

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн

#37(699) 10 вересня 2015 року

• Коротко

НОВИНИ ТЕРНОПОЛЯ

Тролейбус «Skoda 14Tr» із чеського міста Брно прибув до Тернополя у перших числах вересня. До кінця року до нашого міста прибуде ще три такі тролейбуси, а чотири тролейбуси-«гармошки», які також цьогоріч купила міська рада, уже курсують містом. Нагадаємо, що за останні чотири роки міською радою було закуплено 23 тролейбуси.

Тернопільська міська рада виділила додаткові кошти, за які буде завершено ремонт покрівель на вул. Збараській, 31, вул. Медовій, 3, вул. Тарнавського, 16, вул. Симоненка, 12 і вул. Київській, 16 та капітально відремонтовано прибудинкові території на вул. Фабричній, 3, вул. Фабричній, 5, вул. Петлюри, 7 та вул. За Рудкою, 1.

У Тернополі триває ремонт вулиці Шпитальна. «На вул. Шпитальній проїжджа частина відкрита для руху автотранспорту. Сьогодні ремонтні роботи тривають лише на тротуарах, де працівники облаштовують пішохідні зони тротуарною плиткою, — розповідає міський голова Сергій Надал. — Також повністю переробляється заїзд-пандус до швидкої медичної допомоги».

У Тернополі триває поточний ремонт вул. Мирної у мікрорайоні «Пронятин». Дорогу на цій ділянці не ремонтували більш як двадцять років. Нагадаємо, що раніше у мікрорайоні «Кутківці» та «Пронятин» було проведено ремонт вулиць Глибока Долина, Бригадної, Золотогірської, капітально відремонтовано вуличне освітлення вулиць Проектної, Приміської, Тернопільської, Болюха, Глибока Долина, Бенцала та проведено заміну водопроводу на вул. Проектній.

Тернопільська міська рада прийняла у комунальну власність міста гуртожитки за адресою вул. Збараська, 35 та 37. Завдяки цьому рішення, мешканці гуртожитків нарешті зможуть приватизувати свої кімнати. Окрім того, для цих будинків встановлять спеціальну модульну котельню.

3

НАВЧИТЬ ДІТЕЙ ГОТУВАТИ

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Ганни, Анатолія, завтра — в Івана. 12 вересня з днем Ангела вітайте Олександра, Арсена, Дениса, 13 — Геннадія, 14 — Варвару, Дарію, Марту, Семю, 15 — Леоніда, 16 — Василю, Раїсу.

Якщо мучить безсоння

2

СПОСОБИ ЗБЕРІГАННЯ КАРТОПЛІ

4

Щоб довше цвіли ХРИЗАНТЕМИ



Осінь — час цвітіння хризантем, які радують людей квітами аж до самих заморозків. Вирощування їх у домашніх умовах не становить особливої складності, тому що ці рослини дуже швидко пристосовуються практично до будь-якого середовища.

• Компетентно

ють на вірусні захворювання:

✓ мозаїку (крапчаста мозаїка на листках хризантем);

✓ аспермію (крапчастість листя і деформація квіток);

✓ карликовість (затримка росту і передчасне цвітіння).

Уражені вірусними хворобами рослини невиліковні, тому їх потрібно своєчасно виявити, викопати і знищити. Як превентивний спосіб

захисту від вірусів потрібно користуватися при вегетативному розмноженні стерильними інструментами і вести боротьбу з комахами — розносниками вірусів.

Зі шкідників найчастіше трапляються нематоди, чию наявність можна виявити за появою мозаїчних плям на листках, які з часом темніють. Боротися з ними вже марно, але для профілактики перед осіннім викопуванням або посадкою (пересадкою) хризантем окропіть рослини розчином фосфаміду. Уражені нематодою екземпляри підлягають знищенню.

Ще одним шкідником хризантем є попелиця, що оселяється на нижній частині листка або бутону. Самі комахи, як і їхні личинки, висмоктують сік із рослини, чим сповільнюють ріст і цвітіння хризантеми. В цьому разі потрібно окро-

пити її актелліком або актарою з додаванням господарського мила.

Іноді на хризантемі оселяється луговий клоп, який разом зі своїми личинками так само харчується соком рослин. Наслідок: бутони не розпускаються, листя стає плямистим, буріє і гине. Уражену клопами рослину кроплять розчином дитячого шампуню (1 чайна ложка на 10 л води). Як профілактику кущі хризантем обробляють фосфамідом.

Досить небезпечним шкідником є і павутинний кліщ, який вражає хризантеми, що вирощуються переважно в оранжерях. У пошкоджених рослин спостерігається блідо-жовте забарвлення листя, на них утворюються суцільні білі плями. Розвитку шкідника сприяє висока температура (+29—31°C) і низька вологість повітря. У цьому разі рекомендується обробляти хризантеми системним інсектицидом, наприклад актелліком.

Тож головне при вирощуванні хризантем — не дозволити їм хаотично розростатися, дотримуватися правил догляду за рослинами і своєчасно виявляти захворювання, в результаті чого зможемо милуватися цими квітами тоді, коли інші вже давно втратили свою привабливість і декоративність.

Н. Василенко,
провідний фахівець-агроном
відділу фітосанітарних процедур
ДУ «Тернопільська обласна
фітосанітарна лабораторія».

• На подвір'ї

Його ВЕЛИЧІСТЬ ПІВЕНЬ

На подвір'ї, де півень чи індик проявляють агресію щодо чужих, а іноді й до господарів, не зайвим буде знати, як поводитися в подібних ситуаціях.

По-перше, слід врахувати, що ватажки пташиної зграї чинять правильно — вони охороняють свою територію і своїх самок. І нема чого непроханим гостям робити на пташиному дворі.

По-друге, якщо півень чи індик нападають і на господарів, то не треба дражнити й провокувати їх. Не заходьте у пташник в яскравому одязі, що розвивається. Привічіть птіцю до свого голосу, розмовляйте з нею спокійно і ласкаво. Не робіть різких рухів, частіше імітуйте покірність. І, звичайно ж, ніколи не бийте птіцю, не відштовхуйте її ногами. Краще похастуйте якоюсь смачним кормом.

А найпростіший спосіб відучити нападати на людей — завести ще одного індика чи півня, тоді в них з'являється партнери для з'ясування відносин, а до люд е й вони втра т я т ь інтерес.



Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 10 вересня	+7 / +18	без опадів	сх., 4	12.57	☾
п'ятниця, 11 вересня	+9 / +17	без опадів	півд.-сх., 4	12.53	☾
субота, 12 вересня	+11 / +15	дощ	півд.-сх., 4	12.50	☾
неділя, 13 вересня	+11 / +13	без опадів	півд.-сх., 3	12.46	●
понеділок, 14 вересня	+9 / +20	без опадів	півд., 4	12.43	●
вівторок, 15 вересня	+12 / +19	без опадів	півд., 4	12.40	●
середа, 16 вересня	+12 / +21	без опадів	півд.-сх., 3	12.35	●

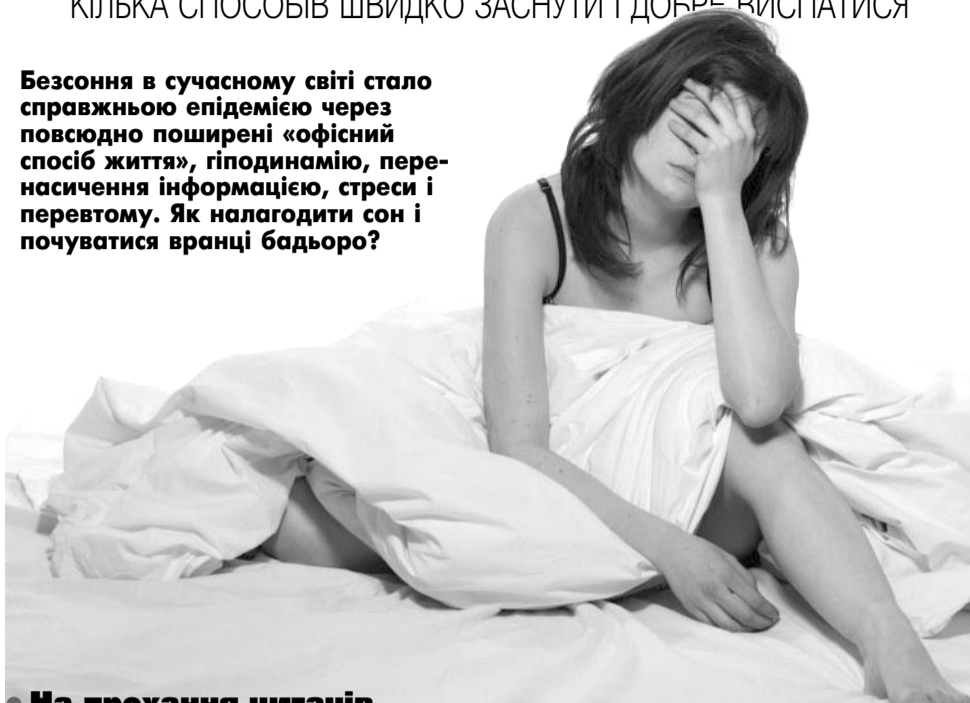
● — новий Місяць, ☾ — перша чверть Місяця, ○ — повний Місяць, ☾ — остання чверть Місяця.

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

Якщо мучить безсоння

КІЛЬКА СПОСОБІВ ШВИДКО ЗАСНУТИ І ДОБРЕ ВИСПАТИСЯ

Безсоння в сучасному світі стало справжньою епідемією через повсюдно поширені «офісний спосіб життя», гіподинамію, пере-насичення інформацією, стреси і перевтому. Як налагодити сон і почуватися вранці бадьоро?



шається тільки вирахувати свій графік. Припустимо, ви лягаєте спати близько опівночі, значить, перший швидкий сон підійде до кінця о 1 год 30 хв, наступний — о 3 ночі, потім — о 4 год 30 хв, і так до ранку. Тобто будильник слід встановити на 7 год 30 хв або на 9 год.

3. Відмова від телевізора на користь книжки. Перегляд перед сном телевізора або якого-небудь фільму — найгірше, що може зробити людина, яка страждає безсонням. Ніколи не варто дивитися на ніч трилери, бойовики, фільми жахів і фантастики. У чорний список потрапляють і сльозливі мелодрами і смішні романтичні комедії. Вони хоч і не лякають, але розбурхують уяву зовсім не менше від фільму жахів. Якщо хочете розслабитися — почитайте, та й книжку варто вибрати спокійну.

Закінчення на 6 стор.

● **На прохання читачів**

в організмі вітамін В, через що порушується сон.

ЩО РОБИТИ?

Фахівці розробляють цілі програми, які допомагають позбутися безсоння, але вони застосовуються в особливо запущених випадках, коли вже необхідно звернення до лікаря.

Проте з безсонням можна боротися і самостійно. Пропонуємо прості та ефективні засоби і поради, які допоможуть швидко розслабитися, забути про денні турботи і заснути.

1. Сон не менш як 8 годин! Саме така кількість вважається оптимальним для підтримки молодості, краси та здоров'я — як фізичного, так і психічного. І не варто розраховувати на вихідні, коли «можна виспатися». По-перше, за два дні неможливо компенсувати

тижневе недосипання, а по-друге, у вирішальну ніч з неділі на понеділок ви не зможете спати нормально, тому що спантеличений пересиплянням організм не зможе розслабитися.

