

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня Газета

Ціна 1 грн

#39(701) 24 вересня 2015 року

• Коротко

НОВИНИ ТЕРНОПОЛЯ

Триває ремонт дитячого садка №4, що на вул. Київській масиву «Східний». У цьому приміщенні функціонуватиме чотири групи для дітей: ясельна (для дітей від 1 року), молодша, середня та старша. Окрім цього, одна група буде 12-годинна: від 7.30 до 19.30 — для зручності тих батьків, які працюють. Відкриття нового дошкільного навчального закладу заплановане у жовтні. Як розповідає міський голова Сергій Надал, у закладі ще тривають ремонтні роботи, кошти на які виділили з міського бюджету. Також продовжується утеплення фасаду дитячого садка.

Протягом місяця заплановано відкриття нової амбулаторії сімейного лікаря на вул. Бродівській у цокольному приміщенні ново-будованої церкви Святого пророка Іллі. Там обслуговуватимуть мешканців Бродівської та прилеглих вулиць. За кошти з міського бюджету проводять ремонт, придбано меблі, апаратуру та необхідне обладнання.

Чотири спортивні майданчики на бульварі П. Куліша, у парку «Здоров'я», на Новому Світі, 95 та на бульварі Данила Галицького, 28 облаштують у Тернополі восени.

«На бульварі Данила Галицького, 28 ми нещодавно відкрили хокейний майданчик, а поблизу нині тривають роботи зі встановлення турнікетів для силових видів спорту, де зможе займатися воркаутери та усі бажаючі, — розповідає очільник Тернополя Сергій Надал. — На бульварі Куліша та у парку «Здоров'я» облаштуємо по 16 антивандальних вуличних тренажерів, а на Новому Світі таких тренажерів наразі буде вісім».



ЦІЛЮЩА МАЗЬ
ЗА ПРОСТИМ
РЕЦЕПТОМ

2

Слабка паморозь моркви не страшна, тому збирати її можна пізно — наприкінці вересня-жовтня. Саме в осінні дні у коренеплодах інтенсивно накопичуються поживні речовини і вітаміни. Однак, викопати солодкі корінці треба обов'язково до заморозків, інакше взимку вони загніватимуть.

Для збереження врожаю моркви її рядки слід піднімати садовими вилами, за бадилля витягаючи коренеплоди із землі, і, не струшуючи її з них і не вдаючи одну об одну, щоб не травмувати, розкласти для просушування на грядці. Потім слід обрізати бадилля врівень з голівкою, посортувати урожай, відкладаючи коренеплоди моркви потворної форми і з ушкодженнями.

При особливо багатому врожаї можна взагалі на зиму не викопувати частину моркви і залишити її зимувати на грядці. Однак, зверху її потрібно вкрити сосновим або ялиновим гіллям, посортувати урожай, відкладаючи коренеплоди моркви потворної форми і з ушкодженнями.

Якщо ж ви вже викопали моркву, то зберігати зібраний урожай можна по-різному. Наприклад, на підлозі заздалегідь продезінфікованого льоху, на яку насипають пісок шаром близько 5 см, рядками укладають коренеплоди так, щоб вони не торкалися. На них новий шар піску і знову — морква. Чергуючи шари, споруджують борт заввишки 50–60 см, що звужується догори.

Є й інший варіант зберегти врожай моркви до самої весни. Для цього кожен коренеплід слід занурити в глиняну бовтанку, а потім підсушити. До весни морква залишається такою, ніби її щойно викопали. Метод хороший, але трудомісткий і вимагає більше часу, ніж перший.

Замість піску можна використовувати тирсу. Пісок або тирсу вбирають зайву вологу і в той же час не дають пересихати моркви. У піску або тирсі морква зберігає всі свої вітаміни аж до самої весни. Навіть у березні морква буде соковитою. Якщо немає льоху, то підійде

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини в Сергія, Євдокії, завтра — в Панаса, Семена. 26 вересня з днем Ангела вітайте Корнія, Лук'яна, 27 — Івана, 28 — Марію, Йосипа, 29 — Людмилу, Віктора, 30 — Віру, Надію, Любов і Софію.

Іграшки і прикраси — власноруч



7

НАЙЦІКАВІШІ МІСЦЯ ТЕРНОПІЛЛЯ

8

Секрети зберігання моркви

У ПІСКУ, ТИРСІ І НАВІТЬ... ЧАСНИКУ



Морква дуже корисна, в ній багато вітаміну А і бета-каротину. Але як зберегти ці цінні вітаміни в моркві до самої весни? Як зробити, щоб до березня морква була соковитою і корисною?

• Компетентно

будь-яке сухе, темне і прохолодне місце в будинку (квартирі).

Якщо ж урожай моркви великий, його зберігають на стелажах. Для цього в одну зі стін льоху вбивають парами з інтервалом заввишки 12 см довгі штирі, міцні кронштейни і на них укладають широкі дошки. Перша полиця має бути не нижче ніж 1 м від підлоги. Число штирів залежить від кількості моркви. Для 25 відер вистачає семи полиць. Причому моркву на них розкладають вільно. Так вона зберігається до наступного врожаю.

