

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн 50 коп

#4(823) 25 січня 2018 року

4

ВИРОЩУЄМО
ПОМІДОРИ
НА ПІДВІКОННІ



Не чаєм
ЄДИНИМ...

3

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Тетяни, Сави, Мартина, завтра — Якова. 27 січня 3 днем Ангела вітайте — Остапа, Ніну, Сергія, Веніаміна, 28 — Олену, 29 — Максима, 30 — Антона, 31 — Дмитра, Маркіяна, Оксану.

ЧУДОДІЙНІ
ТОЧКИ
НА ДОЛОНЯХ

2

Універсальні поради

Як доглядати за взуттям узимку

✓ Використовуйте водовідштовхувальні засоби — спреї, креми, мазі — безбарвні або в тон до взуття. Особливо актуальним є нанесення таких засобів перед першим «виходом у світ» зимових чобіт або черевиків.

✓ Найкраще мати не одну, а кілька пар зимового взуття. Це значно подовжить термін експлуатації кожної пари, а ваші плани вийти з дому не зіпсує мокре взуття.

✓ Коли приходите додому, відразу приведіть свої зимові чоботи до належного вигляду. Почистіть від бруду, просушіть і змастіть захисним кремом. Своєчасний догляд за взуттям узимку мінімізує його деформацію і втрату захисних властивостей.

✓ Чистити взуття краще під проточною водою або вологою ганчіркою. Якщо використовуєте проточну воду, то необхідно робити це досить швидко, щоб непотрібна волога не потрапила всередину.

✓ Сушити будь-яке зимове взуття краще без використання джерел тепла, в прохолодних і добре провітрюваних приміщеннях.

✓ Перед сушінням вийняти устілку і просушити її окремо, чоботи і кросівки максимально розкрити, а всередину взуття покласти зім'ятий папір, щільно його утрамбувавши. Міняти папір всередині варто кожні кілька годин.

✓ Для прискорення процесу сушіння зверху зимове взуття можна також обмотати декількома шарами газети або паперу. Замість паперу всередину мокрого взуття можна покласти шкарпетку з содою або рисом, що також буде вбирати вологу і дезінфікувати.

✓ Такі джерела тепла як батареї або електричні обігрівачі можуть призвести до деформування взуття, відклеювання підошви і втрати його термовластивостей. А ось спеціальні сушарки для взуття використовувати можна.

✓ Використовувати крем для взуття можна тільки після того, як воно добре просохло. Рівномірно нанесіть крем і залишіть на кілька годин або краще — на ніч. Робити це безпосередньо перед виходом не має сенсу, бо захисний засіб змиється з першими краплями вологи й бруду.

МАШИННЕ ПРАННЯ

Якщо фірма-виробник дозволяє прати пуховик у машині, доглядати за ним буде просто. Підготуйте його до прання, спорожніть кишені, застібніть блискавки і переверніть навиворіт.

Заздалегідь придбайте кульки для прання пуховика. Часто вони продаються в магазинах верхнього одягу. Також їх можна купити в господарських відділах. Якщо ви не знайшли спеціальні кульки, їх можна замінити звичайними тенісними м'ячиками (з м'яким покриттям).

Спочатку переконайтеся, що м'ячики не будуть лінняти і не зіпсують куртку. Закладіть її в барабан машинки. За один раз виперіть тільки один виріб, навіть якщо він невеликого розміру. Потім покладіть 4–6 кульок у машинку і закрийте її. Регулятор встановіть на делікатний режим. Температуру — на 30 градусів. Налийте в отвір для порошку рідкий миючий засіб і ввімкніть машинку. Після циклу прання ввімкніть функцію додаткового полоскання. Кульки з барабана не виймайте. Після того, як виріб прополощеться, віджміть його на низьких оборотах.

РУЧНЕ ПРАННЯ

Якщо виробник дозволив тільки ручне прання, налейте у ванну прохолодну воду і розведіть у ній м'який миючий засіб. Покладіть куртку так, щоб вона повністю була покрита водою. Якщо на поверхні одягу брудні плями, замочіть їх і залиште на 15–20 хвилин. Потім пуховик акуратно виперіть. Добре прополощіть виріб кілька разів. Далі обережно віджміть, не скручуючи, і покладіть на решітку або іншу рівну поверхню.

• Варто знати

Хутро лисиці, песця, канадського єнота має дуже потужний енергетичний заряд — вироби з нього позитивно впливатимуть на людей, котрим бракує життєвої енергії.

• **Хутро кроля, овчина, каракуль** мають позитивний, «теплий» і «захисний» заряд. У такому хутрі гарно почуватимуться

Щоби пуховик грів довго



Багатьох власників пухових курток турбує питання, як правильно випрати виріб, щоби не зіпсувати його.

• Знадобиться

ЯК СУШИТИ

Наповнювач пухової куртки може збиватися в грудки в процесі сушіння, тому сушити такий виріб потрібно правильно: за кімнатної температури або на свіжому повітрі в теплу пору року. При цьому стежте, щоб на нього не потрапляли прямі сонячні промені.

Якщо річ простьобана дрібно, можна повісити її на широкі плічка. Періодично струшуйте куртку і розминайте грудочки руками, якщо вони починають утворюватися. Це потрібно робити до повного висихання.

Деякі пуховики простьобані широко, тому їх краще розкласти на решітці, щоби пух не опускався вниз. Знизу виріб повинен вентилюватися. У процесі сушіння регулярно струшуйте річ і розправляйте пух руками.

Просушуючи куртку, кілька разів перевертайте її, щоби просохла рівномірно.

ТАЄМНИЦІ ХУТРА

Хоча хутро людина носить з давніх-давен, ще й досі не все знає про нього. Зовсім недавно вчені встановили, що хутро впливає на того, хто його носить.

діти й люди похилого віку.

• **Хутро нутрії, бобра, ондатри** очищає, захищає від вроків. Тих, хто народився під знаками зодіаку води, воно не лише захистить, а ще й поліпшить їхнє самопочуття.

В кінці сушіння ще раз добре струсіть річ і повісьте на вішак.

ЯК РОЗПРАВИТИ ГРУДКИ

Якщо пуховик збився після прання, доведеться спробувати розбити грудки вручну. Для цього є кілька способів.

Розкладіть виріб на рівній поверхні. Знайдіть утворені грудки і починайте розминати їх пальцями, відокремлюючи частинки наповнювача одну від одної. Після того, як розправили один клубочок, розподіліть наповнювач рівномірно по внутрішньому шару і струсіть. Послідовно переходьте від однієї ділянки до іншої. Це тривалий процес, що може зайняти кілька годин.

Для того, щоби пуховик став пишним, можна використовувати фен, ввімкнувши його на режим холодного повітря. Гарячий вмикаєти не можна, бо натуральний пух не любить високої температури і може втратити свої властивості. Направте потік повітря на проблемне місце, одночасно розправляючи його.

Спробуйте взяти вибавачку для килимів і, поплескуючи нею по пуховику, розбивайте грудочки. Періодично пуховик перетрушуйте, щоби наповнювач краще розподілився всередині.

Якщо в приміщенні висока вологість, сушіння пуховика може тривати близько двох діб. Щоб прискорити цей процес, розкладіть річ на сушарці для одягу виворітним боком донизу. Під ним поставте обігрівач. При цьому простежте, щоби прилад не торкався виробу і був на достатній відстані від нього. Також не допускайте впливу теплої потоку повітря на пуховик.

Періодично перевертайте річ, перетрушуючи її і розминаючи грудочки. Робіть так до повного висихання, потім повісьте.



Правила прання пухових виробів

✓ Використовуйте лише м'які миючі засоби, бажано гель або рідину. Не використовуйте пральний порошок, він забиває ворсинки пуху шкідливими речовинами.

✓ Прати вироби з натурального пуху треба тільки в прохолодній воді, інакше наповнювач втратить свої властивості.

✓ При машинній обробці обов'язково кладіть у барабан спеціальні кульки, які допомагають збивати і прати пуховик.

✓ Полоскати річ потрібно ретельно 2–3 рази, щоби миючі речовини вимилися з наповнювача.

✓ Машинне полоскання також здійснюється за допомогою кульок.

✓ Віджимайте виріб обережно, не перекручуючи його. При машинному віджиманні встановлюйте низькі обороти.

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 25 січня	-8 / -2	без опадів	півд., 3	9.02
п'ятниця, 26 січня	-8 / -4	ясно	півд.-сх., 4	9.04
субота, 27 січня	-9 / -5	без опадів	півд.-сх., 4	9.07
неділя, 28 січня	-7 / 0	без опадів	півд.-зах., 2	9.10
понеділок, 29 січня	-2 / +3	без опадів	півд.-зах., 4	9.13
вівторок, 30 січня	+1 / +4	без опадів	зах., 4	9.16
середа, 31 січня	0 / +3	без опадів	півд., 3	9.18

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

Чудодійні точки на долонях



Дивно, але факт: один правильний дотик, і ви матимете кращий вигляд, будете краще почуватися і навіть краще думати!

● Сам собі лікар

Вас мучить головний біль, або ви дуже втомилися, або вас вимучив передменструальний синдром... Ваша рука сама тягнеться до аспірину, чашечки кави або плитки шоколаду. Зупиніть її, погляньте на цю саму руку з уважністю доброї старої ворожки... і допоможіть собі самі.

ЯК ДІЄ РЕФЛЕКСОЛОГІЯ

Тим паче, що існує ціла наука, яка називається рефлексологія і вивчає біоактивні точки, розташовані на долоні (так само, як на стопі і на вусі), котрі керують усім організмом.

Так, права рука відповідає правій половині тіла, ліва — лівій. І якщо правильно натиснути на правильну точку, ефект не змусить себе чекати.

Чому? Як кажуть східні мудреці, будь-які фізичні проблеми спричинені «блокуванням» потоків енергії. Натискаючи на активні точки, ми це «блокування» знімаємо. Західні фахівці стверджують, що при стимуляції певних точок нервова система посилає сигнали в мозок. Загалом, результат один — наш організм сам себе лікує. Непогано, правда? А яка економія для сімейного бюджету!..

Ось як це робиться: натискайте на лікувальні точки великим пальцем або пощипуйте великим і вказівним. Щоб досягти кращого результату, повторіть те саме на другій руці.

Поліпшення роботи мозку

Де шукати: точки, що відповідають за мозок, очі/вуха, гайморову пазуху, лімфатичну систему/органи репродукції.

Чому діє: збільшується приплив кисню до головного мозку, кров очищується від токсинів.

Як масажувати: на обох долонях ущипніть кожну точку або натисніть на них по 25—50 разів. Почніть з кінчиків пальців і спускайтеся вниз до зап'ястя.

Збільшення енергії

Де шукати: точки, що відповідають за сонячне сплетіння, надниркові залози, гіпофіз, шию/щитовидку, лімфатичну систему/органи репродукції, мозок.

● До часу

Ми просто так влаштувані. І якщо у вас змерзли руки або ноги, то треба одягнути шапку. Тоді вистачить тепла і рукам, і ногам.

Той, хто у юному віці зимової пори ходить без головного убору, ризикує своїм розумовим потенціалом. Бо переохолодження

Чому діє: вивільняються ендорфіни, прискорюється обмін речовин, поліпшуються функції мозку.

Як масажувати: на кожній руці по 50 натискань на потрібні точки (повторюйте протягом дня).

Зняти запалення шкіри

Де шукати: точки, що відповідають за наднирники, нирки, лімфатичну систему/органи репродукції, кишечник.

Чому діє: виводяться шлаки, поборюється інфекція, збільшується вироблення організмом стероїдів, що зменшують запальні процеси.

Як масажувати: на обох долонях по 25—50 стимулюючих натискань. Для нирок і кишечника (органи, які виводять шлаки) візьміть м'ячик для гольфу або іншу кульку або камінь розміром в півтора-два рази менший за більярдний, затисніть його між долонями і поверніть 50 разів. Потім затисніть його основами долонь (трохи вище зап'ястя) і повторіть ще 50 разів.

