

Домашня газета

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп.

#48(815) 30 листопада 2017 року

- Народна медицина

Про користь калини

Калина — унікальна ягода. Дехто не любить її через гіркоту, але вона — найбільш цілюща. Гіркота калини поліпшує роботу серцево-судинної системи, допомагає позбутися зайвої ваги, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту.

Калину можна використовувати й зовнішньо. Сік калини добре відблиює шкіру (маски з калини ліпше робити на ніч).

Підтримати роботу серця допоможе морс із калини. Розчавіть ягоди калини, додайте 1 чайну ложку меду, залийте кип'яченою, але не гарячою водою. Це прекрасний засіб від застуд.

Для передміхурової залози

Подрібніть на кавомолці півкілограма очищено-го гарбузового насіння. Перемішайте отримане борошно з 250 г меду. Зліпіть кульки завбільш-ки з лісовий горіх. З'їдайте одну таку кульку перед їдою, тобто 2–3 рази на день.

Якщо болить голова

Якщо у вас низький тиск, то допоможе міцний чай. У деяких випадках дуже ефективні від головного болю ванни з морською сіллю або сіном.

Можна спробувати і та-кий спосіб: розбийте яйце, залийте його склянкою киплячого молока, розмішайте, вистудіть і швидко випийте.

Іноді допомагає від головного болю таке: зварені часник і боби розіт-ріть, додайте олію і нанесіть на скроні.

Можна скроні, чоло і по-тилицю протерти капус-тяним розсолом.

Часникові інгаляції

Подрібніть часник так, щоби отримати 2 столові ложки кашки, покладіть її у склянку. В широкій мисці закип'ятіть воду. Як тільки вона закипить, зніміть миску з вогню і поставте в неї склянку з часником. Почнеться посилене видлення фітонци-дів. На склянку надягніть кульок, через кінець якого вдихайте ці випарки кожною ніздрою по черзі.

Так хвороботворні мікро-би гинуть, дихальні ходи очищаються. Повторюйте інгаляції по 3–4 рази на день.

2

НИРКАМ
НЕОБХІДНЕ
ТЕПЛО

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Гри-горія, завтра — Романа. 2 грудня з днем Ангела вітає Іларіона, Йосипа, Адріана, 3 — Анатолія, Івана, 4 — Марію, Олек-сандра, 5 — Валер'яна, Максима, Михайла, Петра, 6 — Макара.

Тварина
поперхнулася:
як допомогти?

7

Рецепти
пісних страв

3



Різдвяний піст триватиме з 28 листопада до вечора 6 січня. Про те, як потрібно правильно харчуватися по днях тим, хто постить, а також прості рецепти смачних страв на Різдвяний піст, розповімо сьогодні.

Щоб період посту пішов на користь душі і тілу, потрібно дотримуватися календаря харчування під час Різдвяного посту. Неважаючи на те, що в раціоні до самого Різдва не має бути м'ясних та молочних страв, меню на кожен день можна зробити досить різноманітним.

Досить знати, які продукти і в який день можна вживати. Каши, овочі (сирі, варені, тушковані), гриби, сухофрукти, пісна вигідка, мед, насіння і горіхи, олії, а в деякі дні риба і морепродукти — дозволені продукти, які зроблять харчування в Різдвяний піст і смачним, і повноцінним.

Є дуже багато рецептів без м'яса, молока і яєць, серед яких пісні борщі та супи, рагу, паштети з бобових, овочеві котлети, пісні пироги, цукерки із сухофруктів тощо.

• Прогноз на зиму

I НЕ ТРЕБА НАС ЛЯКАТИ!

тику. То що ж там з погодою?

За прогнозом Івана Луцика, з 4 грудня варто очікувати невеликих приморозків. Вітер переважатиме південно-східний, від 5 до 15 м/сек.

У січні — хмарно, ожеледиця, досить вітряно. Збережеться той самий південно-східний напрямок. А при переході на східний буде холоднішати. Опади у січні пан Іван передбачає приблизно в межах норми.

Щодо температури повітря, то відчутні морози варто очікувати у період з 15 січня по середину лютого. Імовірне й посилення вітру до 20 м/сек. Після 17 лютого, стверджує народний прогностик, природа заспокоїться.

Весна наступного року, за прогнозами Івана Луцика, буде ранньою, але затяжною.

Вільне життя плюс.

• Знадобиться



ХАРЧУВАННЯ ПО ДНЯХ

Календар посту перед Різдвом містить три періоди різної суворості.

Період з 28 листопада по 19 грудня:

• понеділок — у меню має бути гаряча рослинна їжа без олії;

• вівторок, четвер — страви з додаванням олії;

• середа, п'ятниця — дні сухоядіння (їжа без олії);

• субота, неділя — гарячі страви з олією, а також морепродукти;

• святкові дні — 4 грудня, на свято Введення в храм Пресвятої Богородиці, допустимо випити келих вина і з'стири рибну страву;

• 19 грудня, на свято Миколая Чудотворця, правила посту також дозволяють вино і морепродукти.

Замість ПОГРЕБА — ВІКНО

Якщо ви купили кілька бульб (десяток чи навіть два) нового сорту картоплі і боїтесь зберігати її в погребі, можна зробити так. Бульби чудово зберігаються і в оселі — у прохолодній кімнаті на підвіконні. Головне, щоби було світло, а в холодні ночі вони не підмерзали.

Щоправда, бажано, щоби бульби були не дрібні. Через кілька місяців на них з'являться товсті зелені паростки, а самі бульби позеленіють. При цьому вони майже не в'януть, а посаджені навесні в землю, ростуть швидше від тих, що зберігалися в погребі.



Період з 20 грудня по 2 січня:

• понеділок, середа і п'ятниця — дні, в які потрібно вживати суху їжу без олії;

• вівторок, четвер — гарячі страви з олією;

• вихідні — їжа з олією, морепродукти;

• святкові дні — 1 січня допустимо випити келих вина.

Період з 2 по 6 січня.

Неважаючи на новорічні свята, цей період посту є найбільш суворим. В останні дні перед Святочним забороняється вживання морепродуктів:

• вівторок, четвер — гаряча рослинна їжа без олії;

• середа, п'ятниця — дні сухоядіння;

• субота, 6 січня — повне утримання від їжі до сходу першої вечірньої зірки на небі.

Розговлятися після Різдвяного посту слід почати зі святкової куті з пшениці з додаванням меду і сухофруктів.

• А ви знали?

25 грудня святкуватимуть усі

Верховна Рада у середині листопада ухвалила закон, згідно з яким 25 грудня стало офіційним святковим днем і вихідним.

Згідно із статтею 73-ю закону «Про внесення змін до статті 73 Кодексу законів про працю України щодо святкових і неробочих днів» встановлено такі святкові дні:

1 січня — Новий рік;

7 січня і 25 грудня — Різдво Христове;

8 березня — Міжнародний жіночий день;

1 травня — День міжнародної солідарності трудящих;

9 травня — День перемоги над нацизмом у Другій світовій війні (День перемоги);

28 червня — День Конституції України;

24 серпня — День Незалежності України;

14 жовтня — День захисника України.

Вихідний 2 травня скасовано.

Погода на тиждень

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість днія
четвер, 30 листопада	0 / +2	можливий дощ	півд.-сх., 7
п'ятниця, 1 грудня	-1 / +3	без опадів	півн.-зах., 3
субота, 2 грудня	-3 / +0	можливий сніг	півн., 3
неділя, 3 грудня	-1 / +0	сніг	півн., 3
понеділок, 4 грудня	-2 / -1	сніг	зах., 4
вівторок, 5 грудня	0 / +1	сніг з дощем	півн., 5
середа, 6 грудня	0 / +1	сніг з дощем	півд.-зах., 4

• До часу

ЩОБ УТОМИ —
ЯК НЕ БУЛО!

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

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

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

Курс лікування настоєнкою кульбаби триває два-три тижні. 1 ст. ложку подрібненого коріння кульбаби залити 1 склянкою горілки, настояти 3 тижні. Процідити. Пити по 10 крапель 3 рази на день перед вживанням їжі.

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

Поновить сили пастернак. До 2 ст. ложок натертого кореня пастернаку додати 3 ст. ложки цукру, залити 1 склянкою води, проварити на слабкому вогні 15 хвилин, потім укутати і настояювати 8 годин. Процідити. Пити по 1 ст. ложці 4—5 разів на день. Курс лікування — три-четири тижні.

