

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

# Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#51(766) 22 грудня 2016 року



**ЯКЩО  
В ЛЬОСІ  
ВОГКО**

**4**

**8**

**Тернополянка  
вишиває...  
мініатюри**

**3 днем Ангела!**

Сьогодні іменини Ганни, завтра — Ангеліни, Йосипа, Євгена. 24 грудня з днем Ангела вітайте Данила, Терентія, Луку, 25 — Олександра, Свирида, 26 — Арсена, 27 — Іларіона, 28 — Степана, Іванну, Яну, Яніну.

**2**

**ЧИМ ЗАПИТИ  
СТРЕС?**

## Як правильно харчуватися взимку



**З настанням холодів потрібно переглянути свій раціон, адже на початку зими організм має потребу в додатковій енергії й вітамінах, щоб швидше адаптуватися до нових температурних умов.**

ціями і застудними захворюваннями.

**ЇЖА МАЄ БУТИ КАЛОРИЙНОЮ...**

Збільшувати її калорійність краще за рахунок риби і морепродуктів, які вважаються джерелами корисних білків. Про молочні продукти також не слід забувати. Це гарні захисники флори кишечника, що безпосередньо впливає на імунітет людини.

**... І ГАРЯЧОЮ**

У зимовий період організм має одержувати їжу й напої в гарячому вигляді. Передусім варто приділити увагу супам. Вони здатні повністю поповнити водний баланс, допомагають травленню і зігріванню організму. Під час варіння продуктів, які входять у суп, зберігають більшість вітамінів.

**НАЙКОРИСНІШІ ПРОДУКТИ ВЗИМКУ**

Дуже корисними в зимовий

Узимку опір організму зменшується і збільшується ймовірність зараження різними вірусними захворюваннями.

У холодні дні велику увагу варто приділяти правильному раціону. Зазвичай ми користуємося обмеженою кількістю страв. Для їхнього приготування беремо тільки кілька продуктів, в основному ті самі. Тобто є дефіцит поживних речовин, які мають велике значення для імунітету.

Як же харчуватися взимку, щоб було і смачно, і корисно?

**ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ**

Оскільки взимку нашому організму необхідні різні корисні речовини, раціон має містити необхідну кількість білків, жирів, вуглеводів, також потрібні вітаміни й мінерали. Одне слово, має бути збалансованим і досить різноманітним.

**ДОСТАТНЬО РІДИНИ**

Щоб правильно харчуватися взимку, потрібно знати, яка кількість рідини необхідна організму в холодну пору року. Узимку її потрібно менше порівняно з літнім періодом, але все-таки вона має становити не менше 2 літрів на день. Це може бути вода, чай, відвари ягід і, звичайно, свіжі соки.

**РЕГУЛЯРНИЙ ПРИЙОМ ЇЖИ**

Приймати їжу необхідно регулярно, у той самий час із проміжками 3—4 години. Результатом буде правильне травлення, вага залишиться в нормі, а організм одержить потрібну енергію для збереження свого теп-

• Знадобиться

### ТАКЕ ВОНО — ЧАСНИКОВЕ ВИНО

**Є два види часникового вина, і обидва застосовуються для вигнання кишкових паразитів, лікування лихоманки і загального ослаблення організму.**

**Перший вид — французький.** Для його приготування очистити і розтовкти зубчики з цілої головки часнику і покласти кашку у скляну банку. Додати 10 дрібок свіжого дрібно порізаного листа полину. Залити суміш 3,5 скл. гарячого червоного або білого вина,

закрити кришкою і залишити на 5 днів. Французьке часникове вино можна пити по 1—2 чарки на день.

**Другий вид — американський** — добрі ліки для холодної й дощової пори року. Для того, щоб приготувати таке вино, треба залити склянкою горілки (кра-

ще самогону) очищені зубчики з однієї головки часнику. Настоювати не менше місяця.

Якщо ви змерзли і застудилися, вживайте вино по столовій ложці кожні дві години. Щоб ослабити запах часнику, можна розчинити трохи цукру в киплячій воді і додати до вина. Але це може погіршити самопочуття, якщо ви відчуваєте нудоту.

• Місячний календар

**22 грудня, четвер.** Остання чверть. Місяць у Терезах. 22/23 дні Місяця. Схід — 1 год 03 хв, захід — 13 год 00 хв.

**23 грудня, п'ятниця.** Остання чверть. Місяць у Терезах, Скорпіоні (16 год 33 хв). 23/24 дні Місяця. Схід — 2 год 05 хв, захід — 13 год 24 хв.

**24 грудня, субота.** Остання чверть. Місяць у Скорпіоні. 24/25 дні Місяця. Схід — 3 год 07 хв, захід — 13 год 50 хв.

**25 грудня, неділя.** Остання чверть. Місяць у Скорпіоні. 25/26 дні Місяця. Схід — 4 год 08 хв, захід — 14 год 18 хв.

**26 грудня, понеділок.** Остання чверть. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (5 год 20 хв). 26/27 дні Місяця. Схід — 5 год 08 хв, захід — 14 год 50 хв.

**27 грудня, вівторок.** Остання чверть. Місяць у Стрільці. 27/28 дні Місяця. Схід — 6 год 05 хв, захід — 15 год 27 хв.

**28 грудня, середа.** Остання чверть. Місяць у Стрільці, Козерозі (17 год 13 хв). 28/29 дні Місяця. Схід — 7 год 01 хв, захід — 16 год 10 хв.

• До часу

### ХОЧ ЗАПОБІГТИ Й НЕ ДОПОМОЖЕ

Вживання продуктів, багатих на вітамін С, не запобігає застудам, як вважалося раніше, повідомляють вчені. Вони проаналізували дані 55 досліджень, проведених у період з 1940 по 2004 роки, і з'ясували, що як засіб профілактики вітамін С практично не дієвий. У 23 випадках ефекту взагалі не виявили, в решті він був, але мінімальний. Однак вітамін С допомагає при лікуванні застуди — скорочує її тривалість у середньому на 12 годин.

### ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 22 грудня	-5 / +2	ясно	зах., 2	8.08
п'ятниця, 23 грудня	-4 / +2	ясно	зах., 4	8.09
субота, 24 грудня	-4 / 0	без опадів	півд., 3	8.09
неділя, 25 грудня	0 / +2	сніг з дощем	зах., 5	8.09
понеділок, 26 грудня	+2 / +5	можливий дощ	зах., 7	8.10
вівторок, 27 грудня	+2 / +5	можливі опади	зах., 3	8.11
середа, 28 грудня	-2 / +3	сніг з дощем	півн.-зах., 7	8.11

• Народна медицина

## МЕД ДЛЯ ХВОРОГО ГОРЛА

Мед убиває мікроорганізми, які поширюють інфекції, заспокоює кашель та інші загальні симптоми захворювання дихальної системи.

✓ 2 ст. л. меду (50 г) змішайте із соком половини лимона. Можна розбавити отриману суміш у теплій воді або прийняти її в чистому вигляді. Вживайте два рази на день, щодня, до зцілення від інфекції.

✓ Поеднання меду з корицею є простим і натуральним сиропом для очищення горла, а також допомагає позбутися вірусу, що викликає інфекцію і подразнення слизової.

Кориця — це не просто популярна спеція. Її частіше згадують у довідниках з альтернативної медицини, завдяки її антисептичним і антиоксидантним властивостям.

✓ У цьому разі краще приготувати напій. Для цього, підігрійте склянку води й додайте в неї 2 ст. л. меду й 1 ч. л. порошку кориці (5 г). Урахуйте, що мед не можна додавати в занадто гарячу воду. Через 10 хвилин випийте отриману суміш.

Будьте уважні! Не кладіть занадто багато кориці, тому що у великих кількостях вона може бути токсичною і спричинити зворотний негативний ефект.

✓ Вживання напою з меду й імбиру сприяє полегшенню болю в горлі і зміцнює захисні сили організму для боротьби з розвитком вірусних інфекцій.

Підігрійте склянку води і додайте натертий імбир (1 ст. л.). Накрийте кришкою й залишіть на 10 хвилин, потім додайте 1 ст. л. меду й сік лимона. Приймайте теплий напій 3 рази на день.

• Дослідили

## ШОКОЛАД ПОМІЧНИЙ ПРОТИ КАШЛЮ

Шоколад містить теобромін, який допомагає при кашлі ефективніше, ніж традиційні препарати з кодеїном, з'ясували вчені з Лондонського університетського коледжу. Теобромін заспокоює кашель і при цьому не справляє негативної дії на серцево-судинну і нервову системи.