Зняти головний біль, похмілля, болі в гайморових пазухах

Де шукати: точки, що відповідають за гіпофіз, мозок, тім'я, гайморову пазуху, наднирники, нирки.

Чому діє: натискання на точки, що відповідають за мозок і тім'я, збільшує приплив до них крові; точка надниркових залоз стимулює виділення гідрокортизону, який допомагає «осушити» гайморові пазухи; нирки виводять токсини, що утворилися після вживання алкоголю.

Як масажувати: візьміть м'ячик для гольфу або іншу кульку/круглий камінь такого ж розміру, затисніть його між великим і вказівним пальцем. Стискайте його 25—50 разів кожною рукою. Потім по 10 раз натисніть на точки на кінчиках пальців (мозок). Стимулюйте гайморові пазухи 5—10 натисканнями, потім наднирники по 25—50 разів. Якщо вас мучить похмілля, спробуйте 50 раз простимулювати «ниркові» точки на обох руках.

Від розладів шлунка

Де шукати: точки, що відповідають за селезінку/підшлункову залозу, сонячне сплетіння, кишечник, надниркові залози.

Чому діє: збільшується утворення ферментів, що поліпшують травлення, розслабляються м'язи шлунка, поліпшується діяльність усіх органів травлення.

Як масажувати: натисніть по 25—50 разів на кожну точку. Щоб додати енергії сонячному сплетінню і поліпшити роботу кишечника, покатайте між основами долонь м'ячик для гольфу або іншу кульку такого ж розміру — 50 разів. І ще 50 обертань — між долонями.

Зняти симптоми ПМС і набряки

Де шукати: точки, що відповідають за лімфатичну систему/органи репродукції, гіпофіз, кишечник.

Чому діє: регулюється виділення гормонів, збільшується утворення ендорфінів, які блокують біль, розслабляються м'язи низу живота.

Як масажувати: захопіть

руку трохи вище зап'ястя між вказівним і великим пальцем другої руки. Тепер обертайте затиснутою рукою — півоберта в один бік, півоберта в другий — 50 разів. Потім 25—50 разів ущипніть точку, що відповідає за гіпофіз. Потім візьміть м'ячик для гольфу і обертайте його, затиснувши основами долонь, 50 разів.

Розслаблення і позбавлення від стресу

Де шукати: точки, що відповідають за гіпофіз, сонячне сплетіння, серце/груди/легені.

Чому діє: балансується гормони, розслабляються

м'язи шлунка, контролюється дихання.

Як масажувати: візьміть м'ячик для гольфу або іншу кульку/камінь такого ж розміру, затисніть між вказівним і великим пальцем і обертайте його 25—50 разів. Ущипніть або натисніть на точку, що відповідає за сонячне сплетіння, 25—50 разів і покрутіть кульку (стільки ж раз) трохи вище основи долонь.

Лікування безсоння

Де шукати: точки, що відповідають за наднирники, сонячне сплетіння, гіпофіз, шию/щитовидку, лімфатичну систему/органи репродукції, мозок.

Чому діє: вплив на точку сонячного сплетення заспокоює все тіло; «мозкові» точки регулюють сон, точки залоз допомагають заспокоїтися.

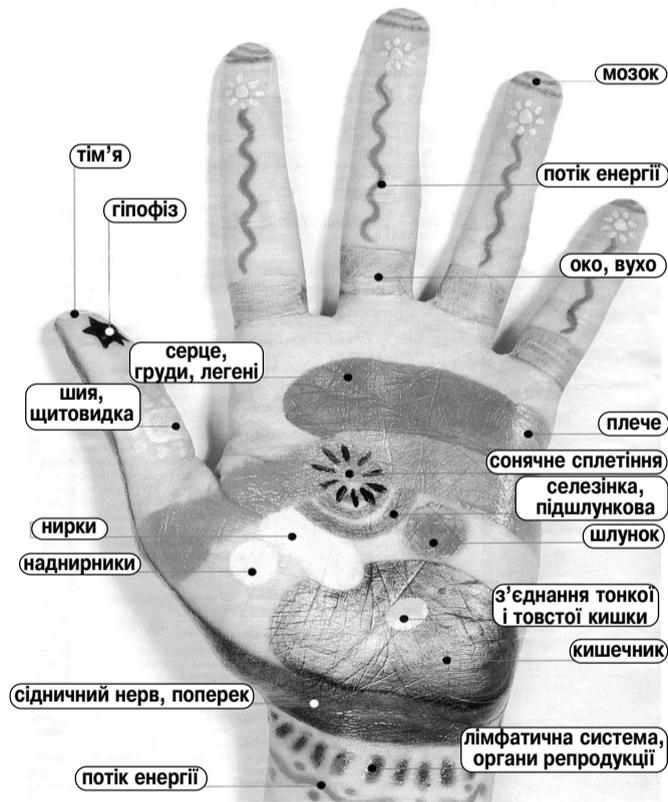
Як масажувати: по 25—50 разів натисніть на кожну точку і по 10 разів ущипніть.

Позбутися неспокою

Де шукати: точки, що відповідають за мозок, сонячне сплетіння, гіпофіз, шию/щитовидку.

Чому діє: вивільняються заспокійливі ендорфіни, тіло розслабляється, відновлюється гормональний баланс й обмінні функції організму.

Як масажувати: натисніть на кожну точку по 25—50 разів.



Змерзли ноги — вдягніть шапку

Не дозволяйте ні собі, ні дітям узимку виходити на вулицю без головного убору. Найперше слід запам'ятати, що для зігрівання голови людський організм витрачає набагато більше енергії, ніж для зігрівання будь-якої іншої частини тіла.

на голови різко і відчутно знижує дієздатність мозку.

І якщо ваша донька чи син скаржаться на головний біль — це теж, швидше за все, наслідок переохолодження голови.

Воно може призвести і до руйнування волоссяних цибулин, порушення обмінної речовин. Наслідки сумні: вже у 30 років у чоловіків означається майбутня лисина. Жіноче волосся стійкіше. Проте і воно згодом тьмяніє, стає ламким, тонким, а потім між волоссям починають просвічуватися ділянки шкіри на го-

лові. А це не що інше, як жіноча лисина.

Окрім того, уміння одягатися відповідно до погодних умов — це ще й ознака загальної культури. Якщо людина недбало ставиться до свого здоров'я, свого іміджу, то так само вона ставиться і до інших людей.

✓ Якщо вам взимку доводиться тривалий час перебувати на свіжому повітрі, насипте в колготи чи шарпетки трохи сухої гірчиці. Гірчиця допоможе зігрітися.

✓ Якщо ж замерзли, легенько побийте ребром долоні під колінами, енергійно порухайте пальцями і пострибайте на місці.

● Кажуть, що...

Горло зцілить вода

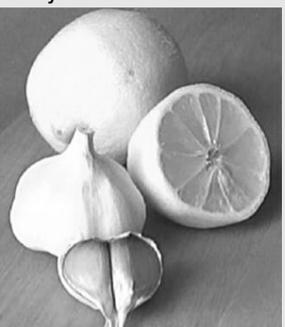
Кажуть, що можна вилікувати горло, не видаляючи гланди, таким способом. Треба заморозити в холодильнику воду, взяти її і, коли розтане, випити один ковток. Наступного дня повторити цю процедуру, але випити вже два ковтки, третього дня — три. І так аж поки не дійдете до склянки. Після такого курсу лікування можна й морозиво їсти, і пити холодне молоко.



● Народна медицина

ПРОСТИЙ ЗАСІБ ВІД ЗАДИШКИ

Завдяки цьому рецепту часто одужують навіть дуже старі люди, які не можуть пройти 50 кроків, не зупинившись.



Взяти один літр меду, вичавити сік 10 лимонів, змолоти на м'ясорубці 10 головок очищеного часнику. Усе змішати і залишити на тиждень у банці закритим. А далі щодня пити по 4 чайні ложки (саме стільки!), повільно, ніби розсмоктуючи одну за одною, а не одразу ковтаючи все.

Цієї кількості ліків повинно вистачити на 2 місяці.

ЛІКУЄМО ПОЛІАРТРИТ СУГЛОБІВ

✓ Склянку паростків картоплі залити 0,5 л горілки, настояти 2 тижні в темному місці. Робити на ніч компреси на хворі місця. Позитивний ефект помітите через 10 днів.



✓ На суглоби можна робити компреси, що зігрівають, з яблучного оцту. Змочити рушник і обв'язати ним хворі місця. Зверху закрити вовняною хусткою. Тримати від 1,5 до 8 год. Потім змити водою. Таким компресом, якщо його робити на лоб, можна порятуватися від хропіння.

✓ Запалення суглобів позбудетеся після кількох прикладань прополісового рядна — полотнища, яким бджолярі вкривають на зиму вулики під кришкою. Допомагає також від радикуліту, артритів.

✓ У 100 мл спирту розчинити 50 г камфори і 50 г гірчичного порошку. Окремо збити 10 г яєчного білка і все перемішати. Втирати у хворе місце перед сном при артритах і ревматичних болях.

✓ Заповнити півлітрову пляшку голівками червоної конюшини (можна сухими) і залити до шийки горілкою. Настоявати 10 діб, після чого робити компреси на хворі місця.

✓ Спати на матраці, набитих свіжим листям папороті. Допомагає при артритах, важких формах відкладення солей, подагри, ревматизму.

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



Першу половину життя ми заробляємо виразку і троші, щоб лікувати її в другій половині

Зимові зупки від пані Стефи

Свята закінчилися, а їсти щось треба. А що найліпше зігріє і наситить, але разом з тим не перевантажить наші втомлені різдвяними стравами організми? Правильно, це зупи!

ОВОЧЕВА ЗУПА З КОРИНЦІВ

Це найпростіша зупа, яка вариться, згрубуша, з чого є: селера, петрушка, пастернак, морквочка, калярепа (кольрабі), фасолька, картопелька і цибулька. А як чогось нема — то не біда, дайте більше того, що маєте. А потім підбити сметанкою і люкс!

Усі овочі почистити і порізати більш-менш однаковими кубиками. Цибульку з морквою ледь присмажити на ложці олії. Першими в підсолений окріп дати калярепу, моркву і цибулю, за 5 хв — селеру, петрушку і пастернак і ще за 5 — картоплю і фасольку. Через 10 хв після закипання додати 3 чубатих ложки вівсяних пластівців, дрібку сушеного перцю, а також трошки базилику і майорану. Як закипіло — вимкнути і залишити під покривкою настоюватися.

За пів години можна споживати — зі сметанкою чи без. Така зупка дуже добра навіть на другий-третій день, бо набирає смаку овочів.

Також, подібну зупу можна приготувати як зупу-пюре. В такому разі не додавати крупки, зупу збивати блендером, а подавати із сухариками.

ГАРБУЗОВА ЗУПА-ПЮРЕ З ІМБИРОМ І ЯБЛУКОМ

Вона пахуча, пряна, соловкувата і дуже радісна на смак — прикрасить холод-

• По-львівськи

ний дощовий день, вважає пані Стефа.

Гарбуз2 кілька корінців топінамбуру, корінь петрушки і пастернаку, зелене квасне ябко і зубчик часнику зварити до м'якості.

Окремо засмажити цибульку і в кінці додати потертий на дрібній терці шматочок імбиру, сіль і чорний перець.

Половину засмажки зблендерувати з вареними овочами, додати півсклянки вершків, сіль, чорний перець. Закип'ятити.

Подавати з ложечкою доброї витриманої бриндзи, цибульково-імбирною засмажкою і гарбузовим насінням.



panistefa.com



panistefa.com

ФАСОЛЕВА ЗУПА ЗІ ШПОНДЕРОМ

Фасолеви зуп є багато різних варіантів. Ця добра тим, що ми її варимо піснуні вже потім замащуємо шкварками зі шпондерка (бочка, бекону). А це значить, що якщо піст — то можна обійтися без м'яса, а просто посмажити цибульки. І все одно вона буде дуже добра!