Зберігати моркву можна і в поліетиленових мішках. У мішку з поліетиленової плівки розміром 50–60 х 80–100 см, місткістю 30–35 кг, роблять 3–4 круглі отвори діаметром 8–10 мм, щоб виходив зайвий вуглекислий газ. Для цієї мети можна використати й чисті крафт-мішки.

Зберігати моркву можна в невеликих поліетиленових мішечках місткістю 2–3 кг. У мішки заклада-

ють свіжозібрану, відсортовану й охолоджену моркву й відразу ж переносять їх у сховище. Зверху моркву засипають вологим піском. Відкриті мішки розставляють на підлозі або стелажах. Дрібні мішки укладають у ящики або розкладають на стелажах у 3–4 ряди.

Якщо ви хочете зберегти моркву в квартирі, є ще один спосіб, щоправда, він потребує трохи більше часу, але він того вартий. Перед закладанням моркви на зберігання спочатку готують бовтанку із часнику. Для цього через м'ясорубку слід пропустити 2–3 головки часнику. Одержану масу заливають 2 л води і розмішують. Потім розводять глину водою до густини сметани.

Відібрану для зберігання моркву не потрібно мити, її опускають в часникову бовтанку на 2–3 хвилини і одразу вмочують в глиняну

бовтанку (тримаючи за залишок гички). Після підсушування на фанері рядками розкладають коренеплоди в мішку або коробці, перешаровуючи їх цибулевим або часниковим лушпинням, ним же засипають останній ряд. Підготовлену для зберігання моркву спочатку тримають на заксленій лоджії, а зі зниженням температури вносять у кімнату і розмішують біля балконних дверей, де холодніше. Перед використанням таку моркву спочатку замочують у воді, аби легше було очистити від глиняної бовтанки.

Користуючись цими простими порадами, ви зможете на тривалий час зберегти врожай і отримувати свіжі овочі до столу навіть після довгої холодної зими.

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

• Про запас

Кетчуп «Сухумі»

На 1 кг слив без кісточок: 50 г цукру, 20 г солі, 5 г часнику, 1,5 г пекучого стручкового перцю, 50 г зелені коріандру, 50 г зелені кропу, 0,5 ч. ложки меленого насіння коріандру.

Сливи змолоти на м'ясорубці, всипати цукор, сіль і кип'ятити 5 хв. Додати подрібнені перець, часник, зелень і мелений коріандр. Довести до кипіння і зняти з вогню. Як вистигне — кетчуп готовий до вживання.

Якщо ж його заготовляти на зиму, то після закипання треба влити оцет (із розрахунку 0,5 ч. ложки 70% оцтової есенції на 1 л кетчупу), розлити у простерилізовані банки і закупорити.

Помідори зі сливами

На 3-літрову банку: 1,5 кг помідорів (бажано подовгастих), 0,5 кг великих синіх слив.

Маринад: 1 л води, 1,5 ст. ложки солі, 4 ст. ложки цукру, 100 мл оцту.

На дно банки покласти гілочку селери, половину листка хрону, суцвіт-тя кропу (або 0,5 ч. ложки насіння), по 5 горошин чорного і духмяного перцю, половинку порізаного кільцями цибулини, 3 зубчики часнику.

Вкласти упереміж сливи і помідори. Два рази на 5 хв заливати окропом, третій раз — маринадом. Закупорити.

Інші рецепти смачних заготовівель — на 3 стор.

Погода на тиждень	Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 24 вересня	+15 / +25	без опадів	сх., 3	12.06	☾
п'ятниця, 25 вересня	+16 / +24	без опадів	півд.-сх., 3	12.03	☾
субота, 26 вересня	+17 / +22	можливий дощ	змін. напр., 3	11.59	☾
неділя, 27 вересня	+13 / +14	дощ	півн., 4	11.55	☾
понеділок, 28 вересня	+9 / +12	дощ	півн., 6	11.51	☾
вівторок, 29 вересня	+9 / +14	без опадів	півдн., 3	11.48	☾
середа, 30 вересня	+8 / +15	без опадів	зах., 3	11.44	☾

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

Цілюща мазь за простим рецептом



Вона складається всього з трьох компонентів, але сила дії її дуже велика. Багато людей вже переконалися у її цілющій дії, хоча через дуже простий склад є й чимало тих, хто сумнівається, що мазь помічна.

● Народна медицина

Перед накладанням мазь розігрівають на водяній бані до температури 40 градусів.

Гайморит. Розтоплену в столовій ложці мазь закапують у ніс. Досить закапати мазь ніс разів зо два з інтервалом між закапуваннями одну годину, і можна позбавитися навіть за давненого гаймориту. Мазь пробиває гайморові пазухи і тягне на себе гній.

Гнійний отит. Скрутити джгутик з ватки і вставити

у вухо. У міру потреби міняти джгутик, одночасно змащувати маззю за вухом. Мазь буде витягувати гній.

Нариви в горлі, гнійна ангіна. Змащувати маззю горло, прикладати компрес на шию. Якщо виконати це з вечора, кожну годину по вторуюючи процедуру, то до ранку нарив прорве.

Хворі бронхи, біль у шлунку, кишківнику, фурункули на тілі, ячмені на повіках. Тричі на день до їди вживати по половинці чайної ложки мазі.