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

Від втоми та зниження імунітету варто випивати щодня по склянці **соку з яблук чи порічок.**

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

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

Про особливості харчування цієї пори року розповіла лікар-дієтолог Оксана Скиталінська.

ВІТАМІН D

Вітамін D потрапляє в організм двома шляхами. Перший, основний — це синтез у шкірі під дією ультрафіолету. Другий — в готовому вигляді, з продуктами. Враховуючи, що його можна отримати з продуктів, взимку потрібно приділити цьому особливу увагу.

Найбільш поширений продукт, що містить вітамін D в готовому вигляді — жовтки. В них, якщо зварити яйце на м'яко, міститься невелика кількість вітаміну, що дозволить поповнити денну норму.

Інші продукти — печінка тріски, вершкове масло (не менше 82% жирності), кисломолочні продукти (сметана, вершки, кисломолочний сир). Проте потрібно розуміти: вживання таких продуктів з мінімальним відсотком жирності не принесе ні корисних вітамінів, ні бажаного ефекту оздоровлення.

Вітамін D має накопичувальний ефект, який дозволяє використовувати організмом вітамін у міру необхідності.

ВІТАМІН C

Другий вітамін, який потрібен у зимовий період — вітамін C. У процесі еволюції людина втратила здатність синтезувати цей вітамін, і, оскільки він належить до водорозчинних вітамінів, який не може накопичуватися в організмі, тому його запас потрібно поповнювати щодня з їжею.

По-перше, вітамін C впливає на активність імунних

Харчування взимку: ТОП-5 вітамінів для оздоровлення



Зимова погода не найсприятливіша для людей: скупі сонячні дні, холодніша, і майже весь час проводимо в приміщеннях.

Це призводить до дефіциту вітаміну D, який захищає мозок від безсоння, стресу, пригнічення, розвитку запальних процесів та підвищує загальний імунітет.

● Варто знати

клітин — макрофагів, що веде до зміцнення загального імунітету.

По-друге — відбувається стимулювання синтезу колагену, який забезпечує здорове функціонування суглобів, печінки та судин.

Найбільше вітаміну C містять: сушена шипшина, капуста, петрушка, солодкий

перець, цибуля. Їх потрібно вживати сирими чи у вигляді салату щодня, в невеликій кількості, для підтримування імунітету та організму в цілому.

КВАШЕНІ ПРОДУКТИ

Обов'язковим в зимовий період має бути вживання квашених продуктів. Понад 70% нашого імунітету залежить від роботи кишечника. Ці продукти містять молочну кислоту, яка живить корисні кишкові бактерії, стимулюючи ріст корисної мікрофлори і утворюючи сильний захист, який не дозволяє проникати токсичним речовинам, вірусам та бактеріям в організмі.

БІЛОК, ОМЕГА-3

Останніми, надзвичайно важливими компонентами, що повинні бути в раціоні

— білок та омега-3. Перший — потрібен для будівництва нових клітин, зокрема, імунних (варене м'ясо, яйця, риба, бобові, кисломолочні продукти), другий — для покращення стану крові, попередження утворення тромбів та запальних процесів, дозволяючи зменшити вірогідність захворювань (жирна морська риба, горіхи, насіння льону).

Збалансоване харчування взимку особливо важливе. Якщо розділiti тарілку на три частини, дві з них мають займати овочі, сирі та термічно оброблені, незначна кількість фруктів, далі білкові продукти і каші. Це дозволить не тільки підтримувати рівень корисних вітамінів та біологічно активних речовин для крашного самопочуття, а й навіть оздоровитись.

fakty.ictv.ua.

● Візьміть на замітку

Ниркам необхідне тепло

З усіх захворювань нирок найчастіше зустрічається піелонефрит. Лікарі ставлять цей діагноз людям різного віку. Причиною «популярності» цієї хвороби може бути зменшення чутливості мікроорганізмів до антибіотиків, зниження імунітету, збільшення випадків захворювань на цукровий діабет, туберкульоз.

Жінки хворіють на піелонефрит частіше, ніж чоловіки. Чинником ризику виникнення піелонефриту можуть бути перенесені тяжкі захворювання, порушення кровообігу в нирках, розлади сечовиділення, аномалії розвитку сечових шляхів, цукровий діабет, у чоловіків — аденома передміхурової залози, у жінок — вагітність, гінекологічні захворювання.

Лікарі радять дотримуватися кількох основних правил, які впливають на ефективність лікування піелонефриту.

Хворому рекомендується частіше лежати, оскільки краще кровопостачання нирок відбувається саме в горизонтальному положенні.

Жінкам старшого віку з рецидивами піелонефриту та інфекцій сечової системи рекомендують вживати сік журавлини (300 мл на день) та підвищити фізичну активність, яка сприяє випорожненню сечового міхура.

Хворий має вкувати поперек, оскільки нирки дуже потребують тепла. Для цього широко застосовують пояси із шерсті.

Треба уникати фізичного перевантаження, дотримуватися дієти, остерігатися застуди, відмовитися від шкідливих звичок.

Хворим на піелонефрит не рекомендується худнути. Адже так втрачається жирова клітовина, яка оточує і зігриває нирки. Особливо небезпечною є різке схуднення. Від цього слабшає ще й опорний апарат нирки.

• Дослідили

ВЗУТТЯ І ОДЯГ МАЮТЬ БУТИ ЗРУЧНІ

Біль у спині, порушення кровообігу, головний біль, подразнення шкіри — це ще аж ніяк не повний перелік того, до чого можуть привести деякі предмети гардероба. Експерти розповіли про повсякденні предмети одягу й аксесуари, які насправді не такі й нешкідливі, як може видатися на перший погляд.

Лікарі вже давно заявили, що занадто тісний одяг є реальною загрозою для здоров'я. Зокрема, вузькі штани можуть привести до поганого кровообігу, варикозу, а також ушкодити м'язи та нерви.

Біль у суглобах, мозолі, розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба, остеоартроз — ось неповний список типових хіночих хвороб, зумовлених носінням взуття на високих підборах.

Масивні сережки часто спричиняють розтягування та ушкодження мочоки вуха, що виправляється тільки хірургічно. Та ж сама проблема з намистом: носіння заважких прикрас на ший може стати наслідком хронічного болю у шийному відділі.

Чоловіки теж страждають від незручного одягу. Дослідження показують, що 67 відсотків осіб сильною статі купують сорочки з коміром, вужчим від своєї ший. Через таку «задушливу» сорочку погіршується кровообіг, підвищується внутрішньоочний тиск, виникає біль у ший, плечах, спині, а також головний.

Налагодьте сольовий обмін

дину, а то й довше. Пити по 0,25 склянки три-чотири рази на день.

ЛІКИ З БУЗИННИЧНОЮ ЧОРНОЮ

1 ст. ложку висушеного квітів або ягід бузини чорної залити 1 склянкою окропу, настояти півгодини, після чого залити 3 літру теплого молока, вилити у ванну. Температура ванни повинна бути 35—37°C.

ЛІКИ З ЛИСТЯМИ БРУСНИЦІ

1 чайну ложку подрібненої листя брусници залити 1 склянкою окропу, тепло закутати, настояти 4 години, потім процідити. Пити по 2 ст. ложки 3—4 рази на день за 20—30 хвилин до їди.

ЛІКИ З СЕЛЕРИ

1 чайну ложку подрібненої свіжого кореня селери залити 1 склянкою окропу, тепло закутати, настояти 4 години, потім процідити. Пити по 2 ст. ложки 3—4 рази на день за 20—30 хвилин до їди.

Не хворійте!



ПЛОВ З ГАРБУЗОМ

100 г олії, 2 цибулини, 2–3 моркви, 1 головка часнику, 200 г солодкого гарбуза, 300 г довгозерного рису, 1 ст. л. солі, жменя родзинок, чорносливу або інших сухофруктів, барбarris, куркума, зіра за смаком.

Рис кілька разів промийте, замочіть у прохолодній воді, поки готуєте овочі.

Цибулю наріжте півкільцями, моркву тонкими брусками, гарбуз кубиками. У казані або глибокій каструлі розжарте олію, обсмажте цибулю до прозорості. Поверх цибулі покладіть моркву, злегка посоліть, посыпте зірою, барбарисом, куркумою і залиште тушкуватися під кришкою на слабкому вогні на 10 хв.