Ще цікавою в цій зупі є затирика (часом, залежно від регіону, її називають «стиранка») — терте тісто. Це щось середнє між щипаним тістом і малярськими нокедлями. Затирика вартує окремої уваги.

Для самої зупи нам треба: 2 склянки великої білої фасолі (яськи), морква, 150—200 грамів вудженого шпондерка, цибуля, зубчик часнику, лавровий листок, сіль, чорний перець, зеленина петрушки, кріп.

Для затирики: велике яйце (або 2 жовтки), 150 г муки.

Фасолю перебрати, помити, залити на ніч кип'яченою водою і в тій же воді зварити з додаванням потертої на грубій терці моркви.

З муки і яйця замісити водою туге тісто, натерти його на грубій терці. Якщо фасоль зварилася до напівготовності, долити води до бажаної кількості й додати терте тісто. Варити на повільному вогні, допоки не приготується тісто, посолити, вкинути розтовчений часник і лавровий листок.

Готову зупу налити в піали і покласти по ложці підсмаженого з цибулею шпондерку, посипати зеленіною петрушки і кропу. До зупки подати грінки з хліба, натерті часничком.

КМІНКОВА ЗУПА

Кмінкова зупа є одним зі «стовпів» кухні Галичини, як зрештою, і кмін, котрий тут є дуже популярною приправкою, і додається і до квашення капусти, і до печені, і до хліба, і до ковбас, і до напоїв.

Пані Стефа зварила кмінкову зупу на росолі з телячих ребер, в якому варилася закришка.

Закришка — це морква, селера, корінь і зеленина петрушки, шматочок пори (цибулі-порей), якщо любите іншу зелену — може-

те додати, лавровий листочок. Пані Стефа пише, що завжди до росолу кладе четверту келю (савойської капусти) і підпечену на сухій пательні цибулю в лущинні. Закришку зазвичай замотує нитками, щоб можна було легко викинути після приготування росолу. Хоча деколи використовує її, якщо робить пюровану зупу.

Окрім росолу потрібно на баняк 3,5—4 літра: 2 чубаті столові ложки кмінку, 4—5 бараболі, 2—3 моркви, 2 цибулини, 2—3 зубчики часнику, 2 лаврові листки, сіль і чорний свіжомелений перець, сметана, 2 ложки засмаженого на сухій пательні борошна.

І за бажанням пізніше: кмін для посипання, петрушка, гріночки.

Росіл варять звичним для себе способом, перецьдїть, з ребер обберіть м'ясо.

Кмін прогрійте на сухій пательні до потріскування і всипте в росіл.

Моркву натріть на терці, дрібно поріжте цибульку і часник, додайте до росолу. За 5 хвилин додайте покраяні бараболі і м'яско. Попробуйте на сіль і перець.

Коли бараболя майже зварилася — додайте сметану, розколочену з ложкою засмаженого на сухій пательні борошна. Як закипіло — вимкніть газ і додайте лаврові листочки.

Подається кмінкова зупа з зелениною і грінками. Якщо хочете більше кмину — можна додати до готової зупи.

«Я люблю в кмінкову зупу ще цитрину в тарілку кинути, але це моє приватне збочення, бо я люблю квасні зупи. Отже, кмінкова зупа — якщо ви її ще не пробували, то якраз час. Бо я знаю, що багато хто пробував, і багато кому подобається», — пише пані Стефа.

Сподіваємося, сподобається і вам.

Оригінально ЧЕРЕПАШКИ З ТУНЦЕМ

Готувати цю закуску нескладно, та й здивувати нею гостей легко. Щоправда, страва виходить досить витратно. Але скуштувати її варто.

16 шт. великих макаронів у формі черепашок, 1 банка консервованої солодкої кукурудзи, по стручку червоного і жовтого болгарського перцю, 1 банка тунця в олії, 2 консервовані огірки, перець, сіль.



Макарони відваріть у підсоленому окропі відповідно до рецепта на упаковці, додавши трохи олії. Стежте, щоби вони не переварилися.

Відкиньте макарони на друшляк, потім промийте холодною водою, дайте підсохнути і викладіть на тарілку так, щоби черепашки не склеїлися.

Болгарський перець почистіть від насіння та хвостиків, вимийте і дрібно наріжте кубиками. Подрібніть консервовані огірки і трохи відтисніть їх руками.

Тунець розімніть виделкою на тарілці разом з олією. Кукурудзу процідіть і змішайте з перцем, огірками та тунцем.

Посоліть і поперчіть начинку за смаком й акуратно наповніть нею черепашки. Прикрасьте свіжою зеленню кропу чи петрушки.

Випити, щоб зігрітися

АРОМАТНЕ КАКАО

Раніше какао недарма називали «напоєм богів». Це джерело антиоксидантів, речовин, корисних для серця зокрема і всього організму в цілому. Завдяки вмісту в ньому серотоніну, какао не тільки зігріє в холодний зимовий день, а й підніме настрій.

Додавши в какао трохи борошна, ванілі й перцю чилі, ви отримаєте «чokolat» — стародавній напій індіанців Майя, що молотить тіло і прояснює розум.



БЕЗАЛКОГОЛЬНИЙ ГЛІНТВЕЙН

Вино з прянощами — традиційний напій для Австрії, Німеччини та Швейцарії. Пряний, ароматний глінтвейн зігріє вас і на гірсько-

Не чаєм єдиним

Зігріваючі напої взимку — це один зі способів створити навколо себе тепло і затишок. Згадайте, як приємно, зайшовши з морозу в будинок, доторкнутися долонями до теплої чашки ароматного чаю! Але, як кажуть, «не чаєм єдиним...» Є й інші напої, які не тільки зігріють вас у зимові холоди, а й стануть профілактикою різних захворювань.

лижному курорті, й на роботі. А лимон, апельсин і яблука в його складі забезпечать організм необхідними взимку вітамінами.

Готуємо так: на три склянки соку червоного винограду беремо склянку води, по 2—3 кружальця апельсина, лимона і стільки ж скибочок яблука. Воду з соком нагріваємо на середньому вогні, додаємо фрукти і спеції (корицю, гвоздику, бадьян, кардамон, запашний перець) і підігріваємо, не доводячи до кипіння. Даємо настоятися 5—7 хвилин і розливаємо в склянки, попередньо прикрасивши їх цедрою апельсина і лимона.

ЗБИТЕНЬ

Збитень був відомий нашим предкам ще тисячу

років тому. Цей напій готували шляхом змішування меду, води і різних прянощів. Часто в суміш додавали збори лікувальних трав.

Розчиніть у літрі теплої води 100 грамів меду і поставте на середній вогонь. Щойно суміш закипить, додайте 100 грамів цукру, 2 чайних ложки сухого звіробою, 2 бутони гвоздики, кілька горошин чорного перцю і чайну ложку кориці. Прокип'ятіть суміш 5—10 хвилин і дайте трохи охолонути. У готовий напій можна додати імбир і м'яту. Пийте, як напій трохи охолоне.

ЖУРАВЛИНОВИЙ ПУНШ

Спочатку пунш був збірною назвою коктейлів на

основі рому з фруктовим соком і скибочками фруктів. Ми пропонуємо вам приготувати пунш на основі журавлини і бузини. Чому журавлина? Бо ця ягода може спокійно пролежати в холодильнику від пізньої осені до весни і протягом усього зимового періоду дарувати вам здоров'я та гарний настрій.

Американські медики недарма внесли журавлину в список найкорисніших продуктів. Ось рецепт прекрасного зігріваючого напою з журавлини. Спочатку готуємо морс. На 1,5 літра води беремо склянку перетертих ягід журавлини



і доводимо суміш до кипіння. Тримаємо на середньому вогні 5—10 хвилин, потім проціджуємо і додаємо половину склянки цукру. Основа для пуншу готова! У склянку з теплим морсом додаємо сироп із бузини та сік лайма. Прикрашаємо декількома ягодами журавлини.

НЕПАЛЬСЬКИЙ ЧАЙ МАСАЛА

Масала — незвичайний зігріваючий напій на основі чаю і молока. Його батьківщина — Індія. І, як кажуть індуси, свій власний рецепт напою є в кожній родині. Але ми хочемо запропонувати вам незвичайний рецепт чаю масала з сіллю. Він прийшов до нас із Непалу. Таким чаєм не-

пальські монахи пригощають альпіністів, які приїжджають, щоби підкорити Еверест.

Закип'ятіть 350 мл молока, долийте окропом до літра, додайте міцний чорний чай, по дрібці кориандру, кардамону, гвоздики, кориці, чорного перцю, мускатного горіха, тертого сухого імбиру і солі. Смак здасться вам спершу трохи незвичним. Але такий напій має не тільки зігріваючі, а й тонізуючі й імунomodulatory властивості.

Традиційна система індійської медицини Аюрведа говорить, що масала-чай корисний при проблемному травленні, загальній сонливості, нестачі енергії і має прекрасні антиоксидантні властивості.

ГОРОД БЕЗ ХІМІКАТИВ

Тютюн, махорка. За-стосовують проти попе-лиць, мідяниць, трипсів, молодих гусениць листо-війок, капустяної молі, ци-бульної мухи, зимового п'ядака, кільчастого шов-копряда, хрестоцвітних блішок, павутинного кліща, білокрилок, слимаків та інших шкідників.

Використовують листя, стебла й пил, одержува-ний при сушінні тютюну. На 10 л води беруть 400 г подрібненої сировини або пилу, витримують 2 доби і проціджують. Пе-ред обприскуванням роз-водять у 2 рази й дода-ють 40 г мила на 10 л. Об-прискують з інтервалом 5–8 дів 2–3 рази.

Обробка тютюновим пилом ефективна проти земляних блішок на ово-чевих культурах, проти цибульної мухи, краще в суміші з вапном або по-пелом (1:1). Витрата суміші — 10–20 г/м².



Настій кульбаби

— проти попелиці, павутин-ного кліща, мідяниць. Бе-руть 300 г подрібненого листя або 200 г кореня кульбаби. Настоюють 3 години у теплій воді в 10-літровій посудині. Використовують відразу. Цим настоем обприскують перший раз у період роз-пускання бруньок, а дру-гий раз після цвітіння.

Настій з кірок апель-синів і мандаринів — проти попелиці. 1 кг су-хих кірок залити 10 літра-ми теплої води. Постави-ти в тепле місце на 4 доби. Настій не розбав-ляють.

Настій цибулі — про-ти гусениць, попелиці, ма-линового жука. Дрібно нарізати цибулини 10 г на 1 літр. Або лушпиння — 10 г на 1 літр. Настоюва-ти 7 годин. Відтиснути й обробляти рослини.

Настій хвої сосни — проти попелиці, мідяниць. 2 кг хвої настоювати у 8 літрах води 7 днів. Про-цідити. Перед викорис-танням розбавити в 10 разів.

Настій часнику проти фітофтори. На 1 відро води беруть 30–60 г под-рібненого часнику. На-стоюють 1–2 доби, про-ціднують, обприскують кущі томатів при зав'язу-ванні плодів.

Настій часнику проти кліщів, попелиць, мідя-ниць. 200 г часнику под-рібнити, залити 10 літра-ми води. Настоювати добу. Перед обробкою в настій додати 40 г мила. Мило розчинити зазда-легідь.

Знадобиться

Для вирощування в до-машніх умовах підхо-дять дрібноплідні сорти — такі як Груша рожева, Ла-сун, Маля, Велика сливка. Методик їх вирощування є чимало, проте тут піде мова про найпоширенішу з них, що зарекомендувала себе з гарного боку.

Висівати насіння варто наприкінці січня. Невелику посудину заповнюють тор-фом, куди й сіють підготов-лене насіння. Торф трохи поливають тепленькою во-дичкою, накривають звер-ху плівкою або склом і ставлять у тепле місце. Через тиждень, при темпе-ратурному режимі 22–24 градуси, з'являться перші паростки. За тиждень по-ливають один раз, зовсім трохи.

Як тільки з'являться па-ростки, потрібно шукати прохолодніше місце, де температура не перевищує 17 градусів. Це роблять, щоб паростки йшли не в ріст, а зміцнювали корене-ву систему.