2. Пробудження в потрібний час. Вчені з'ясували, що якщо розбудити людину під час повільного сну, їй буде важче адаптуватися до активного денного життя і вона цілий день буде млявою і втомленою. А ось пробудження з швидкої фази, схожої на неспання, пройде легко, навіть якщо ви спали менше, ніж зазвичай. Вирахувати, на який саме час потрібно ставити будильник, не так уже й складно. За даними вчених, повний цикл сну триває півтори години: він починається з повільної фази і закінчується швидкою. Зали-

● Лікує природа

Трави замість колискової

Чай з кропу

Кріп має багато корисних властивостей, серед них — і боротьба з безсонням. Рецепт чаю: 1 ст. ложку подрібненої трави залити склянкою окропу і настояти близько 2 годин. Якщо немає свіжого кропу, можна використувувати 2 ч. ложки подрібненого насіння. Пити потрібно по півсклянки 3 рази на день до їди і 1 склянку на ніч.

Кріп містить ефірні олії, які знімають напругу і сприяють хорошему сну. Також настій трави кропу поліпшує апетит і допомагає при початковій стадії гіпертонічної хвороби, а заварене насіння кропу — хороший відхаркувальний і витрогінний засіб.

Настій полину

Полин — найкращий засіб для боротьби з безсонням. Рецепт нескладний: 1—2 ст. ложки коріння або трави полину звичайного настояти в 2 склянках окропу протягом 2 годин. Пити перед сном.

Також настій можна приготувати іншим способом: насіння полину подрібнюють на кавомолці, заливають олією у співвідношенні 1:4, настоюють тиждень у темному місці, щодня збовтуючи. Після цього олію потрібно процідити. Приймати рекомендується по 1—2 краплі на шматочку цукру 2—4 рази на день для заспокоєння і зняття напруги. Для снодійного ефекту дозу слід збільшити в 3—5 разів.

Настій валеріани

Покласти 2 ст. ложки сухих подрібнених коренів і кореневищ валеріани в емальовану каструлю, залити 0,5 л окропу, витримати під кришкою на киплячій водянній бані 15 хвилин. Настояти до охолодження, процідити, залишки відтиснути в настій, додати кип'яченої води до початкового об'єму. Приймати по 1 ст. ложці протягом дня, а на ніч — по півсклянки.

Якщо немає часу або можливості приготувати настій, просто заваріть коріння валеріани як чай і пийте по півсклянки безпосередньо перед сном.

Приймати цей настій потрібно обережно, бо передозування валеріани дає протилежний ефект: людина перезбуджується, ні про який сон і заспокоєння не може бути й мови.

● **Коротко**

АРОНІЯ+ШИПШИНА +СМОРОДИНА

Для лікування гіпоцидних гастритів (запалення слизової оболонки шлунка з пониженою кислотністю) радять щодня з'їдати по 100—150 г ягід чорноплідної горобини (аронії) за три прийоми разом з ягодами шипшини.

● До часу

Два-три яблука щодня

Під час проведення експерименту лікарі пропонували своїм пацієнтам з'їдати по 2—3 яблука щодня. Виявилось, що це різко сповільнює процеси старіння організму і знижує рівень холестерину.

Яблука необхідні людям, які ведуть малорухливий спосіб життя і страждають надлишковою вагою. Їх вживання знижує засвоєння жирів, а калій, що міститься у яблуках, виводить надлишок рідини. Яблука також їдять для профілактики таких захворювань, як склероз, подагра, ревматизм і гіпертонія.

Кислі сорти яблук завдяки високій концентрації солей заліза і міді ефек-

тивні при малокрів'ї. Со- лодкі сорти містять особ- ливі антимікробні речови- ни і пектин, що дуже доб- ре підходить для лікуван- ня запалення кишечника та колітів.

Суміш свіжо натертої яб- лучної кашки з вершковим маслом використовується при опіках, обморозення, тріщинах на губах та на ранках, що довго не загою- ються.

Солодкі печені яблука до-

помагають при гастриті, ви- разці шлунка та дванадця- типалой кишки, запаморо- ченні та шумі в голові.

В антонівці більше, як в інших сортах, вітаміну С, а яблука сорту апорт, груші- вка, шафранний містять ба- гато вітаміну Р.

Відвари і настоянки із су- шених яблуневих листків рекомендуються при сече- кам'яній хворобі, а теплий яблучний компот добрий при застуді і полегшує відкашлювання. В народній медицині зелені яблука- ми успішно лікують катар шлунку (обчищують яблуко натирають і кашку відразу ж з'їдають).

У безсоння є багато форм. Дехто проки- дається кілька разів за ніч, інші — без видимих причин не можуть заснути до світанку, сплять уривками або прокидаються задовго до дзвінка будильника.

Подані далі рецепти і способи підходять для ліку- вання епізодичного без- соння у здорових людей, поганий сон яких обумов- лений стресами, перевто- мою або психологічними розладами. Людині ж, яка потерпає від тривалого, виснажливого безсоння, що розвивається на тлі серй- озного захворювання, по- трібно звернутися до ліка- ря. Адже безсоння в цьому випадку — не причина, а наслідок.

ЧЕРЕЗ ЩО

ПОРУШУЄТЬСЯ СОН?

Основними винуватцями виникнення безсоння вва- жають стреси, «хронічну перевтому» і депресію. Щоб позбутися від безсон- ня, для початку потрібно перестати працювати по 10—12 годин, не брати робо- ту додому, регулярно відпочивати (і у вихідні, і у відпустці), розв'язати про- блеми, а якщо не виходить — змінити своє ставлення до них і тим самим знизити рівень стресу.

Безсоння може бути і ко- роткочасним, наприклад, коли людину мучать і не дають розслабитися недо- роблені за день справи, тривоги і турботи. Якщо безсоння у вашому житті — явище не постійне, то вар- то усвідомити причини внутрішнього хвилювання і всі образи, проблеми та пе- реживання викинути з го- лови в ім'я спокійного сну.

Також у списку ворогів хорошого сну — алкоголь, тютюн і протизапальні таб- летки: деякі з них руйнують

● **А ви знали?**

Найкращий спосіб відпочинку організму

Сон — найкращий спосіб відпочити, а ось його недостатність призводить не лише до втоми. Людина, яка не виспалася, мерзне, злиться, гарячкує, стає менш уважною, втрачає гостроту зору і навіть більш схильна до страхів.

Тільки під час сну білок, який ми одержуємо разом з їжею, перетво- рюється на білок, необхідний кожній клітині нашого організму, а це озна- чає: що довше ми спимо, то більше здоровими і життєздатними стають наші клітини.

Часто людині складно відволікти- ся від турбот і думок, що може при- звести до порушень сну. Але не на- магайтеся заснути за допомогою пігулок! Снодійне допоможе вам зас- нути, але вранці ви почуватиметесь ще більш розбитим і втомленим, та й вигляд матимете не найкраще. Крім того, після вживання снодійного лю- дина практично не перевертається уві сні, залишаючись у тому ж положенні, в якому заснула, і вранці це позна- читься на вашому стані у вигляді болю у всьому тілі.

✓ Якщо вам важко заснути, випийте перед сном зас- покійливий напій: чай з мелісою і листям смородини, склянку молока.

✓ Щоб розслабитися, натисніть пальцями на точки розслаблення, вони розташовуються в ротовій порож- нині — навпроти нижніх різців.

✓ Стежте за тим, щоб у спальні була відповідна для сну температура: не дуже висока і не дуже низька. Оп- тимальна температура для сну +17 градусів.

✓ Середня тривалість сну дорослої людини має бути 7—9 годин.



● На замітку

Його ВЕЛИЧНІСТЬ МЕД

Сорт меду можна визначити за кольо- ром, смаком та ароматом. Вище цінуються світлі сорти, за винятком гречаного.

Акацієвий мед — на- лежить до найкращих сортів: приємно прозо- рий, кристалізується по- вільно, дрібними часточ- ками. Має чудовий смак, аромат і виражені проти- мікробні властивості. За- стосовують його при безсонні, кишково-шлун- кових і ниркових захво- рюваннях. Добрий за- гальноміцніючий за- сіб.

● **Липовий мед.** Це аро- матний, смачний мед, який швидко кристалі- зується, має сильні хар- чові й лікувальні власти- вості. Є антибактеріаль- ним, відхаркувальним, протизапальним і легким послаблювальним засо- бом. Застосовується при бронхіальній астмі, як серцевий зміцнюваль- ний засіб, при запаленнях кишківника, нирок та жов- чного міхура. Зовнішньо — при гнійних ранах та опіках.



● **Каштановий мед** по- вільно кристалізується, ароматний, має своєрід- ний гіркуватий присмак. Рекомендують його при захворюваннях шлунко- во-кишкового тракту.

● **Соняшниковий мед** надзвичайно солодкий. Є добрим лікувальним за- собом.

● **Гречаний мед** має специфічний смак і аро- мат. У рідкому стані — темно-червоного чи тем- но-жовтого кольору. В своєму складі серед інших мікроелементів має найбільше заліза.

● **Падевий мед.** Він ви- ходить при збиранні бджолами солодких ви- ділень деяких комах, а також медвяної роси (паді), яка виступає на листі дуба, клена, тополі, берези, ліщини тощо після спекотного дня. Падевий мед — темні- ший, менш ароматний і має у своєму складі більше мінеральних ре- човин. За своїми якостя- ми він не поступається квітковому.

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

НА ШПАЖКАХ

300 г баклажанів, по 1 ст. ложці маслинової олії і майонезу, 2 помідори, 1 зубчик часнику, маслини без кісточок, 80 г бринзи.

Баклажан нарізати уздовж смужками завтовшки 0,5 см, посолити, обсмажити з обох боків. Часник роздавити, помідори нарізати кружальцями. Смужки баклажанів змастити майонезом, покласти зверху помідор і трохи часнику, загорнути у вигляді рулета. На шпажку нанизати маслину і кубик бринзи, проколоти шпажкою баклажанові рулетки і подати на стіл.

ПО-АРАБСЬКИ

2 баклажани, 100 г м'ясного фаршу, цибулина, 2 ст. ложки олії, 2 ст. ложки сиру (тертого), петрушка, кінза, сіль і перець — за смаком.

Баклажани розрізати уздовж навпіл. Ложкою виїняти м'якоть, зберігши оболонку цілою. Опустити баклажани на 5—8 хв у підсолену теплу воду. М'якоть дрібно нарізати, змішати з подрібненою цибулею і м'ясним фаршем, додати олію, сіль і перець. Отриманою масою заповнити баклажани, скласти їх у посуд начинкою вгору і посипати тертим сиром. Запекати у духовці при 180°C до готовності м'яса або 10 хв у мікрохвильовій печі при потужності 800 Вт.

Подаючи до столу, посипати дрібно нарізаною зеленню.

ПО-ГАСКОНСЬКИ

Кількість продуктів залежить від розміру каструлі, в якій готуватимете.

Баклажани, часник, копчене сало або бекон, чорний

Прислухайтесь!

Вчити навичкам приготування їжі можна із раннього віку: до п'яти років людина вже розуміє, що таке ніж, яким чином мама варить яйце і як намазати масло на хліб.

Ознайомтеся з простими рецептами, які дитина зможе легко втілити в життя самостійно. Все, що потрібно, — це негострий ніж, мікрохвильовка і відповідні продукти. Маленький кухар буде щасливий приготувати частування не тільки для своєї родини, а й для друзів — дитяча вечірка з цими стравами точно буде вдаю!

1. КАНАПЕ

Для цієї простої закуски потрібен білий хліб і різні продукти для начинки. Шматочки хліба дитина може нарізати квадратами, трикутниками, кружальцями (вирізати за допомогою склянки).