Дослідження виявили також позитивну роль шоколаду у боротьбі з атеросклерозом і деякими неврологічними розладами. Також отримані дані про речовини з антиканцерогенним ефектом, що входять до складу шоколаду.

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

Вони лягають на хворе місце, муркочуть, зігрівають його своїм теплом — і біль відступає. У серйозній ситуації кішка може по кілька годин не відходити від хворого. За статистикою, любителі кішок звертаються до лікарів майже в 5 разів рідше, ніж ті, у кого їх немає.

## ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ХВОРОБАХ

Відома безліч історій про те, як кішки рятували людей від серцевого нападу і гіпертонічного кризу. Кішка може навіть попередити про можливий напад. Власники кішок знають, що їхні улюбленці іноді починають леститися, коли їхній господар сильно роздратований або перебуває в напрузі.

Кішка в будинку зменшує ризик повторного інфаркту міокарда. У людини, яка нещодавно перенесла напад, нормалізуються тиск і пульс після того, як вона протягом декількох хвилин погладить улюблену кішку.

## ПРИ ХВОРОБАХ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ

Гладити кішок корисно і для травлення. Короткошерсті або безшерсті кішки (сфінкси, сіамські, орієнтальні, абіссинські, тонкінські, корати, єгипетські мау) зазвичай краще від інших порід лікують хвороби шлунково-кишкового тракту і сечостатевої системи.

## ПРИ СТРЕСІ Й УТОМІ

Кішки здатні зняти втому,

# Хвостаті домашні цілителі

**Найпоширенішими домашніми «цілителями» вважаються кішки. Якщо господареві вдається налагодити з ними довірчі відносини, то кішки здатні знаходити й лікувати хворі місця свого хазяїна.**

• А ви знали?

стрес, мігрень, знизити тиск, нормалізувати пульс. Чудовими психотерапевтами і невропатологами вважаються довгошерсті кішки — сибірські, ангорські, перські, бірманські, норвезькі лісові кішки, які допомагають людям, що страждають безсонням, дратівливістю, депресією.

Чорні кішки забирають у людини вдвічі більше негативної енергії, ніж кішки інших кольорів. Руді кішки самі віддають позитивну енергію. Кішки кремове забарвлення «тонізують» нашу енергетику, ну, а сіро-блакитні — заспокоюють. Білі ж кішки — неперевершені лікарі.

## ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ІМУНІТЕТУ

Якщо щодня слухати котятя муркотання, що виконується на частоті 4—16 Гц, це позитивно позначиться на імунітеті. Учені припус-



кають, що муркотання схоже з лікуванням ультразвуком, котре прискорює загоєння ран, ріст і зміцнення кісток. Перські кішки здатні полегшувати болі в суглобах і симптоми остеохондрозу.

## ДЛЯ ЗБІЛЬШЕННЯ ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ

Вчені інституту геронтології досліджували вплив кішок на тривалість життя їхніх власників і прийшли до висновку, що люди, які все своє життя тримали в будинку кішку, живуть у середньому на 10,3 року довше, ніж ті, у кого кішки не було. У власників котів показники кров'яного тиску кращі, а вміст холестерину в крові — нижчий.

## КІШКИ-ГОЛКОТЕРАПЕВТИ

Кішки здатні виступати й у ролі «голкотерапевта»: коли вони заскакують на

господаря і, муркочучи, випускають кігтички, то подразнюють рефлексогенні зони, як при справжньому сеансі голкотерапії. Цей спосіб лікування давно використовується в народній медицині.

## ЯК ЕНЕРГОІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРИЛАД

Біоенергетики вважають, що кішка — це справжній енергоінформаційний прилад. На їхню думку, якщо кішка часто лягає на голову свого господаря, у нього, швидше за все, гіпертонія або схильність до головних болів. Якщо улюбленець лягає на ліву лопатку або плече, це свідчить про проблеми із серцем. Кішка лягає на попереk, якщо «відчуває» проблеми з нирками, на ноги — якщо господар страждає зниженням тиском або часто застуджується.

• Зверніть увагу

## Чим запити стрес?

**Ви, напевно, подумали, що мова про спиртні напої. Про них, як і про каву, на цей час краще забути. Хоча, якщо чашечка кави допомагає вам зосередитися і ви відчуваєте, що без цієї «підзарядки» просто не зможете, не відмовляйтеся від неї.**

Тільки не забувайте, що кофеїн, що міститься в чаї, каві, колах, гарячому шоколаді й енергетичних напоях, збільшує кількість вироблюваного організмом адреналіну, і якщо ними користуватися постійно, це може поставити на грань нервового зриву.

Однак, відмовляючись від кофеїну, пам'ятайте, що в перші 24 години з того моменту, як ви почали позбуватися цієї шкідливої звички, у вас може з'явитися головний біль, ви можете відчувати легке нездужання. Тому пийте більше води й соків і їжте більше фруктів. Фруктоза, що міститься в них, стимулює діяльність головного мозку, причому робить це дуже м'яко.

Якщо ж ви весь день перебуваєте в русі, обов'язково беріть із собою пляшку мінеральної води й пакетики трав'яних чаїв: вам знадобиться лише склянка окропу, і пакедик із сухою ромашкою або м'ятою перетвориться на напій-антидепресант. Ще дуже добре заварювати свіжо-натертий корінь імбиру й скибочки лимона.

Поступово виходячи зі стресового стану, ви повертаєтесь до нормального життя. У цей період включіть у свій раціон пряну їжу. У спецій чимало чудових властивостей, а одна з них, поки маловивчена, — здатність поліпшувати настрої.

Додавши невелику кількість свіжого чилі в курячий суп, ви відчуєте небувалий приплив сил. Або спробуйте, уподібнившись жителям Індії, прополоскати рот водою з розчиненими в ній прянощами. Ви відразу підбадьоритесь й перестанете засинати на ходу.

Коріандр, доданий у різні страви, допоможе підбадьоритися.

Китайці для боротьби зі стресом використовують чайну заварку. Висушивши її на сонці, вони набивають нею подушки. Ледь уловимий аромат допомагає зняти нервову напругу, що зібралася за день.

Щоб скоріше вийти зі стану стресу, обов'язково включайте у свій раціон молочні продукти і яйця, овочі з темною зеленню (базилік, петрушка, кріп і т.д.), горіхи, банани, трав'яні чаї, воду та фруктові соки замість звичайного чаю або кави.



ЗАПІКАНКА З РИБИ

1 кг риби, 300 г грибів, 0,5 кг картоплі, 3 яєць, 1 цибулина, 1 морквина, сіль за смаком, трохи олії, свіжа зелень.

Для соусу: 2 ст. ложки борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 0,5 л овочевого, м'ясного чи рибного бульйону, сіль за смаком, приправи (зелень, гірчиця, сметана).

Почищені моркву, цибулю і підготовану рибу залийте холодною водою і варіть до готовності на слабкому вогні. Вийміть готову рибу, м'ясо відділіть від кісток.

Гриби нашаткуйте і обсмажте на олії. Відварену картоплю розітріть на однорідну масу, поступово додаючи в неї жовтки. Білки відділіть від жовтків і збийте їх на круту піну.

У картопляне пюре додайте філе риби, гриби і збиті білки. М'ясо викладіть у змащену олією форму, зверху покладіть шматочки масла і запікайте в духовці. Подавайте з білим соусом, заправленим зеленню петрушки чи кропу.

ЗРАЗИ

ПО-РИБАЛЬСЬКИ

8—10 картоплин, 1 яйце, 2 ст. л. панірувальних сухарів, олія і вершкове масло за смаком, сіль за смаком, 200—300 г філе риби, 1 цибулина, перець.

• До святкового столу

Салат «Лего»

Пачка крабових паличок (250 г), три солодких перці різних кольорів, банка солодкої кукурудзи, пучок петрушки, майонез.

Крабові палички і перець наріжте кубиками, з кукурудзи відцідіть маринад, петрушку помийте і порвіть руками. Перемішайте і заправте все майонезом. Солити такий салат не треба.

Салат

«3 Новим роком»

Банка консервованих кальмарів, 2 солоних огірки, 4 відварені картоплини, яблуко, півсклянки оливки без кісточок, 3 варених яєць, баночка горошку, банка майонезу, зелена цибуля.