Коли покажуться перші листочки, рослину слід пе-ресадити. Беруть горщики об'ємом 0,5 літра, заповню-ють сумішшю торфу й пе-регною. На дно слід покла-сти кілька шматочків кера-мзиту (не будівельного!) Як тільки саджанці при-

Компетентно

Нашими імпортерами в основному є Еквадор, Поль-ща, Туреччина, частково Єги-пет, в менших об'ємах — Голландія, Іспанія, Італія. Лідерами імпортерів фруктів є цитрусові, банани, виног-рад, ананаси та ківі. Але по-ряд із користю для здоро-в'я вони також можуть зав-давати чималого шкоди.

Разом з партіями інозем-них продуктів в Україну по-трапляють і карантинні хво-роби та шкідники, серед яких середземноморська плодова муха, яка була ви-явлена у цитрусових і може загрожувати 200 видам рос-лин. Найчастіше фахівці ка-рантинних лабораторій ви-являють плодову муху у вантажах з Туреччини, Єгипту, Італії та Пакистану.

Плодову муху віднесе-но до групи найнебезпеч-ніших комах практично в усіх країнах, де вирощують-ся рослини, які вона може ушкодити. Зокрема, до зони ризику потрапляють цитру-сові, інжир, гранат, банан, абрикос, яблуни, сливи, тома-



Помідори на підвіконні

Звичайні помідори, які вирощують як овоч, досить часто можна зустріти на домашньому підвіконні. Вони дуже ефектно відтіняють інтер'єр оселі. Заодно можна й скористатися цією рослиною за прямим призначенням — збирати з неї плоди з кулінарною метою.

● На прохання читачів



живуться та підуть у ріст, знадобиться лампа денно-го світла, бажано потужні-стю 80 Вт. Розташувати її необхідно зверху, на відстані 30 см від верхівок саджанців. До початку бе-резня включно молодим помідорчикам необхідне 6-годинне підсвічування щодня.

Для поливу — заварюва-ти слабкий чай, ледве жов-того кольору. Самі чайки використовуються як мульча.

Коли з'являться перші суцвіття (звичайно це відбу-вається наприкінці березня), потрібно зробити перевал-ку (пересадження разом зі

старою грудкою землі) у по-судини (пластикові відра) об'ємом 3–5 літрів і підв'я-зати до опори.

Після припинення замо-розків, у травні, можна пе-ренести їх на свіже повітря (лоджія, балкон). Але якщо залишити їх на підвіконні, у компанії інших квітів, вони теж будуть себе непогано почувати.

На 8–10-й день після пересадження почнуть з'являтися пасинки (відро-стки в пазухах листя). Їх обов'язково потрібно вида-ляти, тому що вони забира-ють поживні речовини у рослини.

Молоді пасинки видаля-

ються легко. Якщо час упу-щено і пасинки стали твер-дими, їх треба видаляти ножицями, залишаючи близько сантиметра паго-на. Якщо виламати отвер-ділий пасинок, утворюється ранка, яка буде довго гої-тися (якщо взагалі загоїть-ся). До речі, видалення па-синків краси рослині, а за-одно збільшиться врожай. Також треба видаляти нижні листки, коли вони по-чинають відмирати.

На кожній гілці у по-мідорів виростає близько 16 дрібних плодів, 1 см у діаметрі. Смакові якості відповідають звичайним, «вуличним», помідорам.

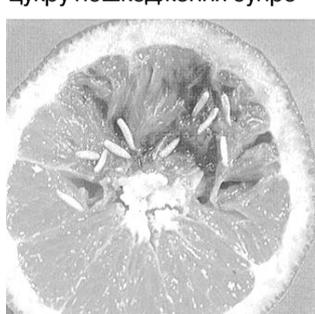
Шкідники і хвороби фруктів

Свіжі овочі й фрукти завжди користуються попи-том у споживачів. І якщо у літньо-осінній період українці в основному купують плодоовочеву продукцію вітчизняного виробництва, то з на-станням холодів більшість людей надає перевагу імпортованим товарам.

ти, баклажани, тобто ті про-дукти, які є популярними серед українців.

Ушкоджені плоди зовні не відрізняються від здорових. При натисканні вони продав-люються, стають м'якими. Розрізавши такі плоди, все-редині можна побачити білу-вато-кремові личинки мухи.

На апельсинах, айві, яблу-ках ушкоджені місця стають твердими та темнішають. На плодах цитрусових куль-тур у місцях проколу ткани-на розм'якшується, набуває інтенсивного червоного ко-льору і утворюється горбик. У плодів з високим вмістом цукру пошкодження супро-



воджується витіканням со-лодкого соку, який склеює сусідні плоди.

У разі масового розмно-ження середземноморська плодова муха може по-вністю знищити врожай плодів та овочів. Основним фітосанітарним заходом є огляд вантажів плодів із заражених зон країн роз-повсюдження шкідника у місцях розмитнення та роз-вантаження.

При виявленні середзем-номорської плодової мухи в живому стані необхідно провести знезараження об'єктів регулювання. Якщо до вантажу неможливо за-стосувати фітосанітарні процедури, тоді вантаж може бути знищено у без-печний спосіб або повер-нуто в країну відправника (ст. 42. Закону України «Про карантин рослин»).

Найбільш частим «гос-тем» на цитрусових є **чер-вона померанцева та жовта цитрусова щитів-ки**. Це дуже дрібні комахи, та не кожен знає, які вони на вигляд і як з ними боро-тися. Щитівки часто вража-ють лимони та інші цитру-сові культури. Володіють дивовижною особливістю — завмирати на стеблах рослин доти, поки тіло не покриється восковою плів-кою. Такий щит охороняє шкідника від впливу хі-мічних препаратів, допома-гає сховатися від очей лю-дини, служить маскуванням, ускладнює боротьбу з ко-махою.

Антракноз уражає цит-русові плоди. Починається хвороба з плодоніжки, на-вколо якої з розвитком гри-ба тканина розм'якшуєть-ся і набуває темного коль-ору, гіркої смаку і непри-ємного запаху. Хвороба роз-вивається через 2–3 місяці від початку зберігання. При температурі нижче від 3°C

Є багато видів щитівок. Серед них — чорні, плямисті, овальні, візерункові, круглі і жовто-коричневі. Всі різно-види шкідливі для рослин.

Щитівка дуже плодюча і розмножується досить швид-ко. Живлячись соком рослини, ця комаха становить велику небезпеку. Листки покрива-ються щільним шаром лип-кої рідини. Це сповільнює процеси фотосинтезу, і ди-хання рослини стає немож-ливим. Липкі виділення ство-рюють сприятливе середо-вище для грибкових інфекцій. Вони створюють поживний ґрунт сажистому грибку. Його присутність визначають за появою чорних плям, які вражають листя і стебла.

Розповсюджуються віт-ром або тваринами. Личин-ки та самки можуть поши-рюватися з плодами, але для акліматизації у нових умовах таке розселення практичного значення не має. Для запобігання заве-знення шкідника проводять знезараження, повернення або знищення вантажу.

Субтропічні і тропічні пло-ди також **уражаються хво-робами**. Назвемо най-більш поширені.

Чорна гниль. На плодах з'являється невелика тем-но-коричнева пляма з чор-ним забарвленням у центрі. Пошкоджена м'якоть тем-ніє, розм'якшується і руй-нується. Плоди мають зат-хий запах, гіркий смак.

Антракноз уражає цит-русові плоди. Починається хвороба з плодоніжки, на-вколо якої з розвитком гри-ба тканина розм'якшуєть-ся і набуває темного коль-ору, гіркої смаку і непри-ємного запаху. Хвороба роз-вивається через 2–3 місяці від початку зберігання. При температурі нижче від 3°C

3 історії

ВИЗНАННЯ ПРИЙШЛО НЕ ВІДРАЗУ

На початку 16 сто-ліття іспанці завезли помідор з Південної Америки. Тривалий час плоди цієї рослини вважали смертельно отруйними.

Через це навіть від-бувся історичний курй-оз. У 1776 році Джорд-жа Вашингтона хотів убити його власний ку-хар, який приготував м'ясо в томатному соусі. Вашингтон страву оці-нив, а для кухаря істо-рія закінчилася жалогі-дно — покінчив життя самогубством, побоюю-чись розплати.

Південноамери-канські тубільці ймену-вали цю рослину «то-матиль». Звідси й су-часна назва — томат. Також його називали «любовним яблуком» («помд'амур») — звідси «помідор».

Помідори спочатку вирощували винятково для краси. Наприкінці 18 — початку 19 століть помідор все-таки виз-нали овочевою культу-рою, і вони з'явилися на прилавках Парижа.

розвиток хвороби припи-няється.

Чорна плямистість най-більш інтенсивно розви-вається на достиглих бана-нах. Плями мають чорну-ватий колір і можуть уражати весь плід.

Чорна гниль стовбура. Інфікуються банани у місці зрізу грона біля основи і на верхівці. Стовбур чорніє. Хвороба може поширюва-тися на плодоніжки, що спричиняє масове осипан-ня плодів при транспорту-ванні і достиганні.

М'яка гниль. Грибки по-трапляють у плід ананаса через механічні пошкод-ження шкірки. Уражені тка-нини стають м'якими, водя-нистими, набувають корич-невого кольору.

Коричнева плямистість (крапчастість) уражає цитрусові плоди. Характе-ризується появою на пло-дах маленьких плям корич-невого кольору неправиль-ної форми. Коричнева пля-мистість уражає тільки шкірку і не впливає на сма-кову цінність м'якоти плодів.

«Тигрова» плямистість. На шкірці бананів з'явля-ються маленькі коричневі плями. Ураження цією хво-робою не більш як 1/5 по-верхні знижує товарну цінність плоду. При збіль-шенні кількості плям м'я-коть розм'якшується, смак і вигляд погіршуються.

Таким чином, будь-які фрукти і ягоди при купівлі необхідно ретельно огля-дати, а потім добре вими-ти. Завдяки цій процедурі з плодів видаляються зем-ля, пил, пісок. Крім цього, миття продуктів дає змогу видалити отрутохімікати, якими обробляли рослину в процесі росту і розвитку.

С. Грицив, провідний фахівець — агроном відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

ПОНЕДІЛОК, 29.01.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Д/ф «Українська революція»
06.30 Д/ф «Вони боролись до загину»
07.30, 16.50 Д/ф «Герої України. Крути. Перша Незалежність»
08.45 Д/ф «Августин Волошин. Метеорит незалежності — над Срібною землею»
09.40, 16.25 Д/ф «Крути»
10.00, 19.30, 03.55 Спецпроект «Бій під Крутами. 100 років»
12.00 ХВИЛИНА МОВЧАННЯ ПАМ'ЯТІ ГЕРОІВ КРУТ
12.01 Д/ф «Аеропорт 01.10.2014 р. Той день»
13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Новини
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 Перша шпальта
15.15, 22.15 Розсекречена історія
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 До справи
21.50 Новини. Спорт
23.10 Інтермаріум

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 «Чотири весілля»
12.20, 13.40, 14.50 «Міняю жінку»
16.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Школа»
22.00 «Гроші»
23.15, 00.25 «Голос країни-8»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДАІ»
11.05 «ДжеДАІ. Дайджест-2017»
12.05, 01.35 «Нове Шалене відео по-українськи»
12.20 Т/с «Ментівські війни. Київ»
16.10 Х/ф «Чужий-3»
19.20 Т/с «Зустрічна смуга»
21.15, 23.05 Т/с «Кістки-6»
00.45 Т/с «Легенди-2»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30

Оголошення. Бюро знахідок
07.50, 18.45 Миська 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 Твій дім
09.55, 22.35 Добрі традиції
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Крижана пам'ять»
17.00 П'ятий вимір
17.30 Про нас
19.30, 21.00 Наші вітання
20.40 Дім книги
21.30 Сільський календар
22.40 Х/ф «Кров і зухвальство»