Варіанти начинок: масло + сир + шинка/ковбаса/варена курка; масло + ягідний джем + м'який негострий сир; арахісове масло + мед + банан, огірок + шинка/варена риба + кетчуп; масло + яєчний білок + паштет.

Готовий бутерброд протикається шпажкою. Для краси можна використувати зелень, шматочки овочів і фруктів.

Баклажанове розмаїття



Поки триває овочевий сезон, потрібно встигнути не тільки законсервувати вітамінну смакоту, аби ласувати нею взимку. Варто також досхочу наїстися таких смачних і корисних овочів саме тепер.

У записник

перець, сіль, сухі прянощі, олія.

У баклажанів відрізати кінчики. Сіль змішати з чорним перцем і улюбленими прянощами. Очищені зубчики часнику розрізати уздовж на 2—3 частини, обкачати в солі з перцем і разом з копченим салом або беконом нашпигувати баклажани. Часничку чим більше, тим смачніше.

Баклажани якомога щільніше поставити вертикально в каструлю. Налити маслинову або іншу олію на 2 см від дна і готувати

на повільному вогні 2—2,5 год під кришкою. За годину баклажани треба акуратно пом'якшити місцями, щоб не пригоріли. Час від часу треба поливати соусом, що утворився при готуванні.

Цю страву можна їсти з гарніром і без, гарячою і холодною.

РУЛЕТКИ З М'ЯСОМ І РИСОМ

4 баклажани, 200 г м'ясного фаршу, 3 ст. ложки рису, зелена цибуля, 12 маслин без кісточок, 2 зубчики часнику, 4 ст. ложки твердого сиру, пучок кінзи, 2 ч. ложки бальзамічного оцту, 1 ст. ложка томатної пасти, 1 скл. білого сухого вина, сіль і чорний мелений перець — за смаком.

Баклажани нарізати уздовж тонкими пластинками, посолити і залишити на півгодини. Потім покласти у киплячу воду і через 2 хв відкинути на друшляк.

Зварити розсипчастий рис, охолодити, змішати з фаршем, подрібненою цибулею, часником, кінзою, маслинами і сиром, посолити, поперчити, перемішати. Викласти начинку на скибочки баклажанів, загорнути рулетки, скріпити дерев'яними шпажками. Скласти рулетки у форму для запікання. Оцет змішати з томатною пастою і 1/2 скл. води. Залити цією сумішшю рулетки і запекати їх 40 хв при 180°C.

У соус, що утворився при запіканні, додати вино і проварити ще 2—3 хв. Подаючи рулетки, полийте їх отриманим соусом і посипте подрібненою кінзою.

КЕБАБ

4 баклажани, 1 болгарський перець, 800 г м'ясного фаршу, 1 цибулина, зелень і сіль — за смаком, 1 ст. ложка олії.

Баклажан нарізати скибочками завтовшки близь-

ко 4 см. Посолити і залишити на 15 хв. Потім помити у холодній воді і обсушити. Змішати фарш із дрібно нарізаною цибулею і болгарським перцем. Додати олію, сіль і приправи за смаком, перемішати.

Сформувати з фаршу кульки (4—5 штук). Нанизати на шампур баклажани і м'ясні кульки, починаючи і закінчуючи баклажаном. Готувати на мангалі або в духовці, нагрітій до 200°C, близько 45 хвилин. Подавати гарячим.

У ЛИМОННО-МЕДОВІЙ КАРАМЕЛІ

500 г баклажанів, 5 зубчиків часнику, 3 ст. ложки меду, по 50 мл лимонного соку і води, 1/2 ч. ложки гострого червоного меленого перцю, 1 ч. ложка меленого коріандру, сіль і зелень петрушки — за смаком.

Порізати баклажани скибочками завтовшки 0,5—0,7 мм. Щедро посолити і залишити на годину. За цей час приготувати карамель: 3 ст. ложки меду змішати з лимонним соком, довести до кипіння, тушувати на слабкому вогні 7 хв, потім додати 2 подрібнені зубчики часнику, коріандр і червоний перець.

Баклажани помити від солі, викласти на серветку і дати обсохнути. На олії обсмажити решту часнику, нарізаного тонкими скибочками, до легкої рум'яності. Потім виїняти, а в часниковій олії обсмажити до готовності баклажани з обох боків. Скласти їх у миску, поливаючи кожен шар карамеллю і посипаючи подрібненою зеленню. Поставити в холодильник на кілька годин для просочення.

Про запас

Консервовані огірки з горілкою

2 кг свіжих огірків, 3 ст. ложки солі, 2 ст. ложки 9% оцту, 2 ст. ложки горілки, спеції на ваш смак (часник, гілки кропу, листя смородини, хрону тощо).

Огірки замочити на 3 години в холодній воді. На дно підготовленої трилітрової банки покласти спеції, потім наповнити банку вимоченими огірками. У 1,5 л води додати сіль і довести до кипіння. Щойно розсіл закипить, вимкнути вогонь і відразу ж влити оцет і горілку. Залити гарячим розсолем огірки.

Приготовані у такий спосіб огірки можна закупорити відразу ж, а можна залишити на 12 годин, закрити ошпареною окропом капроною кришкою і їсти, не чекаючи зими.

Ікра з яблук і баклажанів

На 1 кг баклажанів — 250 г яблук, 2 цибулини, 2 ст. ложки олії, 1 ст. ложка цукру, 0,5 ст. ложки оцту, сіль і перець за смаком.

Спекти баклажани в духовці, відокремити м'якоть від шкірки, підсмажити на олії і охолодити. Половинку очищеної цибулини нашаткувати і спасерувати, а другу половинку натерти на тертці сиром. Баклажани і цибулю змішати, подрібнити і заправити тертими яблуками, перцем, сіллю, оцтом, цукром і олією.

Бути кухарем може навіть малюк!

Чому деякі люди ненавидять готувати і лінуються робити для себе навіть найпростіші страви? Швидше за все, їх просто не вчили готувати в дитинстві. Якщо дитину заманити на кухню і доручити їй приготування якоїсь елементарної страви, вона сприйме процес як гру, уявить себе кухарем і звикне до думки, що куховарити — це весело, нескладно і навіть цікаво! В майбутньому кулінарія не викликати у неї стійкого неприйняття.

2. РОЛИ

З м'якого бутербродного хліба можна зробити не тільки канапе, а й роли! Якщо на кухні є хліб зі скоринкою, для роля її краще зрізати, залишивши тільки м'який квадрат-основу. Хліб можна замінити тонким лавашем. Для зручності лаваш розрізати ножицями на рівні квадрати.

Варіанти начинок: шинка + м'який сир; шинка + лист салату; масло + м'який сир; масло + паштет; майонез + шпроти; арахісове масло + мед; масло + джем; суміш з тертого сиру і м'якоті помідора + тонкі смужки холодної яловичини.

Хліб з начинкою акуратно згорнути в трубочку.

Не обмежуйте фантазію дитини: іноді діти люблять експериментувати і поєднувати продукти, які складно назвати гармонійною парою. Наприклад, до-

дати шматочок яблука в рибний бутерброд. Підтримуйте ініціативу малюка, дайте волю його творчості — можливо, він винайде нову страву! І на власному досвіді зрозуміє, що смачно, а з якими інгредієнтами усередині експериментувати не варто.

3. ТОРТ У ЧАШЦІ

Інгредієнти: борошно, молоко, вершкове масло, олія, цукор, кілька родзинок, варення/згущівка/шоколадний сироп.

У звичайній чашці потрібно розтопити 3 ст. ложки вершкового масла — 2 хвилини в мікрохвильовці буде досить для цієї справи. У розтоплене масло додати 4 ст. ложки борошна, 2 ст. ложки цукру і 3 ст. ложки олії. Сюди ж вбити яйце, все розмішати, залити молоком до половини чашки. У суміш додати родзинки або будь-які інші сухофрукти.

Чашку з добре розмішаним тістом поставте в мікрохвильову піч. Торт готується 3 хвилини на найвищій потужності. Готовий торт легко витрушується на тарілку і поливається зверху сиропом або згущеним молоком.

4. ФАРШИРОВАНІ ЯЙЦЯ І ПОМІДОРИ З НАЧИНКОЮ

Для цього поживного перекусу знадобляться яйця, помідори і продукти для начинки. Найскладніший навик, який має опанувати дитина для цього рецепта, — варіння яєць. Можна вчити малюка варити яйця в ковшику на

плиті, а можна — в мікрохвильовці.

Щоб яйця, зварені в мікрохвильовці, що не вибухнули, потрібно поставити два яйця в звичайну чашку об'ємом 300 мл, додати 1 ч. ложку солі і залити окропом. Варяться яйця в мікрохвильовці 10 хвилин при потужності 480 Вт.

Яйця очистити, розрізати навпіл і виїняти жовтки. Помідори теж розрізати на 2 частини і виїняти м'якоть, перемішати її з жовтком. У цю масу додати третій сир і майонез, наповнити начинкою яйця і помідори.

Варіанти начинок: дрібно нарізана шинка + третій м'який сир; дрібно наріза-

на шинка + майонез; масло + паштет; дрібно нарізані огірки, шпроти + майонез; зелений горошок + майонез; бринза + м'якоть помідорів; мариновані опеньки; нарізані четвертинками маслини без кісточок.

5. БАНАНОВЕ ТІСТЕЧКО

Інгредієнти: банани, кокосова стружка, вершкове масло.

Банани нарізати і розім'яти блендером або виделкою до однорідного стану, як варіант — натерти. Перемішати з кокосовою стружкою. Тарілку змастити шматочком вершкового масла і викласти на неї сформоване тістечко. Висушити печиво в мікрохвильовці протягом 5 хвилин. У бананову масу за бажанням можна додати какао, і тоді тістечко вийде шоколадним. Зверху солодощі можна посипати дрібно нарізаними горішками.

Ці простенькі рецепти — справжня знахідка для батьків, які розуміють, як важливо розвивати у дитини самостійність! Страви виходять смачними, тому кухар-початківець буде задоволений результатом і робити це ще не раз.



• Варто знати

А ЧАСНИК – У БОРОШНО

Основою лежкості цибулі та часнику є добре виражений стан глибокого спокою.

Цибулина набуває його під дією короткого світлового дня наприкінці літа, при зниженні температури повітря тощо. Найсприятливішою для цього є температура повітря 2–12°C.

Найкраще зберігати цибулю за температури від мінус 1 до плюс 2°C або плюс 18–22°C, часник — за температури 1–3°C. Щоб зменшити ризик виникнення хвороб та втрати корисних речовин у цибулинах, вологість повітря у приміщенні, де зберігають цибулю та часник, має перевищувати 70%.

Де ж і як найкраще зберігати цибулини? Багато цибулі та часнику найкраще зберігати в підвалах на полицях, шаром не більше як 50 см. Головною умовою є гарний доступ повітря, тому борти полиць мають бути зроблені не із суцільного матеріалу, інакше швидко з'явиться волога і виникнуть хвороби.



У давнину, щоб запобігти зайвій вологості, посередині насипу ставили добре висушений сніп соломи. Тепер краще зберігати цибулини у дерев'яних ящиках ємністю не більше 25–30 кг.

Часник, якщо його небагато, перед закладанням на зберігання парафінують. Для цього цілі головки складають у сітки, які потім на 2–3 сек. занурюють у розплавлений парафін. Коли парафін прохолоне, головки складають у полотняні мішечки і підвішують у сухому місці.