Жіночі захворювання: фіброміома до 10 тижнів, кіста яєчника, запалення, мастопатія, мастит. У піхву вставляти тампони з маззю, міняти вранці і ввечері. Через тиждень від кісти тільки спогади залишаться, а з фіброміою — довше. На груди прикладати серветку, просочену маззю, згори папір для компресів або целофан. По можливості

міняти через кожні дві години.

Опіки, чиряки, рани, набряки, зубний біль, суглобовий біль колін. Нанесіть мазь на ніч на хворе місце, замотуючи його, чистим пальцем обмазуйте хворий зуб і змащуйте нею ясна, і ви побачите, як болячки почнуть відступати.

Трофічні виразки, гангрена: також прикладати серветки з маззю і міняти через 2 години. З ран ясно йтиме гній.

Усі боючі місця треба змащувати на ніч, прикладати компреси до хворих колін, замотувати — і болячки почнуть відступати.

Цією маззю можна **зміцнити нігті**, втираючи її на ніч в нігті.

Мазь прекрасно справляється з **дерматитом, сухістю шкіри, тріщинами на губах, рятуює п'яти, що закрубили.**

До речі, віск для приготування мазі треба брати бджолиний, натуральний, не підсотники, не свічки з церкви. Віск можна купити у пасічників або на ринку. І про олію. Якщо узяти нерафіновану олію, мазь гірчитиме. Для зовнішнього застосування годиться, а ось проковтнути не кожен зможе. Тому для зовнішнього застосування можна узяти будь-яку олію, а для внутрішнього краще рафіновану.

● Сміачні ліки

Апельсиновий сік. Одна склянка апельсинового соку на день підтримує імунітет і є чудовою профілактикою вірусних захворювань. Також апельсиновий сік сприяє збереженню молодості.

Лимони. Кілька дольок лимона натщесерце позбавлять від артриту. Можна вмочити їх у мед або цукор, але краще з'їсти у натуральному вигляді. Після 5—7 днів такого лікування артрит відступає.

Шоколад. Регулярне вживання цих ласощів поліпшує пам'ять й усуває синдром хронічної втоми. Тут, щоправда, слід зауважити, що такі властивості має тільки темний шоколад, у якому багато какао.

Мед вважається потужним антиоксидантом, який бореться зі старінням клітин. Це справжня скриня здоров'я й еліксир молодості.

Насіння гарбуза — перевірений засіб проти глистів. Для лікування потрібно протягом дня з'їдати 100 г гарбузових диньок, розділивши цю кількість на чотири рівні порції. Насіння необхідно старанно пережовувати — буквально до стану кашки. Рівно через годину після чергового прийому насіння випити чайну ложку касторової олії. Насіння із олією рекомендується вживати після основних прийомів їжі. Курс — 2—3 дні.

● Лікує природа

Від панкреатиту

Панкреатит недаремно називають хворобою нашого неспокійного часу. Від цілительів минулих століть нам залишилося не так вже й багато рецептів її лікування. Не було потреби її лікувати. Однак деякі рецепти все ж збереглися.

✓ Впродовж 20 днів щодня вечеряти о 17—18 та о 19—20 годині гарбузовою кашею, яку готують так: 1/2 склянки пшоняної крупи варити в 1 літрі води, доки вона остаточно розвариться. Додати 200 г сирого гарбуза і ще варити протягом 20 хв. Трохи підсолити, додати 1 чайну ложку олії.



✓ Листя і квітки чорниці, висушені в тіні, стручки квасолі, листя і квіти суниці лісових, квіти лопуха, квіти волошки синьої (все в рівних пропорціях). Одну столову ложку сировини залити 1 склянкою окропу, настояти протягом ночі, пити по 1/3 склянки до їди. На час лікування вилучити з раціону сире молоко, замість цукру вживати мед. Пити настій щонайменше 40 днів (до 2 місяців).

✓ Сухі стручки квасолі потовкти. 3—4 столові ложки настояти у 500 мл окропу (в термосі протягом 5 годин). Пити тричі на добу за 30 хвилин до їди по 1/2 склянки впродовж 27 днів.

✓ Розсіл квашеної капусти пити теплим по 1/3 склянки 2—3 рази на день. Курс лікування — 7 днів, тиждень перерви, повторити ще 2—3 курси залежно від того, як себе почуваєте.

✓ Взимку і навесні у страви із червоного тертого сирого або вареного буряку додати розмочені в гарячій воді курагу і урюк (2—4 штуки), вживати страву 3—4 рази на тиждень.

Від головного болю

Цей рецепт, може, трохи незвичний, але дієвий. Візьміть 100 г кори і гілок з голками ялини, подрібніть, додайте 50 г листя і квітів шавлії, залийте 0,5 л води, варіть, доки не випарується половина води. До гарячої суміші додайте 150—200 г вершкового масла (бажано домашнього), варіть ще 20 хвилин й одразу процідіть, бо суміш набуде консистенції мазі. Відразу ж додайте 20 г воску.

Цей засіб використовуйте для масажу голови: 2—3 рази на день натірайте чоло — і біль мине.