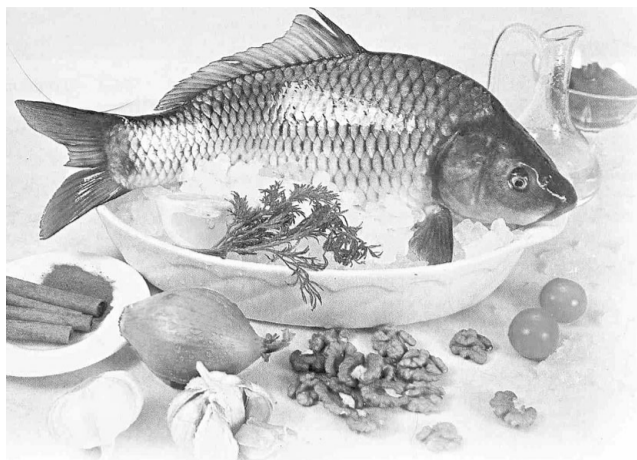
У велику миску потріть на грубій тертці картоплю і яблуко, додайте нарізані соломкою оливки та яйця. Перемішайте. Перекладіть у салатницю і залийте майонезом.

«Снігуронька»

1 кг свіжозаморожених кальмарів, 2 солодкі кольорові перці (червоний і жовтий), невеликий помідор, півлимона, цибулина, пучок петрушки, майонез.

# Риба – знахідка для мозку

**Риба і приготовані з неї продукти є не менш цінним джерелом білка, ніж м'ясо. А ще риба — знахідка для мозку. Нещодавно вчені довели, що саме жирні кислоти, які містяться у ній, змушують наші «сірі» клітини працювати.**



• На здоров'я

Почищену картоплю відваріть до готовності, приготуйте пюре із вершковим маслом.

Відваріть будь-яке рибне філе, поріжте кубиками круто зварене яйце, цибулю дрібно нашаткуйте і обсмажте до золотистого кольору. Все перемішайте в глибокому посуді, посоліть і поперчіть. Картоплю розділіть на порції, сформуєте кружальця. На середину кожного кружальця покладіть рибний фарш, загорніть краї, надайте зразам овальної форми, запаніруйте в сухарях і об-

смажте до хрусткої скоринки. Перед подачею до столу полийте зрази розтопленим вершковим маслом.

РИБА ФАРШИРОВАНА

1 кг риби (щука, короп, тріска, судак), 50 г білого хліба, 1 яйце, 70 г ріпчастої цибулі, 1 морквина, 1 маленький бурячок, сіль, перець за смаком.

Рибу почистіть від луски і розділіть на великі шматки, не роблячи повздовжнього надрізу. Видаліть нутрощі і кістки із кожного шматка. Гострим ножем

вийміть м'якоть упродовж хребта, не пошкодивши шкірку. Рибне філе пропустіть через м'ясорубку з цибулею і замоченим у воді білим хлібом. Отриманий фарш змішайте із сирим яйцем, сіллю і перцем за смаком. Якщо риба надто суха, можна додати до фаршу вершкове масло чи олію. Фарш взагалі краще готувати із кількох сортів риби. Він буде смачнішим.

Підготовані шматки риби начиніть фаршем і акуратно зарівняйте краї. Кружальцями наріжте ріпчас-

ту цибулю, буряк, моркву і шарами викладіть на дно каструлі. На овочі обережно покладіть шматки риби і залийте холодною водою так, щоби вони були накріті. Додайте до води сіль, перець і варіть, не закриваючи кришкою, на невеликому вогні. Бульйон має весь час кипіти, але не надто бурхливо, приблизно півтори години.

Готову рибу обережно викладіть на плоску таріль і залийте процідженим бульйоном. Прикрасьте її кружальцями моркви і будь-якою свіжою зеленню.

Щоби бульйон був насиченим, зняту з риби луску покладіть у мішечок із марлі і опустіть у каструлю.

ОМЛЕТ ІЗ ЗЕЛЕНИМ ГОРОШКОМ

6 яєць, 500 г рибного філе, 2 ст. л. борошна, 8 ст. л. молока, масло, зелень, сіль, 400 г консервованого горошку, жир для смаження.

Рибу помити, почистити, запанірувати у борошні, обсмажити на олії. Охолодити і нарізати невеликими шматочками.

Яйця збити, додати молоко, сіль, дрібно нарізану зелень і залити цією сумішшю шматочки риби. Смажити на слабкому вогні, стежачи, щоби омлет рівномірно пропікався. Подавати із консервованим горошком.

поверхню збитим яєчним жовтком. Запекати в духовці 40 хв.

Свинина

з апельсинами

1,5 кг м'яса, 5 зубців часнику, 4 апельсини, 1 лимон, 3 ч. л. чебрецю, 2 ст. л. меду, сіль, перець, 750 г овочевого бульйону, 200 г оливков.

М'ясо сполокати і витерти насухо. Часник почистити, 3 зубці розчавити, а 2 цілих покласти в одну миску зі свининою. Зняти з 2 апельсинів шкірку тонкою спіраллю. Один апельсин нарізати кружальцями. Видавити сік із 3 апельсинів і лимона, залити ним м'ясо, накрити кришкою і залишити маринуватися на 1—2 год. Нагріти духовку до 200°C. Змішати розчавлений часник, чебрець і мед.

М'ясо витягти із маринаду. Посолити, поперчити і обмастити приправленим медом. М'ясо покласти на бляшку і поставити на 30 хв у духовку на нижній рівень. Потім додати лимонно-апельсиновий маринад, овочевий бульйон і смажити наступні 30 хв, час від часу поливаючи рідиною. За 20 хв до кінця смаження додати до м'яса кружальця апельсина і подавати до столу.

Салат з язика

150 г вареного язика, 300 г вареного рису, 500 г консервованого зеленого горошку, 3 яєць, 100 г зеленої або ріпчастої цибулі, 200 г майонезу, зелень петрушки, сіль за смаком.

Зварений і обчищений язик нарізають кубиками. До звареного рису додають нарізаний язик і зелений горошок.

## А якщо без олів'є?

**Людині з міцним радянським гартом важко уявити новорічний стіл без традиційного олів'є й «Іронії долі...» на блакитному екрані. Але час змінився — змінилися й смаки і страви. Зрештою, традиційний, як його називали, «м'ясний» салат з теперішньою вареною ковбасою, погодьтеся, не той. Тож готуймо і куштуймо нові страви.**

Не варто витрачати сили і нерви на очищення кальмарів від плівки. Покладіть кальмари у каструлю (можна навіть попередньо не розморожувати), доведіть до кипіння і відразу знімайте з вогню. Дуже злижливо їх не переварити, інакше вони стануть жорсткими і несмачними. Під час варіння плівка сама сходить з тушок. Залиште їх остигнути, не зливаючи воду, а потім почистіть від нутрощів і помийте.

Нарізайте кальмари на чотири частинки уздовж, потім впоперек соломкою. Перці також поріжте соломкою. Помідор дрібно посічіть. Лимон наріжте кільцями, а кожне кільце — на вісім частинок. Петрушку порвіть руками. Цибулину розріжте на 4 частини і тонко наріжте. Все перемішайте і заправте майонезом. Сіль і перець — за смаком.

Гострі голубці

8 великих листків савойської капусти, 500 г фаршу із свинини, 2 солоні огірки, 3 цибулини, 1 ч. л. кмину, 300 г овочевого бульйону, 200 г сметани, 1 ч. л. борошна, 2 ст. л. гірчиці, жир чи масло, перець, сіль.

Листки капусти промийте, залийте окропом і бланшуйте впродовж 1—2 хв. Потім відкиньте на друшляк, підсушіть і гострим ножем зріжте ущільнення.

Цибулю обчистіть, дрібно наріжте та обсмажте в 2 ст. ложках жиру чи масла. Додайте фарш, обсмажте близько 5 хв., приправте гірчицею, посоліть і поперчіть.

Огірки наріжте вздовж на чотири частини. На кожний капустяний лист викладіть фарш, четвертинку огірка і загорніть рулетиком. 1 ст. ложку жиру розтопіть у каструлі, наповніть її голубця-

ми, притрусіть їх кмिनном і смажте близько 3 хв.

Залийте голубці бульйоном, накрийте кришкою і тушуйте впродовж 20 хв. Потім зніміть кришку та продовжуйте тушувати, поки не загусне соус. Готові голубці поставте в холодильник.

