ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#7(774) 16 лютого 2017 року

КУДИ ПОДІТИ СТАРІ РЕЧІ 7

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Ганни, Романа, Святослава, завтра — Ізидора, Сидора. 18 лютого з днем Ангела вітайте Василину, 19 — Марію, Христину, Марту, 20 — Луку, 21 — Захара, Федора, 22 — Геннадія, Омеляна.

Найкращий час для квашеної капусти 3

НАВІЩО БІЛИТИ ДЕРЕВА ВЗИМКУ 4

● Знадобиться

ЯК РОЗТЯГНУТИ ВЗУТТЯ

Перш за все треба знати, що не всяке взуття розтягується. Не вдасться розтягнути взуття із синтетичних матеріалів, гуми, шкірозамінника. Ці матеріали, або взагалі не тягнуться (а значить при розтяжці будуть рватися в слабких місцях — швах і стиках), або розтягуючись, відразу ж стискаються.

Підігнати по нозі вдасться лише тісне взуття з натуральної шкіри. Ось як це зробити.

Для цього треба мати можливість скористатися властивістю шкіри розм'якшуватися і деформуватися під впливом будь-якої рідини. Такою рідиною може бути спрей або піна для розм'якшення взуття, що продається в магазинах, спирт, горілка, одеколон, гаряча вода.

Чим змочити, вибирайте самі — це залежить від виду шкіри, фасону, забарвлення взуття. Краще заздалегідь змочити невелику ділянку в непомітному місці для виявлення реакції на рідину. Можливо, засіб, що застосовується, змінить колір взуття або зробить матовим лак.

Вибравши рідину, рясно змочіть тісні місця або всю внутрішню поверхню взуття. Тепер треба, щоб шкіра розтягнулася і висохла в такому вигляді.

Для цього можна взути взуття, бажано на товсту шкарпетку, і походити в ньому, або мати можливість скористатися будь-яким підходящим твердим предметом, наприклад, склянкою, баночкою, дитячою іграшкою.

Також у продажу є спеціальні розтяжки для взуття.

Можна туго набити взуття газетами або ганчірками.

Можливо, у вас не вийде з першого разу розтягнути взуття. Спробуйте ще, але вже іншим методом.

І не забувайте, що у взуттєвих майстернях є така послуга — розтяжка взуття.

Гарна розсада — щедрий врожай

Застосування розсадного методу вирощування овочевих культур здебільшого засновано на здатності цих рослин займати в перші тижні росту площу в десятки разів меншу, ніж та, що необхідна їм згодом. Простіше кажучи, вирощуючи розсаду на мінімальній площі, ми можемо підібрати для неї найбільш оптимальні умови вирощування, а основну площу в цей час можна зайняти рослинами зі швидким періодом вегетації, які ростуть при короткому світловому дні — салат, редиска, цибуля на перо.

Вирощувати розсаду можна як у промисловому масштабі, споруджуючи теплиці великої площі, які обігріваються, так і в обсягах аматорських — розмістивши ящики, горщики або одноразові стаканчики на підвіконні.

Природно, перш ніж приступити до вирощування розсади, необхідно **визначитися з необхідним для вас обсягом.** Обов'язково враховуйте те, що частина рослин (приблизно 12—15%) гине в ранньому віці, тому слід сіяти насіння трохи більше, ніж плануєте висадити рослин.

Знати потрібно і **приблизні терміни посіву насіння на розсаду,** адже і переросла, і недорозвинена розсада однаково негативно позначається на врожаї.

Щоб отримати розсаду овочевих культур у звичайних кімнатних умовах, необхідно підібрати **відповідний посуд.** Найчастіше це невеликі ящички заввишки 12—15 см і завширшки 30—40 см. Оптимальна довжина ящика має бути така, щоб його було зручно розмістити на підвіконні.

На дні ящика має бути дренаж. Для цього вкладають невеликим шаром дрібно биту цеглу, керамзит або гальку, після чого ящик заповнюють поживною сумішшю. Її можна як купити, так і приготувати самостійно. Зазвичай вона складається з рівних частин дернової землі, перегною і річкового піску (для додання субстрату пухкості). Іноді на відро отриманої суміші додають 70—80 г суперфосфату або приблизно 100 г деревного попелу.

Основною метою вирощування розсади є, звичайно ж, отримання більш ранньої продукції, адже насіння можна висіяти тоді, коли за вікном ще лежить сніг. Побічними позитивними моментами від вирощування розсади є деяке збільшення врожайності овочевих культур, а також підвищення інтенсивності використання наявної у вашому розпорядженні земельної площі.

● Фахівець радить

Після того, як землю висипають у ящички, проводять її ущільнення і вирівнювання, потім роблять на поверхні рівці. Щоб вони вийшли рівними, можна використовувати звичайну шкільну дерев'яну лінійку. Відстань між рівцями, як правило, залишають 4—5 см, а в самому рівці **насіння висівають через 1,5—2 см.** Зверху рівці можна присипати торфом, перегноєм або сумішшю поживного грунту — такого, як у ящику.

Після посіву грунт необхідно зволожити, після чого ящички накрити прозорою плівкою і поставити в тепле місце з температурою близько 23—26 градусів. Як тільки з'являться сходи, плівку треба зняти, а ящики переставити на добре освітлене місце, щоб розсада повноцінно розвивалася і не витягувалася.

Надалі слід **періодично поливати розсаду** водою кімнатної температури. Занадто часто поливати рослини не можна: на надмірно вологому грунті може з'явитися дуже небезпечне захворювання — чорна ніжка. Тому поливати розсаду слід лише тоді, коли грунт почне підсихати. Щоб повністю убезпечити розсаду від прояву цього захворювання, треба кілька разів полити субстрат слабким розчином марганцівки.

Як тільки розсада підросте, її слід пікірувати, проте можна обійтися і без цього заходу. Так, наприклад, огірки, кабачки, гарбузи, патисони можна висаджувати в окремі стаканчики, з яких рослини можна буде пересадити прямо в грунт. А ось вирощуючи розсаду білокачанної та цвітної капусти, а також томатів, спершу необхідно отримати сіянці, які у фазі розвинених сім'ядольних листочків або при появі пари справжніх листків пересаджують в окремі горщики. Це пересаджування і називається пікіруванням.

Процес цей дуже важливий і відповідальний. По суті, від пікірування залежить подальше життя рослини. Однак, вся суть пікірування зводиться до акуратного пересаджування сіянця в горщик. У ньому попередньо роблять невелике заглиблення, можна вказівним пальцем, в яке, викопавши сіянець, поміщають кореневу систему, після чого акуратно ущільнюють грунт. Сіянці при пікіруванні краще тримати за сім'ядольні листочки, за стебло тримати не слід, бо в разі його пошкодження рослина загине.

Наступний важливий етап — **висаджування розсади в грунт.** Перед цим грунт необхідно гарненько полити, а для пересаджування потрібно вибрати похмурі нежаркі дні.

Зрозуміло, що якість і кількість врожаю овочевих культур безпосередньо залежить від стану розсади та від строків її висаджування. Найчастіше терміни висаджування розсади можна визначити, виходячи із середніх дат за 3—4 роки, а також використовуючи рекомендації місцевих городників.

Природно, що для кожного виду розсади ці терміни свої, культура визначає і тривалість вирощування розсади як такої, адже у кожної ще й свій період від посіву насіння до отримання розсади готової до висаджування в грунт.

І. Башуцька,
провідний фахівець-агрохімік відділу аналітики пестицидів, агрохімікатів ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● Місячний календар

16 лютого, четвер. Повня. Місяць у Терезах, Скорпіоні (8 год 40 хв). 20/21 дні Місяця. Схід — 23 год 43 хв, захід — 9 год 55 хв.

●

17 лютого, п'ятниця. Повня. Місяць у Скорпіоні. 21 день Місяця. Захід — 10 год 21 хв.

●

18 лютого, субота. Остання чверть о 21 год 34 хв. Місяць у Скорпіоні, Стрільці (20 год 53 хв). 21/22 дні Місяця. Схід — 0 год 42 хв, захід — 10 год 50 хв.

●

19 лютого, неділя. Остання чверть. Місяць у Стрільці. 22/23 дні Місяця. Схід — 1 год 43 хв, захід — 11 год 23 хв.

●

20 лютого, понеділок. Остання чверть. Місяць у Стрільці. 23/24 дні Місяця. Схід — 2 год 40 хв, захід — 12 год 00 хв.

●

21 лютого, вівторок. Остання чверть. Місяць у Стрільці, Козерозі (9 год 10 хв). 24/25 дні Місяця. Схід — 3 год 35 хв, захід — 12 год 44 хв.

●

22 лютого, середа. Остання чверть. Місяць у Козерозі. 25/26 дні Місяця. Схід — 4 год 25 хв, захід — 13 год 34 хв.

КОЛИ ЗІЙДЕ НАСІННЯ?

Наводимо приблизні терміни сходів насіння різних культур на розсаду в умовах будинку, при температурі +20—22°С.

Селера — 13—15 днів, *перець* — 12—14, *цибуля-порей* — 10—12, *помідори* — 7—8, *огірки, кабачки, гарбузи, патисони, баклажани* — 6—7, *капуста* — 5—6, *салат* — 3—4 дні.

Терміни дуже залежать від температури. При +12°С більшість насіння проростає вдвічі довше, помідори — втричі, а насіння найтеплолюбніших культур (огірків, перцю, баклажанів, кабачків, патисонів) взагалі не сходить. Тож до сходів насіння ящики з посіяними культурами краще ставити не на вікно, а в тепліше місце.

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 16 лютого	-8 / -2	ясно	півд., 3	10.11
п'ятниця, 17 лютого	-5 / +1	без опадів	півд., 2	10.15
субота, 18 лютого	-1 / 0	можливі опади	півн.-зах., 3	10.19
неділя, 19 лютого	-1 / 0	без опадів	півд.-сх., 2	10.23
понеділок, 20 лютого	-5 / +1	без опадів	зах., 5	10.25
вівторок, 21 лютого	+1 / +2	можливий дощ	зах., 7	10.29
середа, 22 лютого	0 / +3	можливі опади	півд.-зах., 7	10.33

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

● Бабусині рецепти

Коли болить зуб

✔ Налити в долоню горілки і нюхати її тією ніздрею, з котрого боку болить зуб.

✔ Обліпити воскову свічку насінинками блекоти, запалити її, набрати диму в рот і трохи потримати.

✔ В дупло хворого зуба покласти вату, просочену камфорним спиртом. Якщо біль не стихне, то треба змастити ясна біля зуба камфорним спиртом.

✔ Дуже швидко, майже миттєво зубний біль минає, якщо ясна біля хворого зуба змастити спиртовою настоянкою аїру (лепехи).

Якщо хворі ясна

При захворюваннях ясен народні цілителі радять:

✔ жувати квашену капусту;

✔ змішати 1 столову ложку меду і 3 зубці часнику і накладати на ясна, змочивши в суміші вату;

✔ заварити 9 листочків кропиви жалкої і накладати на ясна, а воду випити.

● Лікує природа

При гіпертонії допоможе

✔ Сік чорноплідної горобини пити по півсклянки на день протягом двох тижнів.

✔ 100 г подрібнених родзинок залити склянкою води і кип'ятити 10 хвилин, процідити. Пити теплим кілька разів на день. Рекомендується в поєднанні з іншими засобами.

✔ Сік брусниці пити при легких формах гіпертонії.

✔ Пити по півсклянки 3—4 рази на день свіжоприготовлений сік буряка. Для поліпшення смаку змішати з медом — 1:1.

✔ Пити виноградний сік тричі на день: натщесерце вранці, за годину до їди перед обідом і вечерею. Спочатку пити по склянці, поступово доходячи до двох.

✔ Ядра волоських горіхів змішати з цукром і потовкти. Вживати по половині столової ложки 3 рази на день.

✔ Квіти арніки гірської (10 г) залити склянкою крутого окропу. Пити по столовій ложці напару, розведеного в половині склянки молока, 3 рази на день.

✔ Столову ложку квіток конюшини заварити склянкою окропу, настояти 30 хвилин, процідити. Пити по півсклянки 3 рази на день.

✔ 2 ст. ложки сушених плодів смородини залити склянкою гарячої води, кип'ятити 10 хвилин на слабкому вогні, настояти годину, процідити. Пити по чверті склянки 4 рази на день.

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

● Зверніть увагу

Трав'яний чай попивайте, але міру знайте

Останнім часом люди дедалі частіше вдаються до траволікування з його м'якою, але ефективною дією. Особливу популярність для лікування та профілактики багатьох недуг мають трав'яні чаї.

Трав'яні чаї містять цінні біологічно активні речовини. Чаї легко готувати, приємно пити, а за умови їхнього правильного застосування можна запобігти багатьом захворюванням.

Проте дуже важливо дотримуватися інтервалів між прийманням рослинних лікарських препаратів, у тому числі й фіточаїв. У разі досягнення лікувального ефекту дозу зменшують. За тривалого лікування слід робити перерви між курсами. Фітолікування хронічних хвороб може бути тривалим (упродовж років). У такому разі фітозасоби слід змінювати або робити перерву на 2—3 тижні через кожні 1—2 місяці.