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

Отже, рецепт мазі. В емальовану миску налити склянку олії, кинути туди шматочок воску розміром з сірникову коробку і поставити на невеликий вогонь, щоб віск розтанув. Із заздалегідь звареного на круто яйця виїняти жовток, розім'яти його виделкою на тарілочки і пальцями поступово кидати в миску з розтопленим киплячим воском. Можна жовток подрібнити блендером, додавши кілька ложок уже посмаженої олії. У мисці на вогні олія кипітиме, і ви будете чути, як вона «стріляє». Ось у цей момент і кидайте жовток поступово.

З першими крихтами яйця маса почне пінитися. Якщо віск жовтого кольору (найкращий для мазі), увесь вміст миски може за секунду виявитися «за бортом». Беріть миску ганчіркою, забирайте з вогню на деякий час, нехай «заспокоїться», але продовжуйте помішувати. І так разів зо три.

Тепер мазь готова, залишається лише процідити її через капроновий тюль, складений удвічі. Віск вередливий, і марля тут не підходить, а тюль навіть при багаторазовому застосуванні залишається як новий.

У скляній тарі готова мазь зберігається в холодильнику до десяти місяців. Її потрібно розливати у баночки невеликого об'єму, але з широкою шийкою, і якщо користуватися щодня, то робочий посуд можна в холодильнику не ставити, — мазь зберігається і при кімнатній температурі. Інші ж баночки тримати в холодильнику.

● До часу

Ягода сонця

Існує легенда, що виноград з'явився після потопу. Ной посадив виноградну лозу в землях гори Арарат. Ця дивовижна рослина дійшла і до наших днів, не втративши своєї популярності.

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ВИНОГРАДУ

Окрім того, що виноград до смаку практично кожному із нас, він також має велику кількість дуже корисних властивостей. У ньому містяться швидкосвоювані фруктоза, сахароза і глюкоза, які є прекрасним джерелом профілактики діабету. Перевага цих моносахаридів у тому, що вони надходять у кров без додаткового розщеплення і тим самим швидко перетворюються на необхідну людині енергію. Особливо виноград корисний після важких фізичних навантажень, при знесиленні і при так званій хронічній втомі.

Виноград багатий антиоксидантами, зокрема біофлавоноїдами. Це один із найсильніших антиоксидантів, які здатні нейтралізувати шкідливі речовини, що потрапляють в організм. Цей антиоксидант також є ефективним засобом відвертання злочиствих пухлин.

А ще вживання винограду є доброю профілактикою атеросклерозу, ревма-



тоїдного артриту, бронхіальної астми.

ПОЛІКУЄМОСЬ?

Регулярне вживання винограду сприятливо позначається на серцево-судинній системі, знижує рівень холестерину в крові, помітно покращує самопочуття при стенокардії, високому тиску, сприяє зменшенню задишки, знижує ризик появи серцевих нападів, покращує сон, розумову діяльність, корисний як антистресовий засіб.

Окрім цукрів, виноград містить величезну кількість солей і мікроелементів, які потрібні для нормального функціонування, як серцевого м'яза, так і усього організму вцілому: калій, марганець, кремній, цинк, нікель, алюміній та ін. Тут також є величезний запас вітамінів С, А, вітамінів групи В₁ і В₂, а також інших, які потрібні для функціонування різних органів і борються зі старінням організму.

Виноград багатий пектиновими речовинами, такими, як лізин, метіонін, гістидин, лейцин, — це амінокислоти, які беруть участь у процесі обміну речовин і виводять із організму токсичні речовини, важкі метали.

Ці смачні ягоди широко застосовують при лікуванні захворювань дихальної системи, оскільки це полегшує відкашлювання і виводить рідину із легенів. Приміром, суміш із соку винограду і цибулевого соку — прекрасний засіб від кашлю.

Варто знати, що виноград — найбільш низькокалорійний фрукт. З розрахунку в 100 г міститься всього 69 калорій. Кількість білків досягає приблизно 0,4, а вуглеводів приблизно 17—24 г, він не містить жирів. Завдяки цьому виноград незамінний в різних дієтах.

● А ви знали?

Не можна їсти після 18-ї

А КОЛИ МОЖНА?

Наш організм створений для порядку, зокрема функції його органів і систем підпорядковані внутрішньому біологічному годиннику. Тому, як довели дослідження, найповніше і якісне засвоєння їжі відбувається, якщо її вживати в один і той самий час. Але головне тут — потреба в їжі, а не рішення «їсти чи не їсти». Тим паче, нині в розвинутих країнах гостро постала проблема зайвих калорій, надлишкової ваги і як результат — пов'язаних із цим захворювань. Отже, якщо немає відчуття голоду, не силуйте себе.

Справді, останнім часом поширена думка, а точніше хибне твердження, що заради фігури і користі для здоров'я не треба їсти після 18 години. Але, по-перше, чимало людей о шостій вечора лише завершує робочий день. Без вечері залишатися не кожен зможе, більше того, не кожному це під силу.

А по-друге, не так уже це й корисно: печінка, підшлункова залоза такого поводження з собою не люблять. Зокрема, якщо організм увечері із великою перервою регулярно не одержує їжу, то печінка перебуває, так би мовити, у простій, що призводить до застою жовчі, поступового утворення каменів у жовчному міхурі. До того ж певна кількість жовчі, потрапляючи в порожній шлунок, роз'їдає його стінки, а отже, може призвести до виразкової хвороби. Інша річ, вечеря не повинна бути обтяжливою.