Перед подаванням на стіл розігрійте голубці разом із соусом. Для приготування соусу, сметану за смажте разом з борошном і змішайте із соусом, який утворився при тушкуванні, посоліть, поперчіть, варіть 2—3 хв.

Турія «Святковий»

750 г яловичини, 2 цибулини, 2 зубці часнику, 3 ст. л. олії, 1 лавровий листок, перець, 2 ст. л. борошна, 300 г відвареної квасолі, 500 г листового тіста, 1 жовток.

М'ясо нарізати маленькими кубиками. Цибулю і часник посікти. Розігріти на великій сковороді олію і обсмажити в ній м'ясо. Додати часник, цибулю, лавровий листок, посолити і поперчити. Посипати борошном і влити 250 г води. Тушувати приблизно 45 хв. За 15 хв до готовності перемішати з квасолею.

Нагріти духовку до 180°C. Розморозити листкове тісто. Скласти пласти один на одного і розкачати. Вирізати 2 паляниці діаметром 26 і 18 см. Вистелити великою паляницею дно і краї рознімної форми, змащеної жиром. Покласти туди начинку і накрити другою паляницею. Вирізати всередині отвір і змастити



# Пластикові пляшки в господарстві згодяться

**Останніми роками значного поширення у нас набули пластикові пляшки. Винахідливі городники і дачники не викидають їх на смітник, а придумали для них найрізноманітніше застосування. Можливо, хтось вже пробував робити з них мікропарник.**



● Збережіть — згодяться

перезимують, а навесні швидше рушать в ріст.

У зимовий період захистити стовбури молодих плодкових дерев теж допоможуть пластикові пляшки (будь-якого кольору). Використовувати їх для цієї нескладної процедури краще перед настанням холодів, коли земля ще не промерзла і в неї можна застромити на кілька сантиметрів край розрізаної поліетиленової пляшки або канистри.

Щоб використати пластикову пляшку за цим призначенням, треба відрізати дно і верхню частину, розрізати те, що залишилося, вздовж і надіти на стовбур. Якщо він досить товстий, для його захисту можна використати кілька пластикових пляшок. Причому ними можна обгорнути стовбур у кілька «поверхів», обв'язуючи кожен шпагатом або прихопивши гумою. Низ для міцності присипається шаром ґрунту.

● На замітку

Так, при використанні агроволокна відпадає потреба споруджувати будь-який каркас, цей матеріал розстелюють безпосередньо на ґрунті, в який висіяно насіння чи висаджена розсада. Аби агроволокно не здував вітер, краї кожного полотнища присипають великим шаром землі. Ґрунт, накритий нетканним матеріалом, швидше прогривається, а це створює кращі умови для проростання насіння.

У процесі росту рослин агроволокно підіймають, і над ними утворюється своєрідний дах. Завдяки тому, що агроволокно пропускає сонячне світло, повітря і вологу, можна відмовитися від такої роботи, як розкриття (провітрювання) та укріття рослин. Це вигідно вирізняє агроволокно з-поміж звичайних плівкових укріть, повітря в яких прогривається вище допустимих меж, і розкриття їх удень стає обов'язковим.

Саме агроволокно — це тонкий, легкий, еластичний, але разом з тим міцний довговічний нетканый укривний матеріал, виготовлений з волокон стабілізованого поліпропілену. Воно не вступає в жодні реакції, не акумулює і не виділяє в довкілля шкідливих речовин, не руйнується (на

Повітряний прошарок між пляшкою і штаблом дерева служить настільки надійним захистом, що ніяких пошкоджень на корі під пластиком навіть у люті морози не трапляється. До того ж це ще й захистить дерева від набігів зайців, що люблять поласувати корою молодих плодкових дерев. Польові миші також можуть погризти нижню частину стовбура вашої улюбленої яблунки або вишні. Навесні пляшки просто акуратно знімають, щоб не пошкодити кору.

Пластикові пляшки можна використовувати також як довготривалі «поїлки» для розсади на грядках або в теплиці. Для цього їх укопують на третину шийкою вниз у землю поруч із рослиною, попередньо зробивши шилом кілька проколів у кришці і зрізавши денце. Залишається заповнити пляшки відстояною теплою водою, яка в міру висихан-

ня ґрунту буде просочуватися в землю і напувати коріння рослин.

Використовувати пластикові пляшки можна також для виготовлення розсіювача води, що вдягається на шланг. Такий пристрій призначений для поливу молодих і слабких рослин, які можна пошкодити сильним струменем.

І, нарешті, у сезон дощів пластикові пляшки, вставлені одна в одну, послугують за водостічну трубу з даху для збирання в бочки насиченої киснем дощової води, яку так люблять рослини.



● На прохання читачів  
**Якщо в льосі вогко**  
Коренеплоди овочів можна зберігати поруч із картоплею. Але вони більш активно дихають, тож для цього важливо забезпечити вільний доступ повітря, а висота насипу повинна перевищувати 1,3 м.

Потрібно також стежити за вологістю в льосі. Якщо на поверхні коренеплодів з'явилися краплі води, їх треба накрити мішковиною, сухою соломою і при зволоженні покриття замінити його.

Для зниження вологості в льосі слід підсилити вентиляцію або поставити ящик із сіллю, деревним вугіллям, негашеним вапном. З кг вапна здатні поглинути з повітря до 1 л води. Таким чином можна знизити відносну вологість повітря на 6—10%.

Якщо коренеплоди часом не вдалося добре просушити, це можна і треба зробити пізніше, інакше городина почне загнівати. Їх акуратно обтрушують від землі й розсіпають на підлозі.

Для просушування можна використовувати тепловентилятор або внести в льох відро з розпеченим вугіллям. Але краще обладнати льох гарною притічно-витяжною вентиляцією.

Якщо є вражені гнилями коренеплоди, їх треба негайно вивести, а ті, що лежали поруч із ними, терміново використати в їжу, а не перекладати в інший бік. Місце, що звільнилося від них, слід одразу засипати піском.

● Згодяться

СТІЙКИЙ,  
ТОЛЕРАНТНИЙ,  
ІМУННИЙ

Віднедавня у продажу з'явилося чимало насіння гібридів та імуномодифікованих видів рослин. А селекціонери тим часом продовжують роботу і все заради того, аби були вони стійкіші до хвороб, а відтак їх менше доводилося обробляти пестицидами.

На пакетиках зазначають властивості сорту, зокрема, що він «стійкий, толерантний, імунний». Кожне слово несе різну інформацію.

Отже, спробуємо їх поступово розшифрувати. Сорти та гібриди овочевих культур поділяють на групи залежно від здатності протистояти одній і тій же хворобі. Імунні — це генетично стійкі з притаманною їм невразливістю до певної хвороби навіть в умовах, сприятливих для її розвитку.

Нині вже є види, стійкі одразу до кількох захворювань. Тобто комплексно стійкі. Таке насіння найдорожче, але воно варте затрат.

Стійкими вважаються сорти, спроможні протистояти інфекції. Навіть якщо збудник проникне в тканини рослини, захворювання розвивається повільно.

Толерантні — це витривалі, що можуть уражатися якоюсь хворобою навіть значною мірою, але при цьому формують урожай. Тобто збиток буде незначний.

● Є ідея!

## Город у яєчній шкаралупі

Прищепити дитині любов до городництва можна й таким ось оригінальним способом. Разом проведіть експеримент і закладіть міні-город на підвіконні!

Потрібно: яєчна шкаралупа, вата, насіння (підійде будь-яке: трави, будь-яких злакових культур тощо), вода, контейнер або підставка для яєць.

Не забувайте стежити, щоб вата у шкаралупках завжди була вологою. Доручіть стежити за цим дитині.



## Агроволокно для овочівництва

**Застосування агроволокна для одержання ранніх овочів на присадибних, дачних та городніх ділянках в останні роки стає все поширенишим і має ряд переваг порівняно зі звичайною поліетиленовою плівкою.**

відміну від поліетиленової плівки) під дією ультрафіолетових променів.

Структура цього матеріалу дозволяє проникати сонячному світлу, воді, повітрю і гарантує рівномірний тепло- і вологообмін. Мікроклімат, створюваний агроволокном, прискорює ріст і розвиток вирощуваних під ним рослин.

Насадження, вкриті агроволокном, не ушкоджуються шкідниками.