Невиправдано тривале вживання одного й того ж рослинного препарату може призвести до його передозування і патологічних проявів. Це може статися навіть тоді, коли застосовують популярні рослини, котрі вважають цілком безпечними (плоди шипшини, квітки ромашки лікарської, кореневища з коренями валеріани лікарської тощо).

Скажімо, **чай з квітів софори японської** є досить ефективним гіпотензивним засобом, і його полюбляють багато хворих. Однак практика доводить, що передозування цього засобу може призвести до штучного атеросклерозу, бо сировина містить багато рутину (вітаміну Р). При його надлишку судини втрачають еластичність, що погіршує пам'ять.

Надмірне вживання **листя мати-й-мачухи** порушує всмоктування поживних речовин навіть за умови повноцінного харчування, бо ця сировина містить багато слизу.

Не можна передозовувати і безперервно пити **чаї та настоянки з ехінацеї пурпурової,** оскільки в рослині міститься багато мікроелементів (їх близько 30), надлишок яких діє токсично і призводить до порушення обміну речовин, іноді навіть до виникнення новоутворень.

Чудовим протикашлевим та відхаркувальним засобом є **корінь солодки голої.** З неї готують чаї, сиропи, різноманітні лікарські препарати, які призначають хворим різного віку. Однак ця рослина містить сапоніни гормонотропної дії, що стимулюють функцію надниркових залоз. У разі тривалого використання і передозування солодки виникає переобтяження цих залоз, що з часом може призвести до зниження їхньої функції. Це особливо небезпечно для хлопчиків, підлітків, бо знижує сперматогенну активність і в період статевої зрілості може бути причиною недостатньої концентрації сперматозоїдів в одиниці об'єму сперми.

Не можна безперервно вживати жовчогінні засоби (наприклад, **цмин пісковий**), позаяк за тривалого використання цього сильного жовчогінного та холагенного засобу жовчний міхур може не виділити навіть тієї порції жовчі, що виділялася до прийняття жовчогінного. Така ж захисна реакція організму спостерігається і за тривалого безперервного прийому інсуліноподібних засобів, зокрема листя чорниці та лушпиння квасолі.

Багаті на вітаміни **листя кропиви, плоди шипшини, васильки (базилік), коріандр (кінза).** Чаї з ними надзвичайно корисні. Проте якщо маєте схильність до тромбозів, післяінсультний чи післяінфарктний стани, будьте обережними: не допускайте передозувань та тривалого вживання цих рослин, оскільки вони згущують кров. Тому передусім поцікавтеся, що містить та чи та рослинна сировина, яка входить до складу фіточаїв, щоб глибше зрозуміти механізм її дії на організм. І пийте чай на здоров'я, пам'ятаючи, що в усьому має бути міра.

ЯК ЧАЙ ГОТУВАТИ

Наприкінці зими організмові особливо необхідний простий трав'яний чай. Збір для нього ми можемо приготувати самі. Можна взяти суміш трав: листя кропиви, яка багата вітамінами, особливо С, траву звіробою, сушені ягоди малини, смородини, горобини. Заваркою для чаю може бути шавлія, чебрець. Ці трави можна брати в будь-якому співвідношенні. Загальна кількість суміші не повинна бути більшою від чайної ложки на склянку води. Чим більше компонентів входить до складу чаю, тим більше біологічно активних речовин ми отримаємо. Пити такий чай корисно вранці та ввечері — без цукру і солодощів.

Заварка для лікувального чаю готується як відвар або настій із суміші трав. Відвари готуються із коріння рослин, кори, настої — з листя, стебел, квіток. Трави подрібнюють і засипають в емальовану або фарфорову посудину, заливають водою, ставлять на водяну баню (тобто нагрівають парою або кип'яченою водою). Нагріваємо трави 30 хв, часто помішуючи.

У домашніх умовах відвари і настої можна приготувати і простіше — без кип'ятіння. Збір чаю із суміші лікувальних рослин заливають крутим окропом, посуд герметично закривають кришкою, утеплюють і настоюють 4—6 годин, а потім проціджують. Настої краще готувати щоденно, зберігати в темному прохолодному місці або в холодильнику (термін зберігання не більше двох діб).

Який рецепт для вас буде найкращим, підкаже ваш лікуючий лікар.

Перед тим, як почати пити лікувальний чай, проведіть очисну терапію. Добре сприяє очищенню організму чай з додаванням собачої кропиви, подорожнику, листя смородини, цвіту бузини. Курс — місяць.

А ЩЕ — ВАННИ

Оздоровленню організму сприяють і водні процедури. Дуже ефективні трав'яні ванни. Якщо у вас вдома збереглися лікарські трави, не залишайте їх на наступний рік. У лляних мішечках опустіть трави у ванну з гарячою водою (з розрахунку 50 г на ванну) і дайте настоятись 15 хвилин.

Ще краще спочатку приготувати відвар або настій для ванни. 10—20 г лікарських трав (череда, ромашка, кропива, м'ята, евкаліпт, шавлія або їх суміші) поміщають в емальовану посудину, заливають склянкою окропу, закривають і кип'ятять на водяній бані 15 хв., охолоджують, фільтрують. Об'єм доводять до 200 мл.

Зловживати ваннами не слід — це сильнодіючий засіб.

● **І чужому научайтесь...**

Якщо мучить варикоз

У болгарській народній медицині для лікування хворих вен застосовують різні засоби. Наведемо кілька.

При закупорці вен необхідно регулярно приймати лікувальні ванни. Особливо ефективні ванни з гілок дуба, каштана, верби. Для приготування лікувальної ванни треба взяти по 300 г гілок дуба, каштана та верби, покласти їх в емальоване відро, залити холодною водою, довести до кипіння і кип'ятити 30 хвилин. Потім додати по 200 г трав сушениці болотної, череди, ромашки і звіробою. Настояти ніч. Окремо відварити або розпарити 3 житніх хлібини і відвар також влити у ванну.

Ванни приймати щодня перед сном впродовж 30—40 хвилин при температурі води 38—43°С. Курс лікування — 20 днів, перерва 5—10 днів, після чого курс лікування повторити.

Заповнити березовими бруньками півлітрову пляшку на третину об'єму і залити по шийку горілкою. Настояти 20 днів, час від часу збовтуючи. Цією настоянкою змащувати хворі місця.

Для лікування варикозного розширення вен у болгарській народній медицині рекомендують застосовувати стиглі помідори. Треба розрізати помідор на часточки і прикласти їх до розширених вен. Через 3—4 години замінити часточки помідорів свіжими.

Ще один болгарський рецепт — картопляні компреси. Накласти на здуті вени кашку із свіжонатертої сирої картоплі завтовшки 1 см. Зверху прикрити 6—7 шарами марлі і залишити на 4—5 годин. Потім кашку замінити новою або змочити марлеву серветку соком сирої натертої картоплі.

Надіслав С. Іванов.
м. Тернопіль.

● **Дослідили**

П'ять найшкідливіших продуктів

Лікарі-дієтологи складають різні переліки шкідливих для здоров'я страв і продуктів. Вони різняться між собою, але частина «особливо небезпечних» є у всіх переліках.

1. Солодкі газовані напої. Вони створені не для тамування спраги, а для її спричинення, відрізняються великою кількістю цукру.

2. Картопляні чіпси, особливо приготовані не з цілої картоплі, а з пюре — це суміш вуглеводів і жиру плюс штучні смакові добавки. Сюди ж слід віднести й картоплю фрі.

3. Солодкі батончики типу «Снікерса«, «Марса» тощо також створені не для того, щоб втамувати голод, а для того, щоб його викликати.

4. Сосиски, сардельки, варена ковбаса, паштети та інші продукти з так званими прихованими жирами. В їх складі жири (сало, нутряний жир, свиняча шкірка і т.п.) займають до 40% ваги, але маскуються під м'ясо, у тому числі й з допомогою смакових добавок.

5. Жирні сорти м'яса, особливо у смаженому вигляді.

● Народна медицина

ВІРУСИ ВІДСТУПЛЯТЬ...

Уберегти організм від вторгнення непрошених гостей допоможуть випробувані засоби народної медицини.

Противірусний чай. 1 чайну ложку суміші ромашки, материнки і меліси (1:1:1) залити склянкою окропу і настоювати в термосі 30 хв. Пити по склянці 2—3 рази на день, додавши у чай десертну ложку меду.

Сік алое з медом. Листя алое покласти на 12 днів у холодильник, потім відтиснути сік, змішати з медом (1:2), витримати тиждень під кришкою при кімнатній температурі і пити по 1 столовій ложці перед сніданком і вечерею.

Якщо ви змерзли в холодну і вітряну погоду, треба якнайшвидше зігрітися, випивши склянку гарячого чаю. У чай можна додати кагор (його здавна застосовували як лікувальне вино) або випити півсклянки підігрітого вина.

Або у центрі великої редьки зробити глибоку лунку і заповнити її медом або цукром. Через якийсь час лунка заповниться соком редьки. Необхідно його настояти 4—6 годин і вживати під час застуди 5—6 разів на день (дітям по чайній, а дорослим — по столовій ложці).

... І БОРОДАВКИ ЗНИКНУТЬ

Взяти невелику картоплину, розрізати її навпіл. Одну половину викинути (через голову назад від себе), а другою половинкою натерти всі бородавки (різаним боком) і цю частину картоплини відразу ж закопати в землю в сухому місці, щоб вона там засохла, а не проросла. Через кілька днів, коли картоплина висохне, бородавки зникнуть.

Або: натерти бородавки яловичиною і закопати її під поріг. Коли м'ясо засохне, зникнуть бородавки.

ЯКЩО МАЄТЕ ЛИШАЙ

Лишаю, набутого від тварин (трихофітії), можна швидко позбутися, енергійно втираючи в уражене місце тонке (просіяне через капронову тканину) житнє борошно.

А ще з давніх давен позбувалися цього лишаю, натираючи уражене місце розрізаними навпіл родзинками. Кажуть, такий лишай минає після першого ж застосування цього засобу.

Зацикленість на питаннях здоров'я — це хвороба

● Коротко

ЗБЕРЕЖУТЬСЯ ДОБРЕ

✔ Огірки не запліснявіють у відкритому посуді, якщо зверху покласти наструганий хрін.

✔ Солоні огірки і квашена капуста надовше збережуться і не втратять свій смак, якщо діставати їх із банки, бочки або відра не рукою, а чистою ложкою чи виделкою.

✔ Солоні й квашені овочі рекомендується тримати на холоді, завжди покритими розсолом. Цвіль, що з'явилася, слід до решти зняти, потім промити круг, полотнину і гніт, ошпарити їх окропом і знову покласти на місце.

✔ Капуста, що потемніла, в їжу вже не годиться, а ось цвілі огірки «вилікувати» можна: зіпсований розсіл зливають, овочі промивають холодною солоною водою і дають їй стекти. Потім щільно вкладають огірки в інший, добре промитий і ошпарений окропом, посуд і заливають свіжим, міцнішим, розсолом. Поверх кладуть чисту тканину, дерев'яний кружок і невеликий гніт так, щоб розсіл покрив кружок. Зберігають за температури не вище 5°С. Укладати огірки треба разом зі спеціями: на 10 кг продукту 300 г кропу, 10—15 зубчиків часнику, 3—5 стручків гіркого перцю, трохи коренів хрону.

Квашена капуста — саме те!

Яких тільки страв не буває з квашеної капусти! Вона добра і на перше (до борщу), і до другого (тушкована), і у пироги (різноманітні начинки), і до салатів. Нею можна нафарширувати порося чи гуску, а можна і просто з'їсти, поливши олією. А вже вітамінів і корисних мінералів скільки! Якраз те, що треба нашому змордованому за зиму організмові.

● Смачно і корисно

КВАШЕНА КАПУСТА З ОСЕЛЕДЦЕМ

500 г капусти, 2 ст. л. олії, 1 оселедець, 1 яйце, цибулина.

Квашену капусту відтиснути, заправити олією і дрібно нарізаною цибулею. Підготований оселедець нарізати шматочками, прикрасити кружальцями звареного яйця. Довкола викласти капусту.

З МАЙОНЕЗОМ

500 г квашеної капусти, 200 г цибулі, 300 г майонезу, перець, сіль — до смаку.

Квашену капусту відтиснути, змішати з нашатковано цибулею, заправити майонезом, посолити і поперчити.

З КАЛЬМАРАМИ

400—500 г філе кальмарів, 600 г квашеної капусти, 100 г зеленої цибулі, 2 ст. л. олії, 1 ст. л. цукру, зелень петрушки чи кропу, сіль, перець — за смаком.

Всі інгредієнти добре вимішати. При подачі посипати дрібно нарізаною зеленню.

З ЯЙЦЯМИ

2 яєць, 100 г твердого сиру, 200 г квашеної капусти, цибулина, 3 ст. л. олії, корінь петрушки, мелений перець, сіль — за смаком.

Капусту відтиснути, сир натерти на дрібній тертці, а зварені накруто яйця дрібно посікти. Цибулю і корінь петрушки нарізати соломкою. До овочів додати мелений перець, сіль і все перемішати. Салат прикрасити шматочками яйця, сиру і полити олією.