Але, з іншого боку, в нашому раціоні є низка продуктів, які потребують тривалого часу для засвоєння, — наприклад, м'ясо, твердий сир. Їх доцільно в невеликих кількостях включати у вечірнє меню.

Тоді відчуття голоду не з'являтиметься у вас пізно ввечері чи перед сном.



РОЗСОЛЬНИК

Розсольник можна готувати з будь-якого складу овочів і їх співвідношення, але в суміші обов'язково має бути не менше 30—35% квашених огірків, завдяки чому в готових консервах буде 0,2—0,3% молочної кислоти. За цих умов консерви можна прогрівати при температурі до 100°C.

Для приготування розсольника на 0,5-літрову банку потрібно брати приблизно: 135 г квашених огірків, 35 г ріпчастої цибулі, 10 г зелені петрушки і селери, 90 г моркви, 35 г червоних помідорів, 15 г червоного перцю солодкого, 5 г часнику, 7—8 г солі, 3—4 шт. гіркого перцю, 1 лавровий листок.

Для розсольника беруть тверді огірки. Промити їх холодною водою, видалити кінчик і розрізати подовжно на 2—4 частини, а потім кожну частину розрізати впоперек на дрібні скибочки. Моркву і білий корінь селери, петрушки або пастернаку ретельно вимити, очистити від шкірки, дрібних коренів і кінців, відварити протягом 20—25 хвилин, охолодити у воді і розрізати на скибочки або у вигляді локшини (використовувати тертку).

Червоні помідори бланшувати протягом 2 хв, охолодити водою, зняти шкірку. Великі помідори розрізати на 2—4 частини. Перець червоний солодкий після видалення плодоніжки вимити, 2—3 хв бланшувати, охолодити у воді і порізати. Цибулю, часник і зелень також очистити, вимити й нарізати на шматочки.

Підготовлені овочі помістити в каструлю, залити окропом так, щоб вода трохи покривала овочі, додати сіль і кілька горошин чорного перцю (гіркого), довести до кипіння і при слабкому кипінні, помішуючи, проварити 5—6 хв. Після цього обережно, спочатку невеликими порціями, перекласти ложкою суміш у попередньо приготовані банки, накрити кришками і пастеризувати при 80—85°: 0,5-літрові банки — 14—16 хв, літрові — 18—20 хв. Банки закупорити.



МЕЛЕНІ ОВОЧІ В ОЦТІ

0,5 кг білоголової капусти, 0,5 кг зеленого солодкого перцю, 0,2 кг цибулі, 1 кг зелених помідорів, 0,25 л води, 0,2 л 9% оцту, 150 г цукру, 20 г солі, 1 ч. ложка насіння гірчиці.

Всі овочі очистити, промити і пропустити через м'ясорубку. Овочеve пюре посолити, додати цукор, оцет, гірчицю, перемішати і на помірному вогні тушувати приблизно 30 хв. Загусле овочеve пюре розкласти в маленькі банки, покрити повійним шаром целофа-



Заправки до перших страв

Поки овочі свіжі, вітамінні й відносно недорогі, варто зробити запаси ще й заправки до перших страв. Хай тепер на це ви витратите трохи часу й грошей, але потім — значно зекономите і те, й інше.

Запасаймося!

ну, зав'язати і поставити в холодне темне місце.

МЕЛЕНІ ОВОЧІ В ЖИРІ

250 г моркви, 250 г петрушки, 200 г селери, 100 г кольрабі, 100 г капусти, 100 г цвітної капусти, 200 г цибулі, 50 г порею, 20 г часнику, трохи зелені петрушки і селери, 250 г жиру, 100 г солі.

Всі овочі добре очистити, промити і пропустити через м'ясорубку. У каструлі розтопити жир, покласти овочі, посолити і тушувати до розм'якшення. Добре загуслі ще гарячі овочі щільно укласти в банки. Зверху залити розтопленим жиром, щоб овочі були під ним. Зав'язати і поставити в холодне місце.

ПРИПРАВА ДО БОРЦУ

Взяти порівну помідорів і червоного перцю, пропустити через м'ясорубку і посолити за смаком. Масу прокип'ятити 1—2 хвилини і розкласти по банках. Зберігати в холодному місці.

ЗАПРАВКА ДО БОРЦУ

1 кг солі, 300 г кропу, 300 г селери, 300 г перцю, 1 кг ріпчастої цибулі, 1 кг помідорів, 300 г моркви.

Дрібно порізати кріп, петрушку, селеру, цибулю, солодкий перець, помідори, натерти на тертці моркву. Все викласти у велику миску, всипати сіль і ретельно перемішати. Розкласти в банки, закрити і поставити в холод.

БОРЦ З ОЦТОМ

На 0,5 л банку: буряків — 170 г, капусти білоголової свіжої — 90 г, моркви — 40 г, цибулі ріпчастої — 25 г, коренів петрушки і селери —

20 г, зелені — 10 г, часнику — 5 г.

Заливка: на 0,5-літрову банку — 0,5 скл. води, по 1,5 ч. ложки солі і цукру, 3/4 чайної ложки томатної пасты, 3—4 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок.