ICTV

05.00, 04.50 Т/с «Відділ 44»
05.45, 19.20 Надзвичайні новини
06.30 Факти тижня. 100 хвилин
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.10 Х/ф «Доктор Ноу»
12.30, 13.15 Х/ф «Шпигун, який кохав мене»
12.45, 15.45 Факти. День
15.35, 16.15 Х/ф «Помри, але не зараз»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.30 Скetch-шоу «На трьох»
22.35 Свобода слова
01.00 Х/ф «Корабель «Місячний гонщик»»

СТБ

05.40 Т/с «Коли ми вдома»
08.55 «Все буде смачно!»
09.50 «Хата на тата»
11.40 Х/ф «Молода дружина»
13.40 Х/ф «Мріяти не шкідливо»
15.25 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00, 22.40 «Слідство ведуть екстрасенси»
00.40 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.39, 07.39 Kids Time
06.40 М/с «Драconi: Перегони безстрашних»
07.40 Х/ф «Земля майбутнього: Світ за межами»
10.00 Від пацанки до панянки
15.50 Таємний агент

17.20 Таємний агент. Пост-шоу
19.00 Ревізор
21.30 Страсті за Ревізором
00.30 Х/ф «Знаряддя смерті: Місто кісток»

«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
11.40 Реальна містика
13.50, 15.30 Т/с «Півкроку до сім'ї»
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Т/с «На лінії життя»
23.30 Х/ф «Робін Гуд»

ТТБ

07.00 «Твій ранок»
09.00 Т/с «Роксолана»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40 «По за рамками»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Доли»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50 «Візитівка Карпат»
16.55, 19.10, 20.25 Реклама
17.10 Док. фільм
18.00 «Відверті діалоги»
18.30 «В об'єктиві ТТБ»
18.45 «Мамина школа»
19.15 Анонси
19.20 «Тема дня»
19.50 «Армія нескорених»
20.05 «Загублені в часі»
20.20 «Словами малечі про цікаві речі»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР

06.10, 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»
10.00 Х/ф «Вертикаль»
11.40, 12.25 Т/с «Червона королева»
16.10 «Жди мене»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
20.40 Т/с «Мереживо долі»
00.25 Т/с «Генеральська невістка»

СЕРЕДА, 31.01.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 16.45 М/с «Чорний Джек»
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 Доброго ранку, Країно!
09.40, 19.25 Д/с «1000 днів для планети»
10.50 Т/с «Бодо»
11.55 Документальний цикл «Смаки Культури»
12.20 Документальний цикл «Смачні історії»
13.10 Радіо. День
13.55 Наші гроші
14.30 52 вікенди
15.15 До справи
15.50 Твій дім
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Документальний цикл «Пліч-о-пліч»
20.25, 00.10 Роздягалка
21.50 Новини. Спорт
22.15 Світло
23.15 Війна і мир

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 «Чотири весілля»
12.20, 13.40, 14.50 «Міняю жінку»
16.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Школа»
22.00 «Одруження наосліп-4»
23.35 Т/с «Як уникнути покарання за убивство-2»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Нове Шалене відео по-українськи»
09.00 Бушидо
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДАІ»
11.05, 17.10 «Загублений світ»
12.05 «ДжеДАІ. Дайджест-2017»
15.10 Х/ф «Неймовірне життя Волтера Мітті»
19.20 Т/с «Зустрічна смуга»
21.20, 23.10 Т/с «Кістки-6»
00.55 Т/с «Легенди-2»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»

06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Європа у фокусі
08.00 Євромакс
08.30 Усіма широтами
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 «Гал-кліп»
12.35 Майстер-клас із Наталкою Фічич
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Кришталевий камінь»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 Українські традиції
18.45, 22.30 Миська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Формула здоров'я
21.30 Смачна мандрівка
22.40 Х/ф «Жорсткий струмок»

ICTV

05.35, 10.05 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
11.00 Антисомбі
12.00, 13.15 Х/ф «Тільки для твоїх очей»
12.45, 15.45 Факти. День
15.05, 16.15 Т/с «Володимирська, 15»
17.35, 21.30 Скetch-шоу «На трьох»
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
23.40 Х/ф «Восьминіжка»

СТБ

05.55 Т/с «Коли ми вдома»
07.15 «Все буде смачно!»
08.10 «Хата на тата»
11.55 «МастерШеф-5»
15.25 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
19.55, 22.40 «МастерШеф»
01.05 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

05.40, 06.50 М/с «Драconi: Перегони безстрашних»
06.49, 08.59 Kids Time
09.00 Серця трьох

11.00 Ревізор
14.00 Страсті за Ревізором
16.30 Таємний агент
17.50 Таємний агент. Пост-шоу
19.30 Суперінтуїція
21.00 Аферисти
22.00 Х/ф «Пункт призначення-2»
23.45 Х/ф «Пункт призначення»

«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
10.30 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості
15.50, 21.00 Т/с «На лінії життя»
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

07.00 «Твій ранок»
09.00 Т/с «Роксолана»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Доли»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 19.15 Анонси
16.55, 17.40, 19.10, 20.25 Реклама

ІНТЕР

17.10 «Наші гроші»
17.45 «Театральні зустрічі»
18.45 «Думки вголос»
19.50 «Надія є»
20.05 «Всяка всячина: інструкція з використання»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР

06.10, 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»
10.15, 12.25, 20.40 Т/с «Мереживо долі»
12.45 Х/ф «Смішні люди»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
00.25 Х/ф «Варенька»

ВІВТОРОК, 30.01.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 17.10 М/с «Чорний Джек»
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 Доброго ранку, Країно!
09.40, 19.25 Д/с «1000 днів для планети»
10.50 Т/с «Бодо»
11.55 Документальний цикл «Смаки Культури»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55, 22.15 Складна розмова
15.15 Фольк-music
16.30 Лайфхак українською
16.45 Діти Z
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Перший на селі
20.25 Наші гроші
21.50, 02.35 Новини. Спорт
22.45 Розважальна програма з Майклом Шуром
23.25 Д/с «Зустріч Лувру та Забороненого міста»

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 «Чотири весілля»
12.20, 13.40, 14.50 «Міняю жінку»
16.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Школа»
22.00 «Інспектор. Міста»
23.35 Т/с «Як уникнути покарання за убивство-2»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00, 13.05 «Облом. UA»
09.00 Бушидо
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДАІ»
11.05, 17.10 «Загублений світ»
12.05 «ДжеДАІ. Дайджест-2017»
15.20 Х/ф «Великий солдат»
19.20 Т/с «Зустрічна смуга»
21.20, 23.10 Т/с «Кістки-6»
00.50 Т/с «Легенди-2»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті

07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Сільський календар
08.05 Українські традиції
08.30 Єдина країна
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 П'ятий вимір
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 Дитяча програма «Чарівний ключик»
12.10, 21.50 Добрі традиції
12.15 Про кіно
12.30, 20.30 Євромакс
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Неспокійний свідок»
17.30 Смачна мандрівка
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Європа у фокусі
21.30 «Гал-кліп»
22.35 Х/ф «Пі Джей»

ICTV

05.35, 20.20 Громадянська обора
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.00 Більше ніж правда
10.55 Антисомбі
11.55, 13.15 Х/ф «Корабель «Місячний гонщик»»
12.45, 15.45 Факти. День
15.00, 16.15 Т/с «Володимирська, 15»
17.35, 21.25 Скetch-шоу «На трьох»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
23.40 Х/ф «Тільки для твоїх очей»

СТБ

05.55 Т/с «Коли ми вдома»
07.50 «Все буде смачно!»
08.45 «Хата на тата»
12.15 «МастерШеф-5»
15.25 «Містичні історії-7 з Павлом Костіциним»
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»
18.00 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»
20.00 «Наречена для тата»
22.40 «Давай поговоримо про секс-4»
00.35 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.49, 08.39 Kids Time
06.50 М/с «Драconi: Перегони безстрашних»
08.40 Серця трьох
10.30 Ревізор
13.30 Страсті за Ревізором
16.30 Таємний агент

17.40 Таємний агент. Пост-шоу
19.20 Суперінтуїція
21.00 Аферисти
22.00 Х/ф «Пункт призначення»
23.50 Х/ф «Будинок воскових фігур»

«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
10.30 Свекруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти справедливості
15.50, 21.00 Т/с «На лінії життя»
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.30 Т/с «CSI. Місце злочину»

ТТБ

07.00 «Твій ранок»
09.00 Т/с «Роксолана»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті ТТБ»
13.40, 19.20 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Доли»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 19.15 Анонси
16.55, 17.40, 19.10, 20.25 Реклама
17.10 «До справи»
17.45 «Армія нескорених»
18.00 «Подорожні замальовки»
18.30 «В об'єктиві ТТБ»
18.45 «У світі захоплень»
19.50 «Думки вголос»
20.05 «Хто в домі хазяїн?»
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР

06.10, 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»
10.20, 12.25, 20.40 Т/с «Мереживо долі»
12.50 Х/ф «Гусарська балада»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожці»
00.25 Т/с «Генеральська невістка»

ЧЕТВЕР, 1.02.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 16.45 М/с «Чорний Джек»
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 Доброго ранку, Країно!
09.40, 19.25 Д/с «1000 днів для планети»
10.50 Т/с «Бодо»
11.55 Документальний цикл «Смачні історії»
13.10, 14.30 Радіо. День
13.55 Роздягалка
15.15 Надвечір'я. Доли
16.30 Лайфхак українською
17.50 Новини. Світ
18.20, 21.30 Тема дня
18.35 Новини. Культура
19.00 Дорога до Пхенчхану
20.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.50 Новини. Спорт
22.15 Д/с «Спільноти тварин»
23.15 Д/с «Музична одісея Аріант. Шоу»

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 «Чотири весілля»
12.20, 13.40, 14.50 «Міняю жінку»
16.00 Т/с «Я знову тебе кохаю»
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»
20.30 «Секретні матеріали»
21.00 Т/с «Школа»
22.00 «Міняю жінку-13»
23.00 «Право на владу 2018»
00.40 Т/с «Як уникнути покарання за убивство-2»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 «Облом. UA»
09.00 Бушидо
10.00, 18.15 «Спецкор»
10.35, 18.45 «ДжеДАІ»
11.05, 17.10 «Загублений світ»
12.05 «ДжеДАІ. Дайджест-2017»
13.05 «Помста природи»
15.20 Х/ф «Транс»
19.20 Т/с «Зустрічна смуга»
21.10, 23.00 Т/с «Кістки-6»
00.45 Т/с «Легенди-2»

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»

П'ЯТНИЦЯ, 2.02.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 16.45 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.00, 08.00, 09.00, 09.25, 13.00, 15.00, 18.05, 21.00 Но-
вини
06.35, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-
го ранку, Країно!