Є ще один перевірений спосіб зберігання часнику. Його тримають у скляних банках з борошном, яким пересипають головки, при цьому верхній шар має бути не менший як 2 см.

Обов'язково періодично перевіряйте, як зберігаються цибуля та часник. Помітивши пошкоджені головки, одразу видаляйте їх. Однак часто перебирати цибулини не варто, бо це сприятиме їх травмуванню та швидкому поширенню хвороб.

Найчастіше втрати поживних речовин зумовлюються випаровуванням води в процесі дихання та проростанням бульб. Необхідно створити такі умови, щоб картопля не проростала, не гнила, не втрачала органічних речовин та смакових якостей.

Оскільки бульби містять значну кількість води, найкраще зберігати їх за відносної вологості повітря 90–95%. Температура у перші два-три тижні після збирання («лікувальний період») має бути +12–18°C. Справа у тому, що саме така температура сприяє найкращому заживленню механічних пошкоджень.

Глибина пошкодження для бульб, призначених для тривалого зберігання, — не більше 4–6 мм, оскільки такі рани за сприятливих умов заживають. Якщо пошкодження глибші, проникають у серцевину, то такі бульби краще використати одразу.

За оптимальних умов (температура повітря +12–18°C, вологість повітря 90–95% та гарний доступ кисню) пошкодження заруцьовуються за 6–8 днів. До кінця лікувального періоду температуру повітря знижують спочатку до +10°C, потім поступово — до +1–5°C. За такої температури картоплю зберігають взимку, бо саме в таких умовах спостерігається найнижча інтенсивність дихання бульб, а відтак найменше втрачається поживних речовин.

Відсортовані, здорові

• Як колись

Способи зберігання картоплі

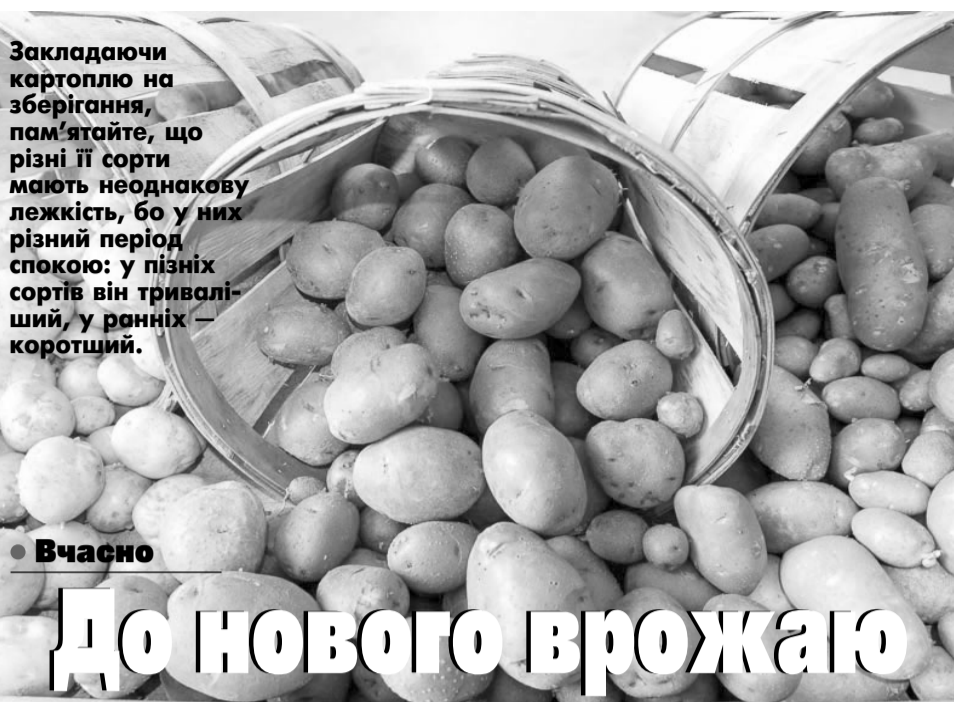
У земляному глечику

Особливо добре картоплю зберігається в глечико-подібному льосі. Щоб зробити його, потрібно на поверхні землі позначити коло радіусом півметра й копати вглиб, поступово розширюючи яму донизу в формі глечика. У нижній частині яма повинна дорівнювати 2–2,5 метра в діаметрі, у верхній — 1 м.

Горловину «глечика» для захисту від талих вод доцільно обмазати глиною, зверху закрити кришкою під кутом, наприклад, шматками руберойду або плівки, щоб дощ не затікав у сховище. Зверху кришку теплоізоляції можна вкрити бадиллям та прикрити шаром ґрунту. Не забудьте при цьому про душник.

Засипати картоплю в «глечик» радимо так: прив'язати до відра дві мотузки — одну до дужки, другу — до денця. Опустивши відро з картоплею до дна, назад його виймають за мотузку, котра прив'язана до дна. Картопля при цьому зовсім не б'ється. Копують «глечики» на глибину трохи менше людського зросту. Верхній шар повинен приблизно на півметра не доходити до поверхні землі.

Поверх картоплі кладуть солому. У «глечику» створюється сприятливий мікроклімат для зберігання картоплі аж до настання стійкої теплої погоди.



Закладаючи картоплю на зберігання, пам'ятайте, що різні її сорти мають неоднакову лежкість, бо у них різний період спокою: у пізніх сортів він триваліший, у ранніх — коротший.

• Вчасно

До нового врожаю

бульби найчастіше зберігають у погребах чи підвалах, у ящиках або насипом. Відстань між долівкою, стінами та бульбами має бути не менше 10–14 см, а до стелі — 50 см. Це забезпечить кращий повітрообмін і запобігатиме переохолодженню бульб.

Якщо зберігаєте картоплю насипом, то висота його не повинна перевищувати 150 см. Часто під час зберігання картоплі у погребах на верхньому шарі з'являється волога. Це відбувається внаслідок значного перепаду температури всередині насипу та над ним. Допускати такого не варто, бо бульби будуть масово уражуватися хворобами, заг-

нивати. Отже, потрібно стежити, щоб температура повітря над картоплею була такою ж, як і в насипі.

Запобігти появі вологи можна, обпудривши верхні шари крейдою або вкривши їх соломою. Однак не використовуйте для цього стару солому, оскільки вона може бути джерелом інфекції. Від небажаного зволоження врятують також і столові буряки, які вкладають зверху на картоплю.

Якщо є можливість, то найкраще зберігати картоплю у невеликих ящиках. Їх потрібно вклати так, щоб між бульбами та дном верхнього ящика була відстань не менше 6–7 см.

Однак, навіть якщо ви добре відсортували бульби та створили сприятливі умови для їх зберігання, це не гарантує, що вони не хворітимуть. Причина в тому, що рослини уражуються хворобами ще влітку, а в погребі чи підвалі збудники, опинившись в оптимальних для свого розвитку умовах (висока вологість повітря та температура), швидко розмножуються. Тому протягом усього періоду зберігання потрібно вести контроль за станом бульб.

Найпоширенішими хворобами під час зберігання картоплі є фітофтороз, фузаріоз чи суха гниль, а також мокра бактеріальна гниль.

• На замітку

Збирають в міру дозрівання

Якщо вам вдалося виростити добрий урожай цієї примхливої капусти, то ви домоглися певного успіху. А збирають її залежно від призначення та часу сіви.

Від весняної сіви знімають повністю сформовані розетки листків для приготування салатів, пильнуючи, аби не допустити викидання стрілок.

Від літньої сіви збирають головки в міру їх формування для приготування салатів, різних страв, а любители новинок використовують для квашення.

Головки пекінської капусти добре зберігаються у приміщеннях з високою вологістю (95%) і температурою 0°C до кінця грудня.

Можна також викупувати головки з корінням і прикопати в невеликих котлованах, які при зниженні температури до 0°C і нижче прикривають соломою, матами та іншими покривельними матеріалами.

У процесі зберігання рослини систематично оглядають, видаляють хворі та пошкоджені.



• Згодиться

Земля буде як пух

Уже наприкінці літа на вільних грядках або ділянках під майбутнє закладання ягідників можна починати сіяти сидерати. Їх загорають у ґрунт, щоб збагатити його органічними речовинами та азотом. Одне слово, це нагода для садівників, городників та дачників, у яких немає можливості придбати гній і удобрити ним грядки, компенсувати втрату поживних речовин. Не випадково ж сидерати називають зеленим добривом.

Кращими сидератами є люпин і буркун. Але не всі мають змогу придбати насіння. Та й коштує воно не дешево. Однак є багато інших рослин, які можна використовувати як сидерати.

Для цього підходять усі культури, які швидко дають зелену масу. Ось деякі з них:

- ✓ бобові культури (квасоля, соя, сочевиця, горох посівний і польовий, люцерна, вика яра та озима, конюшина, еспарцет, боби кормові тощо);
- ✓ хрестоцвітні (ріпак, суріпиця, редька олійна, гірчиця біла);
- ✓ злакові (пшениця, жито, овес, ячмінь);
- ✓ гречані (гречка); гідрофіти (фацелія).

Ці рослини не тільки збагачують землю азотом і органікою, деякі з них, наприклад жито та гірчиця, знезаражують ґрунт, позбавляють його від шкідників.

Окрім цього, сильною і добре розвиненою кореневою системою рослини-сидерати проникають глибоко всередину ґрунту, сприяючи поліпшенню його структури і водопроникності.

Коренева система сидератів розпушує і збагачує повітрям навіть важкі глинисті ґрунти, вона утримує легкі, піщані. Таким чином, рослини-сидерати підвищують родючість ґрунту, захищають його від вітрової та водної ерозії. І все це коштує недорого порівняно зі спеціалізованими добривами або гноєм.

Сидерати можна сіяти будь-коли: навесні, влітку, восени. В теплу погоду на політих грядках сходять з'являються вже через тиждень.

Щойно зелена маса підніметься на висоту 15–20 см, її слід перекопати, не даючи зацвісти (особливо це стосується фацелії, гірчиці, ріпаку). Якщо рослини переростуть, то почнеться процес виснаження ґрунту. Грудки землі при перекопуванні можна не розбивати.

Навесні після такої процедури земля, як пух. Якщо так робити рік у рік, то врожай буде забезпечено.

свіжою аж до нового врожаю.

Восени... ошпарити

Головна причина великих втрат картоплі при зберіганні взимку — враження бульб фітофторою, бактеріозами, гнилями та грибами, спори яких сховались на шкаралупі. Є простий спосіб знищити збудників хвороб, який, проте, потребує акуратності.

У кухмістерських Парижа роблять це так. Бульби, призначені для тривалого зберігання, старанно миють, кладуть у сітки або корзини й опускають на чотири секунди в крутий окріп. Вийнявши картоплю з окропу, швидко розкладають її в один шар і просушують на відкритому повітрі. Таке ошпарювання відіграє подвійну роль: повністю вбиває спори грибкових хвороб і знижує здатність до проростання, тому картопля не псується до нового врожаю, залишаючись соковитою, не загниває і не пліснявіє.

Під парасолькою з тною

Ось один із старовинних способів зберігання картоплі. На високому сухому піщаному місці потрібно позначити коло 4,5 метра в діаметрі, викопати яму на глибину 35 см. Всередину цього кола вкопати душник з нещільно збитих трьох дощок для виходу вогкого повітря.

Картоплю насипають навколо душника купою заввишки приблизно 1,5 м. Потім її прикривають тонким шаром соломи. Зверху насипають землю. Якщо цей кагат розташовано на невисокому місці, тоді навколо купи потрібно викопати невеличкий рів для стоку води.