Підготовлені овочі перемішати в каструлі, додати до них заливку і кип'ятити суміш на слабкому вогні 5—6 хв. У простерилізовані 0,5-літрові банки, прогріті, влити по 3 чайні ложки 5% оцту і вкласти гарячі овочі. Стерилізувати: 0,5-літрові банки — 14—16 хв, літрові — 18—20 хвилин і закупорити.

БОРЦ З КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ

Заготовку для такого борщу готувати з меншою кількістю солі, оскільки вона міститься у квашеній капусті, і без оцту.

На 100 г води беруть 3/4 чайної ложки солі, 1,5 чайної ложки цукру, 3/4 чайної ложки томатної пасты, 3—4 горошини гіркого перцю і 1 лавровий листок.

Буряк, моркву і білий корінь вимити, видалити пошкоджені частини і обрізати кінці. Потім буряк варити 30—40 хв, моркву і біле коріння 20—25 хв і охолодити у воді. Охолоджені овочі очистити, сполоснути, нарізати на шматочки або соломкою. Квашену капусту нашаткувати. Ріпчасту цибулю, часник і зелень петрушки і селери вимити, очистити і дрібно нашаткувати.

Потім овочі із заливкою кип'ятити 5—6 хвилин і викласти в банки. Всі наступні операції і режими консервування ті ж, що і для «Борщу з оцтом».

КВАШЕНІ ШАТКОВАНІ ОВОЧІ

250 г моркви, 250 г петрушки, 250 г селери, 250 г червоного солодкого перцю, 250 г капусти, 250 г цвітної капусти, 250 г порею, 250 г цибулі, 300 г солі.

Промити свіжі овочі очистити і нашаткувати. Додати сіль, добре перемішати. Овочі щільно укласти в банки, зверху насипати тонкий шар солі. Банки зав'язати і поставити в холодне місце.

ЗАПРАВКА ДО ЗУПКИ

Головку цвітної капусти розібрати на суцвіття, занурити в підсолену холодну

воду, потім 3 хв потримати в гарячій воді і знову — в холодну. 800 г моркви, 100 г червоного болгарського перцю, 150 г кореня селери обібрати, промити, дрібно нарізати і пробланшувати в окропі 3 хв 4 зубчики часнику розтерти з 1 ч. ложки солі.

Дрібно посікти зелень кропу, селери, петрушки (по 50 г), ріпчасту цибулю (100 г), все обережно перемішати, розкласти у простерилізовані банки (на 2 см нижче горлечка). У кожній слюїк дати по 1 г лимонної кислоти. Заправку стерилізувати 45—50 хв (0,5-літрові банки), закупорити.

ЗАПРАВКА ДО ЗУПКИ З КВАСОЛЕЮ

2 скл. зеленої квасолі, 0,5 кг моркви, 10 цибулин, 10 шт. солодкого болгарського перцю, 1 л томатного соку, по 2 ст. ложки цукру і оцту, зелень, сіль, олія.

Зелену квасолю зварити в підсоленій воді до готовності. Моркву, цибулю, болгарський перець нарізати соломкою і окремо обсмажити в олії.

Скласти всі підготовлені інгредієнти в каструлю, залити томатним соком і тушувати 30 хв. Додати квасолю, цукор, посолити за смаком, влити оцет і тушувати ще 10 хв. Розкласти заправку в стерилізовані банки. Вкютати їх і залишити на добу до повного охолодження.

СОЛОНІ ЗАПРАВКИ ДО БОРЦУ

1. 1 кг цибулі, 1 кг солодкого перцю, 1 кг помідорів, 1 кг моркви, по 600 г зелені кропу, петрушки і селери, 1 кг солі;

2. по 1 кг моркви, помідорів і цибулі, 600 г солодкого перцю, по 300 г зелені кропу і петрушки, 300 г солі.

Очистити і дрібно нарізати цибулю, солодкий перець і помідори, натерти на тертці моркву. Потім вимити, просушити і подрібнити зелень. Змішати все у великій мисці з сіллю, розкласти суміш у банки, закрити поліетиленовими кришками і поставити в холодне місце. Взимку, готуючи борщі, бульйон не солити — досить буде солі із заправки.

3. 1 кг сала, 1 кг моркви, 1 кг цибулі, 2,5 кг солодкого перцю, 500 г солі.

Овочі очистити і крупно нарізати, потім пропустити їх через м'ясорубку разом з нарізаним шматками салом. Отриману суміш перемішати із сіллю (додавати її частинами, за смаком, цілком можливо, що солі знадобиться менше) і розкласти по невеликих баночках, щільно утрамбовуючи. Закрити баночки кришками і зберігати в холодильнику. Коли будете готувати борщ, покладіть 1—2 ст. ложки заправки в сковорідку з буряком і протушуйте (якщо любите гострий борщ, можна додати туди трохи аджики).

СОЛОНА ЗАПРАВКА ДО СУПУ

По 1 кг моркви, помідорів і цибулі, 600 г солодкого перцю, по 300 г зелені кропу і петрушки, 300 г солі.

Моркву натерти на крупній тертці, помідори, солодкий перець, цибулю і зелень дрібно нарізати. Покласти все у велику миску і ретельно перемішати з сіллю. Після цього наповнити солоною сумішшю чисті сухі банки, закрити їх поліетиленовими кришками і поставити в холодильник.