07.35 Українські традиції
08.00 Право на успіх
08.30 Усіма широтами
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 П'ятий вимір
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40 Право на успіх
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Живим»
17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіцич
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 Сільський календар
20.40 Про кіно
21.30 Єдина країна
21.50 Добрі традиції
22.35 Х/ф «Новокаїн»
00.15 Час-Тайм

22.00 Х/ф «Пункт призначення-4»
23.40 Х/ф «Пункт призначення-3»
«УКРАЇНА»
06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Украї-
ною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00,
23.00 Сьогодні
09.30, 05.40 Зірковий шлях
10.30 Свєкруха або невістка
11.20 Реальна містика
13.30, 15.30 Агенти
справедливості
15.50 Т/с «На лінії життя»
18.00 Т/с «Каблучка з рубіном»
19.45 Ток-шоу «Говорить Украї-
на»
21.00 Т/с «Я чекатиму на тебе
завжди»
23.20 Слідами
00.00 Т/с «Я чекатиму на тебе
завжди»

ТТБ

07.00 «Твій ранок»
09.00 Т/с «Роксолана»
13.30, 17.00, 19.00, 20.30 «Вісті
ТТБ»
13.40 «Тема дня»
14.10 «Фольк-music»
15.10 «Надвечір'я. Долі»
16.00 Радіодень «Життя+»
16.20 «Суспільний університет»
16.50, 18.25, 19.15 Анонси
16.55, 17.40, 19.10 Реклама
17.10 «Схеми»
17.45 «Назбирание»
18.00 «Звичайне диво»
18.15 «Храми Поділля»
18.30 «Мистецькі історії»
18.45 «Думки вголос»
19.20 «Тема дня»
19.50 «Хто в домі хазяїн?»
20.05 Док. фільм
20.50 «Вечірня казка»

ІНТЕР

06.10, 22.00 «Слідство вели... з
Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-
вини
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з
Інтером»
10.15, 12.25 Т/с «Мереживо долі»
12.45 Х/ф «Приборкувачка
тигрів»
14.50, 15.45, 16.45 «Речдок»
18.00 Ток-шоу «Стосується кож-
ного»
20.00 «Подорож тижня»
23.50 Х/ф «Ганнібал. Сходження»

НЕДІЛЯ, 4.02.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-
го ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.30 Х/ф «Естер прекрасна»
11.25, 13.35, 17.20 Д/с «Щоден-
ники комах»
11.40 Дорога до Пхьончхану
12.10 Перший на селі
12.40 Незвичайні культури. Доку-
ментальний цикл
14.30 Фольк-music
16.00 Д/с «Дива Китаю»
16.30 Документальний цикл
«Пліч-о-пліч»
17.40 Т/с «Імперія»
20.00 «Гордість світу»
21.35 Розважальна програма з
Майклом Шуром
22.15 Д/с «Зустріч Лувру та За-
бороненого міста»
23.00 Д/с «Жива природа»
23.20 Д/с «Музична одісея
Аріант. Шоу»

1+1

06.10 ТСН
07.05 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 Маріччин кінозал. М/ф
«Маша і ведмідь»
09.50 «Громада на мільйон»
11.00, 11.55, 13.00, 13.55, 15.00,
16.25 «Світ навиворіт-5:
Індонезія»
17.30, 23.10 «Ліга сміху»
19.30, 05.00 «ТСН-тиждень»
21.00 «Голос країни-8»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
09.00 «Угон по-нашому»
10.00 «Загублений світ»
14.00 Т/с «Зустрічна смуга»
15.55 Т/с «Перевізник»
17.45 Х/ф «Вуличний гонцик»
19.10 Х/ф «Клин клином»
21.00 Х/ф «Підстава»
22.40 «Змішані єдиноборства.
UFC»
01.00 «Нове Шалене відео по-ук-
раїнськи»

TV-4

06.00 Х/ф «Провулк Д'ю Каша-
ло»
07.30 Українські традиції

07.45, 09.50 Бадьорий ранок
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00
Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська
погода
08.40 Час-Тайм
09.00 Повнота радості життя
09.30 Справжня ціна
10.15 Пряма трансляція святої
літургії з архикатедрального
собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 М/ф «20 000 лье під водою»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 Погляд зблизька
14.30 Формула здоров'я
15.30 Майстер-клас із Наталкою
Фіцич
16.00 Право на успіх
16.20 Твій дім
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. Тиж-
день
19.45, 00.45 Міська рада
інформус
20.00 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.15 Х/ф «Космічний дозор»
23.45 Час-тайм

ICTV

05.00 Інсайдер
06.45 Т/с «Відділ 44»
07.45 Х/ф «На секретній службі
Ії Величності»
10.35, 13.00 Х/ф «Живі вогні»
12.45 Факти. День
13.15 Х/ф «Золоте око»
15.55 Х/ф «Казино «Рояль»
18.45 Факти тижня. 100 хвилин
20.35 Х/ф «Квант милосердя»
22.45 Х/ф «Завтра не помре
ніколи»
01.00 Х/ф «Голдфінгер»

СТБ

04.55 Т/с «Коли ми вдома»
07.10, 15.00 «Хата на тата»
09.00 «Все буде смачно!»
10.05 «Караоке на Майдані»
11.05 Х/ф «Було у батька два
сини»
17.00, 23.10 «Я соромлюсь свого
тіла-5»
19.00, 22.10 «Слідство ведуть ек-
страсенси»
20.55 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.29, 08.09 Kids Time
06.30 Х/ф «Елвін та бурундуки»
08.10 Х/ф «Загублене майбутнє»
10.00 Х/ф «Район 9»
12.10 Х/ф «Час розплати»
14.40 Х/ф «Еон Флак»
16.20 Х/ф «Зоряний десант»
18.50 Х/ф «Руйнівник»
21.00 Х/ф «Суддя Дредд»
23.00 Х/ф «Прибрати Картера»

«УКРАЇНА»

06.30 Сьогодні
07.10 Зірковий шлях
09.15 Т/с «Тест на любов»
12.50 Т/с «Пробач»
17.00, 21.00 Т/с «Виноград»
19.00 Події тижня з Олегом Па-
нютою
20.00 Головна тема
23.00 Т/с «І падає сніг...»

ТТБ

07.00, 13.30 «Лайфхак українсь-
кою»
07.10 «Казки Лірника Сашка»
07.20 «Як це?»
07.40 «Школа Мері Поппінс»
07.55 «Візитівка Карпат»
08.00 «Театральні зустрічі»
09.00 «Твій ранок»
09.45 «Мистецькі історії»
13.40 «Тема дня»
14.10 Т/с «Роксолана»
16.10 «Фольк-music-діти»
16.55 «Світло»
18.00 «Відверті діалоги»
18.30 «Всяка всячина: інструкція
з використання»
18.45 «У світі захоплень»
19.00 «Роздягалка»
19.30 Док. фільм
20.00 «Розсекречена історія»

ІНТЕР

06.00 «Мультфільм»
06.30 Х/ф «Кавказька полонянка,
або Нові пригоди Шурика»
08.00 «Удачний проект»
09.00 «Отуємо разом»
10.00 «Орел і Решка. Рай і пек-
ло»
11.00 «Орел і Решка. Перезаван-
таження-2»
12.00 Х/ф «Буркотун»
14.10 Х/ф «Все можливо»
16.10, 20.30 Т/с «Доярка з
Хацапетівки-2»
20.00 «Подорож тижня»
22.10 Т/с «Варенька. Наперекір
долі»

СУБОТА, 3.02.2018

UA: ПЕРШИЙ

06.00 М/с «Чорний Джек»
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Добро-
го ранку, Країно!
07.00, 08.00, 09.00, 21.00 Новини
09.35 М/с «Гон»
10.20 Хто в домі хазяїн?
10.50 Діти Z
11.20 Д/с «Щоденники комах»
12.00 Х/ф «Естер прекрасна»
14.00 Х/ф «Єлизавета. Незайма-
на королева»
18.00 Х/ф «Милий друг»
20.00 «Гордість світу»
21.35 Розсекречена історія
22.35 Війна і мир
23.20 Д/с «Музична одісея
Аріант. Шоу»
00.15 Надвечір'я. Долі

1+1

06.00, 19.30 ТСН
06.45 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.45, 23.15 «Світське життя»
10.45 «Інспектор. Міста»
12.20 Мелодрама «Тато напрокат»
14.15 «Голос країни-8»
16.35, 21.15 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка»
20.15 «Українські сенсації»
00.15 «Вечірній Київ»

2+2

06.00 Мультфільми
08.00 Бушидо
09.00 «Ситуація «Небезпека»
09.25 «Угон по-нашому»
12.00 Т/с «Перевізник»
13.50 Т/с «Ментівські війни. Київ»
17.45 Х/ф «Експедиція «Ноїв ков-
чег»
20.10 Х/ф «Чужий-4: Воскресіння»
22.10 Т/с «Зустрічна смуга»
00.05 «Нове Шалене відео по-ук-
раїнськи»

TV-4

06.00 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
Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Провулк Д'ю Каша-
ло»
08.55, 19.55 Добрі традиції
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна

10.00 Огляд світових подій
10.30 Блага звістка з Р. Ренне-
ром
11.30 Майстер-клас із Наталкою
Фіцич
11.55, 14.25, 16.55, 20.05
Тернопільська погода
12.00, 23.30 Євромакс
12.30 Х/ф «Життя і смерть Пітера
Селлерса»
14.30 Мультфільм
15.00 М/ф «20 000 лье під водою»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 THEU — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
19.30 У фокусі Європа
20.10 Новорічна імпреза.
Віденський вечір
21.30 Х/ф «Дівчина моїх страхів»
00.10 Час-Тайм
00.30 Х/ф «Життя і смерть Пітера
Селлерса»

ICTV

05.20, 04.10 Скарб нації
05.30, 04.20 Еврика!
05.35, 04.30 Факти
05.55 Більше ніж правда
07.25 Я зняв!
09.20 Дизель-шоу
10.50 Особливості національної
роботи
12.45 Факти. День
13.00 Скетч-шоу «На трьох»
16.20 Х/ф «Завтра не помре
ніколи»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини.
Підсумки
20.05 Х/ф «Казино «Рояль»
23.00 Х/ф «Золоте око»

СТБ

05.50 Т/с «Коли ми вдома»
06.10 «Хата на тата»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
10.25 Х/ф «Список бажань»
14.35 «МастерШеф»
19.00 Х/ф «Було у батька два
сини»
22.50 «Давай поговоримо про
секс-4»

НОВИЙ КАНАЛ

05.05, 07.00 М/с «Лунтик і його
друзі»
06.59, 07.59 Kids Time

08.00 Ревізор
10.50 Страсті за Ревізором
13.30 Х/ф «Коти проти собак»
15.10 Х/ф «Коти проти собак: По-
мста Кітті Галор»
16.50 Х/ф «Елвін та бурундуки»
18.40 Х/ф «Час розплати»
21.00 Х/ф «Зоряний десант»
23.20 Х/ф «Пункт призначення-5»
«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.15, 04.30 Зірковий шлях
09.20 Т/с «Я чекатиму на тебе
завжди»
13.00, 15.20 Т/с «Тест на любов»
17.00, 19.40 Т/с «Пробач»
22.10 Т/с «І падає сніг...»

ТТБ

07.00, 13.30 «Лайфхак українсь-
кою»
07.10 «Казки Лірника Сашка»
07.20 «Хочу бути...»
07.40 «Хто в домі хазяїн?»
08.00 «Твій ранок»
09.45 «Мистецькі історії»
13.40 «Тема дня»
14.10 Т/с «Роксолана»
17.10 «Звичайне диво»
17.25 «Візитівка Карпат»
17.30 «Вісті ТТБ»
17.40 Анонси
17.45 «Шахрайські схеми»
18.00 «До справи»
18.30 «Загублені в часі»
18.45 «Мамина школа»
19.00 «Панорама подій»
19.20 «Мрії збуваються»
19.30 «Поза рамками»
20.00 «Розсекречена історія»

ІНТЕР

05.30, 20.00 «Подорож тижня»
06.50 «Мультфільм»
07.15 «Жди мене»
08.45 «Подорож в часі»
09.15 Х/ф «12 стільців»
12.30 Х/ф «Не може бути!»
14.30 Х/ф «Кавказька полонянка,
або Нові пригоди Шурика»
16.10 Концерт «Ірина Білик та
гурт «ТІК». Кращі українські
хіти»
18.00, 20.30 Т/с «Повернешся —
поговоримо»
22.15 Т/с «Варенька. Випробу-
вання любові»

Звідусіль

ЧОМУ «ПАПА»
Є ВСЮДИ?

Куди би ви не вируши-
ли в світі, до батька всю-
ди звертаються прибли-
зно однаково. У Франції ді-
ти називають свого тата
«папа» — тобто так само,
як це роблять діти, які жи-
вуть у тропічних лісах
Амазонки.

Нині нове вчення показало,
наскільки живимим є це
слово. Коли вчені досліди-
ли 1000 мов, вони виявили,
що в 70 процентах з них і-
снує слово «папа». Висновок
полягав у тому, що слово
легко вимовляти.

Проте найновіші дослід-
ження привели до супереч-
ливої теорії: існування єди-
ної першомови, якою роз-
мовляли наші предки — неан-
дертальці більш ніж 50 тис-
яч років тому.