Коли ґрунт трохи підмерзне, купу слід накрити гноєм, перемішаним із соломою. Під час сильних морозів отвір душника необхідно прикрити солом'яним снопом. Під такою парасолькою картопля зберігається



ПОНЕДІЛОК, 14.09.2015

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.30, 23.25 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20, 18.50 Про головне.
10.20 Перша студія.
11.00 Д/ф «Дорогами Саксонії».
11.40 Д/ф «Найбільший китайський ресторан у світі».
12.25 «План на завтра» з Анастасією Рінгіс.
13.15 Вікно до Америки.
13.35 Т/с «Таємниця старого мосту».
15.20 Казки Лірника Сашка.
15.30 М/с «Друзі-янгіли».
15.45 Хто в домі хазяїн?
16.10 Музичне турне.
17.15 Д/ф «На крилах андського кондора».
18.15 Час-Ч.
19.30 Дорогі депутати.
20.00 Перша шпальта.
21.30 Новини. Спорт.
21.40 З перших вуст.
21.50 Подорожні.
23.00 Підсумки.

1+1

07.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Чотири весілля-4».
10.50 «Міняю жінку-3».
12.20 Комедія «Діамантова рука».
14.10 «Сліпа».
14.45 «Не бреші мені-4».
15.45 «Сімейні мелодрами-3».
17.10 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистопелес».
21.00 Т/с «Свати-6».
22.00 «Гроші».
23.30 «Мінкульт».
00.00 Драма «Ромео і Джульєтта».

2+2

06.45 «Нове шалене відео по-українськи».
07.45 «Облом. UA».
08.45 «Помста природи».
09.50 Х/ф «Аутсайдер».
11.45 Х/ф «Сталінград».
14.35 «Вайпаут».
16.25 «Тор Gear».
17.30, 19.00 «ДжеДА».
18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
19.20 «Секретні матеріали».
20.20 Т/с «Скорпіон».
21.15 Х/ф «Відкрити вогонь».
00.00 Х/ф «Розумний сумнів».

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі грихи».
07.00 Провінційні вісті. Тиждень.

07.35 Міська рада інформує.
07.40 «Євромакс».
08.10 Вікно в Америку.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час-Тайм.
09.30 «Справжня ціна».
09.45 «Про нас».
11.00 Дитяча година.
12.10 Межа правди.
13.10 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Гетьманські клейноди».
16.00 Провінційні вісті.
16.10 Дитяча година.
17.00 «Дикий світ майбутнього».
17.30 «Гал-кліп».
18.45 Міська рада інформує.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Єдина країна.
20.30 THEU — калейдоскоп подій.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Сільський календар».
22.35 Х/ф «Кров і зухвальство». (2).
00.15 Час-Тайм.

ICTV

06.00, 19.20 Надзвичайні новини.
06.45 Факти тижня.
08.45 Факти. Ранок.
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки.
10.00 Труба містера Сосиски.
11.00, 13.20 Х/ф «Джуманджі».
12.45, 15.45 Факти. День.
13.35 Х/ф «Няньки».
15.30, 16.20 Х/ф «Месники».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Дістало!
21.25 Свобода слова.
00.20 Х/ф «Інший світ. Повстання ликанів». (2).

СТБ

06.00, 16.00 «Все буде добре!»
07.55 «Все буде смачно!»
08.50, 18.30 «За живе!»
10.05 «Зіркове життя»
11.00 «Битва екстрасенсів»
12.00 «Україна має талант!-4».
18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
19.55, 22.45 «Хата на тата».
23.10 «Детектор брехні-7».
00.20 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.00 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.05 Т/с «Друзі».
11.00 Т/с «Щасливі разом».
13.00 Х/ф «Поліцейська академія-4».
14.45 М/ф «Іван Царевич і Сірий вовк-2». (2).
16.05 Т/с «Не родись вродливою».
18.00 Абзац!
19.00 Ревізор.
21.15 Дешево і сердито.

23.20 Х/ф «Артур. Ідеальний мільйонер». (2).
«УКРАЇНА»
06.00 Події тижня з Олегом Пантютою.
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
09.15 Зоряний шлях.
10.15, 19.45 «Говорить Україна».
12.40 Реальна містика.
13.25 Т/с «Сила кохання».
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Таємниці».
21.00 Х/ф «Жила собі любов».
23.00 Події дня.
23.30 Х/ф «Потрошителі». (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 Д/ф «Вражаючий світ тварин».
10.35 «Назбирале».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультяндії».
12.00 «Мамина школа».
12.30 «Скарби роду».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Загублені у часі».
13.30 «Музичний калейдоскоп».
14.00 «Відверті діалоги».
14.55 «Мальовниче Тернопілля».
15.00 «Глобальне попередження».
15.20 Д/ф «Народний артист М. Яковченко».

15.30 «Будьте здорові».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Українські забавлянки».
17.15 «100 шедеврів».
17.30 «Сад. Город. Квітник».
18.00 «Генії першого роду».
18.25 «Золота провінція».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.30 «На часі».
20.00 «Урок... для батьків».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.30 Д/ф «Слобожанська місія великого метрополита».
21.50 «Лицарі небесної варти».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.55 Д/ф «Великі українці».
06.25 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.
09.20 Х/ф «Бідна Ліз».
11.20, 12.25 Д/с «Свідство вели...»
13.45, 14.20 «Судові справи».
15.05, 16.15 «Чекай на мене».
18.00, 19.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожці».
21.00 Т/с «Будинок зразкового утримання».
00.05 Т/с «Пілот міжнародних авіаліній».
(2).

СЕРЕДА, 16.09.2015

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.35, 23.35 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.15, 18.50 Про головне.
10.25 Д/ф «Талмуд: книга, народ».
11.30 Д/с «Клуб пригод».
12.00 Засідання Кабінету міністрів України.
13.15, 18.15 Час-Ч.
13.30 Т/с «Таємниця старого мосту».
15.10 Казки Лірника Сашка.
15.25 Як це?
15.45 Концерт «Прошавай, літо».
17.15 Д/ф «Філіп Петен».
19.40 Т/с «Білявка».
20.30 Версень.
21.30 Новини. Спорт.
21.40 З перших вуст.
21.50 Слідство.інфо.
22.40 Мегалот.
23.00 Підсумки.
23.25 Тепло.ua.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Чотири весілля».
10.45 «Міняю жінку-3».
12.20, 21.00 Т/с «Свати-6».
13.25 «Ворожка».
14.05 «Сліпа».
14.45 «Не бреші мені-4».
15.45 «Сімейні мелодрами-3».
17.10 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистопелес».
22.00 «Життя без обману».
00.00 Драма «Великі надії». (2).

2+2

06.35 «Нове шалене відео по-українськи».
07.35, 17.30 «Облом. UA».
08.10, 19.00 «ДжеДА».
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
09.00 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Десятка найкращих».
10.25 Д/ф «Вердикт історії».
11.20 Д/ф «Підземні міста».
12.15 Х/ф «Втеча».
14.00 Т/с «Чорна стріла».
16.00, 20.20 Т/с «Скорпіон».
16.55, 17.55 «Відеобімба».
19.20 «Щілок таємно».
21.15 Х/ф «Загнаний».
00.00 Х/ф «Акулозавр».

TV-4

06.00 Т/с «Чужі грихи».

07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 Європа у фокусі.
08.10 Унікальна Україна.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час-Тайм.
09.30 «Дикий світ майбутнього».
10.00 Т/с «Чужі грихи».
11.00 Дитяча година.
12.10 «Гал-кліп».
12.40 «Щоденник для батьків».
13.10 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Останній герой».
16.10 Дитяча година.
16.40 «Чарівний ключик».
17.00 «Дикий світ майбутнього».
17.30 «Про кіно».
17.45 «Духовні роздуми».
18.00 Т/с «Чужі грихи».
18.45 Міська рада інформує.
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 «Формула здоров'я».
21.00 Наші вітання.
21.30 «Музичні делікатеси».
22.30 Міська рада інформує.
22.40 Х/ф «Загнаний». (2).
00.15 Час-Тайм.

ICTV

06.05 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
09.50, 16.40 Т/с «Код Костянтина».
10.50, 17.40 Т/с «Слідчі».
11.55, 13.20, 23.25 Т/с «Морська поліція. Новий Орлеан».
12.45, 15.45 Факти. День.
14.20 Антисомбі.
15.20, 16.20, 22.25 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Секретний фронт.
21.25 Т/с «Пес».

СТБ

05.20, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
05.55, 16.00 «Все буде добре!»
07.50 «Все буде смачно!»
08.45, 18.30 «За живе!»
09.55 «Зіркове життя»
10.50 «Битва екстрасенсів».
12.55 «Україна має талант!-5».
19.55, 22.45 «МастерШеф-5».
00.00 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.10 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.15 Т/с «Друзі».
11.15 Т/с «Щасливі разом».
16.10 Т/с «Не родись вродливою».
18.00 Абзац!
19.00 Хто зверху?-4.
21.00 Х/ф «Нереальний блокбастер».
(2).

22.45 Х/ф «Не можу дочекатися». (2).
«УКРАЇНА»
06.10, 16.10 Т/с «Жіночий лікар-2».
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.10, 8.10 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.15, 19.45 «Говорить Україна».
12.40 Реальна містика.
13.25, 15.30 Х/ф «Продається кішка».
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Таємниці».
21.30 Футбол. Ліга чемпіонів УЄФА «Динамо» – «Порту».
23.50 Події дня.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.35 «Крізь призму часу».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультяндії».
12.00 «Живі сторінки».
12.15 «Азбука ремесел».
12.30 «Європа очима українця».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 «Замки Тернопілля».
13.45 «Шляхами Тараса».
14.00 «Зона ризику».
14.55 «Мальовниче Тернопілля».
15.00 «Творчий портрет».
15.30 «Час змін».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Зидора Косач: «Побачиш Україну – привітай»».
18.00 «Своє, українське».
18.15 «Дорога на Схід».
18.30 «Іду на Січ».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.30 «На часі».
20.00 «Діловий ритм».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Надія є».
21.30 «Актуально».
21.45 «7 природних чудес України».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.30 «Подорожці» — «Час».
06.25 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.
09.20, 12.25, 21.00 Т/с «Будинок зразкового утримання».
13.05, 16.15 «Слідство вели...»
14.20 Д/с «Судові справи».
16.45 «Сімейний суд».
18.00, 19.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожці».
00.05 Т/с «Пілот міжнародних авіаліній». (2).

ВІТРОК, 15.09.2015

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.10, 7.10 АгроЕра.
06.20, 8.25 Від першої особи.
07.25 На слуху.
08.35 Паспортний сервіс.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20, 18.50 Про головне.
10.15 Подорожні.
11.00 Д/ф «Всеволод Нестайко. Родом з дитинства».
11.30 Д/с «Клуб пригод».
11.55 Уряд на зв'язку з громадянами.
12.25 Дорогі депутати.
13.15, 18.15 Час-Ч.
13.30 Т/с «Таємниця старого мосту».
15.10 Казки Лірника Сашка.
15.25 М/с «Друзі-янгіли».
15.35 Хочу бути.
16.05 Фольк-music.
17.15 Д/ф «Талмуд: книга, народ».
19.45, 21.40 З перших вуст.
20.00 Д/ф «Філіп Петен».
21.30 Новини. Спорт.
21.50 Війна і мир.
23.00 Підсумки.
23.20 Вертикаль влади.