БУРЯК КВАШЕНИЙ

Для розсолу: на 10 л води — 300 г солі.

Дрібні і середні коренеплоди червоного буряка ретельно вимити, обрізати дрібні корінці, залишки листя. Викласти буряк для квашення рядами в посуд з широкою шийкою і залити заздалегідь приготовленим охолодженим розсоллом. Накрити буряк дерев'яним кружком, покласти гніт і закрити зверху марлею.

При кімнатній температурі процес бродіння триває 12—15 днів. Весь цей час з квашеного буряка потрібно знімати піну. Коли бродіння закінчиться, перенесіть посудину з буряком в холодне місце. Квашений буряк використовують для приготування вінегретів і перших страв, а розсіл вживають як квас.

БУРЯКОВИЙ КВАС

Очистити 1 кг буряка, натерти на крупній тертці або нарізати ножом у вигляді соломки, укласти в 3-літрову банку, залити 2 л холодної кип'яченої води, додати 4 ст. ложки цукру і скоринку житнього хліба. Банку накрити марлею і залишити для бродіння на 3 дні. Після цього процідити квас, розлити по пляшках, закупорити і покласти в холодильник (пляшки з буряковим квасом краще зберігати в горизонтальному положенні).

На гурмана

АДЖИКА З ГРУШАМИ

По 1 кг помідорів, моркви, солодкого перцю, груш, цибулі, 100—150 г часнику, 1 скл. олії, 3—4 ст. ложки цукру, 3 ст. ложки солі, 1/2 скл. 9% оцту.

Овочі і груші помити, вирізати насінини та плодоніжки, порізати часточками. Прокрутити все через м'ясорубку. Викласти масу в каструлю, додати олію, сіль, цукор і варити на повільному вогні, час від часу помішуючи, 30 хв від часу закипання. Спробувати на смак, за потреби досипати солі і цукру. Покласти пропущений через часникову давку часник і влити оцет.

Варити ще 5 хв і одразу розкласти в стерилізовані слюїки. Закупорити і закутати до повного охолодження.

КЕТЧУП

З ЯБЛУКАМИ

6 кг стиглих м'ясистих помідорів, 1,5 кг кислих яблук (найкраще антонівки), 2 ст. ложки солі, 2 ст. ложки цукру, 1 ч. ложка меленого чорного перцю, 1 ч. ложка меленого духмяного перцю, 1/3 ч. ложки меленої гвоздики, 1 л води.

Помідори порізати часточками, з яблук вирізати серцевину з насінням і також порізати на шматочки. Скласти в каструлю, влити воду і поставити на вогонь. Довести до кипіння і тушувати на маленькому вогні до м'якості. Перетерти масу через сито, процідити відвар. Масу знову довести до кипіння і уварювати до потрібної густоти, але не менше 1,5 год. За 30 хв до готовності додати всі спеції, сіль і цукор. Розлити кетчуп у слюїки гарячим, закупорити і вкютати. Залишати до повного вистигання.

ТКЕМАЛІ

ТРАДИЦІЙНИЙ

2 кг слив, 1 головка часнику, 1 скл. води, 15 г меленої кориці, 15 г меленого насіння коріандру, 1 пучок зелені кінзи, 1 пучок зелені кропу, перець червоний гострий, сіль — за смаком.

Зі слив виїняти кісточку, скласти в каструлю, залити водою і варити 30 хв. Через 15 хв після закипання додати дрібно посічену зелень. Потім протерти масу на сито (разом із відваром) і уварювати до густоти сметани. Додати спеції, розтертий часник, перець і сіль. Дати ще раз закипіти і вистудити. Для тривалого зберігання соус розфасувати у слюїки, простерилізувати 5—10 хв і закупорити.



**До часу
ОСІННЄ
ОБРИЗУВАННЯ –
САНІТАРНЕ**

У вересні в саду проводять санітарне обрізування плодкових дерев і кущів. Однак слід врахувати, що осіннє обрізування має бути щадним, інакше наступного літа можна залишитись без урожаю.

Так зване санітарне обрізування передбачає видалення засохлих улітку гілок, пошкоджених комахами чи хворобами. Уражену гілку можна спилити повністю або частково — до здорового місця. Санітарне обрізування потрібне не лише з точки зору естетики, а й тому, що пошкоджені гілки є основним джерелом хвороб та шкідників. Цей захід проводять обов'язково кожної осені і весни.

Осіннє обрізування — вимушена операція, і вона має проводитись із мінімальною поверхневою зрізів. Можна навіть залишити пеньки до весни, якщо доводиться зрізувати гілку близько до стовбура. Але навесні ці пеньки треба буде обов'язково видалити. Зроблені зрізи потрібно одразу ж замастити садовим варом.

У цей період слід бути особливо обережним із молодими деревами, в яких ще триває формування крони. Що ближче до північних меж плодівництва, то більший ризик, що дерева в місцях зрізів можуть постраждати, як тільки вдарять сильні морози чи зима буде з різкими перепадами температур. Тому без особливої потреби (усихання гілок, поломки, сильне ураження хворобами) обрізування молодих дерев краще відкласти на кінець зими — початок весни.