САЛАТ З КВАШЕНОЇ КАПУСТИ З ГРИБАМИ

200 г капусти, 100 г солених чи маринованих грибів, цибулина, 1 ст. л. олії, зелень петрушки, цукор, насіння кмину за смаком.

Гриби наріжте соломкою, цибулю — дрібними кубиками. З'єднайте гриби з квашеною капустою і олією, заправте цукром і насінням кмину. При подачі прикрасіть зеленню.

З ЯБЛУКАМИ

250 г квашеної капусти, солодке яблуко, маринований огірок, 1 ст. л. олії, 4 ст. л. солодкого яблучного соку, сіль, свіжо змелений білий перець, зелень петрушки.

Кислу капусту відтиснути. Яблуко вимити, обсушити і розрізати на 4 частини. Половинку яблука натерти на дрібній тертці, другу половину нарізати тонкими скибками. Огірок обсушити і нарізати соломкою чи шматочками. Із олії та яблучного соку вимішати соус, посолити і поперчити. Складники салату перемішати із соусом і петрушкою. Салат буде особливо смачним, якщо дати йому час добре настоятися.

КАПУСТА, ТУШКОВАНА В ПИВІ

Квашена капуста, світле пиво, різні копченості — чим різноманітніше — тим краще (мисливські ковбаски, копчені ребра, салямі), сіль, перець.

Квашену капусту залити пивом, приблизно наполовину. Тушкувати на повільному вогні до м'якості. Нарізати м'ясні складники. Копченості покласти в капусту і протушкувати ще 5 хвилин. Якщо в капусті залишилося надто багато пива, збільшити вогонь і випарувати пиво при відкритій кришці.

Капуста виходить особливо смачною, якщо її протушкувати в духовці в глиняному горщику або в казанку. До столу подавати з холодним пивом.

● **На замітку**

КОЛИ СОЛИТИ М'ЯСО

Якщо знати ці особливості приготування, страви будуть особливо смачними!

Смажити м'ясо краще вже підсоленим. Солити його треба безпосередньо перед приготуванням.

●

Щоб на поверхні смаженого м'яса утворилася апетитна скоринка, його перед смаженням треба злегка посипати цукровою пудрою.

●

М'ясо пом'якшає, якщо перед приготуванням замочити його на кілька годин у молоці чи змастити гірчицею.

●

При варінні м'яса сіль додають через 15 хвилин після закипання.

●

Для того, щоби варене м'ясо було соковитим, його треба покласти в окріп і варити до готовності 1,2—2 години.

●

М'ясо буде м'якшим і смачнішим, якщо на 1 л бульйону додати 1 ст. ложку лимонного соку.

●

У занадто гарячій духовці м'ясо може обгоріти зверху, але залишиться сирим усередині. Тому після утворення на ньому скоринки підтримують помірний вогонь, а в духовку ставлять чашку з гарячою водою.

●

М'ясо, яке смажать на решітці, варто посипати сіллю і перцем або наприкінці смаження, або відразу після того, як його зняли з решітки.

●

Якщо тушку птиці натерти борошном, тоді всі волосинки, що залишилися, буде добре видно і їх легше буде обпалити.

●

Якщо при патранні птиці лопнув жовчний міхур, треба ретельно протерти нутрощі птиці сіллю і промити її холодною водою.

●

Тушки немолодих курей, качок, гусаків перед смаженням краще зварити до напівготовності. Великі тушки треба солити зовні й усередині.

●

При маринуванні домашньої птиці оцет краще замінити сухим вином.

●

Печінка стає дуже смачною, якщо перед смаженням потримати її 2—3 години в молоці.

●

Печінку смажать несолоною, інакше вона стане твердою.

●

З печінки легко зняти плівку, якщо опустити її на хвилину в гарячу воду.

●

М'ясо зайця перед приготуванням краще вимочувати в холодній воді з оцтом — тоді воно зм'якне.

● **А ви знали?**

У супу — лише плюси

Сьогодні супи — не в моді. Фаст-фуд править світом. А все тому, що у багатьох з нас немає часу на нормальний обід.

Суп нашому організму життєво необхідний. Особливо в холодну пору року. Він дає енергію і тепло, активізує обмін речовин і кровообіг, відновлює баланс рідини, від якого залежить рівень артеріального тиску. У супі багато вітамінів і мінералів. Це — чудова профілактика гастриту.

Їсти суп можна як на обід, так і на вечерю, особливо тим, хто мріє схуднути. Європейські дієтологи дійшли висновку, що більшість власниць стрункої фігури — шанувальниці перших страв. Річ у тому, що на їхнє травлення наш організм затрачає значно більше кілокалорій, ніж міститься в самій страві. Особливо корисні супи з крупами (перловка, пшоно), які багаті на харчові волокна.

Пектини виводять з кишківника токсини, солі важких металів, а клітковина перешкоджає всмоктуванню в кров шкідливого холестерину.

Для створення приємного смаку можна додавати до будь-яких м'ясних, курячих й овочевих супів шматочок імбиру чи селери і класти багато цибулі.

А от з морквою, навпаки, потрібно бути обережнішими — надто велика кількість цього коренеплоду зробить суп солодким.

Рибні супи і бульйони з морепродуктів солять спочатку — щоб рибу відварювати у вже підсоленому окропі, а м'ясні, овочеві супи солять тільки після повної готовності овочів.

Важливо не просто їсти суп регулярно, а вибирати його, орієнтуючись на пору року. Літні супи мають відрізнятися легкістю, а зимові, навпаки, бути наваристими.

● **Ласунам**

ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ

Для коржів: 150 г борошна, 150 г цукру, 50 г какао, 6 яєць, ванільне масло, шоколадна стружка, консервовані вишні, підсолоджена чайна заварка для просякнення.

Для крему: 1,5 склянки солодких вершків (30% жирності), 3—4 ст. ложки цукрової пудри, 1 ч. ложка желатину, какао.

Ретельно розітріть жовтки з цукром і какао, потім додайте борошно. Окремо збийте білки й обережно з'єднайте їх з жовтковою масою і ванільним маслом.

Форму для торта змастіть маслом і притрусіть сухарями. Викладіть тісто і випікайте у духовці при температурі 190°С 25 хвилин. Готовий корж розріжте на 2 частини та просочіть чайною заваркою.

Приготуйте крем: вершки збийте із цукровою пудрою та желатином. Змастіть коржі кремом. У крем, що залишився, додайте какао та змастіть ним верх і боки торта. Прикрасьте шоколадною стружкою та вишнями.

Вершковий крем можна замінити масляним.

● Напохваті

Не лише до страви оцет

Як використати оцет? Звичайно, передусім — як харчову добавку до різних страв. Але українські господині дуже винахідливі, тож примудряються використовувати його і для інших потреб. Оцет екологічно чистий, тож ним ви зможете, наприклад, відчистити кухню без хімічних засобів та надмірних зусиль.

✔ До води, в якій ви збираєтеся полоскати скло і кришталь, додайте трохи оцту. Посуд буде блищати.

✔ Нержавіючу сталь переважно не можна мити хімічними засобами. Але якщо ці кухонні прибори протерти ганчіркою, змоченою в оцті, то всі плями відійдуть.

✔ Ви ніяк не можете відмити пательні та каструлі? Не біда. Замочіть їх у чистому оцті на півгодини, і жирні плями відійдуть самі. Вам залишиться лише прополоскати посуд гарячою водою з будь-яким мийним засобом.

✔ Якщо регулярно протирати духовку ганчіркою, змоченою в оцті, то вона буде ідеально чистою.

✔ Алюмінієві сковорідки часто окислюються від продуктів харчування. Щоби зняти ці плями, досить поварити посуд у розчині оцту. Візьміть оцет і воду у таких пропорціях: на склянку води — ложку оцту.

✔ Щоб у термосах не утворювався неприємний запах, їх треба залишати відкритими. Якщо з необережності ви його закрили, то прополощіть термос гарячим розчином оцту.

✔ Плями від кави та чаю важко відмити з чашок та кавників. Набагато простіше це зробити, якщо протерти їх оцтом із сіллю, а потім прополоскати окропом.

✔ Щоб із холодильника вивітрився неприємний запах, досить протерти його розчином оцту. Неприємний запах зникне.

✔ Цибулю не люблять різати з багатьох причин. По-перше, від неї плачуть. По-друге, шкіра рук дуже швидко вбирає неприємний запах. Отож перед тим як будете різати цибулю і після цієї неприємної роботи увітріть у шкіру рук трохи оцту.

✔ Під час приготування деяких страв на кухні довго тримається неприємний запах. Щоби його позбутися, можна поставити на газ горнятко з водою і влити туди ложку оцту.

Швидке харчування закінчується повільною похоронною процесією

● Знадобиться

ЯКЩО ЧУБУКИ ВКРИЛИСЬ ЦВІЛЛЮ

Розвиток цвілі на чубуках виноградної лози, залишених на зимове зберігання, на жаль, часте явище. Зазвичай це відбувається з таких причин.

✔ Якщо виноградна лоза була пошкоджена грибковими захворюваннями в період вегетації, частіше оїдіумом. Відбувається це, як правило, внаслідок недоброякісної обробки виноградника фунгіцидами або низької якості самих препаратів.

✔ Якщо не проводилась обробка заготовленої виноградної лози перед укладанням на зберігання препаратами, які запобігають розвитку цвілі.

✔ Якщо у приміщенні, де зберігаються чубуки, висока вологість повітря або температура його вище 5°С.

✔ Якщо вони зберігаються в піску, то при його перезволоженні так само можливий розвиток цвілі.

Чим зарадити, якщо на чубуках, що зберігаються, виявлена цвіль? Головне — не поспішайте їх викидати.

Перше, що слід зробити, так це промити їх чистою водою. При значному розвитку цвілі краще промити чубуки у слабкому розчині марганцівки (світло-рожевого кольору).

Після того як цвіль буде змита, чубуки на кілька секунд слід занурити у 5-відсотковий розчин залізного купоросу (500 г на 10 л води). Замість залізного купоросу можна скористатись фундазолом або хінозолом. В їх розчини чубуки занурюють на 2—3 години. Концентрація цих розчинів готується відповідно до інструкції застосування препаратів.

Їх можна зберігати, пересипавши зволоженим піском, але кращі результати досягаються, якщо покласти в пластикові мішки, в яких при зав'язуванні залишають невеликий отвір для вентиляції.

Якщо чубуків небагато, то їх можна зберігати у пластикових пакетах, попередньо зв'язавши в пучки й загорнувши у вологу мішковину чи папір. Перевага зберігання в пластикових пакетах у тому, що можна легко перевірити в будь-який час якість чубуків, а при потребі провітрити їх або додатково обробити препаратами, які запобігають розвитку цвілі.

Надалі збереження чубуків краще перевіряти, висадивши їх на пророщування.

Розсада помідорів: крок за кроком

Як відомо, помідори в наших широтах вирощують із розсади, а отже, з наближенням весни кожен господар переймається питаннями, коли ж саме сіяти насіння та яких рекомендацій дотримуватися, аби в результаті отримати хороший урожай. Розглянемо основні правила та етапи під час цієї клопіткої роботи.

● Компетентно

По-перше, варто розібратися, де ви збираєтеся висаджувати розсаду томатів: у теплиці чи у відкритому грунті. Садити помідори на розсаду, якщо вони призначаються для теплиць, можна вже в кінці лютого. А ось для відкритого грунту висівання насіння доцільніше розпочинати з березня.

Помідори поділяються на ранні, середніх термінів дозрівання та пізні. Між цими різновидами є проміжки з різницею в дозріванні 5—15 днів, а отже є й ряд відмінностей при вирощуванні їхньої розсади.

Насіння ранніх сортів помідорів починають висівати з 20 лютого й по 1 березня. Відповідно пікіровку сіянців виконують з 10 березня по 15 березня, а до висадження у відкритий грунт молоді рослини будуть готовими з 15 квітня по 1 травня.

Строки висівання для розсади середньостиглих сортів помідорів — починаючи з 1 і по 20 березня. Відповідно пікіровку сіянців виконують з 15 березня по 1 квітня, а до висадження у відкритий грунт молоді рослини будуть готовими з 1 по 15 травня.

Для висіву вибирають здорове каліброване насіння. **Якісне насіння повинно мати:**

✔ високий відсоток схожості;

✔ чистоту (мінімальну засміченість домішками);

✔ необхідний відсоток вологості (в межах 4—8).

Перед висіванням насіння томатів рекомендують знезаражувати в 1%-у розчині марганцівки, після чого промити його під проточною водою. Далі, щоб прискорити процес проростання, варто обробити його стимуляторами росту. Їх можна придбати в магазині або приготувати розчин з 0,5 л теплої води з додаванням ложки деревного попелу (добу настояти). Вистоявшись 3—4 години в живильному середовищі, насіння повністю готове до висівання на розсаду.