А звідти взяли свій поча-
ток решта мов. Хоча гіпо-
тезу довести не зможуть ні-
коли. Адже навколо нема
жодного неандертальця,
щоб запитати, як було нас-
правді...

МОВЧАЗНИЙ
КРИК БІЛОК

Кажани використовують
високочастотні звуки, щоб
орієнтуватися в просторі.
Нещодавно вчені виявили,
що деякі білки теж викорис-
товують ці звуки. Проте для
них це знак застереження.
Дослідникам вдалося
зафіксувати звуки за до-
помогою тієї ж апаратури,

яку використовували для
запису «голосу» кажанів, як
білки попереджають одна
одну про наближення, нап-
риклад, ховраха. Ті, кому
адресувалося поперед-
ження, характерно приги-
нали голови і починали
шукати хижака.

ЦЕНТР МОВИ
З ВІКОМ
ЗМІЩУЄТЬСЯ

У підручниках вказано,
що в більшості правшів
мовний центр знаходиться
в лівій півкулі мозку. Але
досліди довели, що мовний
процес зміщується, коли ді-
ти виростають. А після 25
років пересувається впра-
во назад. Вчені стверджу-
ють, що це пов'язано з ві-
ковим розумовим послаб-
ленням.

КРАЩЕ СПІВАТИ,
НІЖ ГОВОРИТИ

Фахівці з Університету
Монреаля встановили, що
новонароджені більше
люблять слухати спів, а не
мову. Автор дослідження
— доктор Ізабель Перетц
пояснила таку особ-
ливність тим, що у малень-
ких дітей не вироблений
емоційний самоконтроль,
а спів допомагає їм роз-
вивати цю здатність.

Результати досліджен-
ня базувалися на вивченні
психічного стану 30 здо-
рових малюків у віці від 6
до 9 місяців. Для людини,
стверджують учені, цілком
природно відчувати задо-



волення від прослухову-
вання музики. Ці емоції у
дорослих і дітей старшо-
го віку знаходять вияв у
відбиванні такту ногами
чи руками, киванні голо-
вою тощо. Немовлята не
вміють синхронізувати
поведінку з музикою.

У ході експерименту
вчені програвали дітям
різних національностей
пісні знайомою їм мовою.
Виявилось, що ефект від
упливу пісень був однако-
вий — діти залишалися
спокійними і уважно слу-
хали композиції протягом
дев'яти хвилин. Цей час
приблизно вдвічі довший
за період, протягом якого
немовлята можуть лежа-
ти спокійно, слухаючи
звернену до них мову.
Фахівці підкреслюють, що
спів — це високоефектив-
ний інструмент, корисний
не тільки для психоемоц-
ійного розвитку малюків, а
й своєрідний спосіб зас-
покоєння батьків.

Як привчити прибирати?



Якщо маленька дитина зникає, що можна не прибирати за собою, то потім привчити її до порядку буде набагато складніше.

• Це важливо

обурюватися, якою ледачою вона росте. А тепер уявіть, що на роботі вам доручили важливе завдання, ви старалися, робили, а потім прийшов шеф, накричав і при вас переробив усе сам. Як ви почуватиметесь?

Не варто відразу кидатися перемивати тарілки. Не вказуйте дитині на її невміння щось зробити. Не сваріть, якщо тарілка вис-

лизнула з маленьких ручок і розбилася. Хіба ви самі відразу справлялися з усіма завданнями? Не скупіться зайвий раз похвалити малюка. Якщо супроводжувати його дії добрими словами, він буде прагнути до кращого.

ДОРУЧЕННЯ МАЮТЬ БУТИ РІЗНИМИ

Пам'ятайте: якщо дитина зголосилася вам допомагати, то не можна постійно доручати їй одну й ту ж роботу. Це нудно. Діти ненавидять одноманітність. А деякі дорослі відверто хитрують і звалюють на малюків нецікаву роботу. Чому б не запропонувати дитині вибрати, як саме вона до-

помагатиме вам сьогодні? Прямо скажіть: «Сьогодні потрібно протерти пил і ліпити зі мною вареники. Як ти хочеш допомогти?»

Буває, що дитина не любить прибирати. Треба зрозуміти, чому так відбувається. Зверніть увагу, чи немає у вашому лексиконі фраз: «Як же мені набридло ця прибирання!», «Знову цей пил!»? Якщо ви самі говорите це, то чому дивуєтесь, що дитина негативно налаштована? Постарайтеся на веселій захід: увімкніть музику, танцюйте зі швабрами, грайтеся з ганчірками!

Навчіть дитину радіти і пишатися результатами

своєї роботи. Розкажіть про те, як посуд «посміхається», коли його поміють, а випрані хустинки та шкарпетки вдячно сяють білизною і пахнуть свіжістю. Пишаючись результатами своєї діяльності, діти будуть прагнути не знижувати планку. Якщо з першого разу малюкові не вдалося щось зробити, підтримайте його, скажіть, щоби не засмуцьвався, адже йому все обов'язково вдасться!

НЕ ЗАОХОЧУЙТЕ ГРОШИМА!

Не можна будувати взаємини між дитиною і порядком на обіцянках і подарунках. Не кажіть: «Якщо ти сьогодні пропилосиш, то я дам тобі десять гривень». Дитина звикне до цього і відмовиться робити щось просто так.

Такий метод можна застосовувати вкрай рідко, а краще взагалі від нього відмовитися. Не варто і переважувати дитину. Вона теж може втомитися і не встигнути впоратися з іншими обов'язками. А якщо батьки надто суворі, то діти можуть фанатично ретельно наводити порядок, забувши про домашнє завдання, аби не отримати прочухана від мами. Крім цього, маленьким людям теж потрібний час для своїх інтересів, гри і прогулянок.

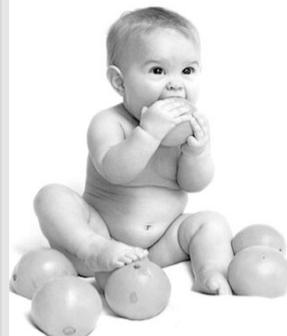
Головне — шукайте правильний підхід до дітей. Не будьте грубими і суворими. Запасіться терпінням і не здавайтеся!

До часу

Вітамінні джерела

У холодну пору року особливої актуальності для дитячого організму набуває вітамін С.

Найпопулярнішими його джерелами в холодний період є **цитрусові**. Оскільки апельсини, мандарини, грейпфрути, лимони дозрівають наприкінці осені, то до зими вони не встигають втратити корисні речовини.



«Мінус» цитрусових у тому, що вони можуть викликати алергічну реакцію. Тому не можна давати їх дітям до року. Пізніше можна вводити в дитячий раціон поступово, починаючи з невеликих часточок.

Інші джерела вітаміну С — **шипшина, ківі й смородина** (заморожені в сезон ягоди).

У **бананах** вітаміну С набагато менше, проте вони багаті каротином, який в організмі перетворюється на вітамін А, і калієм.

Яблука вводять у дитячий прикорм одними з перших. До зими вони втратили частину вітамінів, тому їх бажано давати дитині регулярно. Вибирайте зелені яблука. Вони містять на 25% більше вітаміну С, ніж червоні й жовті. Також яблука багаті вітамінами А, В₁, В₂, В₅, залізом, магнієм і калієм.

Не забувайте про **сухофрукти** — це полівітамінні комплекси.

Доступні джерела вітамінів — картопля, білокачанна капуста, морква, цибуля, часник, буряк.

З картоплі організм малюка отримує вітамін С, вітаміни Е, РР, К і фолієву кислоту. Найбільше вітамінів зберігається в запеченій картоплі, менше — у вареній.

Капуста — джерело вітамінів А, С, біофлавоноїдів і клітковини. **Морква** — джерело вітаміну А. **Цибуля, часник** відомі імуномодуючими властивостями.



Джерела вітаміну D в «похмурий» сезон — **яйця, риба, риб'ячий жир**. Прекрасне джерело вітамінів групи В і селену — **крупя**.

Чи не диво?

Лід... В ОКРОПІ

Візьміть пробірку, спиртовий пальник, крижинки, холодну воду, свинцевий чи мідний вантаж.



Наповніть пробірку водою, занурте в неї шматочок льоду. А щоб він не піднявся (лід легший від води), притисніть його вантажем. При цьому вода повинна мати вільний доступ до льоду.

Тепер наблизьте пробірку до спиртового пальника так, щоби полум'я діставало тільки до її верхньої частини. Вода почне кипіти, виділяючи клуби пари. Але лід на дні пробірки не танути!

Розгадка криється в тому, що на дні вода залишається холодною — вона кипить лише вгорі. Тобто ми спостерігаємо не «лід в окропі», а «лід під окропом». Розширюючись від тепла, вода стає легшою і залишається у верхній частині пробірки. Лише там і відбувається рух теплої води і перемішування шарів. Тепло може передаватися вниз тільки завдяки теплопровідності, але теплопровідність води надзвичайно низька.



Догляд за ніжною шкірою...

Знадобиться

...НА МОРОЗИ

1. Готуйтеся до прогулянки. Спочатку одягніть самі, а потім одягайте малюка. В іншому випадку дитина обов'язково спітніє. А, вийшовши на вулицю мокрою, може застудитися.

Одягніть на дитину бавовняну майку, вовняну кофтину і теплі штанці. Віддайте перевагу одягу з натуральних тканин. Не намагайтеся натягнути на малюка кілька кофт і штанців, адже йому буде важко рухатися.

2. Збираючись на прогулянку, покладіть у сумку спеціальні серветки для догляду за дитячою шкірою. Ними ви зможете витирати дитині носик за необхідності.

3. Перебуваючи на вулиці, слідкуйте за станом шкіри маляти. Якщо ви за-

підозрили, що воно отримало обмороження, то негайно відведіть його в тепле місце. Не намагайтеся за надто швидко розігріти крихітку. Температуру тіла необхідно підвищувати поступово.

4. Щоб шкіра вашого малюка не обвітралася, за 10-15 хвилин до прогулянки нанесіть на її відкриті ділянки вазелін або живильний крем.

5. Шкіра губ не має природної захисної плівки, тому швидко обвітряється на морозі. Для того, щоб запобігти цій неприємності, необхідно регулярно змащувати губи гігієнічною помадою або бальзамом. Для малюка підійде засіб, що не містить барвників та інших шкідливих домішок.

6. Крем із високим вмістом олій захистить дитячу шкіру взимку. Після його нанесення на поверхні шкіри утворюється захисна плівка. А ось від засобів на водній основі краще відмовитися.

7. Повернувшись із прогулянки, не забудьте видалити крем із дитячого обличчя. Для цього використовуйте м'яку серветку.

...ВДОМА

1. У холодну пору року повітря в квартирі стає сухим. Впоратися з цією проблемою допоможе зволожувач повітря. Якщо у вас немає можливості придбати це диво техніки, то поставте в кімнату відро з водою, а на батареї повісьте мокрі рушники. Чим ширші ви підберете ємності, тим краще буде зволожуватися повітря.

2. Постарайтеся, щоби взимку дитина вживала достатньо рідини. Час від часу пропонуйте їй чисту воду.

3. Якщо є можливість, то зменшіть обігрів у приміщенні. Не намагайтеся відтворити в квартирі спекотні тропіки. Оптимальна температура повітря для дитини — +20—22 градуси. Краще одягнути малюка тепліше, ніж створити несприятливі для нього умови.

4. Пам'ятайте: дитяча шкіра відрізняється високою чутливістю. Віддайте перевагу гіпоалергенним засобам, схваленим педіат-



рами та дерматологами.

5. Не лише погодні умови, а й сухість повітря в приміщенні можуть призвести до того, що на обличчі малюка з'являться ознаки подразнення. Змащуйте суху дитячу шкіру зволожуючим кремом щонайменше раз на день. Добре, якщо ви будете це робити після купання.

6. Для гігієни малюка використовуйте косметичні засоби на гелевій основі або рідке мило. Якщо дитина ще не ходить, але активно повзає, то мийте її руки з милом.