На моркву викладіть гарбуз разом з цілими зубчиками часнику і сухофруктами. Відразу ж накройте гарбуз шаром рису, добре його посоліть і розрівняйте. Вливіте гарячу воду, щоб вона піднялася над рисом на 1–1,5 см.

Дочекайтесь кипіння. Якщо воно відбувається нерівномірно, розподіліть рис рівніше. Накройте казан кришкою і залиште на слабкому вогні на 20–25 хв, поки вода повністю не вбереться в рис.

Розкладаючи по тарілках, плов краще не перемішувати, а зачерпувати з дна, щоб захопити всі шари.

ЧАСНИКОВА КАРТОПЛЯ ПО-ІТАЛІЙСЬКИ

3 середні картоплини, 1 пучок петрушки, 2 середніх зубчики часнику, оливкова олія, сіль, мелений перець.

Картоплю зварити в кочужку в підсоленій воді до готовності, хв 25–30, трохи вистудити, зняти шкірку. Розім'яти виделкою в окремій мисочці.

Можна використовувати велику сковорідку (діаметром 26 см) і приготувати відразу всю картоплю, а можна і розділити на дві порції.

Отже, на сковорідці нагріти оливкову олію і обсмажити подрібнений часник до золотистого кольору. Він дастає неймовірний аромат. Часник з олії витягнути.

На сковорідку викласти картоплю, додати подрібнену петрушку, посолити і поперчити. Виделкою ще трохи прим'яти картоплю, формуючи один плоский млинець. Обсмажити на сильному вогні хв зо 5 до золотистої скоринки.

Тепер його треба перевернути. Можна зробити це за допомогою обробної дошки: перевернути на неї млинець і акуратно перевласти назад у сковорідку. Можна додати ще трохи олії.

Тайський соус можна купити в супермаркеті, але якщо не знайдете, його не складно приготувати. Використовувати цей соус можна не тільки для риби, а й для м'яса, морепродуктів, овочів. Соус можна зберегти в холодильнику до трьох місяців.



Смачно і в піст



Пропонуємо рецепти страв, які можна вживати, не порушуючи посту. Пам'ятаймо, що рибу дозволено їсти лише у свята.

● До часу

Готову картоплю потрібно подавати відразу, поки скринка не розм'якшилася.

КАРТОПЛЯ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

1 кг картоплі, 2 зубці часнику, 3 ст. ложки нерафінованої соняшникової олії, сухі трави (розмарин, кріп, петрушка, базилік, чебрець), чорний мелений перець, сіль за смаком.

Картоплю ретельно помийте щіткою під проточною водою. Виріжте вічка, але шкірку залишіть. Крупну картоплю поріжте на кілька частин, а дрібну досить розрізати навпіл. Складіть картоплю в миску.

Часник подрібніть, змішайте з подрібненими сухими травами, сіллю, перцем і олією.

Залийте отриманим маринадом картоплю, добре перемішайте і дайте настоитися 15–20 хв, періодично перемішуючи.

Викладіть картоплю вниз шкіркою в один шар на деко, застелене пергаментом, і поставте у розігріту до 250°C духовку. Страва буде готова приблизно за 25–30 хв. Час залягання залежить від розміру скибочок.

Орієнтуйтесь на зовнішній вигляд страви: готова картопля по-селянські має мати золотисту скоринку. Подавайте її як самостійну страву або як гарнір.

РИБА ПО-ТАЙСЬКИ

Тайський соус можна купити в супермаркеті, але якщо не знайдете, його не складно приготувати. Використовувати цей соус можна не тільки для риби, а й для м'яса, морепродуктів, овочів. Соус можна зберегти в холодильнику до трьох місяців.

6 шт. філе лосося або іншої риби (блізько 180 г одне філе), сіль, 120 г солодкого тайського соусу з перцем чилі, 3 ст. ложки нарізаної зеленої цибулі, олія.

Для тайського соусу: 100 г рідкого меду або цукрового сиропу, 50 мл води, 2 ст. ложки оцту, 1 ст. ложка кукурудзяного крохмалю, 1 маленький зубчик часнику, 1 ч. ложка солі, 1/2 ч. ложки перцю чилі крупного помелу.



У глибоку форму для випічки викладіть філе в один ряд. Кожне зверху пріправте сіллю, полийте олією. Кожен шматочок риби змастіть за допомогою пензлика 1 ст. ложкою солодкого тайського соусу з перцем чилі. Соус рівномірно розподіліть по поверхні, а також ретельно змастіть нижні і бічні боки філе. Накройте форму кришкою або затягніть харчовою пілвкою і поставте маринуватися в холодильник мінімум на 2 години або на ніч.

Розігрійте духовку до температури 200°C з верхнім грилем. Деко для випічки вистеліть пергаментним папером і злегка змастіть олією. Викладіть на пергамент скибочки риби шкірою вниз. Змастіть рибу соусом.

Запікайте протягом 8 хв. Деко з рибою вийміть з духовки і ще раз змастіть філе тайським соусом. Поверніть деко в духовку і випікайте ще 5 хв або до золотисто-карамельного кольору. Подавайте відразу гарячим з гарніром із зеленої цибулі.

Для приготування соусу в маленькій каструлі змішайте всі інгредієнти до отримання однорідної маси. Доведіть соус до кипіння, зменшіть вогонь до мінімуму і варіть на слабкому вогні протягом 10 хв або поки соус не загустіє.

Перелийте гарячий соус в скляну банку і охолодіть.

ХЕК ПО-ГАЛІСІЙСЬКИ

На 2 порції: 500 г хека, 6–8 картоплин, 1 цибулина, 2 зубчики часнику, 1 ч. л. паприки, 1 лавровий лист, кілька гілок петрушки, оливкова олія, сіль, чорний перець.

Зніміть з хека філе — ця риба не кістлява, тож це буде неважко. Втім, можна зробити приготування ще простішим, нарізавши тушку поперечними стейками — по одному на порцію. Приправте рибу сіллю, за бажання збрізньте лимонним соком і відставте у бік.

Розігрійте на сковорідці або в жаростійкій формі кілька ложок оливкової олії і обсмажте до золотистого кольору подрібнені цибулини із зубчиком часнику. Наріжте картоплю «шайбами» товщиною 1,5–2 см і покладіть їх на сковорідку, давши трохи обсмажитись з обох боків. Залийте водою настільки, щоб вона покриває картоплю, додайте лавровий лист, посоліть і варіть на невеликому вогні протягом 15–20 хв до розм'якшення картоплі.

Злийте воду (або пере-



кладіть овочі в іншу форму, пріправте картоплю чорним перцем, зверху покладіть хек і поставте в духовку, розігріту до 180°Градусів, на 12–15 хв.

Тим часом візьміть сочник, додайте кілька ложок оливкової олії і тонко нарізаний зубчик часнику і грійтте на найменшому вогні, щоб часник не смажився, а «томився», повільно віддаючи олії свій аромат. Коли риба буде готова, зніміть сочник з вогню, додайте паприку і розмішайте.

Розкладіть по тарілках картоплю, зверху розкладіть рибу і прірайте гарячою олією з паприкою. Прикрасьте дрібно нарізаною петрушкою і негайно подавайте.

РИБА ПО-СИЦЛІЙСЬКИ

Велику рибину (наприклад, судак) почистіть, випатрите і зробіть косі надрізи

з обох боків тушки. Покладіть у надрізи по половині скибочки лимона.

Підготовлену рибу покладіть на змащене жиром деко, розкладіть навколо красивими кільцями ріпчасту цибулю, нарізану кубиками картоплю, кабачки й тонкі скибочки свіжих грибів.

Рибу посоліть, поперчіть, поблизу розміру рибини промивають у холодній воді, підсушиють в чистому рушнику і кладуть у добрі розігрітий жир.

ВІНЕГРЕТ КЛАСИЧНИЙ

2 буряки, 4 картоплини, 1 морква, 1 цибулина, 3 квашені огірки, 200 г квашеної капусти, 200 г консервованого зеленого горошку, 3 ст. ложки нерафінованої соняшникової олії, дрібна сіль за смаком.

Ретельно поміті буряк, картоплю, моркву зваріть у «кожушках» до готовності. Зверніть увагу, що першою звариться картопля — приблизно за 20 хв. Далі приготується морква — хв за 30–40. Найдовше доведеться варити буряк, залежно від розмірів — 40–60 хв.