Є два способи висіву насіння: в загальну посудину з подальшою пікіровкою і відразу в індивідуальні стаканчики. Оскільки помідори добре переносять пікірування і пересаджування, з метою економії коштів і площі можна сіяти помідори в ящики або інші відповідні ємності. Основною вимогою для ємностей під розсаду є наявність дренажних отворів і дренажу на дні кожної з них. Це необхідно, щоб зайва вода стікала і не було перезволоження грунту. Самі ємності встановлюють у піддони, що не протікають.

Грунт для вирощування розсади повинен бути досить поживним, крім того пухким, добре повітро- і вологопроникним, а також не ураженим ні хворобами, ні шкідниками.

Грунтова суміш під розсаду може мати такий склад (розрахунок на один 100-грамовий стаканчик):

✔ дернова земля — 20 г, низинний або серединний торф — 75 г, перепрілий гній — 5 г;

✔ дернова земля — 50 г, перепрілий компост — 45 г, перепрілий гній — 5 г;

✔ низинний торф — 75 г, перепрілий компост — 20 г, коров'як — 5 г.

Ємності наповнюють субстратом десь за добу до посіву і гарненько його зволожують. Коли зайва вода стече в піддон, її обов'язково зливають. Насіння розкладають рядками і присипають тонким шаром грунту. Відстань між насінням повинна бути від 1 до 2 см, а глибина закладання не більше 0,5—1 см.

Потім виконують полив шляхом обприскування.

Для кращого проростання насіння ємність можна накрити целофановим пакетом, спорудивши ніби міні-парничок. Періодично парничок потрібно провітрювати, а як тільки з'являться сходи, час провітрювання потрібно поступово збільшувати і через 3—4 дні плівку зовсім прибрати.

Після посіву і до проростання насіння температуру потрібно підтримувати на рівні 23—25°С, освітленість у цей період не повинна бути занадто інтенсивною. Як тільки насіння проросло і з'явилися сходи, температуру поступово знижують до 14—18°С і поліпшують освітлення сіянців. Якщо сіянці починають витягуватися, то можна тимчасово знизити температуру до 10°С.

Ємності з розсадою потрібно раз на два-три дні повертати, щоб сіянці не виросли однобокими.

Полив субстрату здійснюють відстояною водою кімнатної температури через дрібнодисперсний розпилювач один раз на тиждень, проте з моменту посіву насіння у вологий грунт до появи у сіянців першого справжнього листочка грунт не поливають. Коли у сіянців розвинеться по 5 справжніх листків, переходять на режим поливу один раз на 3—4 дні.

У фазі двох справжніх листочків сіянці готові до пікірування. Найкращими ємностями вважаються торф'яні чи паперові стаканчики або звичайні горщики для розсади. Пікірування найкраще виконувати в рукавичках, щоб не ушкодити ніжні рослини. Опісля розсаду потрібно витримати кілька днів при температурі 9—11°С, потім температуру підвищують до 14—18°С.

За два тижні до висаджування розсаду починають готувати до умов, у яких їй належить рости у відкритому грунті. Полив поступово скорочують, розсаду щодня виставляють ненадовго на свіже повітря під прямі сонячні промені, підживлюють розчином 1 г аміачної селітри, 7 г сульфату калію і 4 г суперфосфату в 1 л води, проводять профілактичну обробку від хвороб і шкідників одновідсотковою бордоською рідиною.

Таким чином, правильно вирощена розсада помідорів швидко приживається в грунті, в результаті чого міцна, здорова рослина починає цвісти і плодоносити у встановлені для цього сорту терміни та радувати хорошим урожаєм.

Н. Василенко,
заступник завідділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● **Школа садівника**

Навіщо білити дерева взимку

ВАПНЯНА ПОБІЛКА ДЕРЕВ У САДУ ВБЕРЕЖЕ ЇХ ВІД СОНЯЧНИХ ОПІКІВ І ШКІДНИКІВ

Ще восени, відразу ж після обрізки плодових дерев, приступають до їх білення. Цю роботу виконують при плюсових температурах. Мета побілки — зберегти стовбури і гілки від сонячних опіків і підмерзання камбію вночі.

З настанням ранньої весни протягом доби температура повітря при сонячній погоді різко коливається. Вдень може бути відлига. Прямі сонячні промені з південного боку дерева нагрівають стовбури і гілки. Дерево пробуджується, починається сокорух. Проте вночі температура повітря різко падає, може бути сильний мороз. Соки в тканинах дерева замерзають. Кора руйнується, деревина розтріскується, і клітини камбію гинуть. В омертвілій корі і деревині від різкого коливання температур з'являються рани — опіки.

Отримавши такі морозобоїни, дерево починає хворіти, погано плодоносити і навіть може загинути.

Для того, щоб запобігти появі опіків, слід провести побілку штамбів і скелетних гілок. Насамперед бажано обробити дерево вапняним молочком з двох боків. Після обприскування крона покривається вапняною плівкою, яка розсіює і відбиває прямі сонячні промені, знищує шкідників.

Садові дерева ростуть поруч з будинком? При обприскуванні будьте уважні: якщо розчин потрапить на стіни будинку і встигне висохнути, то відтерти його буде досить складно. Особливо небажане потрапляння розчину на ПВХ, сайдинг і пластикові вікна.

Завдяки обприскуванню поверхня дерева прогрівається набагато слабкіше, небезпека розтріскування кори стає значно меншою. Слід зазначити, що навесні таке обприскування уповільнює розпускання бруньок й істотно відсуває термін цвітіння рослин, зате рятує їх від згубних весняних заморозків, від яких особливо страждають кісточкові дерева.

Рецепт

Для приготування вапняного розчину (молока) беруть 2 кг свіжогашеного вапна на відро чистої води, додають 200 г розчиненого столярного клею і 100 г залізного купоросу. Суміш ретельно перемішують і фільтрують.

Для побілки штамбів і скелетних гілок беруть 2—3 кг свіжогашеного вапна (можна додати 1 кг глини) на відро води. Щоб запобігти змиванню побілки дощами, необхідно додати 2—3 ст. ложки мучного клейстеру і 200 г розведеного столярного або казеїнового клею. Для знищення шкідників можна додати 100 г мідного або залізного купоросу. Всю цю суміш треба ретельно перемішати.

● На замітку

Оздоровлюємо сад

Двічі на рік штамби плодових дерев бажано очищати від змертвілої кори. Навесні ця процедура має оздоровчо-профілактичне значення, а восени — лікувальне: разом із відсталою від стовбура корою видаляють і шкідників, які зібралися під нею.

Після очищення стовбура його слід обмити 1%-м розчином мідного купоросу. Цю процедуру можна замінити обприскуванням. Затим стовбури рекомендується обмазати такою сумішшю: на 5 л води — 1 кг попелу, по 200 г солі й господарського мила. Проварюють до повного розчинення мила. Наприкінці додають 50—60 г скипидару. Суміш наносять з допомогою ганчірки, намотаної на палицю. Особливо ретельно обробляють місця, де поселилися мох чи лишайник. Роблять це в суху погоду за плюсової температури. Під час заметілей та дощів обмазка змивається, і навесні стовбури вже чисті та здорові.

Природа — оригінальний художник: вона ніколи не копіює зображення на пакетиках з насінням

ПОНЕДІЛОК, 20.02.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00, 05.10 Новини
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 23.35 Від першої особи
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.00 На слуху
08.35 Паспортний сервіс
09.00 Д/ф «Альманах. Свобода. Гідність. Братерство»
10.25 Розмова з автором фільму «Герої не вмирають» Володимиром Чистиліним
10.40 Д/ф «Герої не вмирають»
11.35 Д/ф «Generation Maidan»
12.00 ХВИЛИНА МОВЧАННЯ ПАМ'ЯТІ ГЕРОЇВ НЕБЕСНОЇ СОТНІ
13.15, 16.40 Перша студія
13.30 Д/ф «Чорний зошит Майдану»
15.45 Д/ф «Євромайдан — Волинська Січ»
16.20 На пам'ять
17.00 Д/ф «Чміль»
17.55, 04.50 Вікно в Америку
18.15, 01.20 Новинний блок
19.00, 01.55 Новини. Культура
19.20 Документальний фільм
19.55 Вересень
20.20 Про головне
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.35 Обличчя війни
22.55, 05.50 Вічне
23.15 Підсумки

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30, 11.00, 12.25, 13.10 «Міняю жінку-3»
12.20 Налаштування нових параметрів супутникового мовлення.
14.50, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.30 Х/ф «Я з тобою»
22.20 Д/ф «Переломний момент»
00.30 Х/ф «Серце пірата»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.50, 18.45 Міська рада інформує
08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про кіно»
09.55, 22.35 «Добрі традиції»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.00 «У фокусі Європа»
12.40 «Слідства.Інфо»
13.10 Б. Гаврилишин «Місія — Свобода»
14.00 Х/ф «Нескорений»
17.00 «П'ятий вимір»
17.30 «Про нас»
19.30 ДЕНЬ ГЕРОЇВ НЕБЕСНОЇ СОТНІ
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Погляд зблизька»
22.40 Х/ф «Гіпноз»

ICTV
05.55, 19.20 Надзвичайні новини
06.45 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини
10.00 Секретний фронт
10.55, 13.20 Х/ф «Блакитна безодня»
12.45, 15.45 Факти. День
14.35, 16.20 Х/ф «Викрадена-2»
16.45 Х/ф «Повітряний маршал»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20, 21.25 Д/ф «Русский мир»
22.15 Свобода слова
00.25 Х/ф «Стукач»

СТБ
07.15, 16.00 «Все буде добре!»
09.15 «Все буде смачно!»
10.10 Х/ф «Ми дивно зустрілися»
11.55 Х/ф «Кохання на два полюси»
13.50 «Битва екстрасенсів-16»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.55, 22.35 «Слідство ведуть екстрасенси»
23.30 «Один за всіх»
00.55 «Давай поговоримо про секс-3»

НОВИЙ КАНАЛ
04.05, 18.00 Абзац
06.15 Х/ф «На гребені хвилі»
08.50 Х/ф «Ланцюгова реакція»
10.50 Х/ф «П'ятий вимір»
13.00 Х/ф «Зоряний десант»
15.40 Х/ф «Робокоп»
19.00 Ревізор Спешл
21.00 Таємний агент
22.15 Таємний агент. Пост-шоу
23.35 Х/ф «Небеса реальні»

«УКРАЇНА»
06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.15, 02.50 Зірковий шлях
10.50, 03.50 Реальна містика
11.50 Х/ф «Мамина любов»
13.45, 15.30 Т/с «Пощастить у коханні»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Умови контракту-2»
23.30 Х/ф «Робін Гуд»

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 13.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30 «Загублені у часі»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Відверті діалоги»
11.15, 17.50 Пам'яті Героїв Небесної Сотні
11.30 «Подорожні замальовки»
12.00 Д/ф «Дві долі»
12.30 «Як це?»
12.50 «Зупинись і здивуйся»
13.15 «Музеї Волині»
14.00 «Іван Миколайчук.Спадщина»
14.30 «Пілігрим»
15.00 Д/ф «Справа Менделя Бейліса»
15.35 «Мандри Великим Лугом»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
18.00 «Золота провінція»
18.30 «Герої Небесної сотні»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Ми-Запоріжжя. Ми-Україна»
20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
20.30 «Лицарі небесної варти»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.00 «Мультфільм»
06.20, 14.00 Слідство вели...
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 12.25 Т/с «Своя правда»
15.20 «Жди меня»
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
00.10 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

СЕРЕДА, 22.02.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00, 05.10 Новини
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Паспорт.Ua
09.00 Україна на смак
09.30, 02.10 Д/ф «Джиммі Картер»
11.00 Засідання Кабміну
13.15 Наші гроші
14.00 Війна і мир
15.20 Світло
16.05 Путівник прочанина
16.30, 03.55 Т/с «Анна Піль»
17.25 Хочу бути
17.45 М/с «Попелюшка»
18.15, 01.20 Новинний блок
18.50 Що там з Євробаченням?
19.00, 01.55 Новини. Культура
19.20 Д/ф «Простір толерантності. Візьму твій біль собі»
19.50 З перших вуст
19.55 Слідство. Інфо
20.20, 04.40 Про головне
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.40 Мегалот
22.55, 05.50 Вічне
23.15 Підсумки
03.30 Уряд на зв'язку з громадянами

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля-3»
11.00, 12.25 «Міняю жінку-3»
12.20 Налаштування нових параметрів супутникового мовлення
12.50 «Вечірній Київ»
15.05 «Мультибарбара»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Останній москаль-2»
22.00 «Одруження наосліп-3»
23.30 Т/с «Теорія брехні-3»
00.45 Х/ф «Гепард»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.35 Межа правди
08.30 «Етнографія і фольклор»
08.55, 17.55 «Добрі традиції»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятий вимір»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10, 21.30 «Гал-кліп»
12.35 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
13.00 Легенди світової музики
14.00 Х/ф «Джок»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Соло»
22.40 Х/ф «Ферма»

ICTV
05.45 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Громадянська оборона
11.05, 17.50 Т/с «Котовський»
12.00, 13.20 Т/с «Відділ-44»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Кращий стрілець»
15.35, 16.20, 21.25 Т/с «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.20 Х/ф «Операція «Арго»