7. У холодну пору року шкіра дитини отримує мало кисню, та ще й пітніє, бо постійно в теплі. Крім того, підгузок і одяг натирають дитячу шкіру. Це призводить до утворення попрілоостей.

Щоб малюку було комфортно, щоразу після зміни підгузка протирайте шкіру вологою серветкою і змащуйте спеціальним кремом. Можете використовувати дитячу присипку.

Зимові забави



Зима — час активних і рухливих забав для дітей будь-якого віку. На засніженій вулиці можна влаштувати справжнє свято. Теплий одяг і гарний настрій — ось усі його складові! А ми пропонуємо кілька цікавих забав.

• Цікаво знати

РУКАВИЧНИЙ КВЕСТ

Діти люблять квести, пригоди, загадки. А на вулиці тим паче, адже порівняно з квартирою площа пошуків суттєво збільшується. Що знадобиться для рукавичного квесту? Кожному гравцю — по парі рукавичок. Одну рукавичку він одягає на руку, а другу завзято шукає. Краще визначити час і місце для цієї забави. Якщо на вулиці лютий мороз, то можна залишити дітям рукавички, а натомість шукати «одяг» для завчасно



зіпленої снігової баби: шарф, шапку і т. ін.

МОРОЗНІ БУЛЬБАШКИ

Ви, певно, й не думали, що мильні бульбашки знадобляться взимку! А дарма! Ігри з бульбашками в морозні дні набувають нового забарвлення, бо бульбашки замерзають у польоті й перетворюються на приголомшливе видовище!

КАПЕЛЮХ, ЩО ЛІТАЄ

Безумовно, всі люблять ліпити снігову бабу і прикрашати її. Коли ваша вже стоятиме посеред двору, ви можете повправлятися у метанні капелюха. Для

цього треба відійти на півтора-два метри від баби і спробувати накинути на її голову старого капелюха.



• Мудрість народна

• Веселі ідеї

Сформуйте разом з дітьми круглі щільні сніжки різного розміру, упакуйте їх у поліетиленові мішечки і покладіть на дно морозильної камери. Якогось спекотного літнього дня вони неабияк порадуєть ваших дітей.

Деякі листівки можна використовувати вдуже, перетворивши їх на картки, які ми вкладаємо в подарунки. Відріжте непотрібну частину, а в куточку картинки, що залишилася, проріжте отвір для стрічки, якою зазвичай прив'язується вітальна картка до подарунка.

Коли сніг липкий, саме час подумати про будівництво іглу. Ескімоси будують іглу зі сніжних блоків за кілька днів, але маленький пустун може просто зануритися в замет і вирити в ньому собі будинок, як у ескімосів.

Дитина, що має художню уяву, може паличкою намалювати що-небудь на своєму іглу — якийсь абстрактний малюнок, знак або вигаданий сімейний герб.

Цікаво буде побудувати невеликі за розміром іглу й для пластмасової ляльки.

• Смішного!

Міжнародний конкурс з в'язання серед бабусь.

Українська бабуся зв'язала шарпетки.

Голландська бабуся не змогла зв'язати й двох слів.

Китайська бабуся зв'язала айфон.

Сомалійська бабуся зв'язала всіх бабусь і почала вимагати мільйон доларів.

Заходить українець в купе, де сидять троє афроамериканців: — Хлопці, тут щось горіло? ***

Помирає старий бандерівець. Навколо зібрались усі його родичі, слухають заповіт: — Хлопці, бережіть Путіна!

— ?

— Ненависть до Путіна — чи не єдине, що так добре об'єднує Україну! ***

— Добрий день, куме, що п'єте?

— Українське мохіто.

— Ром та м'ята?

— Та ні, горілка та петрушка. ***

— Ну і де ти був?

— Пив з друзями.

— А чому жіночими парфумами пахне?

— Від тебе он десять років пахне жіночими парфумами. Я тобі хоч слово сказав? ***

Йду вулицею... Настрій класний. Раптом підходять двоє поліцаїв і кажуть: «Пройдемо, будете свідком». Біс мене смикнув лягнути: «Ви нарешті вирішили зареєструвати свої стосунки?» ***

У супермаркеті.

— З вас сто гривень.

— Як сто?! Там же написано п'ятдесят!

— Так, написано, але насправді це коштує сто гривень.

— Ну добре, ось тримайте.

— Вибачте, але ви мені дали тільки п'ятдесят гривень.

— Так, там написано п'ятдесят, але насправді це сто гривень. ***

— Коханий, будеш ще котлетку?

— Звичайно, кохана! Я ж так старався...

— Гм... Взагалі-то, котлети готувала я...

— Ну, я маю на увазі, коли дружину вибирав! ***

— Вчора в нашу квартиру заліз злодій.

— І що? Взяв щось?

— Та де там! Лежить у лікарні. Дружина думала, що це я повернувся так пізно... ***

— Мамо, а ти знаєш, як бідна тварина мучилась, щоб ти носила цю шубу?

— Сину, не можна так про тата!..

БАРВИСТО!

Перед виходом надвір візьміть дві пляшки з розбрикувачем і дві пляшки з дозатором. Наповніть їх водою чотирьох різних кольорів, використовуючи безпечні харчові барвники. Цією водою можна малювати різні форми, фігури, цифри тощо.

А можна намалювати одне велике коло, відійти на півтора метра і постаратися поцілити в центр струменем кольорової води. Перемагає той, хто потрапить у центр кола першим. Якщо вдома не знайшлося пляшок, можна відшукати серед літніх іграшок водяні пістолети.

ІМЕНА НА СНІГУ

Якщо вийти рано-вранці на вулицю, то можна знайти місця з білосніжним чистим снігом і потоптатися в ньому. Але не просто так, а з користю: витопчіть свої імена — і літери повторите, і всі сусіди зможуть дізнатися, хто ж автор цієї невимовної краси. Або пишуть імена прутиком чи кольоровою водою.



• Поміркуйте

Сканворд «Зима»

↙	АДМІН. ЦЕНТР ХАКАСІЇ	↘	ДУБОВИЙ ЛІС ВАЖКИЙ КАВАЛЕРИСТ	↙	КАСТРОВ. БІК АМЕР. НЕЙРО-БІОЛОГ	↘	ВИД ШАХОВОГО ДЕБЮТУ	↙	НЕВЕЛИКИЙ ЧОХОЛ	↘	ДОВГА ЧАСТИНА ТІЛА ЖИРАФИ	↙	ПОРА ДОВГИХ НОЧЕЙ	↘
↘		↙		↘		↙		↘	ГРУЗИНС. СЕРЕДН. ВІЧНИЙ МОНАСТІР	↙		↘		
↙	КАМІНЬ ДЛЯ МОЩЕННЯ ВУЛИЦЬ		Б	І	Л	І	ЯПОН. ПИСЬМЕННИЦЯ	М	У	Х	И	ДЕНЬ		
↘					ХВОРОБА ЦИТО-ВИДКИ	↘		↘	ДВЕРЦЯ-ТА ЛЬОХУ	↙				
↙	ВОВЧОК-МУЖА ОПОЗИЦІЯ В ІРЛАНДІЇ		Н	А	Л	Е	Т	І	Л	И	ПОЛЕ, НИВА		УКР. ПИСЬМЕННИЦЯ	
↘					ЕКС-ВАЛЮТА ЛАТВІЇ	↘		↘	АСТРОНОМ ... ЧУРНОМОВ	↙				
↙	ОСТРІВ У ІНДОНЕЗІЇ	БАСКЕТ-БОЛЬНА ЛІГА У США							МІСТО В ІРАКУ ШИТКОВ. МУЗИСТ-РУМЕНТ	↙				
↘	СОНЕЧКО									↙				
↙										↘				
↘	ВИД ТВОРІВ МИСЛЕТЦТВА ДОШКА З НАПИСАМ	МОЛОЧНИЙ ПРОДУКТ								↙	ПИСЬМЕННИК ... ХОТБЕ-ВИЧ ГЕРВИЦИД	СОЛДАТ		
↙										↘				
↘	НАПІЙ ІЗ ЖИТ-НЬОГО ХЛІВА	ПОМІСЬ КОБИЛИ І ОСЛА СУПУТНИК ВАХКА							БЛИЗЬКО-СХІДНИЙ ТАНЕШЬ	ІНДІАНС. ЖІНКА СУСІД В'ЄТНАМУ				
↙	МАРКА ІТАЛ. АВТО-МОВІВ	В	С	Е	НАМАГАННЯ ЩОСЬ ЗРОБИТИ	П	О	Д	В	І	Р	Я	ПОЛЬСЬК. АВТО-МОВІВ	
↘					КАНАДС. ПИСЬМЕННИЦЯ	↘		↘	МІСЦЕ ВИТВИ МАКЕДОНСЬКОГО З ПЕРСАМИ	МІЖНАРОДНА КОСМІЧНА СТАНЦІЯ	↙			
↙														
↘	КОБЗАР У СЕРЕДНІЙ АЗІЇ	С	Т	А	Л	О	АНГЛ. ВІГУН, 04-80, 84	Б	І	Л	Е	ЖРИЦЯ БОГІНИ ПЕРИ		
↙														
↘					БІЙ НА РИНГУ	↘		↘	КОРЕЙС. АВТО-МОВІВ	↙				
↙	АМЕР. ЖУРАВЕЛЬ													
↘							СУДДЯ В ДАВНЬОМУ РИМІ	↘						

ПОНЕДІЛОК НЕ ДЛЯ ПОЗИЧОК, СУБОТА — НЕ ДЛЯ ПОЧИНАНЬ

Наші бабусі добре знали, що дні є легкі та важкі, чоловічі та жіночі. У несприятливий період не розпочинали жодної справи, не бралися до зажинків, закладин хати, не ходили свататися, не співали пісень, постили.

Понеділок. «Як його почнеш, таким буде цілий тиждень». Українці вірили, що в понеділок не можна нічого позичати, не варто витратити гроші, бо будуть «спливати з рук».

Вівторок. Чоловічий (легкий) день. Починали всі важливі справи. Закладали оселю. Вівторок вважали добрим для оранки, сівби, жнив, возовиці.

Середа. Жіночий день. Оскільки середа — пісний день, то вважався нещасливим.

Четвер. Це легкий, щасливий, чоловічий день. Вважають, що багаті народжуються саме цього дня. У народі кажуть, що у четвер

до сходу сонця добре примовляти чи замовляти — допоможе.

П'ятниця. Це жіночий день, тяжкий, надто для жінок. Вірили, що проти п'ятниці всі сни віщі. У цей день варто йти свататися.

Субота. Кінець трудового тижня. Це день для завершення всіх справ, що розпочали протягом тижня, тому не бралися до нових робіт, крім зажинків і закладин хати.

Неділя. Сьомий день тижня — вихідний, свята неділя. Не можна працювати, їсти вранці до служби Божої. Другу половину дня варто провести у колі родини, повеселитися.

Відповіді на сканворд «Ополонка», надрукований 18 січня

А	Л	О	Е	Б	Д	К	І
Х	Т	О	В	О	П	О	Л
С	К	А	Ч	Е	Р	М	І
Е	К	А	Н	О	Е	Й	О
Ф	І	О	М	О	Л	О	Н
Р	М						
Н	А	Г	О	Я		Х	В
Т	Ф	Р	І		А	О	Т
Т	О	Г	О	З	Д	О	Р
А	А	Р	К	О		А	Н
Б	О	Г	О	Б	Д	А	Р
У	Г	А	Н	Д	А	Ж	А
А	Р	О	Р	А	У	Т	В
Р	А	М	П	А	Р	І	К

• Вивчіть з дітьми

Днів у тижні рівно сім — Назви вивчимо усі.

Понеділок — перший день, А за ним вівторок йде.

Далі середа, четвер — Твердо знаю я тепер.

Після п'ятниці — субота,

Де кінчається робота. Ну, а сьомий день який?

Та звичайно ж — вихідний. В. Слєпцов.