Якість плодів, вирощених із використанням агроволокна, надзвичайно висока. Вони виростають соковитими, смачними і красивими. Дуже ефективно використання агроволокна при вирощуванні ранньої картоплі, зеленних культур (салат, кріп, петрушка, листяна капуста). Укривний матеріал знімають удень з культур, які потребують запилення бджолами (огірки, кабачки тощо). В іншому разі агроволокно знімають лише для проведення робіт з догляду і збирання врожаю. Завдяки розмірам полотнищ

воно підійде як для значних площ, так і для невеликих грядок.

При акуратному використанні його можна застосовувати впродовж кількох сезонів. Як і звичайну тканину, агроволокно можна наприкінці сезону випрати, висушити і покласти на зберігання, а наступного року знову використовувати. Зберігати його бажано в сухому, провітрюваному приміщенні.

Агроволокно щільністю 17 г/кв. м, біле — тонкий і легкий вид, застосовується для укріття ґрунту напро-



настільки водонепроникний, що крізь нього можна навіть поливати рослини.

Агроволокно щільністю 30 г/кв. м, біле — щільне і міцне, застосовується для теплиць і парників, які формують за допомогою дуг. Щільніше агроволокно (40—50 г/кв. м) використовують для захисту багатолітніх рослин і тих, які зимують у відкритому ґрунті, від морозу та вітру.

Агроволокно щільністю 50 г/кв. м, чорного кольору використовують для мульчування як ґрунтове покриття.

Наявне в роздрібній торгівлі агроволокно упаковане в рулони різної ширини (1,6 м і 3,2 м) та довжини (100 м, 1000 м), що дозволяє дібрати його під розмір будь-яких грядок.



П'ЯТНИЦЯ, 30.12.2016

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, 10.30, 13.15, 21.30, 22.55 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 «Мерехтливі оздобы ялинкової ночі»
10.35 Візитівка Карпат
11.25 Візитівка Полтавщини
12.25 «Схеми»
13.20 Казки Лірника Сашка
13.35 Хочу бути
14.00 Суспільний університет
14.30 Віра. Надія. Любов
15.45 Театральні сезони
16.20 Д/с «Візит до Кореї»
16.45 Д/ф «Кремнієва долина»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.20 Обличчя війни
19.30, 04.50 Про головне
20.00 Д/ф «Бранці»
21.45 З перших вуст
21.50 Війна і мир
22.30, 04.30 Класики світової літератури
23.00 Золотий гусак
23.15 Підсумки року
23.50 Спорт. Підсумки року
1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
09.30 «Чотири весілля-2»
10.45, 12.20 «Міняю жінку»
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»
00.20 Комедія «Джентельмени удачі»
TV-4
06.00, 18.00 Т/с «Запороги»

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 культури»
10.00 Т/с «Пані покоївка»
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 «Чорний яструб»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 «Погляд зблизька»
20.40 «Слід»
21.50 «Добрі традиції»
22.35 Х/ф «Переполох в гуртожитку-2»
ICTV
05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини
10.10, 13.20 Великі авантюристи
12.45, 15.45 Факти. День
13.55, 16.20 Т/с «Відділ 44»
16.30 Х/ф «Поїздка в Америку»
18.45 Факти. Спецвипуск
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
23.20 «Що? Де? Коли?»
СТБ
05.35 «Зіркове життя»
07.30 Х/ф «Три плюс два»
09.10 Х/ф «Службовий роман»
12.20 Х/ф «Джентльмени удачі»
14.05 Х/ф «Операція «І» та інші пригоди Шурика»
16.05 Х/ф «Іван Васильович змінює професію»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!»-9. Фінал»
22.45 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!»-9». Фінал. Оголошення переможця»

«УКРАЇНА»
06.10, 11.30 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15, 04.10 Зірковий шлях
13.30, 15.30 Т/с «Все буде добре»
18.00 Т/с «Співачка і доля»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00, 23.30 Т/с «Я кохаю свого чоловіка»
23.00 Події дня
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 «Егей, Європо!»
14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15, 21.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.15 «Слід»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Невигадані історії»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»
ІНТЕР
06.00 Мультфільм
06.20, 11.25, 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 «Анна-детектив»
14.00 «Речдок»
14.40 Т/с «Я прийду сама»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожчів»
21.00 Х/ф «Счастливий маршрут»
22.50 Х/ф «Карнавальна ніч»
00.20 Х/ф «Вокзал для двох»

НЕДІЛЯ, 1.01.2017

UA: ПЕРШИЙ
06.00 Анекдот-клуб «Золотий гусак». 20 років
08.25 Світ on line
08.45 Телемагазин
09.00 М/ф «Серце дуба»
10.05 М/с «Попелюшка»
12.00 Театральні сезони. Опера — крок до свята
12.30 Мистецькі історії
13.05 Фольк-music. З Новим роком!
16.25 Х/ф «Сісі — непокорна імператриця»
18.20 Майбутнє нації
21.00 Новини
21.30 Говорить один з одним. Ада Роговцева
22.20 Клуб 38
23.00 Світ on line
23.15 Шлягер року
01.20 Музичне турне
1+1
06.00 «Юрмаліто з Кварталом 95»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 «Світ навиворіт»
11.15 «Вечірній Київ-2016»
13.10 Х/ф «Один плюс один удома»
15.30 «Новорічний Вечірній квартал»
19.30 «Телевізійна Служба Новин»
20.15 Комедія «Сам удома»
22.00 «Світське життя. Новорічний карнавал»
TV-4
06.00 Х/ф «Ангел для Мей»
07.30 Європейський гороскоп
07.45 Ранковий фітнес
08.00 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
09.50 Ранковий фітнес
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архикатедрально-

го собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 Казка-музикл від THEU «Сніговик повертається»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Сільський календар»
14.30 Межа правди
15.30 «Слід»
16.00 THEU вітає з Новим роком та Різдром
17.40 Східний гороскоп
17.55, 22.10 «Добрі традиції»
18.00 Наші вітання
19.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Миська рада інформус
20.00 Огляд світових подій
20.30 «Про нас»
21.00 «Гал-кліп»
21.30 Єдина країна
22.15 НОВОРІЧНЯ!
23.45 Час-тайм
ICTV
05.50 М/ф «Баранчик Шон»
07.25 «Що? Де? Коли?»
08.30 М/ф «Як упіймати перо Жар-Птиці»
09.40 Х/ф «Золоте дитя»
11.35 Х/ф «Помінятися місцями»
13.45 Дизель-шоу
20.20 Х/ф «Джек — підкорювач велетнів»
22.25 Х/ф «Робін Гуд — принц злодіїв»
01.15 Х/ф «Легіон»
СТБ
06.55 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
10.45 «Караоке на майдані»
11.35 «Новий Рік на СТБ»
14.15 Х/ф «Іван Васильович змінює професію»
16.00 Х/ф «Службовий роман»
19.00 «Битва екстрасенсів»
20.35 Х/ф «Історія кохання, або Новорічний розіграш»
22.10 Х/ф «Моя мама — наречена»
23.35 Х/ф «Лузер»
01.40 Х/ф «Лід у кавовій гушці»
«УКРАЇНА»
06.30, 19.00 Події
07.15 Зірковий шлях

09.00 Аліса Дивоствітлі. Музикл
11.00 Х/ф «Сніговий янгол»
13.00, 19.30 Т/с «Між любов'ю та ненавистю»
21.30 Т/с «Все буде добре»
01.30 Говорить Україна. Новорічне шоу
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
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 «У Новоріччя з каналом ТТБ»
17.30 «Запоріжжя туристичне»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Як це?»
18.30 «Азбука смаку»
18.50 «Тиждень.Крок за кроком»
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
07.00 М/ф «Свято новорічної ялинки»
08.00 Х/ф «Передбачення»
09.50 Х/ф «Це я»
11.30 Х/ф «Бєбі-бум»
13.20 «Добрий вечір на «Інтері» з Новим роком!»
14.20 Х/ф «Заміж у Новий рік»
16.10 «Новорічний вогник. Залишаємось зимувати»
20.00 «Подорожчів»
20.30 Т/с «Все, що нам потрібно»
00.25 Х/ф «Сімейний каламбур, або Хто кому хто»