СТБ
06.50, 16.00 «Все буде добре!»
08.50 «Все буде смачно!»
09.50 «МастерШеф-2»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.50 Т/с «Коли ми вдома»
19.55, 22.45 «МастерШеф Діти-2»
01.15 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ
05.10, 18.00 Абзац
06.05, 08.00 Kids Time
07.05 М/с «Історії Тома і Джеррі»
08.03 Т/с «Клініка»
09.55 Київ вдень та вночі
11.50 Т/с «Останній із Магікян»
19.00 Від пацанки до панянки
21.40 Х/ф «Джон Вік»
23.40 Т/с «Костянтин»

«УКРАЇНА»
06.10, 16.10 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
13.30 Т/с «Черговий лікар-2»
15.30 Т/с «Черговий лікар»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00, 23.30 Т/с «Умови контракту-2»

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 13.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Будьте здорові»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Вишневі усмішки»
11.30 «Європа очима українця»
12.00 «Мій Шевченко»
12.15 Д/ф «Григір Тютюнник»
13.15 «Азбука смаку»
13.30 «Дива цивілізації»
14.00 «Телемандри»
14.15 Д/ф «Полум'я Дениса Городничого»
15.00 «Герої Небесної сотні»
15.30 «Галерея образів»
15.45 Телезамальовка
15.50 «Іноземна для дітей»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Діловий ритм»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Час змін»
18.30 «Золота провінція»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Надія є»
21.30 «Із нашої відеотеки»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.00 «Мультфільм»
06.20, 14.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
10.20, 12.25, 21.00 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 01.40 «Подробиці»
00.00 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

ВІВТОРОК, 21.02.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00, 05.10 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.30 Смакота
07.25, 23.35 На слуху
08.35 Паспорт.Ua
09.00 Україна на смак
09.30 Д/ф «Джиммі Картер»
10.55 Д/ф «Приватний лист світові»
11.45 Орегонський путівник
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.30, 05.35 Новини. Спорт
13.15 Уряд на зв'язку з громадянами
14.00 Книга.ua
14.30 Вересень
15.20 Театральні сезони
15.45 Спогади
16.15 Мистецькі історії
16.30, 03.55 Т/с «Анна Піль»
17.25 Хто в домі хазяїн?
17.45 М/с «Попелюшка»
18.15, 01.20 Новинний блок
18.50 Що там з Євробаченням?
19.00, 01.55 Новини. Культура
19.20 Перша шпальта
19.50, 22.45 З перших вуст
19.55 Наші гроші
20.20, 04.40 Про головне
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.55, 05.50 Вічне
23.15 Підсумки
02.10 Д/с «Джон Фітцжеральд Кеннеді»

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля-3»
10.50, 12.25 «Міняю жінку-3»
12.20 Налаштування нових параметрів супутникового мовлення
12.55 «Вечірній Київ»
15.05 «Мультибарбара»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Останній москаль-2»
22.00 «На ножах»
23.30 Т/с «Теорія брехні-3»
00.45 Х/ф «Водне життя»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.35 «Погляд зблизька»
08.05 «Твій дім»
08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
08.30 «Етнографія і фольклор»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятий вимір»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.50 «Добрі традиції»
12.15 «Про кіно»
12.30 «Євромакс»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Падіння комети»
17.30 «Школа домашнього комфорту»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Межа правди
21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
22.35 Х/ф «Останні герої»

ICTV
05.40 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05 Антизомбі
11.05, 17.50 Т/с «Котовський»
12.00, 13.20 Т/с «Відділ-44»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Відкрийте, поліція-3»
15.30, 16.20, 21.25 Т/с «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Громадянська оборона
23.20 Х/ф «Кращий стрілець»

СТБ
07.05, 16.00 «Все буде добре!»
09.05 «Все буде смачно!»
10.05 «МастерШеф-2»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 23.10 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «МастерШеф Діти-2»
00.45 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ
05.05, 18.00 Абзац
06.00 М/с
08.00 Т/с «Клініка»
09.40 Київ вдень та вночі
12.50 Т/с «Щасливі разом»
19.00 Серця трьох
22.00 Т/с «Костянтин»
00.30 Х/ф «Готель для собак»

«УКРАЇНА»
06.10, 16.10 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
13.30 Т/с «Черговий лікар-2»
15.30 Т/с «Черговий лікар»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00, 23.30 Т/с «Умови контракту-2»

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 13.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Музичний калейдоскоп»
10.30 «Мамина школа»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Вишневі усмішки»
11.30 «В об'єктиві ТТБ»
11.45 «Учнівський щоденник»
12.00 «Ми-Запоріжжя. Ми-Україна»
12.15 Д/ф «Григір Тютюнник»
13.15 «Мандри Великим Лугом»
13.30 «Герої Небесної сотні»
14.00 «Літературна вітальня»
14.30 «Золота провінція»
15.00 Д/ф «Ігор Павлюк: між Богом і Богом...»
15.35 «Живі сторінки»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 Д/ф «І Слово було Бог...»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Азбука смаку»
18.15 «Мій Шевченко»
18.30 «Енергоманія»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
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
06.00 «Мультфільм»
06.20, 14.10 Слідство вели...
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
10.20, 12.25, 21.00 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.00 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

ЧЕТВЕР, 23.02.2017

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00, 05.10 Новини
06.10, 07.10, 08.10 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 23.00 Золотий гусак
06.45, 07.45, 08.30 Смакота
07.25, 23.35 На слуху
08.35 Паспорт.Ua
09.00 Україна на смак
09.30 Д/ф «Клінтон»
11.45 Орегонський путівник
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.30, 05.35 Новини. Спорт
13.15 Слідство. Інфо
14.05 Д/ф «Раїса Недашківська. Те, що не вмирає»
15.20 Надвечір'я. Долі
16.15 На пам»ять
16.30, 03.55 Т/с «Анна Піль»
17.30 Школа Мері Поппінс
17.45 М/с «Попелюшка»
18.15, 01.20 Новинний блок
18.50 Що там з Євробаченням?
19.00, 01.55 Новини. Культура
19.20 Д/ф «Гармонія протиріч Тетяни Яблонської»
19.50 З перших вуст
19.55 «Схеми»
20.20, 04.40 Про головне
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.35 Обличчя війни
22.55, 05.50 Вічне
23.15 Підсумки
02.10 Д/ф «Джиммі Картер»
03.30 Д/ф «Київська старовина. Світ мистецтва. О.Екстер»

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН
09.30 «Чотири весілля-3»
10.55, 12.25 «Міняю жінку-3»
12.20 Налаштування нових параметрів супутникового мовлення
12.50 «Вечірній Київ»
15.05 «Мультибарбара»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Останній москаль-2»
22.00 «Чотири весілля-6»
23.00 «Право на владу-2017»
00.45 Х/ф «За взаємною згодою»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.35 «Соло»
08.30 «Етнографія і фольклор»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «П'ятий вимір»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Формула здоров'я»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Поріг»
15.45 «Добрі традиції»
17.30 «Гал-кліп»
19.30 Наші вітання
20.00 Інтерактивна платформа «Голос громад»
21.35 «Школа домашнього комфорту»
22.35 Х/ф «Один божевільний день»

ICTV
05.40 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.05, 17.50 Т/с «Котовський»
12.00, 13.20 Т/с «Відділ-44»
12.45, 15.45 Факти. День
13.30 Х/ф «Скажені перегони»
15.20, 16.20, 21.25 Т/с «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
23.25 Х/ф «Гра в імітацію»

СТБ
06.30, 16.00 «Все буде добре!»
08.15 «Все буде смачно!»
09.15 «МастерШеф-2»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
19.55, 22.45 «Я соромлюсь свого тіла-4»
00.00 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
03.00 Зона ночі
05.05, 18.00 Абзац
06.00, 07.55 Kids Time
06.03 М/с «Хай живе король Джуліан»
07.00 М/с «Історії Тома і Джеррі»
08.00 Т/с «Клініка»
09.45 Київ вдень та вночі
14.20 Т/с «Щасливі разом»
19.00 Хто зверху?
21.00 Х/ф «Токарев»
22.45 Т/с «Костянтин»
00.35 Х/ф «На гребені хвилі»

«УКРАЇНА»
06.10, 16.10 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 00.00, 02.30 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15, 03.15 Зірковий шлях
11.30, 04.30 Реальна містика
13.30 Т/с «Черговий лікар-2»
15.30 Т/с «Черговий лікар»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 «Говорить Україна»
21.50 Футбол. Ліга Європи УЄФА «Шахтар» — «Сельта»

ТТБ
07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 13.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30, 21.00 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Вишневі усмішки»
11.30 «Крізь призму часу»
11.45 «Надія є»
12.00 Д/ф «Павло Загребельний. До запитання...»
12.50 «У пошуках легенд»
13.15 «Український музей декоративного мистецтва»
13.30 «Золота провінція»
14.00 «Як це було»
14.30 «А у нас кіно знімали»
15.00 «Невигадані історії»
15.30 «Азбука ремесел»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Акценти тижня»
18.00 «ПрофStyle»
18.20 «Сад. Город. Квітник»
18.40 «Мій Шевченко»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
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
06.00 «Мультфільм»
06.20, 14.00 Слідство вели
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
10.20, 12.25, 21.00 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.00 Т/с «Впізнай мене, якщо зможеш»

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 24.02.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 15.00, 21.00, 05.10 Новини
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25 Життєлюб
06.45, 07.45, 08.25 Смакота
07.20, 23.35 На слуху
08.35 Територія закону
08.40 Паспорт.Ua
09.00 Світ на смак. Д/с «Легенди тофу»
09.30 Д/ф «Клінтон»
11.45 Орегонський путівник
12.15 Суспільний університет
12.40, 21.30, 05.35 Новини. Спорт
13.15 Схеми
14.00 Д/ф «Після прем'єри – розстріл»
15.20 Віра. Надія. Любов
16.15 На пам»ять
16.30, 03.10 Т/с «Анна Піль»
17.25 Хто в домі хазяїн?
17.45 М/с «Попелюшка»
18.15, 01.20 Новинний блок
18.50 Що там з Євробаченням?
19.00, 01.55 Новини. Культура
19.15 З перших вуст
19.25 Війна і мир
20.20, 04.35 Про головне
21.50 Д/ф «Іван Франко»
22.55, 05.50 Вічне
23.00 Золотий гусак
23.15 Підсумки
02.10 Музичне турне

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–3»
10.50, 12.25 «Міняю жінку–3»
12.20 Налаштування нових параметрів супутникового мовлення
12.55 «Вечірній Київ–2015»
15.05 «Мультибарбара»
17.15 Т/с «Кохання проти долі»
20.20 «Ліга сміху–3–2017»
22.25 «Вечірній квартал»
00.20 Х/ф «8 кращих побачень»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.35 «Голос громад»
09.00, 00.15 Час–Тайм
09.30, 17.00 «П'ятий вимір»
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 «Немає що декларувати»
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»
21.45 «Добрі традиції»
21.50 «Професійно про красу»
22.35 Х/ф «Пі Джей»

ICTV

05.40 Дивитись усім!
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10 Інсайдер
11.05, 17.50 Т/с «Котовський»
12.00, 13.20 Х/ф «Гра в імітацію»
12.45, 15.45 Факти. День
14.45, 16.20 Т/с «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель–шоу
23.35 Х/ф «Чорний яструб»

СТБ

08.35 Х/ф «Кохання під наглядом»
10.30 Х/ф «Зрада»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00 Х/ф «Домробітниця»
22.35 Х/ф «Неідеальна жінка»

НОВИЙ КАНАЛ

04.50, 18.00 Абзац
05.45 М/с «Хай живе король Джуліан»
06.40 М/с «Історії Тома і Джеррі»
07.40 Т/с «Клініка»
09.20 Київ вдень та вночі
15.05 Серця трьох
19.00 М/с «Кухня»
21.00 Х/ф «Медальйон»
23.00 Т/с «Костянтин»
00.50 Х/ф «Ланцюгова реакція»

«УКРАЇНА»

06.10 Т/с «Адвокат»
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.30 Реальна містика
13.30 Т/с «Черговий лікар–2»
15.30 Т/с «Черговий лікар»
16.00 Х/ф «Фото на недобру пам'ять»
18.00 Т/с «Райське місце»
19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
21.00, 23.30 Т/с «Сила Віри»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15, 11.00, 13.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
07.30 «Тема дня»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Що робити?»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Вишневі усмішки»
11.30 «Армія нескорених»
12.00 Д/ф «Чесно жити і чесно померти»
13.15 «Сад. Город. Квітник»
13.35 «Легенди Запоріжжя»
14.00 Д/ф «Тарас Шевченко. «Заповіт»
14.40 «ПрофStyle»
15.00 «Почерк долі»
15.30 «Герої Небесної сотні»
15.55 «Магнолія–ТВ. Служба розшуку дітей»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Музеями Тернопілля»
18.00 «Смакота»
18.15 «Просто неба»
18.30 «Золота провінція»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбиране»
21.15 «Думки вголос»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