Варені овочі очистіть від шкірки і поріжте однаковими невеликими кубиками, цибулю — дрібнішими кубиками. Із зеленого горошку зіцідіть рідину, з капусти — розсіл, за необхідності подрібніть її. Квашені огірки бажано очистити від шкірки. Так вінегрет вийде ніжнішим.

Якщо всередині огірків багато розсолу, зіцідіть його. Огірки також поріжте кубиками. З'єднайте всі овочі, додайте цукор і сіль за смаком, перемішайте. Цукор вінегрет, якщо буряк раптом виявиться недостатньо солодким. Заправте вінегрет соняшниковою олією і знову перемішайте.

Дайте вінегрету настояти 20–30 хв, щоб овочі «подружилися» між собою і наситилися ароматом соняшникової олії. Подавайте вінегрет із чорним хлібом як самостійну страву.

МЕДОВО-ГРУШЕВИЙ ПІСНИЙ ПІРІГ

1 скл. цукру, 1 скл. води, 2 ст. ложки меду, 1 ч. ложка соди, 1 ч. ложка лимонної кислоти, 0,25 скл. подрібнених горіхів, 0,5 скл. олії, 1,5–2 скл. борошна, дрібка кориці або коріандру, 3–4 груші.

Змішайте цукор з водою і додайте трохи олії, підігрійте рідину і додайте мед. Розмішайте, щоб цукор і мед розчинилися. Додайте соду, лимонну кислоту, корицю, горіхи, подрібнені до стану борошна, і борошно. Борошна потрібно настільки, щоб тісто нагадувало густу сметану.

Груші почистіть, наріжте кубиками і додайте в тісто. Вилійте тісто у форму. Випікайте 30–35 хв при 200°Градусах.

• Коротко
Кулінарні секрети

Овочі слід варити в емальованій посудині, в якій не повинно бути відколеної емалі.

Для одержання хрусткої кірочки у смаженої картоплі, нарізані кусочки промивають у холодній воді, підсушиють в чистому рушнику і кладуть у добрі розігрітий жир.

Зів'ялу зелень петрушки, кропу і селери можна «оживити», поклавши її у воду з оцтом.

Щоб нарізана цибуля не пригоряла при смаженні, її слід обкачати в пшеничному борошні — тоді вона буде золотисто-жовтою.

Щоб зменшити гіркоту нарізаної ріпчастої цибулі, її треба скропити оцтом.

Щоб варення при зберіганні не вкривалось плюснявою, його заливають тонким шаром воску. Потім банку накривають папером і зав'язують.

Тушка птиці добре просмажується в гарячій духовці, якщо через кожні 10–15 хвилин її поливають жиром і соком, одержаними при смаженні.

Кури і курчати при смаженні матимуть гарну рум'яну кірочку, якщо їх перед смаженням змасти сметаною.

Мед зберігають у скляному або емальованому посуді в прохолодному місці. Зверху його рекомендується заливати воском. Щоб зберегти мед рідким, необхідно, коли викачують, налити його в емальовану посудину і поставити в другу посудину з окропом на 15–20 хвилин. Після цього мед лишається рідким і не втрачає ні смаку, ні запаху.

М'ясний бульйон треба солити за 30 хвилин до готовності м'яса, рибний — на початку, грибний — в кінці.

Грибний бульйон буде смачніший, якщо для його приготування брати сушені гриби — велики й дрібні. Великі гриби надають бульйону пріємного смаку і темного кольору, а дрібні — аромату.

Щоб «в

● На замітку

ЧИМ ХВОРІС ВИНОГРАД?

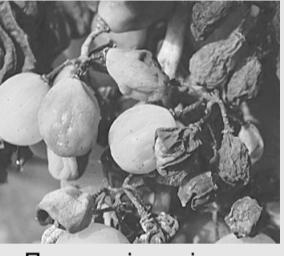
Найшкодочинніші хвороби винограду — мільдью (несправжня борошниста роса), оїдіум (борошниста роса) і сіра гниль.

Патогени перших двох захворювань уражують тільки виноград, сіра гниль пошкоджує плоди й багатьох інших культур.

Як мільдью, так і оїдіум поширяються практично на всі надземні органи рослини — листя, пагони, плоди і, врешті-решт, можуть привести не тільки до повної втрати врожая, а й до такого ослаблення куща, що він загине найближчої зими.

Звичайно, є виноград, який практично нічим не хворіє, але це все сорти з плодами дуже низької споживчої якості. А от сорти винограду зі смачними плодами, навіть так звані комплексностійкі, потребують захисту від хвороб.

Перше і головне — обробляти кущі слід завчасу, на випередження, а не тоді, коли з'явились ознаки захворювання. Тим паче що загасити «пожежу» при ураженні мільдью вже не вдається — патоген можна пригнітити, навіть деякими препаратами практично знищити, але листя, пагони, а часто і ягоди в гронох уже пошкоджені, тому лоза не дасть урожай такої якості (вигляд, розмір, смак, цукристість, аромат), який дає здорову.



Препараторів нині в продажу багато. Важливо знати назву діючої речовини і чегувати їх, аби не сталося звикання. Уважно читайте інструкцію щодо застосування. Робіть це відразу: коли щось не зрозуміло — проконсультуйтесь з продавцем.

Наголошуємо — найважливіше почати обробляти виноград до того, як з'являться перші ознаки захворювання.

Восени, перед тим як укрити виноград, під кущі слід внести суперфосфат і попіл. Після перших осінніх приморозків виноград обрізають, лози зв'язують у пучки політиленовими мотузками, пригибають і притискують до землі.

За погоди до мінус 5°C не поспішайте укривати виноград: лоза ще дозріває і загартовується.

Перед облаштуванням укриття насадження бажано обробити тривідсотковим розчином бордоської рідини, обприскуючи також землю навколо кущів у радіусі півтора метра.

Боротьба зі шкідниками, бур'янами, хворобами рослин забирає багато часу і сил. Власники присадибних ділянок цілком вправдано вдаються до хімічних методів захисту рослин. Адже в сучасних умовах без них досягнути гарного врожая надзвичайно складно.

За умови розумного використання пестицидів вдається отримати врожай високої якості з меншими затратами. Однак варто пам'ятати, що переважна більшість пестицидів — це хімічні препарати з різним ступенем токсичності. Тому застосовувати їх бажано лише тоді, коли всі інші методи боротьби з шкідниками вичерпано.

Хімічний метод захисту рослин простий, доступний, надійний та ефективний. Однак при його невмілому застосуванні можна завдати значної шкоди не тільки довкіллю, а й здоров'ю людини.

САНІТАРНІ ПРАВИЛА ЗАСТОСУВАННЯ ПЕСТИЦІДІВ

1. Перед початком робіт з пестицидами необхідно уважно ознайомитися з інструкцією із застосуванням хімічного препарату і все виконувати чітко, дотримуючись вказівок інструкції.

2. Для обробки індивідуальних садів і городів у межах населеного пункту варто застосовувати пестициди згідно з «Переліком пестицидів і агрехімікатів, дозволених до використання в Україні» і доповненням до нього.

3. Робочі розчини пестицидів потрібно готовувати на свіжому повітрі або в добре провітруваному приміщенні подалі від фуражу, колодязів, ретельно дотримуючись рекомендованих концентрацій.

4. Вибрати спеціальні емності (відра, бачки), які після роботи обробити розчином кальцинованої соди (50 г на 1 л води) або кашкою з деревної золи з наступним промиванням водою або хлорного вапна.

5. Зберігати препарати необхідно герметично упакованими в шафах або в приміщеннях, у недоступних

Сучасне домашнє садівництво та городництво неможливо уявити без застосування пестицидів. Пестициди — препарати, які використовують проти шкідників, будівників хвороб рослин, бур'янів і шкідливих організмів, що спричиняють пусування сільськогосподарської продукції, матеріалів, виробів, а також проти паразитів і переносників небезпечних хвороб людини й тварин.

● Важливо

для дітей місцях, які замикаються на замок, у добре закриті тарі, із зазначенням назви.

6. Категорично забороняється зберігати хімічні препарати разом з харчовими продуктами і кормом для тварин.

7. Посуд, що використовувався для зберігання чи розведення пестицидів, на-далі не можна використовувати для господарських чи харчових потреб.

8. При роботі з пестицидами необхідно суворо дотримуватися запобіжних заходів особистої гігієни: руки захищати щільними гумовими рукавичками (але не медичними), на голову одягати хустинку, органи дихання захищати ватно-марлевою пов'язкою, маскою або респіратором, очі — окулярами, на ноги одягати гумові чоботи, користуватися спеціально виділеним для цього одягом і фартухом (іх слід зберігати окремо).