СУБОТА, 31.12.2016

UA: ПЕРШИЙ
06.05 Шеф-кухар країни
06.35 Золотий гусак
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.15 Підсумки року
07.50 Спорт. Підсумки року
08.15 Смакота
08.35 Тепло. Уа
08.45 Телемагазин
09.00 М/ф «Снігова королева»
10.05 М/с «Попелюшка»
10.35 Як це?
11.00 Хто в домі хазяїн?
11.25 Хочу бути
11.45 Школа Мері Поплінс
12.25 Х/ф «Собака на Різдво»
14.00 Х/ф «Дві собаки на Різдво»
16.00 Український корт
16.35 Чоловічий клуб
17.30 Фільм-реконструкція «Ей-фельс. Правда історія»
19.25 Музична премія «Європейський прорив-2016»
20.30 Баклани на Балкани
21.00 Новини
21.30 Новий рік на Першому
22.45 Мегалот
23.00 «Золотий гусак». 20 років
1+1
06.00 Драма «Крута Джорджія»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Світське життя»
11.00 «Юрмаліто з Кварталом 95»
14.00 «Казкова Русь. Президентські удачі»
15.30 «Вечірній квартал»
17.40 Х/ф «Джентельмени удачі»
19.30 ТСН
20.15 «Новорічний Вечірній квартал»
23.55 «НОВОРІЧНЕ ПРИВІТАННЯ З НОВИМ 2017 РОКОМ»
TV-4
06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 22.30 Східний гороскоп
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Ангел для Мей»
08.55, 19.55 «Добрі традиції»
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00, 11.00 Європейський гороскоп
10.30 «Блага звістка» з Р. Реннером
11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»

12.00 «Школа домашнього ком-форту»
12.30 Х/ф «Улюбленець жінок»
14.30 Мультфільм
15.00 Х/ф «Бал казок»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 Легенди світової музики. Queen. Концерт в Ріо
21.10 Х/ф «Сніговики»
23.00 НОВОРІЧНЯ!
00.00 З НОВИМ 2016 РОКОМ!
ICTV
06.10 М/ф «Баранчик Шон»
07.45 Х/ф «Золоте дитя»
09.40 Х/ф «Помінятися місцями»
11.50 Х/ф «Поїздка в Америку»
14.05 М/ф «Як упіймати перо Жар-Птиці»
15.20 М/ф «Три богатирі і Шамаханська цариця»
16.55 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк»
18.40 М/ф «Іван Царевич і Сірий Вовк-2»
20.00 Дизель-шоу. Новорічний концерт
23.55 Привітання з Новим роком від Президента України
СТБ
05.25 «ВусоЛапоХвіст»
08.05 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
11.00 «Хата на тата»
12.55 «Зважені та щасливі-6»
18.20 Х/ф «40+ або Геометрія любові»
22.00 «Новий Рік на СТБ»
23.50 «Новорічне привітання Президента України П. Порошенка»
01.00 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!»-9». Фінал. Оголошення переможця»
«УКРАЇНА»
07.10, 04.00 Зірковий шлях
10.00 Х/ф «Одного разу на Новий рік»
11.50 Т/с «Я кохаю свого чоловіка»
16.00 Новорічний концерт
19.00 Події
19.55 Аліса Дивоствітлі. Музикл
21.50 Говорить Україна. Новорічне шоу

23.55 Привітання Президента П. Порошенка з Новим роком
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 — рятувальник»
14.30 «Удосвіта»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 «Arte, viva!»
15.30 «Слід»
15.50 «У пошуках легенд»
16.00 «У країні Мультиляндії»
17.00 «Назбирание»
17.15 «Хочу бути...»
17.35 «Казки запорозькі від Санька Сита»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Театральні сезони»
18.45 «Обери життя»
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»
23.00 Із нашої відеотеки
ІНТЕР
07.00 Х/ф «Карнавальна ніч»
08.20 «Подорож у часі»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 «Навколо М»
13.00 Х/ф «Передбачення»
15.00 «Добрий вечір на «Інтері» з Новим роком!»
16.00 Х/ф «Іван Васильович змінює професію»
18.00 Х/ф «Бєбі-бум». Новорічна прем'єра
20.00 «Подорожчів»
20.30 Х/ф «Заміж у Новий рік» Новорічна прем'єра
22.30 «Новорічний вогник. Залишаємось зимувати»
23.50 Новорічне привітання Президента України Петра Порошенка
02.15 «Новорічний вогник. Повір у мрію»

Господарка

Щоб сало було смачним

Зимово-стійловий період у вирощуванні свиней — відповідальна пора для господарів. У цей час, як правило, свині перебувають на заключній відгодівлі. У когось є супоросні свиноматки. Як забезпечити їх усім необхідним у холодну пору року?

Основна частина раціону свиней тепер — мішанки з різними добавками. Найчастіше більша частина таких мішанок — харчові відходи. Узимку в них корисно додавати сінне борошно або потерть. Сіно краще згодувувати з різно-трав'я.

Для відгодівлі до жирних кондицій краще використовувати коренеплоди і бульбу. До кінця відгодівлі необхідно збільшити в раціоні частку концентрованих кормів. При цьому особливу увагу приділяти напуванню свиней. Слідкуйте за тим, щоб у тварин була вода в достатній кількості та в жодному разі не холодна.

Свиней на відгодівлі краще тримати в утепленому хліві. Якщо ж підготувати тепле приміщення не вийшло, можна обійтися товстим шаром соломи в загорожі. За холодної погоди тварини зариваються в неї з головою. Молодняк до 165-добового віку утримується в теплом приміщенні з температурою +14—20 градусів. А ось тварини старшого віку можуть винести й більш прохолодне повітря —



# Бальзам для губ зробимо власноруч

**Як відомо, на губах немає сальних залоз, тому вони потребують додаткового догляду, особливо у холодну пору року. При дії морозу, вітру або сухого повітря губи пересихають і тріскають.**



• Спробуйте

або навіть неможливо використовувати в майбутньому. Сам по собі бджолиний віск дуже швидко загоєє ранки й тріщини на шкірі, є чудовим антисептиком. Його можна знайти в спеціалізованих магазинах або в бджолярів. Також до складу бальзаму для губ зазвичай входять такі інгредієнти:

**Мед** здатний пом'якшувати шкіру й боротися з її лущенням, дає зволожувальний ефект;

**Вітаміни.** Здебільшого використовують вітамін Е або А, С. Їх можна придбати в аптеках у вигляді розчину. Вітамін А забезпечує пом'якшення шкірного покриву, а Е — захищає його від старіння.

**Ефірні або базові олії** збагачують бальзам, надаючи йому приємного аро-

мату. Найкраще для виробництва такої косметики підходить кокосова, оливкова олії, какао.

## РЕЦЕПТИ

Для приготування бальзаму для губ потрібно взяти 1 чайну ложку бджолиного воску — він буде основою бальзаму. Віск розтопити у скляній мисці на водяній бані. Щоб це було легше зробити, натріть його на тертці. Коли віск розтопиться, додайте до нього 0,5 ч. ложки мигдалевої олії, опісля долийте до бальзаму 1 ч. ложку олії з пророслої пшениці. Ця олія

має властивість проникати глибоко у шкіру і містить вітамін Е — саме завдяки цьому губи стають ніжними та м'якими.

Коли всі інгредієнти змішаєте, зніміть ємність з парової бані та додайте в суміш гліцерин. Потрібно усього 0,5 ч. ложки. Однак пам'ятайте: віск не розчиняється у гліцерині, тому його варто додати по одній краплі й ретельно вмішувати у рідину. Для додавання гліцерину можна використати медичну піпетку.

Гліцерин у бальзамі відіграє роль в'язучої ре-

човини, робить текстуру бальзаму більш гладкою. Після того як додали гліцерин, у бальзам влийте вітамін Е в олії, приблизно 10 крапель.

Зберігати бальзам треба у темному місці — в шафі або косметичці. Термін придатності — один місяць.

### Шоколадний бальзам

**Бджолиний віск** — 3 ст. ложки, **натуральний шоколад** — 2 ст. ложки, **дрібка тертої кориці**.

Бджолиний віск розтопити на парі. Відтак додати тертий шоколад, а коли він розтопиться — корицю. Коли суміш набуде однорідної консистенції, її потрібно розлити в ємності, дати охолонути.

### Апельсиновий бальзам

**Мед** — 1 ч. ложка, **бджолиний віск** — 1 ч. ложка, **мигдалева олія** — 4 ч. ложки, **екстракт апельсина (ефірна олія)** — 5 крапель

Віск треба розтопити на парі. Додайте мигдалеву олію, а коли гарненько перемішаєте — мед, а також апельсинову ефірну олію. Ще раз все добре перемішайте. Розлийте бальзам в ємності і остудіть.

Можна змінити склад таких бальзамів. Головне — дотримуватися пропорцій.

