Ознайомитися (з ким-чим) — дістати відомості про когось, щось, набути знань у чомусь. Наприклад: «З світовими класиками я ознайомився ще в часи, коли був за стипендіата при двокласовій школі» (С. Васильченко); «Ви дозволите мені ознайомитися з вашими документами?» (Ю. Смолич); «Ознайомити екскурсантів з виставкою картин»; «Досі я вагався, чи ознайомити Разуваєва з листом Ларіона Гнатовича» (В. Логвиненко).

Підготувала Вікторія Осіпова

Поміркуйте на дозвіллі

Сканворд «Юрта»

САМЕШЬ СВИНІ	ОРТАН НЮХУ	ФУТБОЛ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ ДУМКИ	РОДИЧ ЛЕЛЕКИ	РУЧНА ВОГНЕПАЛЬНА ЗБРОЯ (ФОТО 1)	МОЛОДА ВІВЦЯ
↓	↓	↓	ВІТРИЛЬНИК ВАНТАЖ НА СПИНІ	↓	↓
МІСТО НА ХЕРСОНЩИНІ			↓		
↓		СИН ТАРАСА ЗУЛЬБЕ	↓		
КОМАХА З ЕТАЛОНОМ ТАЛІ	ВМИКАЧ-ПЕРЕМИКАЧ У ПРИЛАДІ	ТАЛІС-МАН ІЗ ЗІЛТЯМ	МІСТО В ІСПАНІ	ОЗЕРО У ФІНЛЯНДІ	
↓	↓	↓	↓	↓	
МІНЕРАЛЬНЕ УТВРЕННЯ У ПЕЧЕРІ	ЧОЛОВІЧЕ ІМ'Я	ТРАВМА	↓	РОС. КІНО-АКТОРКА	ПРОЗАІК ... РИБАК
СУДНО АМУНД-СЕНА	↓	ІТАЛ. ФУТБОЛЬНИЙ КЛУБ	↓	↓	↓
КОНСТРУКТОР ФАУ-2			ШАНЦЕВИЙ ІНСТРУМЕНТ	ФРАНЦ. ПИСЬМЕННИК	
ЛИСТЯНЕ ДЕРЕВО		РОДИЧ КРОКОДИЛА	↓	ВІЙНА ІСЛАМУ	
↓			↓	↓	
ЕКС-ВАЛЮТА ПОРТУГАЛІ		ПЕРЕНОСНЕ ЖИТЛО КИРТИЗІВ (ФОТО 2)	↓	МІСТО В ІРАКУ	РІЧКА В ЯПОНІ
↓			↓	↓	↓
			ЖИНКА-ВОЛНІСТКА		ОКРЕМА КНИГА ВИДАННЯ
			АМЕР. ФАНТАСТ. ФІЛЬМ		ДРУГ ГАРРІ ПОТТЕРА
			↓		↓
			↓	ОДНЕ В ЦИКЛОПА	
			ЧЕРВОНА ФАРЕА ДЛЯ ВОЛОССЯ		
			ВАХАЖОК		

Відповіді на сканворд «Баян», надрукований 1 грудня

Г	О	Р	Н	И	А	Б	Р	А	М
Б	У	Д	У	Л	А	Й	О	Д	А
С	Л	О	В	О	О	К	Т	А	Н
Л	О	С	О	С	И	Н	А	М	
У	Н	Т					А	С	С
Г	А	Я					П	Ф	
Б	А	Я	Н				А	Т	А
Г							Г	О	Л
Ф	Р	А	К				Д	Е	М
У	О	Е	Н	С	Г	Т	Н		
К	Л	Е	Н	К	О	Л	Х	І	Д
Е	С	Т	Е	Р	У	А			
О	Т	Т	О	У	С	М	І	Ш	К
Е	Р	А	Т	О	В	А	А	Л	
Ю	Т	А		А	Н	Д	О	Р	А