06.00 «Мультфільм»
06.20, 14.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 «Давай одружимося»
10.20, 12.25 Т/с «Заради кохання я все зможу!»
15.50, 16.45 «Речдок»
18.00 «Стосується кожного»
20.00, 02.10 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.00 Х/ф «Добрі наміри»
00.40 Х/ф «Балаган»

НЕДІЛЯ, 26.02.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.35 На слуху
07.05, 23.30 Золотий гусак
07.25 Життєлюб
08.15 Смакота
08.35 Паспортний сервіс
09.00 Національний відбір на «Євробачення–2017» Фінал
12.05 Театральні сезони
12.35 Х/ф «Останній танець Кармен»
14.20 Мистецькі історії
14.35 Фольк–music
15.55 Твій дім–2
16.15 Д/ф «Раїса Кириченко. Діагноз – народна»
17.00 Т/с «Епоха честі»
20.30 Перша шпальта
21.00, 05.35 Новини
21.30 Д/с «Легенди тофу»
21.55 Що там з Євробаченням?
22.30 Арт–Клуб 38
23.00 Світ on line
23.20 Територія закону
01.20 Музичне турне
02.20 Д/ф «Клінтон»
04.10 Д/ф «Гуцулка Ксеня»
04.40 Віра. Надія. Любов

1+1

06.00 Х/ф «Під сонцем Тоскани»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото–Забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.00 «Світ навиворіт–3: Танзанія»
11.10 «На ножах»
13.00 Т/с «Останній москаль–2»
17.30 Х/ф «8 кращих побачень»
19.30 «ТСН–Тиждень»
21.00 «Голос країни–7»
23.15 Х/ф «Пограбування по–англійському»
01.00 «Аргумент кіно»

TV-4

06.00 Х/ф «Крихітка Джиммі»
07.30 «Про кіно»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.40 Час–Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 М/ф «Білосніжка та 7 гномів»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Сільський календар»
14.30 Межа правди
15.30 «Слід»
16.00 Легенди світової музики. Джон Ленон
16.55, 22.10 «Добрі традиції»
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 «Про нас»
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45, 00.45 Міська рада інформує
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал–кліп»
22.15 Х/ф «Хакер»
23.45 Час–тайм

ICTV

06.25 Т/с «Відділ–44»
10.00 Стоп–5
11.00, 13.00 Х/ф «Перший лицар»
12.45 Факти. День
13.50 Х/ф «Втеча з Шоушенка»
16.35 Х/ф «Круті чуваки»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.30 Х/ф «Злочинець»
22.45 Х/ф «Стрілець»
01.05 Х/ф «Інший світ: Пробудження»

СТБ

07.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Караоке на майдані»
10.50 Т/с «Коли ми вдома»
12.35 «Євробачення–2017»
16.00, 23.10 «Я соромлюсь свого тіла–4»
18.00, 22.10 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.55 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.35 М/с «Хай живе король Джуліан»
07.00 Т/с «Якось у казці»
10.20 Х/ф «Важкі підлітки»
12.00 Х/ф «Велика гра»
13.50 Х/ф «Need for speed. Жага швидкості»
16.35 Х/ф «Викрасти за 60 секунд»
18.50 Х/ф «Ласкаво просимо до раю»
21.00 Х/ф «Вулкан»
23.00 Т/с «Костянтин»
00.50 Х/ф «П'ятий вимір»

«УКРАЇНА»

06.50 Сьогодні
07.40 Зірковий шлях
09.00 Т/с «Сила Віри»
12.50 Т/с «Це було біля моря»
16.40, 20.00 Т/с «Його кохання»
19.00 Події тижня
21.10 Х/ф «Фото на недобру пам'ять»
23.10 Х/ф «Гладіатор»

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15 «Словами малечі про цікаві речі»
07.30, 17.50 «Пісні нашого краю»
07.40, 20.30 «Вишневі усмішки»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Панорама подій»
10.45 «Спортивні меридіани»
11.00 «У країні Мультляндії»
12.00 «Кулінарія від Андрія»
12.15 «7 природних чудес України»
12.30 «Сад. Город. Квітник»
12.50 «Іноземна для дітей»
13.00 «Музична зима на Першому»
13.45 «В об'єктиві ТТБ»
14.00 «Балет життя»
14.50 «У пошуках легенд»
15.00 «Зелений БУМ»
15.30 «Абетка здоров'я»
16.00 «Поклик таланту»
17.30 «Стародавні культури»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Як це?»
18.20 «Зустріч для вас»
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

06.00 «Мультфільм»
06.30 «Подробиці»
07.00 Х/ф «Свій серед чужих, чужий серед своїх»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Рай і пекло»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 «Орел і Решка» Краще
12.50 Х/ф «Вибір моєї матусі»
14.50 Т/с «Птаха у клітці»
18.10 Х/ф «Кохання за розкладом»
20.00 «Подробиці тижня»
21.30 Т/с «Все повернеться»

СУБОТА, 25.02.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00 У просторі буття
06.35 Підсумки
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф–кухар країни
08.10 Смакота
08.35 Тепло. Ua
09.00 М/с «Книга джунглів»
09.55 Хто в домі хазяїн?
10.15 Хочу бути
11.00 Фольк–music
12.30 Т/с «Аристократи»
16.15 Книга.ua
16.45 Д/ф «Переслідуй свою мрію»
17.15 Чоловічий клуб. Спорт
17.50 Чоловічий клуб
18.20 Український корт
19.00, 22.30 Національний відбір на «Євробачення–2017» Фінал.
21.20, 05.35 Новини
21.45 Мистецький пульс Америки
22.20 Мегалот
23.25 Світ on line
23.40 Життєлюб
01.20 Музичне турне
02.20 Д/ф «Клінтон»
04.15 Д/ф «Гармонія протиріч Тетяни Яблонської»
04.40 Надвечір'я. Долі

1+1

06.00 Х/ф «Погана компанія»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00, 19.30 ТСН
11.15, 23.15 «Світське життя»
12.15 «Одруження наосліп–3»
14.00 «Голос країни–7»
16.30 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Вечірній квартал «
00.15 «Ліга сміху–3–2017»

TV-4

06.00, 14.00 «Про кіно»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.35 Х/ф «Крихітка Джиммі»
08.55, 19.55 «Добрі традиції»
09.00 Час–Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідство. Інфо»
10.30 Блага звістка з Р. Реннером
11.30 «Майстер–клас із Наталкою Фіцич»
12.00 «Школа домашнього комфорту»
12.30 «Голос громад»
14.30 Мультфільм
15.00 Дитяче кіно. М/ф «Білосніжка та 7 гномів»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт–парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
18.50 «Професійно про красу»
19.30 У фокусі Європа
20.10 Легенди світової музики.Джон Ленон. Концерт в Нью–Йорку
21.00 «Соло»
22.00 Х/ф «Читай по губам»
00.10 Час–Тайм

ICTV

06.55 Дивитись усім!
07.50 М і Ж
08.50 Я зняв! Прем'єра
09.45 Дизель–шоу. Дайджест
10.50, 11.45 Особливості національної роботи
12.45 Факти. День
13.00 Т/с «На трьох»
13.20 Х/ф «Перший лицар»
16.00 Х/ф «Чорний яструб»
18.45 Факти. Вечір
19.15 Надзвичайні новини.
20.05 Х/ф «Круті чуваки»
22.15 Х/ф «Втеча з Шоушенка»

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55, 21.30 Т/с «Коли ми вдома»
11.40 Х/ф «Домробітниця»
13.20 «МастерШеф Діти–2»
19.00 «Євробачення–2017»
22.40 «Євробачення–2017. Підсумки голосування»
23.40 «Давай поговоримо про секс–3»

НОВИЙ КАНАЛ

05.39, 07.30 Kids Time
05.40 М/с «Хай живе король Джуліан»
06.35 М/с «Історії Тома і Джеррі»
07.33 Ревізор Спешл
09.30 Таємний агент
10.45 Таємний агент. Пост–шоу
12.10 Від пацанки до панянки
14.45 Хто зверху?
16.40 Х/ф «Велика гра»
18.30 Х/ф «Need for speed. Жага швидкості»
21.00 Х/ф «Викрасти за 60 секунд»
23.15 Т/с «Костянтин»
01.10 Х/ф «Джон Вік»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15 Зірковий шлях
09.00, 15.20 Т/с «Умови контракту–2»
17.15, 19.40 Т/с «Це було біля моря»
21.30 Х/ф «Страшна красуня»
23.30 Реальна містика

ТТБ

07.00 «Слово Боже на кожен день»
07.10 «Цей день в історії»
07.15 «Удосвіта»
07.45 Ранкова гімнастика
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
11.00 «Назбиране»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Вишневі усмішки»
11.30 «Arte, viva!»
12.00 «Смакота»
12.15 «Просто неба»
12.30 «Слід»
12.50 «Музеями Тернопілля»
13.00 «Золота провінція»
13.30 «Дива цивілізації»
14.00 Д/ф «Ігор Білозір.На зламі епох»
14.40 «Мандри»
15.00 «Балет життя»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «Думки вголос»
16.15 «У країні Мультляндії»
17.00 «Казки запорозькі від Санька Сита»
17.15 «Хочу бути...»
17.35 «В об'єктиві ТТБ»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Кулінарія від Андрія»
18.15 «Сад. Город. Квітник»
18.35 «Гра долі»
19.00 «Панорама подій»
19.45 «7 природних чудес України»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Зелений БУМ»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

05.50 Х/ф «Щит і меч»
12.30 Х/ф «Невловимі месники»
14.00 Х/ф «Свій серед чужих, чужий серед своїх»
16.00, 20.30 Т/с «Смерть шпигунам»
20.00 «Подробиці»
00.50 Х/ф «Двоє»

• Споживач

Що читати на етикетці

За статистикою, на термін придатності звертають увагу менше третини українців. 14 відсотків вважають взагалі незрозумілою інформацію про поживну цінність продуктів, тобто про те, скільки продукт містить білків, жирів, вуглеводів і наскільки він калорійний. Яку ще цікаву і важливу для здоров'я інформацію можна прочитати на упаковках?

Вершкове масло. На етикетці справжнього коров'ячого масла має бути зазначена жирність — не менше 82%. Крім того, у вершковому маслі не має бути ні грама рослинних жирів, а термін його придатності не може бути 1—2 роки.

Рослинна олія. Прочитавши етикетку, можна вибрати олію для заправляння салатів чи для смаження — нерафіновану і рафіновану. Є там інформація про те, чи може олія давати осад. А от написи «Без холестерину!» і «Містить вітамін Е» — лише красиві слова: у будь–якій рослинній олії є вітамін Е, а холестерину немає.

Ковбасні вироби. Найкорисніша ковбаса — зовсім не приваблива на вигляд: неоднорідна, з майже цілих шматків м'яса, сірувата. Від своїх яскравих сусідів по прилавку вона відрізнятиметься мінімумом добавок — барвників, стабілізаторів, консервантів.

Соки. Якщо соку 25—50 відсотків, то це нектар, якщо менше — напій. Нектари і напої можуть містити добавки, зберігатися довше ніж 3—5 днів відкритими. А в соку не може бути нічого, крім власне соку з м'якоттю чи без, цукру й аскорбінової кислоти.

Солодощі. Якщо в складі шоколаду значиться рослинний жир, це позначається не лише на його ціні, а й на смаку. Його додають, коли хочуть «розбавити» дуже дорогу сировину — масло какао. З 2003 року в країнах ЄС дозволено використовувати у виробництві шоколаду рослинні жири, але не більше 5 відсотків. Продукт, у якому какаомасла немає взагалі, не є шоколадом.

Мінеральна вода. Вибираючи в магазині воду у пляшках, зверніть увагу на індекс загальної мінералізації. Якщо він не вищий 1 г/л, воду можна пити всім і без обмежень. Вода з мінералізацією 2 г/л і вище вже має лікувальні властивості, і для втамування спраги не годиться — її використовують або для профілактики, або для лікування.

Термін придатності продукту. Той, хто не прагне випробувати на собі ймовірність харчового отруєння, має ставитися до цього дуже серйозно.

Умови зберігання. Якщо їх не дотримувалися, інформація про термін зберігання втрачає актуальність.

Калорійність і кількість білків–жирів–вуглеводів. Це дуже важливо для тих, хто худне, і тих, у кого високий рівень холестерину у крові.

Наявність генетично змінених інгредієнтів. Поки вчені сперечаються, небезпечні вони чи ні, виробники продуктів зобов'язані вказувати цю інформацію на етикетках.

Барвники, консерванти, стабілізатори та інше з індексом Е. Для дітей, особливо алергіків, краще купувати продукти, які не містять штучних харчових добавок.

Ми є те, що ми їмо/ Гіппократ

● Знадобиться

Куди подіти брудну білизну

Брудну білизну найкраще тримати до прання в плетених кошиках або в ящиках з дірками для гарної вентиляції. Зберігати можна тільки абсолютно суху білизну і в сухому місці, інакше на ній з'являться плями вогкості.

Якщо у ванній кімнаті немає місця для кошика з брудною білизною, зшийте дві торбинки (одну для світлих, другу для темних речей) з якої-небудь щільної тканини. Вони не займуть багато місця, а брудні речі не будуть затхлими від зберігання без доступу повітря в пральній машинці.