Наносити бальзам потрібно рівномірним шаром на чисті й сухі губи щонайменше раз на день. Вже через 1—2 тижні ви зможете помітити, наскільки покращився вигляд ваших губ: шкіра стане більш гладкою і м'якою, а колір — насиченим.

## • Люстерко

### Китайська маска від пігментних плям

Китайки цілком заслужено вважаються одними з найчарівніших представниць прекрасної статі у світі. Косметологи пояснюють це тим, що мешканки Піднебесної приділяють багато уваги красі шкіри.

Пропонуємо вам рецепт китайської маски краси з меду, крохмалю і солі, яка живить, відновлює, вирівнює тон шкіри, помітно зменшує прояви пігментних плям.



Отже, знадобиться: 1 чайна ложка меду (бажано, рідкого), 1 чайна ложка крохмалю, 1 чайна ложка солі.

Змішайте мед і крохмаль, поки колір суміші не стане однорідним. Після цього додайте чайну ложку подрібненої морської солі, або, якщо її немає під рукою, звичайної йодованої.

Ретельно розмішайте. Якщо у вас надчутлива або дуже суха шкіра, додайте в маску ще 1 чайну ложку молока.

Тепер маска готова. Наносити її на обличчя необхідно в кілька шарів, поки вся суміш не буде використана. Через 25 хвилин змийте маску.

Якщо під час процедури відчуєте печіння або сильне пощипування, маску слід змити відразу ж.

Для найкращого результату китайки рекомендують робити маску краси через день протягом 20 днів. Загалом курс складається з 10 масок.

Така маска допоможе підтягнути шкіру обличчя, зробити її здоровою, сяючою, гладкою.

## ПРИНЦИП ПРИГОТУВАННЯ

Як правило, для приготування бальзаму для губ використовують бджолиний віск. Він є обв'язковим — його застосовують і в домашніх косметичних виробках, і в заводських. Саме віск надає твердість консистенції. Якщо його не додати, основа розтечеться, а сам бальзам буде складно

• До часу

## Як доглядати за волоссям у холодну пору року

Прекрасна половина людства завжди турбується про свій зовнішній вигляд. Та, на жаль, не всі жінки знають, що зимовий догляд значно відрізняється від догляду в теплу пору року. Адже зниження температури відчутно позначається на стані структури волосся: воно стає сухим, ламким, тьмяним, зневодненим, січеться.



До всього цього додається сверблячка і подразнення, що спричиняє дискомфорт. У чому полягають особливості зимового догляду за волоссям і шкірою голови?

Для початку постарайтеся відмовитися від фена, вирівнювача і плойки (вони пересушують волосся і роблять його слабким), а також почніть мити голову теплою або прохолодною водою.

Виходити на вулицю необхідно тільки з повністю сухим волоссям.

Відмовтеся від частого миття голови — достатньо мити голову 1 раз на 2—3 дні.

Вибираючи засоби з догляду та очищення для волосся, надавайте перевагу тим, що мають зволожувальні вітамінні складники.

Не забувайте про скраб для шкіри голови, але не застосовуйте його занадто часто. 2—3 рази на місяць буде достатньо.

Використовуйте гребінець з натуральною щетиною. Упорядкуйте своє харчування. Відмовтеся від шкідливої, жирної та гострої їжі. Пийте більше води, установлюючи для себе добову дозу.

Також необхідний повноцінний відпочинок і якнайменше стресу і депресії.

Пам'ятайте, що правильне очищення — це запорука краси волосся будь-якого типу. Якщо підібрати шампунь неправильно, то ймовірна поява лупи, волосся стане ламким і тьмяним. Звертайте увагу на шампуні, що містять живильні олії та вітамінні комплекси.

• На замітку

## Лимон — для краси

Крім високого вмісту вітамінів і чудових смакових якостей, лимон стане в нагоді й тим, хто дбає про красу і здоров'я.

Він добре відбілює шкіру, допомагаючи позбутися пігментних плям і ластовиння, пом'якшує загрубілу шкіру, сприяє розгладженню зморшок, надає волоссям блиску. Лимон часто використовують і для очищення шкіри.

**Для жирної шкіри**  
✓ Лимон дрібно нарізати, залити склянкою горілки, настояти 8 днів. Змочити вату в розчині й накласти на обличчя на 15 хвилин. Така маска зменшує жирність шкіри і розгладжує зморшки.

✓ 2 цибулини натерти на дрібній тертці, відтиснути сік, кашку змішати з 1 ст. ложкою лимонного соку, після чого нанести на обличчя на 15 хвилин.

**Для сухої шкіри**  
✓ Морквину натерти на дрібній тертці, змішати з яєчним жовтком, 3 краплі лимонного соку і олії до консистенції густої сметани. Нанести на обличчя на 15 хвилин. Маска тонізує шкіру, зменшує глибину зморшок.

✓ Лимон із цедрою натерти на тертці, залити 100 мл спирту, процідити. Додати 1 скл. сметани, збитий яєчний білок, 1 ч. ложку гліцерину. Нанести на обличчя на 15 хвилин,

потім зняти ватним тампоном.

**Для нормальної шкіри**  
✓ Сік лимона змішати зі 100 г меду, додати толокно до консистенції густої сметани. Нанести на обличчя на 10 хвилин, після чого змити холодною водою.

Незамінним засобом є лимон і при виведенні ластовиння та відбілюванні шкіри. Для цього маски з лимоном необхідно робити ввечері, бо після них не рекомендується потрапляти під дію сонячного проміння.

**Відбілювальні маски**  
✓ Сік лимона, яєчний білок, 10 г цукру, 100 мл води змішати, нанести на очищене обличчя на 20 хвилин, застосовувати через день.

✓ 25 г дріжджів, 1 чайну ложку лимонного соку й 1 ст. ложку молока змішати, нанести на шкіру на 20 хвилин, змити теплою водою.

**Кілька корисних порад**

✓ Якщо блищить ніс, допоможе протирання його сумішшю 1 ст. ложки лимонного соку, 2 ст. ложок сирого молока і 2 ст. ложок окропу.

✓ Після вмивання з милом, миття тіла й волосся корисно обполоснутися водою з додаванням ли-

монного соку (1 ч. ложка на 0,5 л води). Це допоможе нормалізувати кислотнолужний баланс шкіри й буде профілактикою грибкових захворювань.

✓ Протирання лимонним соком зменшить пітливість рук і ніг.

✓ Щоб відбілити жовті нігті, видалити дрібні плями на пальцях рук, зм'якшити огрубілу шкіру навколонигових валиків, необхідно вставити пальці у вичавлений лимон і покрутити ними, після чого обполоскати руки прохолодною водою.

✓ Зачіска краще тримається при накручуванні волосся на бігуді, змочені лимонним соком (для нормального волосся).

За матеріалами domovyk.com.



• Смішного!

**Психіатр:** «То ви кажете, що платите податки з радістю? І коли це у вас почалося?»  
\*\*\*

**Невротик** — це людина, котра буде повітряні палаці; душевнохворий — людина, яка живе в них; психіатр — людина, що бере за це квартплату.  
\*\*\*

**— Ви, здається, вириває зуби без болю?**  
— Так, без болю.  
**— А кому не буде боляче: мені чи вам?**  
\*\*\*

**— Моя люба, лікар сказав, що завтра можеш вставати з ліжка. Встанеш?**  
— Встану, якщо ти згоден купити мені ту тканину, через яку я захворіла.  
\*\*\*

**— Звідки йдеш такий заплаканий?**  
— Від зубного лікаря. Рвав зуби.  
— **Бідолаха... А скільки він вирвав?**  
— П'ятсот гривень!  
\*\*\*

**Ходить базаром покупець, прицінюється до різних товарів. Увесь день так виходив, а потім став та й каже:**  
— Дивно, такий базар, а купити навіть огірка ні за що.  
\*\*\*

**Після весілля молодата, виряджаючи гостей, каже:**  
— Добрі люди, може, що не так було, то пробачте. Я ж уперше виходжу заміж. На другий раз буде краще.  
\*\*\*

**— Петре, ти яке масш хобі?**  
— Мисливство і риболовлю.  
— **А що більше любиш?**  
— Звісно, риболовлю.  
— **Чому?**  
— Бо риба на базарі є завжди, а зайці — дуже рідко.  
\*\*\*

**— Лесю, ким ти працюєш?**  
— Офіціанкою у ресторани.  
— **А твій Петро?**  
— Таксистом.  
— **Це ж чому?**  
— Бо всі таксисти мають коханок.  
— **А офіціантки — коханців.**  
\*\*\*

**Батько:**  
— Питимеш горілку, господаря з тебе не вийде.  
**Мати:**  
— І станеш таким, як батько.  
\*\*\*

**Пияк до приятеля:**  
— Не вір, що п'яному море по коліна. Вчора на собі переконався, що це не так.  
— **Як?**  
— Після доброї п'янки поліз у море і ледь не втопився.