9. До роботи з препаратами не можна допускати дітей, підлітків, хворих (за винесенням лікаря), вагітних і жінок, що годують грудьми.

10. Особливо обережно треба поводитися з пестицидами в процесі приготування з них робочих розчинів. Перед початком робіт слід перевірити і відрегулювати обприскувач (наливши в нього воду). При заповненні обприску-



вача — ретельно фільтрувати розчин.

11. Категорично забороняється розпилювати приготовлені розчини вінниками, мішечками, ситами або руками. Для цього необхідно користуватися розпилювачами.

12. Проводячи обприскування пестицидами, слід ставати з навітряного боку так, щоб пестициди відносно від працюючого з ними. Потрібно бути дуже обережним, щоб розчин не потрапив на шкіру або одяг.

13. Роботи слід проводити рано-вранці (до 10 год) або ввечері, коли температура повітря не перевищує +20°C. Як виняток, допускається проведення обробок у денні години у похмурий і прохолодні дні з температурою повітря нижче +10°C.

14. Під час роботи з пестицидами забороняється вживати їжу і кутири.

15. Після проведення робіт необхідно ретельно вимити з милом руки, обличчя інші відкриті ділянки тіла, краще прийняти душ та змінити одяг.

16. Халат і фартух ви-прати в лужному розчині, зовнішні частини респіратора, чоботи і рукавиці ретельно промити содовим розчином.

17. Обприскувачі, обплювачі, відра, діжки та інший посуд після роботи також

добре вимити і не використовувати для інших господарських потреб.

18. По краях обробленої ділянки слід поставати таблички з написом «Насадження затруєні» та попередити дітей, що падалицю і плоди з дерев їсти не можна, тому що вони отруйні.

19. Не можна залишати приготовані розчини для повторних обробок.

Нехтування запобіжними заходами при роботі з пестицидами може привести до виникнення отруєння, основними симптомами яких є поява головного болю, нудоти, блювання, проносу, запаморочення, загальної слабкості тощо.

За перших ознак отруєння під час або після закінчення робіт з пестицидами (отрутохімікатами) необхідно:

■ негайно припинити роботу, вийти (або винести потерпілого) із зони забруднення пестицидами;

■ незалежно від характеру хімічного препарату (отрутохімікату), який викликав отруєння, необхідно звільнити потерпілого від забрудненого одягу, в якому він працював;

■ у разі потрапляння розчину отрутохімікату на відкриті ділянки шкіри — ретельно змити водою з милом;

■ якщо розчин потрапив в очі — ретельно промити

водою або 2%-м розчином питної соди;

■ якщо розчин потрапив у шлунок — випити кілька склянок води і викликати блювання, подразнюючи пальцем задню стінку горла. Після промивання шлунку прийняти сорбенти (активоване вугілля тощо);

■ у жодному разі не можна викликати блювання у потерпілих при втраті свідомості або судомах;

■ при ослабленні дихання слід піднести до носа потерпілого нашатирний спирт або почати робити штучне дихання;

■ після надання першої допомоги потрібно якнайвидніше викликати лікаря для надання кваліфікованої медичної допомоги.

Тому, що уникнути при крихих випадків отруєння пестицидами, необхідно суворо дотримуватися санітарних правил поводження із пестицидами (отрутохімікатами).

Усі хімічні засоби захисту рослин слід купувати виключно в спеціалізованих магазинах, торгових точках, кіосках, які мають на цей вид діяльності ліцензію. В іншому разі можна отримати фальсифікат, який не лише не даст бажаного ефекту, а й становитиме загрозу для здоров'я.

У більшості випадків препарати виготовляють та реалізують у концентрованому вигляді, тому перед використанням їх розчиняють у воді. При цьому необхідно суворо дотримуватися норм витрати препаратів, кратності та термінів обробки.

Більшість препаратів досить швидко розпадаються в обробленій культурі і не є шкідливими для організму, якщо минув рекомендований термін після останньої обробки. Саме тому дуже важливо з метою запобігання виникнення отруєння дотримуватися вказаної вимоги між обробкою культури та її споживанням.

Отже, суворе дотримання запобіжних заходів допоможе і захистити урожай, і уникнути можливого несприятливого впливу пестицидів на ваше здоров'я.

I. Башуцька, провідний фахівець-агрохімік відділу аналітики пестицидів, агрехімікатів ду «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

Обрізування ягідників

Тільки не загущені, добре освітлювані й здорові кущі здатні давати рясний урожай. А для цього їх треба не лише підживлювати, поливати, а й регулярно проводити обрізку. Це треба робити практично щороку восени, зазвичай, коли настає період спокою. Способи виконання операції на різних культурах мають відмінності, але є й загальні рекомендації.

Смородина плодоносить і на старих, і на нових пагонах, проте чим старіші гілки, тим менше на них ягід, та й ті з часом дрібнішають. Молодий кущ формується із 7—10 сильних гілок, решту вирізується. Із молодих пагонів залишають 3—4 найсильніших, виділяючи у них 4—5 верхніх бруньок.

На дорослих кущах, які

досягли шестирічного віку, щорічно вирізують третину старих гілок до першої

сильної бруньки, усі сухі приирають.

Не дозволяйте розростатися порослі біля основи куща — вона заважатиме у догляді за насадженнями.

Після обрізки кущі підгортають — це стимулює відростання нових пагонів, найсильнішими з яких наступного року можна буде замінити маловрожайні. Відрізни старі гілки легко — кора на них темніша і злегка потріскана, приріст слабкий (менше

10—15 см), бруньки розвинені слабо, плодові гілочки хоч і численні, але здебільш сухі.

На кущах **червоних та білих порічок** обрізка подібна до тієї, що виконують на смородині, тільки у перший рік. Річ у тому, що в порічки гілки розташовані скупчено. Скелетні пагони довговічніші, ніж у смородини, добре ростуть і зберігають здатність плодоносити 6—8 років.

Формуючи кущ, залишайте на ньому щороку 2—3 молодих пагони, не вкорочуючи їх, решту видаляйте. З часом на верхній частині старих гілок плоди переходят утворюватися, тому їх слід вкоротити до розгалуження. Якщо це не допоможе, видаліть повністю, як

ПОНЕДІЛОК, 4.12.2017

УА:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброї ранку, Країно!
09.40 Д/ф «Загальний зшиток»
11.10 Т/с «Дівчата війни»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 Перша шпальта
15.15, 23.30 Розсекречена історія
16.45 Хто в дому хазяїн?
17.20 Вікно в Америку
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 До справи
19.30 Гумористичне шоу з Майком Шуром
20.15 Війна і мир
21.50 Новини. Спорт
22.15 Роздягалка
22.50 Д/с «Діка планета»
00.30 Д/с «Оргонський путівник»

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.00 ТСН
09.30, 11.00, 12.20 «Чотири весілля»
12.55 «Мінюю жінку»
14.20, 21.00 Т/с «Село на мільйон-2»
15.20 X/ф «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00 «Гроші»
23.15, 00.10 «Голос. Діти-4»

2+2

06.00 Мультифільми
08.00, 11.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.40 «ДжедАй»
12.05, 17.20 «Загублений світ»
13.05 Т/с «Ментівські війни. Одеса»
19.15 Т/с «Ментівські війни. Київ»
20.15 Т/с «Балада про бомбера»
21.15 Т/с «Кістки-3»
23.00 Т/с «Кістки-2»
23.55 Т/с «Кістки-3»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Міська рада інформувє

08.00 Вікно в Америку
08.30, 20.00 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30 Справжня ціна
09.45 Твій дім
09.55, 22.35 Добреї традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 X/ф «Авторська теорія»
17.00 Феєрія мандрів
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40, 04.00 X/ф «Демократичний терорист»

ІСТВ

05.40, 19.20 Надзвичайні новини
06.25 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.10 Спорт
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.15 Секретний фронт. Дайджест
10.30, 13.25 X/ф «Гранд-реванш»
12.45, 15.45 Факти. День
13.35 X/ф «Смертельна зброя»
16.15 X/ф «Команда А»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.25 Т/с «Нюхач»
22.25 Свобода слова
00.55 X/ф «Синевір»