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 «ТСН».
06.45, 7.10, 7.45, 8.10, 8.45, 9.10 Сніданок з «1+1».
07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Чотири весілля».
10.45 «Міняю жінку-3».
12.20, 21.00 Т/с «Свати-6».
13.25 «Ворожка».
14.05 «Сліпа».
14.45 «Не бреші мені-4».
15.45 «Сімейні мелодрами-3».
17.10 Т/с «Заборонене кохання».
20.30 «Чистопелес».
22.00 «Світ навиворіт-6».
00.00 Драма «Великий Гетсбі».

2+2

06.35 «Нове шалене відео по-українськи».
07.35, 17.30 «Облом. UA».
08.10, 19.00 «ДжеДА».
08.30, 18.30, 23.30 Новини «Спецкор».
09.00, 19.20 «Люстратор 7.62».
09.10 «Секретні матеріали».
09.25 Д/ф «Десятка найкращих».
10.25 Д/ф «Вердикт історії».
11.20 Д/ф «Підземні міста».
12.15 Х/ф «Суперколайдер».
14.00 Т/с «Чорна стріла».
16.00, 20.20 Т/с «Скорпіон».
16.55, 17.55 «Відеобімба».
21.15 Х/ф «Втеча».
00.00 Х/ф «Останній хижак Юрського періоду».

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Чужі грихи».
07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 «Сільський календар».
08.05 «Духовні роздуми».
08.20 THEU — калейдоскоп подій.
08.30 Переможний голос віруючого.
09.00 Час-Тайм.
09.30 «Дикий світ майбутнього».
11.00 Дитяча година.
12.10 «Музичні делікатеси».
12.40 «Про кіно».
13.00 Хіт-парад.
14.00 Х/ф «Повінь шаленої ріки».
16.10 Дитяча година.
17.00 «Дикий світ майбутнього».
17.30 «Компроміс».
19.00, 22.00 Провінційні вісті.
19.30 Наші вітання.
20.00 Європа у фокусі.
20.30 Унікальна Україна.
21.00 Наші вітання.
21.30 «Щоденник для батьків».
22.35 Х/ф «Сент Анж». (2).
00.15 Час-Тайм.

ICTV

06.05 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.
09.15, 19.20 Надзвичайні новини.
10.05, 16.40 Т/с «Код Костянтина».
11.00, 17.40 Т/с «Слідчі».
12.00, 13.20, 23.25 Т/с «Морська поліція. Новий Орлеан».
12.45, 15.45 Факти. День.
14.20 Антисомбі.
15.20, 16.20, 22.25 Т/с «Відділ 44».
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
20.20 Цивільна оборона.
21.25 Т/с «Пес».

СТБ

05.55, 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».
06.30, 16.00 «Все буде добре!»
08.25 «Все буде смачно!»
09.20, 18.30 «За живе!»
10.40 «Битва екстрасенсів».
11.40 «Україна має талант!-4».
19.55, 22.45 «Врятуйте нашу сім'ю-4».
00.05 «Один за всіх».

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.15 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».
07.20 Т/с «Друзі».
10.50 Т/с «Не родись вродливою».
18.00 Абзац!
19.00 Аферисти в мережах.
21.20 Х/ф «Супергероїчне кіно». (2).
23.05 Х/ф «Кіт у мішку». (2).
«УКРАЇНА»
06.10, 12.40 Реальна містика.
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.

07.10, 8.10 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.
10.15, 19.45 «Говорить Україна».
13.25, 15.30 Х/ф «Жила собі любов».
16.10 Т/с «Жіночий лікар-2».
18.00 Т/с «Клан ювелірів. Таємниці».
21.30 Футбол. Ліга чемпіонів УЄФА «Реал» – «Шахтар».
23.50 Події дня.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультяндії».
12.00 «Будьте здорові».
12.30 «На часі».
13.00, 16.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ».
13.15 «Тема дня».
13.30 «Сад. Город. Квітник».
13.50 «Золота провінція».
14.20 «Генії першого роду».
14.45 «100 шедеврів».
15.00 «Енергомания».
15.30 Д/ф «Слобожанська місія великого метрополита».

15.50 «Лицарі небесної варти».
16.15 «Чудесний канал».
16.50 «Пісні нашого краю».
17.00 «Замки Тернопілля».
17.15 «Живі сторінки».
17.30 «Азбука ремесел».
18.00 «Вони прославили наш край».
18.30 «Крізь призму часу».
18.50 «Тернопіль сьогодні».
19.30 «Зона ризику».
20.25 «Мальовниче Тернопілля».
20.35 «Пісня в дарунок».
20.45 «Вечірня казка».
21.00 «Тема дня».
21.15 «Шляхами Тараса».
21.30 «Європа очима українця».
22.30 «Час країни».
23.00 Мовлення у цифровому форматі.

ІНТЕР

05.30 «Подорожці» — «Час».
06.25 М/ф.
07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.
07.15, 7.35, 8.10, 8.35 «Ранок з Інтером».
09.20, 12.25, 21.00 Т/с «Будинок зразкового утримання».
13.05 Д/с «Свідство вели...» з Л. Каневським».
14.20, 16.15 «Судові справи».
16.45 «Сімейний суд».
18.00, 19.00 «Стосується кожного».
20.00 «Подорожці».
00.05 Т/с «Пілот міжнародних авіаліній». (2).

УТ-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.20, 8.25 Від першої особи.
06.55, 8.40 Ескулап.
07.25 Тепло.ua.
07.40, 23.25 На слуху.
08.45 Корисні поради.
09.00 Вічне.
09.20, 18.50 Про головне.
10.20 Війна і мир.
11.00 Вікно до Америки.
11.30 Д/с «Клуб пригод».
11.55 Версень.
12.20 Слідство.інфо.
13.15, 18.15 Час-Ч.
13.30 Т/с «Таємниця старого мосту».
15.10 Казки Лірника Сашка.
15.25 М/с «Друзі-янгіли».
15.50 Хто в домі хазяїн?
16.15 Надвечір'я. Долі.
17.05 Світло.
17.45 Книга.ua.
19.40 Т/с «Білявка».
20.30 «Prime-time»
21.30 Новини. Спорт.
21.40 З перших вуст.
21.50 «Схеми» з Н. Седельцьовки.
22.30 Етнографічні замальовки. Грузія.
23.00 Підсумки.

П'ЯТНИЦЯ, 18.09.2015

НЕДІЛЯ, 20.09.2015

УТ-1

06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини. 06.30, 8.25 Від першої особи. 07.25 Ера будівництва. 07.35, 23.25 На слуху. 08.45 Корисні поради. 09.00 Вічне. 09.15, 18.50 Про головне. 10.15 Д/ф «Кузьма Дерев'янок. Генерал Перемоги».

TV-4

06.00 Т/с «Чужі грихі». 07.00, 16.00 Провінційні вісті. 07.35 Україна. Перезавантаження. 08.30 Переможний голос віруючого. 09.00 Час-Тайм. 09.30 «Дикий світ майбутнього». 10.00 Т/с «Чужі грихі».

07.10, 8.10 Ранок з Україною. 09.15 Зоряний шлях. 10.15, 19.45 «Говорить Україна». 12.40 Реальна містика. 13.25 Т/с «Будинок сплячих краєсунь».

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ». 10.00 «Новини України». 10.35 «ПрофStyle». 10.50 «Пісні нашого краю». 11.00 «У країні Мультяндії».

1+1

06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30 «ТСН». 07.35, 8.35 «Маша і ведмідь». 09.30 «Чотири весілля». 10.45 «Міняю жінку-3».

ICTV

06.05 Факти. 06.30 Ранок у великому місті. 08.45 Факти. Ранок. 09.15, 19.20 Надзвичайні новини. 09.50, 16.45 Т/с «Код Костянтина».

16.15 «Чудесний канал». 16.50 «Пісні нашого краю». 17.00 «Золота провінція». 17.20 Д/ф «Сергій Параджанов».

2+2

06.35 «Нове шалене відео по-українськи». 07.35, 17.30 «Облом.UA». 08.10, 19.00 «ДжеДАІ». 08.30, 18.30 Новини «Спецкор».

СТБ

05.55 Х/ф «Раз на раз не випадає». 07.15 Х/ф «Я тебе люблю». 18.00, 22.00 «Вікна-Новини».

21.00 «Захисник Вітчизни – рятувальник». 21.30 «Актуально». 21.45 «Лицарі небесної варті».

НОВИЙ КАНАЛ

06.05, 7.15 Kids' Time. 06.10 М/с «Губка Боб Квадратні Штани». 07.20 Т/с «Друзі».

ІНТЕР

05.30 «Подобиці» — «Час». 06.25 М/ф. 07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.

1+1

06.00, 7.00 Підсумки. 06.25 У просторі буття. 07.25 На слуху. 07.50 Вертикаль влади. 08.20 АгроЕра. Підсумки.

СТБ

06.10, 6.00 Т/с «Жіночий лікар-2». 07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.

08.00 Європа у фокусі. 08.40 Час-Тайм. 09.00 Повнота радості життя. 09.30 «Справжня ціна».

ICTV

06.10 Факти. 06.40 М/с «Пригоди мультяшок». 07.20 Т/с «Рюріки». 08.45 Українці Афгенніє. 09.40 Зірка YouTube.

13.55 Х/ф «Супергероїчне кіно». 15.40 Х/ф «Поліцейська академія-5». 17.30 М/ф «Мадагаскар-2».

УКРАЇНА

06.40 Події. 07.20 Реальна містика. 09.10 Т/с «Будинок сплячих красунь». 10.35 «Словами малечі про цікаві речі».

ICTV

06.10 Факти. 06.40 М/с «Пригоди мультяшок». 07.20 Т/с «Рюріки». 08.45 Українці Афгенніє. 09.40 Зірка YouTube.

11.00 «У країні Мультяндії». 12.00 «Поклик таланту». 13.30 «Спортивні меридіани».

СТБ

04.55 Нічний ефір. 07.10 «Все буде добре!». 09.00 «Все буде смачно!». 10.15 «Караоке на майдані».

13.45 «Акценти тижня». 14.00 «Театральні зустрічі». 15.45 «Думки вголос».

НОВИЙ КАНАЛ

06.05, 10.15 Kids' Time. 06.10 М/ф «Ку! Кін-дза-дза». 08.00 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона».

15.45 «Думки вголос». 16.00 «Мальовниче Тернопілля». 16.15 «Чудесний канал».

СУБОТА, 19.09.2015

УТ-1

06.00, 7.00 Підсумки. 06.25 У просторі буття. 07.25 На слуху. 07.50 Вертикаль влади. 08.20 АгроЕра. Підсумки.

06.30 «Про нас». 07.00 Провінційні вісті. 07.35 Х/ф «Поет і княжна». 09.00 Час-Тайм. 09.30 Україна. Перезавантаження.

19.10 М/ф «Мадагаскар-2». 21.00 Х/ф «Поліцейська академія-5». 22.45 Х/ф «Проект Ікс: Дорвалися».

УКРАЇНА

07.00, 15.00, 19.00 Події. 07.15 Т/с «Жіночий лікар-2». 08.50 Відверто з М. Ефросиніною.

1+1

08.00, 8.30 М/с «Пригоди ведмедиків Гаммі». 08.55 «Маша і ведмідь». 09.05 «Світське життя».

ICTV

05.50 Факти. 06.15 М/с «Пригоди мультяшок». 06.55 Стоп-10. 07.50 Провокатор. 09.35 Секретний фронт.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ». 10.00 «Новини України». 10.35 «Учнівський щоденник».