Чи линяє річ при пранні?

Щоб визначити, чи линяє кольорова річ, намочіть її кінчик і викрутіть його, загорнувши в білу полотнинку. Якщо на полотнинці залишилася забарвлена пляма, то кольорову річ перуть окремо від інших.

Скільки важить білизна

Одна з основних характеристик пральної машини — це вага білизни, яку вона може випрати за один раз. Але ми зазвичай речі не важимо. Тому на перших порах використання нової пральної машини вам допоможе список ваги речей.

Носовичок	25 г
Вечірнє плаття	200 г
Шкарпетки, панчохи	50–60 г
Майка	120 г
Спідниця	300 г
Чоловіча піжама	400 г
Жіноча нічна сорочка	300 г
Чоловіча сорочка	300 г
Жіночий бавовняний халат	400–500 г
Дитяча сорочка	200 г
Жіноча блузка	120 г
Кухонний рушник	100—200 г
Джинси	800 г
Махровий рушник	500–700 г
Фартух	150–250 г
Скатертина	300–600 г
Серветка	100 г
Наволочка	200 г
Коц	1300 г
Підодіяльник	600–700 г
Простирадло	400–500 г

Миймо посуд безпечними засобами

Від хімічних рідин, порошків і спреїв страждає не тільки шкіра рук. Доведено, що засоби для миття посуду не до кінця змиваються навіть при ретельному обполіскуванні у великій кількості гарячої води.

● Без хімії

Залишки хімічних сполук неминуче потрапляють в шлунково-кишковий тракт, а йому така «добавка до їжі» нічого доброго не обіцяє. Аби уникнути цього, можна скориститеся рецептами домашніх засобів.

Досить просто приготувати **гель,** який може довго зберігатися в пластиковій пляшці. На 500 мл гарячої води знадобиться чверть склянки мильної стружки. Розмішувати треба доти, поки мило повністю не розчиниться. Потім, постійно помішуючи, потрібно влити по 2 столові ложки гліцерину і лимонного соку, 1 чайну ложку горілки або спирту.

Рідину для миття посуду можна приготувати **з гірчичного порошку.** Його розчиняють у воді 1:2 і дають настоятися. Гірчичний миючий засіб прекрасно розчиняє жир, м'яко очищає пригорілa їжу зі сковорідок і каструль, не пошкоджуючи тефлонові й емалеві покриття.

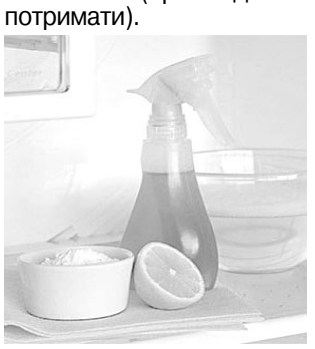
Сода ідеально підходить для миття посуду із залишками підгорілої їжі. Содовий розчин застосовують для ополіскування скляних пляшок, а металеві поверхні, духовки і дека чистять содовим порошком. Засіб розчиняють у воді або наносять на вологу губку.

Лимон — перевірений засіб для очищення забруднених поверхонь. Крім того, його шкірка і сік миттєво видаляють неприємні запахи від цибулі, часнику і риби.

Оцет — теж популярний домашній засіб. Його можна використовувати як в розведеним, так і концентрованим. Оцтом добре відмивати скляний посуд, а також каструлі з вапняними відкладеннями і почорнілий від часу алюмінієвий посуд.

Універсальний миючий засіб, яким можна мити не тільки посуд, а й сантехніку: дитяче мило — 1 шматок, сода — 250 г (половина пачки), 2 склянки води. Мило натерти на тертці, додати спочатку 1 склянку води, добре розмішати, додати ще 1 склянку води і в цю піну, помішуючи, поступово додавати соду.

Виходить паста, яка відмиває все — навіть вапняний наліт (просто довше потримати).



● Варто знати

ЯК ЗАМОЧУВАТИ БІЛИЗНУ

Попереднє замочування білизни перед пранням потрібне для того, щоб добре відіпралися значні забруднення і плями.

Замочують білизну з порошком, можна з тим самим, яким зібралися прати.

Час замочування не має перевищувати півгодини. Якщо є сильні забруднення, через півгодини замочування злийте воду, відтиснуть білизну і замочіть ще на півгодини. Два півгодинних замочування набагато ефективніші від одного на годину.

Взагалі, не замочуйте речі надовго — цим самим ви досягнете зворотного ефекту. Адже бруд з плям спочатку розчиниться у воді, а потім рівномірно проникне в тканину. Відіпрати її стане набагато важче, а в результаті білизна матиме непривабливий, запраний вигляд.

ЯК ЧАСТО ТРЕБА ЗМІНЮВАТИ ПОСТІЛЬ

Лікарі-гігієністи рекомендують міняти постіль раз на 7—10 днів. Таким чином вдасться уникнути небезпеки зараження, яку можуть спровокувати мікроорганізми, що живуть у білизні. Більшість бактерій потрапляє в постіль знадвору.

Людина переносить на руках до 300 видів мікроорганізмів, з яких 4% — патогенні. Щодня бактерій на білизні стає щораз більше, оскільки тіло людини уві сні виділяє вологу, яка стає ідеальним середовищем для розмноження мікроорганізмів.

Рівень ризику зараження залежить від стану імунітету. Організм здорової людини здатний чинити опір шкідливим бактеріям протягом тривалого часу. Люди з ослабленим або незміцнілим імунітетом можуть підхопити хворобу з імовірністю 50%.

● **Дослідили**

Щоб почуватися щасливішими

Науковці назвали дев'ять речей у домі, які допоможуть вам почуватися краще.

1. Зелені або жовті стіни

Дослідники виявили, що ці два тони викликають найбільше почуття щастя. Однак усі стіни фарбувати в такі кольори не варто: досить однієї або кількох деталей.

2. Живі квіти

Дослідження, проведені Rutgers, виявили, що присутність живих квітів викликає радісні емоції і підсилює почуття задоволення від життя. Особливо допомагають букети з троянд чи півоній.

3. Сентиментальні фотографії

Дослідження, проведене в Портсмутському університеті, виявило, що переглядаючи старі фотографії, люди отримують багато позитивних емоцій і відчувають спокій.

4. Ванільні свічки

Запалюйте їх після напруженого дня на роботі, це допоможе розслабитися. Якщо ви хочете поліпшити свій настрій, найкраще, за даними дослідження Chemical Senses, обирати свічки з ароматом ванілі.

5. Щоденник

Те, що ви пишете про події у своєму житті, має вплив на сьогодення. Дослідження, опубліковане в журналі Psychological Science, засвідчує: перечитування попередніх записів (навіть якщо вони дуже короткі) може змусити вас почуватися щасливішими.

6. Пухнасті друзі

Домашні тварини забезпечують істотну підтримку для власників, допомагаючи їм уникнути соціальної ізоляції і врешті покращити якість життя та спілкування.

7. Квіткові аромати

Наступного разу, коли ви обиратимете освіжувач повітря, оберіть аромат троянди. Рецептори у носі пов'язані з тією частиною мозку, яка визначає ваші емоції. Згідно з дослідженням Асоціації психологічних наук, квіткові аромати можуть збільшити ваше відчуття щастя.

8. Застелене ліжко

Згідно з результатами опитування, проведеного Hunch.com, 71% людей, що застеляють ліжка, вважають себе щасливими. При цьому 62% тих, хто залишає ліжко у безладі — життям не задоволені.

9. Менше речей!

За даними Центру повсякденного життя і сім'ї Каліфорнійського університету, є прямий зв'язок між високим рівнем кортизолу (гормону стресу) у жінок, що живуть у домі з «високою щільністю побутових об'єктів». Що більше речей ви маєте, тим більше стресу відчуваєте, адже жінки часто пов'язують брудну оселю із невдачами.

● Проблема

Куди подіти старі речі

Час від часу складається така ситуація: в оселі вже нема куди вішати одяг і класти речі, всі шафи і шухляди переповнені, більшість предметів не потрібна, а викидати шкода. Адже річ не зносилася, а просто вийшла з моди або стала непотрібною.

Поступово речі починають завойовувати ваш життєвий простір, вони займають місце, витісняючи вас і потрібне для вашого дихання повітря. За речами необхідний догляд, а це час, який ви могли б витратити на більш корисні і приємні справи. У купі речей вже важко знайти потрібну, ви забуваєте, що у вас є така сама і купуєте ще одну. Так речі починають приносити вже не користь, а шкоду, витрачаючи ваші гроші і час, позбавляючи вас життєвого простору.

Щоб протистояти експансії речей, дотримуйтеся простого правила: якщо річчю не користувалися один рік, значить, вона не потрібна і її можна спокійно викидати.

Якщо все-таки шкода так відразу «розлучатися», складіть непотрібні речі в мішки і коробки, виділіть під них місце (в шафі, коморі, на горищі, в сараї тощо), зберігайте там ще рік. І тепер уже сміливо вирішуйте, що можна продати, що краще роздати, а що просто викинути. До кожного мішка і коробки варто вкласти список того, що там складено, із зазначенням дати пакування. Ці списки допоможуть вам, за необхідності, щось знайти або остаточно визначити долю речей, не перебираючи їх ще раз.

До речі, в цьому є і психологічна складова: легше викинути річ, не розглядаючи її. Якщо почнете розгортати і дивитися, налинуть спогади, пов'язані з цією річчю, і вам буде шкода її викидати.

● **На замітку**

НЕ ВИКИДАЙТЕ СТАРИЙ КРЕМ

Не поспішайте викидати старий косметичний крем для рук або обличчя. Ним дуже добре обробляти взуття з натуральної шкіри. Така обробка сприяє збереженню зовнішнього вигляду взуття та продовженню терміну носіння.

ЯКЩО ВЗУТТЯ ЗАВЕЛИКЕ

Надто вільне взуття буде щільно і м'яко сидіти на нозі, якщо в ділянці підйому ізсередини приклеїти широку смужку поролону. Якщо взуття зі шнурівкою, клейте на язичок.

КОЛИ КУПУВАТИ ВЗУТТЯ

Взуття краще купувати в другій половині дня. Навіть у здорової людини ноги до вечора трохи набрякають. І якщо вранці взуття буде «в самий раз», то до вечора воно може бути вам затісним.

ЯК ВІДЧИСТИТИ ПЛЯМУ ВІД КУЛЬКОВОЇ РУЧКИ

Паста кулькової ручки добре видаляється з одягу лаком для волосся. Бризніть лаком на пляму, потім сильно протріть це місце шматком мила і сполосніть у холодній воді. Після цього періть, як зазвичай.

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ ПРИ МИТТІ ВІКОН

✔ Коли миєте вікна, з одного боку протирайте скло зверху—вниз, а з іншого — з боку в бік. Тоді по вертикальних або горизонтальних смугах вам буде легко визначити, з якого боку залишилися розводи.

✔ Щоби скло у вікнах після миття красиво блищало, потрібно протерти його нашатирним спиртом, розведеним у воді (кілька ложок на літр води); крохмалем (1 ст. ложка на літр води) або змоченою гасом ганчірочкою.

✔ Щоби надати склу гарного блакитного відтінку, протріть його водним розчином синьки, а зеленуватий відтінок вийде після протирання стекол розчином мідного купоросу (1 ч. ложка на літр води).

ВІКНА НЕ ПІТНІТИМУТЬ

У холодну пору року скло у дерев'яних рамах «плаче» — покривається дрібними крапельками води. Річ у тому, що вологе і тепле повітря, потрапляючи на холодну шибку, починає конденсуватись, а вже крапельки вологи стікаються в калюжки.

Запобігти цьому небажаному явищу можна, використовуючи розчин гліцерину (одна частина) зі спиртом (двадцять частин). Спершу скло треба протерти чистою сухою ганчіркою, затим змочити у розчині й знову протерти шибку. Щоб був ефект, процедуру доведеться повторювати двічі на місяць.

Будинок може бути занадто тісний для однієї сім'ї, але ніколи не буде достатньо просторим для двох сімей

● Смішного!

Тато розповідає своїй шестирічній донечці анекдот:

— Знаєш, чому у кози такі сумні очі?

— Ні, не знаю…

— Бо в неї чоловік — козел!

На дитячому обличчі — ні тіні усмішки. І після нетривалої паузи:

— А що ж вона хотіла?

* * *

Дівчинка десяти років з розбігу стрибає на капот нового авто. Спрацьовує сигналізація… Із вікна 5-го поверху висувається сердите чоловіче обличчя.

— Тату, можна я ще трохи побуду надворі?..

* * *

— А вам колись доводилося знімати обручку, не витягуючи руки із кишені?

* * *

— Вчора двох дівчат бачив на пляжі, купалися.

— То вони, певно, моржі?

— Одна точно — морж, а друга нічого така, симпатична.

* * *

Син питає в мами верблюдихи:

— Мамо, а чому в нас такі довгі страшні ноги, та ще й з такими великими копитами?

— Для того, синку, щоби ми могли пересуватися в пустелі і не застрягнути в пісках.