СТБ

07.15, 15.25 «Все буде добре!»
09.15 X/ф «Бережіть чоловіків!»
11.00 X/ф «За сірниками»
13.00 «Битва екстрасенсів-17»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «Хата на тата»

НОВИЙ КАНАЛ

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.19 Kids Time
08.20 М/ф «Атлантида: Загублена імперія»
10.20 X/ф «Школа Авалон»
12.15 X/ф «Макс Стіл»
14.10 X/ф «Людина-павук: Ворог у тіні»
17.00 Хто зверху
19.00 Ревізор
21.50 Страсти за Ревізором
00.20 X/ф «На дні»

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною

09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10, 21.50 Добреї традиції
12.15 Про кіно
12.30, 20.30 Євромакс
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 X/ф «Ланцюг»
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
21.30 «Гал-кліп»
22.35, 04.00 X/ф «Рятувальний модуль»

ІСТВ

05.30, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Більше ніж правда
11.00 Т/с «Нюхач-3»
12.00, 13.25 X/ф «Смертельна зброя»
12.45, 15.45 Факти. День
14.55 Скетч-шоу «На трох»
15.00, 16.20 Т/с «Майор і магія»
17.35, 21.25 Т/с «Нюхач»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.25, 01.55 Т/с «Винищувачі. Останній бій»
23.45 X/ф «Смертельна зброя-2»

СТБ

07.05, 15.25 «Все буде добре!»
09.05 «Все буде смачно!»
10.05 «Битва екстрасенсів-13»
12.25 «МастерШеф-6»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.45 «МастерШеф-7»
23.55 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 08.19 Kids Time
08.20 Т/с «Друзі»
11.40 Т/с «Відчайдушні домогосподарки»
16.00, 22.00 Пацанки. Нове життя
17.00 Хто зверху
19.00 Кохання на виживання
21.00 Київ вдень та вночі
23.10 Вар'яти

«УКРАЇНА»

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30 Зірковий шлях
11.40 X/ф «Сусиди по розлученню»
13.40, 15.30 Т/с «Теща-командир»
18.00 Т/с «Лікар Ковальчук»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Біле-чорне»
23.30 X/ф «Смертельні перегони-3: Інферно»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Мандри»
09.15 «Загублені у часі»
09.30 «Не перший погляд»
09.50 «Рідне слово»
10.00 «Відверті діалоги»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємося — не здаємося»
11.30 «Подорожні замальовки»
12.15 «Маміна школа»
16.15 «Українська Мультляндія»
17.15 «Урок... для батьків»
17.45, 20.20 Соціальна реклама
18.00 «Запоріжжя туристичне»
18.15 «Азбука смаку»
18.30 «Із нашої відеотеки»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «Соловецькі в'язні з України»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «Об'єктиви ТТБ»
21.30 «Земля — наш спільній дім»
22.30 «Схід-Захід»
22.45 «Мандруємо вдома»

ІНТЕР

05.50 Мультифільм
06.20, 22.30 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.30 X/ф «Арфа для коханої»
13.00 Т/с «Долярка з Хацапетівки»
16.05 «Жди меня»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.10 «Подробиці»
20.40 Т/с «Той, що не спить»
00.35 X/ф «Білоруський вокзал»

ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55, 12.13 Анонси. Погода
07.00 «Чотири весілля»
12.45 «Мінюю жінку»
14.15, 21.00 Т/с «Село на мільйон-2»
15.15 X/ф «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00, 23.35, 00.10 «Мінюю жінку-12»

УА:ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Легенда про Білосніжку»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброї ранку, Країно!

ТТБ

06.45 Д/ф «Аеропорт»
11.55 Д/ф «Дебальцеве»
13.10 Радіо. День
13.55 Наші гроші
14.30 Зіркові шляхи
15.15 До справи
15.50 Твій дім
16.45 М/с «Чорний Джек»
17.50, 01.20 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 До справи
19.30 Гумористичне шоу з Майком Шуром
20.15 Війна в Америку
21.50 Новини. Світ
22.15 Розсекречена історія
22.50 Д/с «Діка планета»
00.30 Д/с «Оргонський путівник»

05.30, 10.00 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Більше ніж правда
11.00 Т/с «Нюхач»
12.00, 13.25 X/ф «Смертельна зброя»
12.45, 15.45 Факти. День
14.55 Скетч-шоу «На трох»
15.00, 16.20 Т/с «Майор і магія»
17.35, 21.25 Т/с «Нюхач»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.25, 01.55 Т/с «Винищувачі. Останній бій»
23.45 X/ф «Смертельна зброя-2»

ІНТЕР

06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.55, 12.13 Анонси. Погода
07.00 «Чотири весілля»
12.45 «Мінюю жінку»
14.15, 21.00 Т/с «Село на мільйон-2»
15.15 X/ф «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00, 23.35, 00.10 «Мінюю жінку-12»

СТБ

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.30, 05.20 ТСН
09.30, 10.55, 12.20 «Чотири весілля»
12.45 «Мінюю жінку»
14.15, 21.00 Т/с «Село на мільйон-2»
15.15 X/ф «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
22.00, 23.35, 00.10 «Мінюю жінку-12»

ІНТЕР

06.00 Мультифільм
06.20, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 12.25, 20.40 Т/с «Той, що не спить»
13.50 «Життя на грани»
14.50 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.15 «Подробиці»
00.55 X/ф «Балада про доблесно-го лицаря Айвенго»

ІНТЕР

05.55 Мультифільм
06.20, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 12.25, 20.40 Т/с «Той, що не спить»
13.50 «Життя на грани»
14.50 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.15 «Подробиці»
00.55 X/ф «Балада про доблесно-го лицаря Айвенго»

ІНТЕР

05.55 Мультифільм
06.20, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»
10.00, 12.25, 20.40 Т/с «Той, що не спить»
13.50 «Життя на грани»
14.50 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00, 05.15 «Подроби

П'ЯТНИЦЯ, 8.12.2017

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 17.15 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25,
15.00, 18.05, 21.00 Новини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!
09.30 Т/с «Оповідання XIX століття»
11.10 Д/ф «Золотий вересень»
12.25 Біатлон. Кубок світу. ІІ етап.
Спринт 10 км. Чоловіки
13.55 «Схеми» з Наталією Седлецькою
14.30 Радіо. День
15.10 Біатлон. Кубок світу. ІІ етап.
Спринт 7,5 км. Жінки
16.35 Біатлон. Кубок світу. Яскраві моменти
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Твій дім
19.25 Д/с «Дікі тварини»
20.25 Перша шпальта
21.50 Новини. Спорт
22.15 Черепешур (Late night show)
22.50 Як дивитися кіно
23.20 Х/ф «Хайтарма»

1+1

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45,
19.30 ТСН
09.30, 10.50, 12.20 «Чотири весілля»
12.30 «Мінюю жінку»
14.00 Т/с «Село на мільйон-2»
15.00 Х/ф «Я знав тебе кохано»
17.10 Т/с «Нескінченнє кохання»
20.15 «Ліга сміху»
22.20 «Вечірній Київ 2017»
00.15 Х/ф «Фейкові копи»

2+2

06.00 Мультифільми
08.00, 13.05 «Він, Вона і телевізор»
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.40 «ДжедАй»
11.05, 17.20 «Загубленій світ»
15.05 Х/ф «Запеклі шахраї»
19.15 Х/ф «Ліга видатних джентльменів»
21.20 Х/ф «Бейтаун поза законом»
23.15 «Змішані єдиноборства. UFC»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Травма»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30,
03.30 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30,
00.55 Оголошення. Бюро знахідок

ІСТВ

07.35 Слідство. Інфо
08.00 Право на успіх
08.30 Смаки культур
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 Феєрія мандрів
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40 Українські традиції
13.00, 02.30 Хіт-парад
14.00, 01.00 Х/ф «Привулок Д'ю Ка-шало»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіціч

16.00 Історія одного злочину
18.00 Т/с «Лікар Ковалчук»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «Біле-чорне»
23.20 Слідами
00.00 Т/с «CSI. Місце злочину»
ТТБ
06.45 «Слово Боже на кожен день»
06.50, 12.13 Анонси. Погода
06.55 «Велети духу і слави. Українська місія»
07.00 «Ранок з ТТБ»
09.00 «Майстерня професій»
09.15 «Тема дня»
09.30 «Видатні волинянини»
10.00 «Що робити?»
10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26,
22.26 Погода. Анонси
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00,
22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.25, 20.30 «Сміємся — не здаємося»
11.30 «Армія нескорених»
12.15, 21.15 «Думки в голос»
12.30 «З Україною в серці»
16.15 «Україні Мультляндії»
17.15 «Актуальне інтер'ю»
17.35 «Магноля-ТВ. Служба розшуку дітей»
17.40 Реклама. Анонси
17.45, 18.50 Соціальна реклама
18.00 «Козацька звитяга»
18.15 «Смакота»
18.30 «Не перший погляд»
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
19.30 «На часі»
20.15 «Зупинись і здивуйся»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирани»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Живі сторінки»
ІНТЕР
05.55 Мультифільм
06.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
00.40 Х/ф «Знівечений»

НОВИЙ КАНАЛ

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»
Х/ф «УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30, 05.40 Зірковий шлях
11.30 Реальна містичка
13.30, 15.30 Агенти справедливості

16.00 Т/с «Легенда про Білоніжку»
06.30, 07.10, 08.05, 09.10 Доброго ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.40 М/с «Легенда про Білоніжку»
10.30 Діти Z
11.00 Фольк-музик. Діти
11.50 Лайфхак українською
12.05 Хто в домі хазяїн?
13.10 Біатлон. Кубок світу. ІІ етап. Гонка переслідування 12,5 км. Чоловіки
14.25 Д/с «Столика Японія»
14.45 Д/с «Смак Дзяннаня»
15.40 Біатлон. Кубок світу. ІІ етап. Гонка переслідування 10 км. Жінки
16.30, 23.30 Футбол. Клубний Чемпіонат світу-2017. Пачука — Відад
18.25 Футбол. Клубний Чемпіонат світу-2017. 1/4 фіналу (Winner M1 vs AFC)
20.25 Роздягалка
21.35 Розсекречені історії
22.35 Війна і мир
23.25 Мегалот

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.45, 23.15 «Світське життя»
10.55 «Голос. Діти-4»
13.30 Т/с «Село на мільйон-2»
16.30 «Вечірній квартал №2 2017»
18.30 «Розміши коміка 2017»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Вечірній квартал 2017»
00.15 «Модель XL»

2+2

06.00 Мультифільми
08.00 Бушido
09.15 «Цілком таємно»
11.10 «Загубленій світ»
13.10 Т/с «Ментівські війни. Одеса»
17.15 Х/ф «Конан-варвар»
19.55 Х/ф «Стука»
22.00 Х/ф «Лібінна бомба»
23.50 «Помста природи»

TV-4

06.00, 23.45 Про кіно
06.15, 11.00 Про нас
06.45, 09.15 Бадьорий ранок
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Собака-привид»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Едина країна

ІСТВ

07.35 Х/ф «Шкільний вальс»
09.30 Х/ф «Лізне каяття»
17.30, 22.00 «Вікна—Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.35 Х/ф «Добігти до себе»

СТБ
05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55 Інсайдер
10.55, 17.35 Т/с «Нюхач»
11.55, 13.25 Х/ф «Смертельна зброя-4»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.20 Т/с «Майор і магія»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
00.25 Комік на мільйон

СТБ

07.35 Х/ф «Шкільний вальс»
09.30 Х/ф «Лізне каяття»
17.30, 22.00 «Вікна—Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.35 Х/ф «Добігти до себе»

НОВИЙ КАНАЛ

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР
05.55 Мультифільм
06.20 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
00.40 Х/ф «Знівечений»
Х/ф «УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.30, 05.40 Зірковий шлях
11.30 Реальна містичка
13.30, 15.30 Агенти справедливості

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 19.00 Топ-модель по-українськи
00.40 Х/ф «Знівечений»

ІНТЕР

06.40, 07.00 М/с «Том і Джеррі шоу»
06.59, 07.59 Kids Time
08.00, 22.40 Кохання на виживання
12.00, 21.40 Київ вдень та вночі
16.40, 1

• А ви знали?

**ЯК ВИРАХУВАТИ
ВІК ТВАРИНИ**

Скільки років корівці
Наши предки добре вміли це робити й без коров'ячої «метрики». До вісімнадцяти місяців вік телиці визначали за довжиною рогів.

Так, у телят вони з'являються наприкінці першого місяця життя, а потім щомісяця відростають на один сантиметр. Тож, вимірювши довжину рога і додавши одиницю, будемо знати, скільки прожила на світі молода тварина.

У тих, що вже телилися, вік визначають за кількістю кілець біля основи рога. Вони з'являються щоразу після отелу. Скільки кілець нарахуєте, стільки разів корова була тільки. До отриманого числа слід додати два роки (період до першої тільності) — це і буде вік корови.

Навіщо заглядати коню в зуби?

Щоб дізнатися, скільки весен зустрів гравастий, щонайперше слід оглянути його зуби. Вони мають бути здоровими, без пошкоджень, з міцною білою емаллю. Стертість емалі свідчить про поважний вік. Однак цей спосіб дає змогу тільки приблизно його визначити.

Точнішу інформацію можна «читувати» після досягнення конем дев'ятирічного віку. Річ у тому, що в цей період у куточку нижньої повіки з'являється перша зморщечка. І щороку додається по одній. Порахувавши їх і додавши цифру десять, можна визначити вік коня. Якщо ж вони відсутні, то конячка ще молода — їй немає й дев'яти років.

• Потрібні вітаміни!**Зелений корм у зимку**

Дбайливі господарі не лише для себе вирощують зелень на підвіконні, а й свійську живність забезпечують вітамінною продукцією.

Згодовувати тваринам і птиці пророщене зерно і корисно, і вигідно. Міркуйте самі — з одного кілограма зерна виходить приблизно шість кілограмів корму. Ось тільки пророщувати його треба вміючи.

Насамперед, слід промити від бруду та домішок. Затім бажано залити на одну-две години рожевим розчином марганцівки. Зливши знезаражуючу рідину, зерно насипають у будь-який посуд шаром не товще як 15 см, накривши мішковиною та періодично злегка зволожуючи. Оптимальна температура повітря — 22–24°C. За нижчої проростання сповільнюється.

Коли корінці сягнуть одного сантиметра, зерно виставляють на світло — для нарощування зеленої маси. Використовують ящики, застеливши дно плівкою (слід передбачити отвори для стікання залівої води). Пророщене зерно розкладають шаром 2–2,5 см. В подальшому стежать за тим, щоб поверхня не підсихала, поливаючи з лійки два-три рази на добу. Поливати ліпше розчином нітрофоски — 20 грамів на відро води.

Повторно використовувати розчин, який стікає крізь отвори, не слід — посіви загниють.

Зелені паростки зазвичай з'являються через 4–5 днів. Найраціональніше зелень згодовувати, коли підніметься на 20–25 см. За добу перед «жнивами» посіви припиняють поливати. До годівниць закладають усю масу разом із зерном і корінцями.



Тварина поперхнулася: як допомогти?

У горлянці корови застягли картоплина чи морквина, шматок макухи або кукурудзяний качан... Ще приклад: собака вдавилася кісткою. Тварини кашляють, обливаючись слизою... Як їм допомогти, тобто усунути причину задухи, щоб не загинули?

**• Проблема**

Будь-яке чужорідне тіло видалюється з глотки тварини рукою або довгими дерев'яними щипцями.

Якщо ж вдавився кінь, користуються спеціальним пристроєм. Спершу витягають язик тварини і утримують його, наклавши рушник або марлеву серветку. В собак пашу розтуляють із допомогою смужок марлевого бинта, накладених на верхню і нижню щелепи, потім язик притримують ручкою столової ложки.

Після вилучення стороннього тіла ротову порожнину обмивають свіжоприготовленим теплим розчином марганцівки (рожевим) або ріванолу (1:1000).

Важче допомогти тварині, коли чужорідне тіло перекрило стравохід. Частіше в ньому застягають картоплину або буряк, особливо якщо їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

гани змочені слизою коренеплоди спричиняють спазми м'язів стравоходу, звідси і біда. Тварина стривожено витягає шию, іноді з відкритим ртом, з якого тече слиз, не п'є, не їсть, робить судорожні ковтальні рухи. Свині й собаки в такому разі починають блувати, а у жуйні худоби розвиваються здуття рубця, залишаючи їх дають у підмороженому вигляді. Холодній по-

● Смішного!

Іспит у сільськогосподарському інституті:
— Ви — директор радгоспу. І у вас знову неврохай. Які об'єктивні причини ви наведете на своє виправдання?