2+2

06.40 «Маски-шоу». 07.50 «Нове шалене відео по-українськи».

СТБ

05.15 Х/ф «Невловимі месники». 06.25 Х/ф «Нові пригоди невловимих».

ІНТЕР

05.20 «Подобиці» — «Час». 06.15 М/ф. 06.50 Х/ф «Мільйон у шлюбному кошику».

На прохання читачів

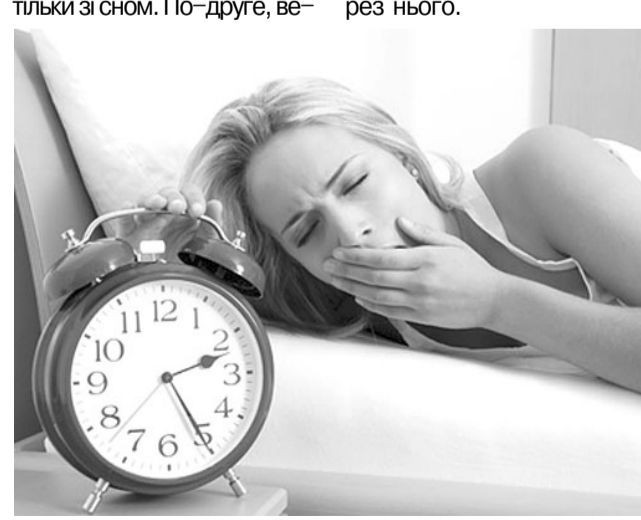
Якщо мучить безсоння

КІЛЬКА СПОСОБІВ ШВИДКО ЗАСНУТИ І ДОБРЕ ВИСПАТИСЯ

перестаратися і не завдати шкоди фігурі! А ті, хто худне, може випити трохи кефіру або з'їсти сирочок. 7. Подушка з травами. Її найкраще робити індивідуально, виходячи з власних смаків — вдихувані аромати повинні вам подобатися.

лику роль відіграє постільна білизна. Розкішна шовкова білизна виграшно виглядає тільки в кіно, але насправді вона незручна, холодна і слизька. Для хорошого сну найкраще вибрати постільну білизну з бавовни, льону, попліну.

По-третє, важливо, щоб постіль пропускала повітря тому від пуху краще відмовитися, віддавши перевагу вовняному або бамбуковому наповнювачу. 9. Не хвилюватися! Найголовніше для успішної боротьби з безсонням — перестати приймати його близько до серця.



Заболіли лапи в нашого собаки



Навіть напередодні професійного свята (а відзначали його у серпні) завідуючому клініко-діагностичним кабінетом хвороб дрібних домашніх тварин Богдану Олійнику нелегко було викроїти час для розмови — чотирилапі пацієнти чекають не люблять.

● На прийомі в айболітів

Та не тільки старість є виною поганого здоров'я чотирилапих. Нерідко вони страждають і через неухважність господарів: особливо у теплу пору в черзі до ветеринара можна помітити котиків, що «полетіли» з вікна багатоповерхівки, чи пєсиків-учасників дорожньо-транспортної пригоди. Часто своїх улюбленців через неухважність калічать самі хазяї — собака вмиється на обійсті десь біля колеса, а водій не помітить та й наїде на улюбленця.

— Ще одна літня проблема тварин — тепловий удар, — продовжує Богдан Михайлович. — Господарі пінуть у своїх справах, а чотирилапого закривають у салоні автомобіля. А коли повертаються, то зазвичай тварині вже терміново треба надавати допомогу.



Як зазначає колега пана Богдана, лікар ветеринарної медицини Василь Гураль,

що лікування тварин — не менш відповідальна справа, ніж допомога людям?

Мар'яна Бобрівець.
Фото Віри Перун.

піклуватися про улюбленця треба тоді, коли він здоровий, а не спішити до спеціалістів у критичні моменти. Найголовніша запорука доброго самопочуття вашого улюбленця — профілактика недуг.

— Тварина матиме міцне здоров'я тоді, коли її періодично вакцинувати, водити на огляд до ветеринара та давати препарати проти паразитів, — пояснює Василь Михайлович. — Варто пам'ятати, що, наприклад, блохами собака може заразитися не тільки від інших чотирилапих — паразити живуть і в навколишньому середовищі, в кімнаті, на підлозі, на килимках. Особливо це треба врахувати тим власникам, котрі мають кілька домашніх улюбленців.

Питаю спеціалістів про особливості їхньої праці. Вони небагатослівні, кажуть, що робота виснажлива і майже не залишає вільного часу. Бажають і пацієнтам, і їхнім власникам лише одного — здоров'я.

Через кілька хвилин розмови ветеринарам пора приступати до роботи: один песик очікує на вакцинацію, другий приготувався до стоматологічних маніпуляцій, найменше цуценя тремтить перед процедурою чіпування, присвоєнням такого собі ідентифікаційного коду для чотирилапих.

І як тут не переконаєшся, що лікування тварин — не менш відповідальна справа, ніж допомога людям?

● На замітку

Після стерилізації

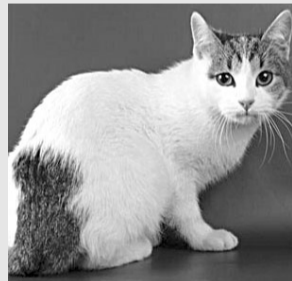
Заводячи кішку, все більше власників замислюються про її стерилізацію. І незважаючи на численні операції, багато хто побоюється, що улюблений вихованець стане пасивним і байдужим. Уникнути цього допоможуть турбота і увага до тварини.

У цей період кішці особливо необхідні комфорт і спокій. Так що саме час організувати вихованцеві м'яке і тепле місце на підлозі, контролюючи, щоб тварина не вилізала на меблі.

Бажано, щоб підстилка була далеко від батареї і протягів, а ось миски з їжею і водою можна поставити ближче.

Варто обмежити контакти кішок з іншими тваринами, якщо такі є в будинку, а також з маленькими дітьми. Не дозволяйте їм турбувати кішку, а також гратися з нею, поки не знімуть шви. Будьте ласкаві й уважні до свого вихованця — подаруйте йому спокій і турботу!

Догляд за стерилізованими тваринами передбачає особливу турботу протягом усього подальшого життя. Через стерилізацію у вихованця відбувається гормональна перебудова, сповільнюється обмін речовин і зникає статевий охот. Тому тварина справді може стати трохи спокійнішою.



Кодекс котячого здоров'я

Однак найчастіше зниження активності чотирилапих відбувається внаслідок набору ваги, позбутися якої допоможуть щоденні заняття з вихованцем.

● Гратися з улюбленцем необхідно не менш як 2—3 рази на день по 5—15 хвилин, але тільки після того, як загоїться рубець.

● Необхідно подумати про котячий раціон: ветеринари пропонують спеціальний збалансований раціон для стерилізованих тварин. Як правило, такі корми містять унікальну «формулу контролю ваги», а також необхідну кількість жирів і калорій.

● Переводити вихованця на інший раціон слід протягом 7—10 днів, поступово збільшуючи дозу нового корму і зменшуючи кількість колишнього.

● Не дрібниці

У ДИТИНИ ГЛИСТИ ЧЕРЕЗ ПСА?

Батьки малюків, на яких, окрім турботи про дітей, лежить ще й турбота про собаку, що живе в будинку, завжди хвилюються з приводу глистів. А вже немовлята і собаки ніколи не розбирають, де чий іграшки — вони разом бадьоро тягнуть до рота все, що бачать на своєму шляху. Особливо, якщо у малюка почали різатися перші зубки, а гумові м'ячики «мухтара» так дзвінко пищать по квартирі то тут, то там...

Однак особливих причин для занепокоєння немає. Глисти — це, безумовно, неприємно й гидко, але вас має порадувати хоча б та обставина, що у кожного виду тварин вони, як правило, свої. Іншими словами, паразити, які живуть в собаці, вкрай рідко «переселяються» в організм людини. Потрапити вони туди, безумовно, можуть (а як же інакше, якщо слиняві м'ячики «мухтара» так заманливо пищать!), але от вижити і розплодитись — тільки у виняткових випадках.

Досить час від часу давати собаці глистогінні ліки, а кал дитини здавати на аналіз (що ви, швидше за все, і так робите приблизно раз на півроку, навіть якщо у вас взагалі немає домашніх тварин).

● Щось у цьому є

У народі кажуть: «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». А наші домашні тваринки — це не просто друзі, це члени сім'ї.

Отож, хто і чому любить кішок?

Кішки — символ жіночності і незалежності. Тож панянки, які поєднують у собі риси і чоловіка, і жінки, як правило, заводять кішку. Такі жінки красиві і розумні, жіночні і дотепні, працелюбні, миловидні і дуже настирливі у досягненні своєї мети.

Діти люблять кішок тому, що саме кішка їм нагадує образ мами, який залишився у нашій генетичній пам'яті — щось тепле, м'яке і лагідне.

Чоловік, якому подобаються кішки, визнає право жінки бути незалежною. А що стосується чоловіка-холостяка, у якого є кішка, то це цілком самодостатня людина, яка не потребує чиеїсь підтримки.



Скажіть, яку тварину ви любите...

Кажуть, що про вдачу людини можна судити, дивлячись на її улюблену домашню тваринку. Дехто категорично проти кішок, інші ж зовсім не сприймають собак. І, як стверджують психологи, це про щось-таки говорить.

А хто не любить кішок?

Нелюбов до кішок у чоловіків означає байдужість до усієї жіночої статі. Якщо ж жінка не любить кішок, то це означає, що вона заперечує свою жіночу сутність і боїться показати свою незалежність.

Хто і чому любить собак?

Для жінки її собака завжди є символом чоловіка. Дивлячись на породу собаки, завжди можна сказати, які саме чоловічі риси її господиня цінує найбільше.

Велика вівчарка означає, що її господиня потребує захисника і надійної підтримки. Жінка, яка має французького бульдога, цінує у свого партнера відданість, надійність, солідність, постійність і почуття гумору. Пані, яка придбала добермана, має залізну вдачу і силу волі, а до чоловіків ставиться із викликом.

Жінка, яка віддає перевагу собакам дрібних порід, висуває чоловікові аж занадто багато вимог.

Чоловік завжди асоціює себе із своїм же собакою. Ті,

хто віддає перевагу собакам бійцівських порід, глибоко в душі агресивні особистості.

Чоловіки, яким до вподоби собаки породи коллі з довгою і прямою шерстю, сентиментальні і беззахисні, але у критичній ситуації вони доволі-таки хоробрі. Чоловік, який придбав ротвейлера, має нервову вдачу. Він любить бути на самоті, і приручити його дуже важко.

Майже всі, хто любить собак, незалежно, чоловік це чи жінка, нетерпимо ставляться до незалежності інших людей і прагнуть контролювати життя і вчинки близьких їм людей.

Діти шукають у собаці друга і захисника. Наполегливе бажання і прагнення дитини мати собаку є свідченням її самотності чи боязні перед оточенням. І лише іноді це просто бажання мати цікавого компаньйона для ігор.

А хто не любить собак?

Вважається, що лише злі і жорстокі люди не люблять, більше того, навіть ненавидять собак, але це не завжди так. Собак не люблять також люди аж надто сором'язливі, лякливі. Вони часто просто мають страх перед цими тваринами.

● Смішного!

— Доброго ранку!
— Який він добрий...
Сьогодні ж понеділок. Ось якби зараз був вечір п'ятниці, то був би добрий ранок!