**З** дитинства люблю робити щось маленьке: шила лялькам одяг, оздоблювала його. Коли у мене з'явилася Барбі, всі думали, що я сиджу і граюся нею, а я шила їй вбрання. Взуття навіть ляльці в'язала, якось з дротику сплела їй кошик на Пасху, вишила рушничок. Мене особливо ніхто й не вчив рукоділлю. Але одна бабуся добре в'язала, друга — шила. Пригадую, мені треба було фіранку для лялькової кімнати. Звернула текст до бабусі, і вона зробила її з клаптика звичайної тканини. Для мене це було дуже несподівано, адже виявилось: щось красиве можна створити з простого шматочка тканини. І нині рукоділля мені найбільше подобається тим, що зі звичних речей виходить щось незвичайне. Ось є купа різнокольорових ниток, клаптик тканини — і за кілька годин з цього створиться краса. А те, що мої вироби подобаються іншим, заряджає енергією та надихає.

**Я** в'язала, займалася бісероплетінням, сухим валянням, виготовляла прикраси з полімерної глини, використовувала для оздоб сухощвіття, вкрите епоксидною смолою, — мені цікаво пробувати щось нове. Коли я не дуже любила вишивку, бо тоді вміла вишивати лише «хрестиком», і вважала, що це нудно, бо ж треба тільки відтворити придуману кимсь схему, а самій придумати не виходило. Якось, то було роки чотири тому, гортала стрічку

# Вишивана краса в мініатюрі



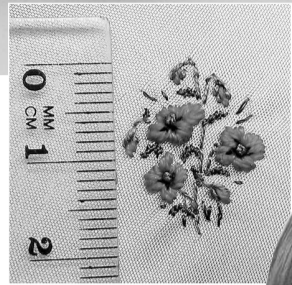
**Медальйони, сережки, браслети, невидимки, дзеркальця й тримачі для сумок стають неповторними, коли тернопільська майстриня Юлія Забитівська оздоблює їх вишивкою. Іноді розмір вишитого зображення не перевищує сантиметра. Але й на такій маленькій площі розквітають привабливі візерунки. Тож поспілкувалася з Юлією про тонкощі справи.**

«В контакт» та побачила запонки, прикрашені вишитими червоними сердечками. Подумала: хтось таке гарне придумав. Потім прочитала текст до фото, де було написано, що шукають майстра, який може зробити таке. Я відписала, що можу. Тоді мені замовили запонки, сережки, перстень та невидимки. Це були мої перші прикраси з вишивками.



Мені вони сподобалися: ніби прості, але й цікаві. Так мене затягнуло (сміється — Авт.). Потім знайшла багато схем маленьких вишивок: досить складно з десяти «хрестиків» (а саме стільки в середньому мають картинки, які я вишивала) зробити «прочитуване» зображення.

**З**годом вирішила не обмежуватися розміром, почала пробувати різні техніки. Однією з улюблених став французький вузлик. У цій техніці можна робити маленькі стібки, а зображення виходять об'ємними та з цікавою фактурою. Мій перший букетик у цій техніці був заввишки півтора сан-



тиметри. Також мені подобається вишивати гладко — це дуже схоже на малювання голкою. Взагалі вишивкою можна оздобити будь-що: одяг, взуття, сумочки, інтер'єр. Проте в моїх прикрасах вишивка є не оздобленням, а основним елементом,

красу якого доповнює цікава оправа.

**В**икористовую тканину зі щільним переплетенням, інакше нитки розходяться і стібочки просто «провалюються». Тому найкраще підходить старовинне домоткане льняне полотно, адже воно дуже щільне. Також зручно вишивати на високоякісному шовкові. Якось була ідея використати для оздоб елементи старої вишивки, гадаю, це був б гарний спосіб її зберегти.

Набридає вишивати однакове, тому часто експериментую з кольорами й техніками. Тепер перейшла на рельєфну вишивку — це суміш художньої гладі, рококо, бразильської вишивки.

Анна Золотнюк.



Фото надано Юлією Забитівською.

• Поміркуйте на дозвіллі

## Сканворд «Бокс»

МУЗИЧНИЙ ТВІР	БОЛОТНА РОСЛИНА НА СОПІЛКУ ЛУКАШЕВИ	ТКАНИНА НА ЛАВІ	ЗАМАГКОВАНИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ЗАПН	ІТАЛ. БУЛОЧКА З НАЧИНОКО	ГРУЗИНС. ПОЕТ	ТРАВА ДРУГОГО ВРОЖАЮ	ЗАЛИШОК
→	↓	↓		↓	↓	↓	↓
ТРИВАЛІСТЬ ЗАПЛИВУ У СПОРТІ			НАСТИЛ З КОЛОД	↓			УСОБЛЕННЯ ДОЛІ
ГРЕЦЬК. ПОЕТ, НОБЕЛІВ. ЛАУРЕАТ					МЕБЛІ ДЛЯ ОДЯГУ		↓
БІДОЗА ОПРОМІНЕННЯ			ІНСТРУМЕНТ БОНДАРЯ				
ДАВНЬО-ГРЕЦЬК. МАТЕМАТИК					КАЛЕНДАРНИЙ ЧАС ПОДІЇ		
→						МІСТО НА ДОНЕЧЧИНІ	АМЕР. КІНОРЕЖИСЕР... ПАКУЛА
ВУЛКАН НА СИЦИЛІЇ	ГРЯДКА КВІТІВ ВЗДОВЖ АЛЕЇ		УМОВНІ ЗНАКИ МОРЗЕ			ЖІНОЧЕ ІМ'Я МОЛОДА ВІВЦЯ	МІСТО СІТНИКА ЗАБР'ЮХИ
→	↓		↓			↓	↓
ТРИУМФАЛЬНА БРАМА		КРАВЕЦЬКИЙ ТЕРМІН					
КОТУШКА ДЛЯ ДРОТУ		↓		↓	АКТОРКА ГАРДНЕР СТОЛИЦЯ ГАНІ	ЕЛЕКТРИЧНО ЗАРЯДЖЕНА ЧАСТИНКА	
МАВПОЧКА АЛАДДИНА			ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ВИГУК НА КАВКАЗІ	ОКРУГЛИЙ УЛАМОК МОРСЬК. ДОРОГОВКАЗ			ЛАХМІТЯ
↓			↓	↓			↓
ЯДЕРНА УСТАНОВКА						КОМПОЗИТОР... МАККАРТНІ	
→					ДОПУСТИМА НОРМА		
ВРОДА							
→			ДРУГ-БІЛОРУС			ДИКА НАСЛИНА	
→							
ЧЕРВОНА ПОЛЬОВА КВІТКА	НАПІЙ ІЗ СОКУ ПАЛЬМИ				ГОРИ В ЄВРОПІ		

• Притча

### ПРО ПЕРЕШКОДИ НА НАШОМУ ШЛЯХУ

Давним-давно в одній далекій країні її король наказав покласти посеред жвавої дороги величезний камінь. Після він сховався на узбіччі, щоб подивитися, чи зможе хтось прибрати його з дороги.

Спочатку дорогою проїхали кілька придворних і багатих купців у каретах. Усі вони просто об'їхали камінь, багато ще й голосно засуджували короля за те, що на дорогах біля столиці такий безлад, але ніхто не зробив нічого, щоб прибрати камінь з дороги.

Після всіх них на дорозі з'явився селянин, який ніс за спиною мішок з овочами. Підійшовши до каменя, він поклав мішок на землю і спробував зіштовхнути камінь на узбіччя. Йому довелося для цього попотіти, але все-таки камінь з дороги він забрав.

Після того як селянин

знову взяв мішок на плечі, він побачив, що під каменем лежав гаманець, повний золотих монет, і лист від короля, в якому він дарував гаманець разом з його вмістом тому, хто прибере камінь з дороги.

Тож кожна перешкода — шанс поліпшити наше становище.

### Відповіді на сканворд «Миколай», надрукований 15 грудня

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