— Погані погодні умови.

— А що-небудь свіженьке?

— Забули посадити.

— Фімо, ти таки їдеш в Ізраїль до тітки Рози?

— Так, літак уже сьогодні!

— А як же старий Соломон?

— Про нього подбаштую. Я на його паспорт двадцять кредитів оформив. Таки йому тепер жити й жити!

— Кохана, що в нас сьогодні на вечірку?

— Дуже лініві гобубці.

— А це як?

— Капуста на лоджії, фарш у морозилці.

Материнська настанова перед весіллям: «Донечко, хочу дати тобі добру пораду: ніколи не сперечайся з чоловіком, а відразу плач.»

Сьогодні бачила молодого хлопця, який у дворі довбав лід. А на спині в нього роздруківка: «Я не двірник. Мене просто задовідаю тут падати».

Уранці чоловік, спостерігаючи, як я лакую волосся, каже:

— Даремно ти дихлофос переводиш, твої таргани безсмертні!

Жінка дорікає чоловікові:

— Тебе навіть не цікавить, чому я плачу. Сказати?

— Не треба! В мене немає таких грошей!

— Розо Львівно, коли настає старість?

— Коли косметичка перетворюється на аптечку.

Хлопець запитує в жінки:

— У вас є закурити?

— У мене навіть є випити, закусити й перевочувати!

На пішохідному переході автомобіль збив пішохода. Вискачує водій до потерпілого і каже:

— Вам пощастило — я лікар.

Той піднімає голову і відповідає:

— А вам ні — я адвокат!

Приходить старенька в банк, знімає всі гроші з рахунку, йде. Через десять хвилин повертається і знову кладе все на рахунок.

— Навіщо? — запитує службовець.

— Та я, синку, тільки перерахувала.

Одинадцять пісень, що увійшли до дебютного аудіоальбому, співачка присвятила саме духовній тематиці. Адже це те, що найбільше зачіпає її серце.

— Важливі події, справи слід розпочинати з Бога, — каже Зояна Вовк. — Так само й мені хотілося перший альбом зробити духовним. До того ж мій тато завжди мріяв, щоб я співала такі пісні. Спочатку не вірила, що реально видати свій альбом, адже — це недешеве задоволення. Ба більше, пісні на духовну тематику — неприбуткова справа. Але під час його запису я справді відчувала Божу підтримку та допомогу.

Підготовка альбому тривала не багато, не мало — два роки. Зояна назначає, що пісні були написані швидко, однак затягувала з їх записом у студії. Та все ж у жовтні минулого року альбом почули тернополяни.

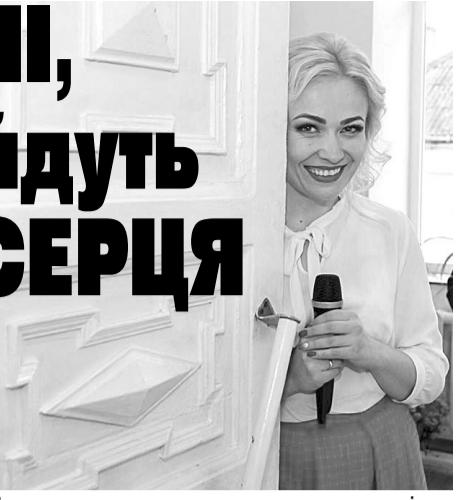
Авторкою усіх текстів є Леся Любарська, — розповідає про альбом Зояна. — Музик писав учасник гурту «Фіра» Сергій Степанів і, з його спонуканням, вперше спробувала себе у цій справі я. Тоді Сергій сказав, що музики

ніхто для мене краще не напише, ніж я сама. Тож прийшла додому, помолилася і приступила до роботи. На диво, музика рікою полилася із серця.

Всього у творчій скарбничці Зояри сьогодні міститься близько двадцяти пісень.

Першу пісню «Соломію», що була написана спеціально для неї поетесою Лесею Любарською та піснярем-бардом Олександром Сміком, співачка виконала сім років тому. За-

ПІСНІ, ЩО ЙДУТЬ ВІД СЕРЦЯ



У її піснях — віра,

надія, любов та Бог.

Саме із цими чеснотами

й Господом розпочала

свою сольну

кар'єру тернопільська

співачка Зояна Вовк.

Вже трохи більше

року, як вона презен-

тувала свій альбом

духовної музики

«Дякую, Боже».

● Знайомство

ніхто для мене краще не напише, ніж я сама. Тож прийшла додому, помолилася і приступила до роботи. На диво, музика рікою полилася із серця.

Всього у творчій скарбничці Зояри сьогодні міститься близько двадцяти пісень. Першу пісню «Соломію», що була написана спеціально для неї поетесою Лесею Любарською та піснярем-бардом Олександром Сміком, співачка виконала сім років тому. За-

шому Національному телеканалі «Рекорд української пісні», що відбувся 2012 року. Сьогодні пісні тернополянки в ротації на Київській, Львівській, Чернівецькій та Тернопільській радіохвілях. А нещодавно співачка повернулася з Всеукраїнського фестивалю сучасної пісні та популярної музики «Червона рута», на якому стала дипломантом. І на цьому жінка не зупиняється.

Зояна Вовк продовжує працювати й дякувати Господу, як в одній із пісень її альбому, словами: «Спасибі, Боже, за життя, за кожну мить в житті моєму...»

Зояна Мурашка.
Фото з особистого архіву
Зояни Вовк.

● Співаймо разом

Образочок

Слова Лесі Любарської, музика Зояни Вовк і Сергія Степаніва.

Мені матуся дала образок

І пригорнувши, мовила:

«Дитино! Хай твою долю

Береже Господь

І помагає в нелегку годину!»

Приспів:

Образочок на захист,

Образочок на щастя,

Бо усе на цім світі

У Господа власті.

У дитячій долонці

Образочок маленький —

Найцінніший дарунок

Від ласкавої ненечки.

Я берегла його, я з ним росла,

Ходила в школу,

Їздила в дорогу,

Бо твердо знала, що мине біда,

Як я помолюсь

Щиро сердно Богу.

Приспів:

Образочок на захист,

Образочок на щастя,

Бо усе на цім світі

Є у Господа власті.

Вже доњка посивила

Образочок ціле

І на долю щасливу

Своїм діям дарує.

● Перевіримо?

УСЬОГО ОДНА ФРАЗА, ЯКА ПРИПИНІТЬ ЧУТКИ

Дружина президента США Франкліна Рузельта Елеонора казала: «Розумні люди обговорюють ідеї, посередні люди обговорюють події, дрібні люди обговорюють інших людей».

Психологи переконані, що чутки — це лише засіб налагодження соціальних контактів. Але кожен, кому коли-небудь доводилося ставати предметом обговорювань, знає, що чутки — зовсім не нешкідива балаканиця.

За статистикою, близько 80% разом — це обговорювання інших людей, їхніх звичок і чинків. Психологи кажуть, що чутки зближують людей, адже антипатії, які поділяють люди, діють набагато сильніше спільніх інтересів і захоплень.

Крім того, деякі люди отримують задоволення, обговорюючи промахи й не-вдачі інших. Таким чином,

Відповіді на сканворд
«Бучач»,
надрукований 23 листопада



• Отако!

НЕ ЧОЛОВІК,

А МРІЯ

28-річна єгиптянка Самар подала на розлучення через два тижні після весілля через те, що її чоловік... перебрав на себе усі хатні обов'язки.

«Він не дозволяє мені нічого робити, сам готове, прибирає, виконує всю домашню роботу. Він навіть найняв людей, щоб ті керували його бізнесом, доки він хазяйнує», — поскаржилася жінка.

Цікаво, що до весілля пара зустрічалася понад два роки і Самар за цей час не разгледіла за благовірним такої схильності. Більше того, його мама стверджує, що вдома він цим геть не переймався. Можливо, просто в його підсвідомості жила така установка, яка запустилася після весілля, але будь-які спроби досягти порозуміння мирним шляхом зазнають краху.

У соцмережах, куди Самар вихлюпнула своє горе, її ситуація викликала бурхливу реакцію, причому неоднозначну. Частина користувачів стала на її бік, інша відверто не розуміла, що її не влаштовує.

А одна з жінок попросила такого чоловіка на прокат, бо в хаті давно не прибрано. Мовляв, це не чоловік, а мрія.

● Поміркуйте

Сканворд «Тулумбас»