Чоловік приходить з роботи. На столі записка: «Коханий. Я в подружки. Вечеря на плиті. Вудочки в куточку. Якщо щука дорожча п'яти гривень — купи окунів».

Зустрілися двоє чоловіків.
— Слухай, ти краватки зав'язувати вмієш?
— Вмію.
— Зав'язи мені, будь ласка!
— Ну, лягай...
— А що, так не можна?
— Та, розумієш, я в морзі працюю, інакше не вмію!

— А в моєї дружини сьогодні день народження.
— То чому ти тут, а не з нею, вдома?
— Та вона там зранку готує, прибирає, підлогу мие... Навіщо людини свято псувати?

Викладач літератури — студентці:
— Якби ви могли поспілкуватися з будь-яким письменником, живим чи мертвим — якого ви б вибрали?
— Мабуть, живого...

Олександр Соловей завітав до нашого міста із Рівного. Захоплюється непересічним хобі — створенням заколок-квітів зі шкіри. Розповідає, що ще з дитинства любив щось виготовляти з пластиліну чи деревини. А у дорослому віці, зацікавившись працею зі шкірою, взявся робити простенькі браслетики та прикраси для волосся. Спочатку останні були плоскими, але з часом майстер удосконалив техніку, підбрав і про якісний, італійський матеріал, який купує в ательє, що займаються пошиттям одягу. Тож тепер яскрава, барвиста й об'ємна квітка «розцвітає» у його руках за трохи більше, ніж півгодини. Окрім того, чоловік захопився ще й створенням шкіряних картин у 3D ефекті.

— Спочатку роблю макет з картону, потім обтяжую це все шкірою, а тоді вже працюю з формою, фоном, підбором барв, — пояснює Олександр. — За роки ро-

Чудодійні мотанки, «співочі» сопілки і фантастичні квіти

Завітавши під час святкування Дня міста у парк Національного відродження, була прийємно здивована розмаїттям рукотворів у рамках виставки-ярмарку «Скарби Тернового поля». Оглядаючи красиві й неповторні вироби, не могла не познайомитися із деякими талановитими людьми ближче.

● Захоплення

боти назбиралося багато шматків шкіри різних відтінків, тож є можливість підшукати кольори.

А щоб віднайти Володимира Віхренка, треба було орієнтуватися на милозвучні мелодії. Вчитель му-



зики із села Баланівки Бершадського району, що на Вінниччині, награвав тернопольцям на рукотворних інструментах із дерева й глини: сопілках, дримбах, окаринах-зокульках, тилинках, джоломигах. Зізнаєть-

ся, що навчитися їх створювати було нелегко. Довелося збирати різні верстати й спеціальні свердла, а перші спроби виявилися не дуже вдалим: щось шипіло, рипіло, лопало, а то й ламалося. Але пан Володимир вирішив не відступати, бо ж любить працювати з гуртком учнів-сопілкарів. А для занять дітям потрібні інструменти, яких за гроші не дуже й накупиться.

— Для роботи підходить будь-яка деревина, окрім м'яких порід. Я використую граб, клен чи грушу, — розповідає майстер-педагог. — Бажано, щоб це був відзмок від пня, що має хорошу вологість та багато літ. Ще роки три мінімум матеріал треба сушити. З глиною ж працювати легше.

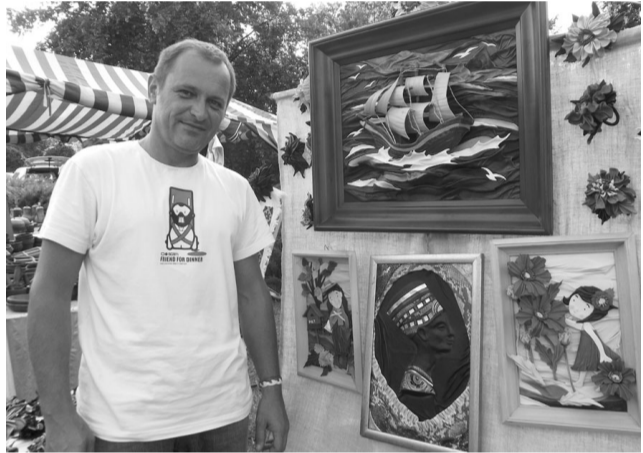
Майстер народної творчості Мирослава Гірняк з Тернополя представляла на виставці-ярмарку ляльки-мотанки та рукотворні коралі. Перших створює уже із сім років.

— Це таке ремесло, яке треба піднімати, бо воно трохи призабуте. Багато людей роблять горщики, займаються плетінням, а от про мотанку ніби забули, — каже мисткиня. — Всі захопилися у чужоземну Барбю, а ж вона не наша, маємо свою, українську ляльку. Ми колись у дитинстві гралися мотанками, бо інших не було, а тепер виявляється, що така лялька є оберегом.

Справді, мотанка, за віруваннями наших предків, допомагала людям у розв'язанні багатьох проблем. Зокрема, каже пані Мирослава, лялечку із немовлям дарували бездітним жінкам — аби трохи побавилися і такі діджались власного маляти. Мотанку із пахучим зіллям клали на ніч у ліжечко хворій дитині, а на ранок спалювали. Вважалося, що рукотворна іграшка забрала з собою недугу малечі.

Віднедавна пані Мирослава має ще одне захоплення: робить із шалюнових хусток коралі. Каже, вони виручать тих жінок, у котрих нема вишиванки. Одягнули коралі із такої хустини до білої блузки — і з дзеркала на вас дивиться вродлива і стильна українка.

Мар'яна Бобрівець.
Фото авторки.



● А ви знали?

КАЗКОВИЙ СВІТ ПО ЧАСТИНКАХ

Мова піде про пазли. Нині вони — одна з модних розваг дітей різного віку, та й, зрештою, дорослих. Пазли — це картинка, розділена на фрагменти, які мають різну форму. Суть у тому, щоб із маленьких деталей скласти композицію.

Перші пазли були винайдені зовсім не для розваги. Їх придумав учитель географії, намагаючись зацікавити учнів. Із його легкої руки першим пазлом стала карта світу. Дітям стало легше запам'ятовувати необхідні факти і деталі, збираючи карту по частинках. Дуже скоро ця методика навчання набула популярності, а схожі головоломки з'явилися і в інших шкільних дисциплінах: історії, біології і навіть у деяких точних науках.

А от художні пазли: картини відомих живописців, портрети видатних особистостей, пейзажі та інші малюнки, — виникли набагато пізніше. Коштували такі головоломки недешево, тому купити гри могли не всі. Проте інтелектуальна розвага дуже швидко завоювала прихильників в усьому світі.

Сьогодні пазли — це захоплива гра, яка розвиває мислення, тренує увагу і пам'ять. Важливо, що підходить вона і для дуже ма-

леньких: у малюнок розвивається дрібна моторика, охайність, посидючість і бажання довести справу до кінця.

Кожен любитель логічних ігор зможе знайти сюжет на свій смак. Природа, архітектура, портрети знаменитостей, герої мультків, автомобілі, тварини — це неповний перелік...

Рівень складності головоломки залежить від кількості деталей. Що менше деталей у наборі, то простіше зібрати картинку. Приміром, зображення неба, у якому кольори співпадають, а нюансів дуже багато, вимагає багато терпіння і часу. У процесі роботи важливо не загубити окремі деталі, інакше зібраний сюжет не буде повним.

Картинки з незначною кількістю елементів призначені для дітей, а пазли для дорослих можуть складатися з кількох тисяч деталей. Ці малюнки можна вставляти у рамку або розбирати на «запчастини» і складати заново. Якщо ж ускладни-

ти малюнок за допомогою дзеркального відображення, «колірної інверсії» або «картини олією», то отриманий пазл буде складним навіть для досвідченого любителя головоломок.



Як правило, складають пазли на підлозі або ж на дивані. Є й спеціальні килимки. Вони зручні тим, що частково зібрану картинку можна згорнути до наступного разу.

А не так давно з'явилися і віртуальні пазли. Їх можна скачати і встановити як звичайну комп'ютерну гру. Віртуальні пазли передбачають багато зображень на різні теми. Використовуючи функції програми, можна створити пазл із будь-якої вподобаної картини чи фотокартки і зберегти гри на будь-якому етапі.

Але й це ще не все. Бо зовсім недавно з'явилися і безконечні пазли...

Поміркуйте

Сканворд «Таця»

	ГРОШОВА ОДИНИЦЯ ІРАНУ	КАПЕЛЮХ	АВТОМАТ. ТЕЛЕФОННА СТАНЦІЯ	ДВИГУН ТОРПІЛІ	РІЗНОВИД АГАТУ	МУСУЛЬМАНСЬКИЙ ЗАКОН	РОБОЧИЙ ІНСТРУМЕНТ КЕЛЬНЕРА (ФОТО 2)	
	НЕСЛУХНЯНИЙ СИН ДЕДАЛА				ПІНКЕРТОН			
	ГРЕЦЬКА БОГІНЯ ПОЛЮВАННЯ							
					АНГЛ. БЮФІЗИК, НОБЕЛІВ. ЛАУРЕАТ			
ЯСКРАВЕ СВЯТІННЯ	ПРИЛАД ДЛЯ ЗВ'ЯЗУВАННЯ		ОДЯГ ДЕРЕВ'ЯНОГО ПЕТЬМАНА					
ЖАНР СЕРЕНАДИ	УКР. ТЕЛЕВЕДУЧА	ГОРИ В ЄВРОПІ	ДЕННИЙ ЖИХИЙ ПТАХ					
ЕСТОНСЬКИЙ ХУДОЖНИК			ЛЕГІОНЕР «ШАХТАРЯ» ГЛАВА ВЕНЕСУЕЛСЬКОГО РЕСПУБЛ.					
МОЛОДА ПАРА (ФОТО 1)					ВИД ПАЛЬМИ	ВІРМЕНСЬКЕ ЧОЛОВІЧЕ ІМ'Я		
	ТАТО	ОДЯГ ДЛЯ СПАННЯ						
БІК ГОРИ			ЗНАК ЗОДІАКУ КІНОРОЛЬ С.СТАЛІНОНЕ					
	ФРАНЦ. АВТОМОБІЛЬ				КАНЦЛЕР ... ВІСМАРК	РІКА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГІ	ПИСЬМЕННИК ... НЕСІН	УПАКУВАННЯ
	ПРЕДМЕТ З ВИСТАВКИ							
	ПОЛОЖЕННЯ У ШАХОВІЙ ГРІ						ОСНОВНЕ ПОЛОЖЕННЯ ДОПОВІДІ	
	ГРА З М'ЯЧЕМ НА КОНЯХ (ФОТО 3)			СТВОРЕНЕ ПРИ РОДОЮ				РАЙ У ПУСТЕЛІ

Відповіді на сканворд «Липа», надрукований 3 вересня

Я	Л	А	Г	О	М	И	Н	А	Б		
Т	Р	У	Т	З	Р						
А	С	К	А	Р	И	Д	А				
И	Р	О	Л	И	К						
Д	О	Н	Б	А	С						
Н	А	А	Р	Е	С	Ц	Л				
С	Т	І	Л	В	А	Р	Е	Н	И	К	
А	Л	Е	Б	А	С	Т	Р	К	П		
Е	Р	А	Т	О	Т	А	В	О	Л	Г	А
І	К	Л	А	Р	Н	Е	Т	І			
О	П	И	Т	А	Т	Л	А	Н	Т	А	
					А	Е	Л				
					П	О	Т	С	Д	А	М
					Т	Т	І	Н	А		
					К	С	Ь	О	Н	Д	З