— Мамо, а чому в нас на спині такі два великі горби?

— Для того, синку, щоби ми могли довго пересуватися в пустелі і не померти від спеки і голоду.

— А для чого нам довго пересуватися в пустелі?

— Для того, щоби ми перевозили вантажі і люди могли споряджати каравани.

— То для чого ж нам весь цей тюнінг в зоопарку?

* * *

Спілкуються двоє в чаті.

Він: «Ти, напевно, дуже гарна?»

Вона, кокетливо: «Чому ти так думаєш?»

Він: «Тільки так природа могла компенсувати таку тупість».

* * *

— Лікарю, як лікувати мого чоловіка? — питає відвідувачка у психіатра.

— Пані, ваш чоловік абсолютно здоровий.

— Але ж він вчора прибіг додому і кричав, що всі собаки ходять із парасолями!

— А ви що, не пам'ятаєте, який вчора був дощ?

* * *

— Не розумію, чому кажуть «напився до поросячого вереску».

— Це значить — багато випити.

— А вереск до чого?

— Коли дружина вдома зустрічає.

Талісман мій, талісман…

Чи знаєте ви, що не кожен камінь може бути вашим талісманом? Астрологи визначили зв'язок між мінералами і знаками Зодіаку.

● На прохання читачів

Свої камені-талісмани **Овен** повинен носити на вказівному пальці. Камені Овна — алмаз, сардонікс. Алмаз робить людину непереможною, оберігає від чар. Як талісман сардонікс робить людину мужньою, безстрашною. Метал: залізо. Гравіювання на головному оберезі: вовк, коза, молот, сова, яструб.

Персні-талісмани **Телець** має носити на середньому пальці. Його камені — бірюза і смарагд. Бірюза має багато лікувальних властивостей: допомагає зберегти молодість, оберігає від хвороб. Смарагд можна назвати талісманом повної удачі, щастя й благополуччя. Метали: золото, мідь, сплави золота й срібла. Гравіювання на головному оберезі: вербена, голуб, тюлень, людина.

Близнюки повинні носити персні-талісмани на підмізинному пальці. Їхні камені — гранат, агат. Агат має здатність лікувати від безсоння. Гранат підтримує життєві сили. Метали: золото в сплавах із цинком, мідь у сплаві зі сріблом, платина. Гравіювання на головному оберезі: лелека, бик, дракон, мавпа.

Персні-талісмани **Рак** має носити на мізинці. Його камені — рубін, смарагд, місячний камінь. Рубін покращує настрій, місячний камінь може вберегти свого господаря від неприємностей. Метал: срібло. Гравіювання на головному оберезі: конюшина, жаба, кіт, собака, черепаха.

Персні-талісмани **Лев** носитиме на вказівному пальці. До його каменів зараховують топаз, хризоліт, рубін. Топаз допомагає справитися з проблемами, однак надто часте носіння його може призвести до самотності. Хризоліт — оберіг від невдачі. Рубін нагороджує невразливістю. Метали: бронза, золото. Тотеми: дуб, лебідь, олень, павич.

Персні-талісмани **Діви** повинні носити на середньому пальці. Камені Дів — сердолік, агат, яшма. Сердолік має лікувальні властивості. Дів він оберігає від неприємностей, якщо його оправити у срібло. Агат пом'якшує характер і разом з тим надає почуття власного достоїнства. Яшма — талісман спокійного дому. Гравіювання на оберезі: айстра, горобець, свиня, яблуня.

Терези повинні носити персні-талісмани на підмізинному пальці. Їхніми каменями є опал, сапфір, циркон. Опал — це камінь надії та вірності. Сапфір дисциплінує. Циркон надає впевненості в собі. Метали: бронза, золото, золото у сплаві зі сріблом, мідь. Гравіювання: голуб, книга, соняшник, тюлень.

Свої персні-талісмани **Скорпіон** має носити на мізинці. Каменями Скорпіона є аквамарин, турмалін, берил. Аквамарин дарує дружбу, взаєморозуміння. Турмалін — талісман любові й перемоги, надії, постійної молодості й сили. Особливою для цього знака силою володіє берил, його власник буде захищений від ненависті й чорної заздрості. Метали: золото, золото у сплаві зі сріблом, залізо, мельхіор, платина. Гравіювання: вовк, жук, горобина, щука.

Персні-талісмани **Стрільці** мають носити на вказівному пальці. Їхні камені — аметист, хризоліт, сапфір. Аметист символізує миролюбність і щирість. Хризоліт добре укріплює душевні сили. Сапфір допомагає Стрільцям на їхньому шляху до успіху. Метали: бронза, золото, олово. Гравіювання на головному оберезі: ворона, дельфін, кентавр, підкова, саламандра.

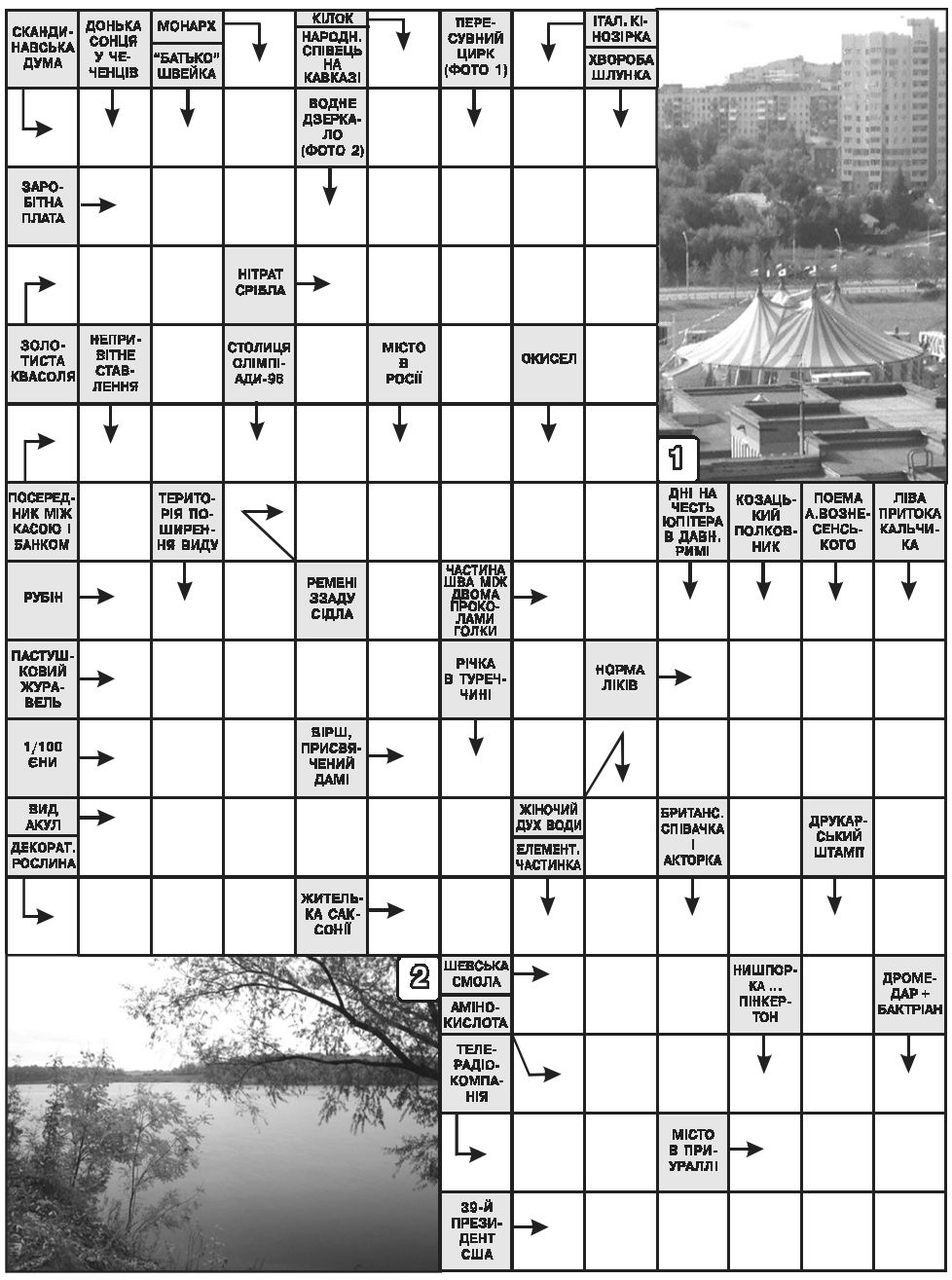
Свої персні-талісмани **Козеріг** носитиме на середньому пальці. Камені — онікс, гранат, котяче око. Онікс здатний підсилювати позитивні якості свого власника, відігнати чорні думки й укріпити здоров'я. Гранат — талісман мудрого й доброго серця. Котяче око — чудовий оберіг від вроків. Метали: алюміній, срібло, титан. Гравіювання: жаба, кріт, лев, сосна, чапля.

Персні-талісмани **Водолій** має носити на підмізинному пальці. Його камені — лазурит, циркон. Лазурит приносить пізнання істини, відкриває таємниці, дає удачу й процвітання. Циркон допомагає набути впевненості в собі. Гравіювання: дракон, ключ, вівця, одуд.

Персні-талісмани **Риби** повинні носити на мізинці. Камені Риб — це корал і перли. Корал добре береже від «нечистої сили». Перли захищають від неприємностей. По перлинах також можна робити висновки про стан здоров'я Риб: якщо камінь тьмяніє, то стан здоров'я поганий. Метали: золото, олово. Гравіювання: в'яз, кінь, орел.

● **Поміркуйте на дозвіллі**

Кросворд «Плесо»



● Слово про слово

ПОХОДЯТЬ ВІД АБРЕВІАТУР

Як правильно: МНСник чи еменесник? Відомий мовознавець Катерина Городенська з цього приводу зазначає, що серед нових найменувань осіб чимало тих, які утворені від звукових і буквених абревіатур — скорочених назв політичних партій, блоків та об'єднань, конфесійних угруповань, спортивних організацій, силових структур, а також міжнародних і міждержавних союзів тощо.

Вони вирізняються незвичним оформленням, бо зберігають графіку своєї твірної абревіатури, тобто написання великими літерами, з якою поєднується переважно іменниковий суфікс *-ець, -івець*, зрідка — суфікси *-ник, -іст/-ист*, пор.: НУНСівець, КУНівець, УНСОвець, МНСник, УНІАНівець, ЗМОПівець, УБОЗівець, СНДівець, МВФівець.

Паралельно вживають ці назви з однаковим написанням абревіатурної кореневої і суфіксальної частин, порівняймо: нунсівець, кунівець, унсовець, еменесник, уніанець, змопівець, убозівець, есендівець, емвеефівець. Перше написання чітко відбиває зв'язок таких найменувань осіб з твірною абревіатурою, що дуже важливо на початку їхнього вживання.

Але різне графічне оформлення кореневої і суфіксальної частин не типове для української мови, воно навіть ускладнює сприйняття інформації, особливо якщо коренева частина є буквеною абревіатурою на зразок МНСник, СНДівець, МВФівець.

Отже, саме тому рекомендуємо однаково передавати обидві частини у відабревіатурних найменуваннях осіб: нунсівець, кунівець, унсовець, еменесник, уніанець, змопівець, убозівець, есендівець, емвеефівець.

Щодо англійських запозичень, які в українському написанні переважно усталилися як звичайні лексеми, хоч і вимовляються (читаються) як англійські літерні (буквені) абревіатури: піар або PR, есемес або SMS, DJ або ді-джей.

Підготувала Вікторія Осіпова.

Відповіді на кросворд «Кохання», надрукований 9 лютого

М	У	Р			О		М	А	Г			В
	Х	А	Й		К	В	І	Т	Н	Е		І
	В	Д	О	В	А		М	А	У	З	Е	Р
Н	А		З	Е	М	Л	І			А	В	А
	Л		Е	Н	А		Н	О	К		Е	
М	А	Р	Ф	А		К	О	Х	А	Н	Н	Я
І		У							К			М
М	О	Р	Е						А	Б	Б	А
	Д		Р						О	Р	А	
К	А	Р	А							Е	Р	Г
И		У		С	В	І	Т	Л	И	Й		Д
Ї		С	Т	О		Д				К	А	А
В	А	Л	Е	Н	Т	И	Н	І	В			Н
	Г	А	Т	Ь		Л	А	К	О	Н	І	С
С	О	Н		К	Р	І	Т		Д	Е	Н	Ь
	Р	А	М	О		Я	Р	М	А	Р	О	К

Домашня газета
Свідоцтво ТР № 324.
Передплатний індекс 23763
Видавець — пресова агенція «Вільне життя»
Газета виходить раз на тиждень
Віддруковано ТзОВ «Терно-граф», м. Тернопіль, вул.Текстильна, 18, тел. (0352)52-28-97, Замовлення №337. Тираж 24092
Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 25-45-48, 25-48-96
Свіжий номер «Домашньої газети» — у pdf-форматі на сайті vilne.org.ua
Відповідальна за випуск Віра Касіян.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з інтернету.