А ось в агрусу, смородини і порічок, крім звичайного санітарного обрізування (коли видаляють сухі, хворі, зламані гілки), восени необхідно провести основне обрізування на врожай, тому що навесні вони так швидко пробуджуються, що важко встигнути це зробити. У кущі смородини вирізують гілки старше 5–6 років, у порічок — старше 8–9 років. Агрусу не особливо полюблює затінення, тому важливо не допускати загущення куща. Вирізуванню в нього підлягають гілки старше 7–10 років, залежно від їх урожайності.

Ліани — актинідию і лимонник — обрізують лише восени, але тільки після падолісту. Навесні обрізувати їх не можна: із кожної, навіть маленької рани, рясно виділяється сік, а це може сильно ослабити ліани, навіть довести їх до повного висихання. У цей же час рекомендується обрізування зайвої порості дівочого винограду, жимолості, каприфолі.

На думку більшості, гібіскус рослина беззастережно кімнатна, місце якій у квітковому горщику. Насправді ж у природі існує близько 200 видів цієї рослини. Правда, ростуть вони в основному в тропічних широтах. В умовах помірного клімату може вижити лише деревоподібний гібіскус сирійський, що має для цього достатню зимостійкість.

Гібіскус — рослина досить невибаглива. Щоб деревоподібний (садовий) гібіскус добре почувався, достатньо правильно знайти місце для його посадки: воно має бути добре освітленим. Поливати деревоподібний гібіскус треба в міру необхідності, таким чином, щоб земля навколо нього була постійно вологою. Але при цьому і заливати його не слід.

Щоб садовий гібіскус якомога довше радував своїм цвітінням, а квітки його були великими і пишними, рослину слід раз на 2–3 тижні підживлювати добривами з високим вмістом фосфору. А щоб гібіскус з найменшими втратами витримав зиму, на початку осені варто підживити його калійними добривами.

Найчастіше застосовують розмноження гібіскуса деревоподібного живцями. Зробити це дуже просто: достатньо відокремити від материнської рослини пагін і помістити його в невелику ємність з водою доти, поки не з'являться корінці. Після появи корінців живці висаджують в невеликий горщик із землею.

• Варто знати

Щоб саджанка не «стріляла»

Цибуля належить до рослин із коротким періодом спокою, і це головна причина того, що сівок (дрібна цибуля, вирощена з насіння, її в нас ще називають «саджанка»), а також ріпка після збирання врожаю починають швидко проростати.

Ще один клопіт господинь — висаджена навесні цибуля починає стрілкуватися. Як уникнути цього?

Передусім треба знати, що найбільш стійкі до стрілкування — гострі сорти, менш стійкі — слабгострі і солодкі.

Щоб запобігти стрілкуванню, посадковий матеріал потрібно до заморозків зберігати при температурі 20–25°C, а далі — до весни — при 1–3°C. З настанням тепла саджанку треба перенести в приміщення з доброю вентиляцією і тиждень до висаджування прогрівати при плюс 30–35°C.

Є ще один спосіб прогрівання, так званий швидкісний. Його можна випробувати, взявши склянку-півтори саджанки, аби переконатися в його дієвості. Отже, за дві доби до висаджування замочити цибулю на 10 хвилин у рожевому розчині марганцівки. Температура його має бути 45°C. Або залишити на ніч біля обігрівача в розчині при температурі 30–35°C. Після цього обібрати цибулини до білих лусочок і на 1–1,5 доби помістити в мокру тир-

Хай ліпше зимують на підвіконні

САДЖАНЦІ ГІБІСКУСА У ВІДКРИТИЙ ГРУНТ ВИСАДЖУЮТЬ НАВЕСНІ

До редакції «Домашньої газети» зателефонувала читачка із запитанням, де ліпше зимувати саджанцям садового гібіскуса, які вона навесні придбала на ринку. Шукаючи відповідь на нього, ми вирішили трохи розповісти про цю рослину.

• На прохання читачів

Після того, як саджанець у горщику перезимує в домашніх умовах, його можна буде висаджувати у відкритий грунт. Роблять це в квітні–травні, коли грунт вже достатньо прогріється. Можна висадити укорінений живець у відкритий грунт і восени, але тоді виникне необхідність у додатковому його укритті на зиму.

Другий варіант розмноження гібіскуса деревоподібного — вирощування з насіння. Його висівають у горщик із землею, а коли сіянці достатньо зміцніють, їх пересаджують у відкритий грунт.

Хоча в деяких джерелах зустрічається інформація,



що деревоподібний гібіскус не варто обрізати частіше, ніж раз на три–чотири роки, насправді регулярне підстригання принесе йому користь. Деревоподібний гібіскус закладає квіткові бруньки на молодих пагонах. Таким чином, чим більше буде обрізаний гібіскус, тим більше молодих пагонів він дасть і, отже, тим більше на ньому буде квіток. Проводити обрізування необхідно рано навесні, до того моменту, як почався період активного росту пагонів.

Варто чи ні вкривати гібіскус на зиму, залежить насамперед від клімату. Якщо зими досить м'які,

гібіскус прекрасно зимує у відкритому ґрунті без всякого укриття. Щоб перестрахуватися, досить підгорнути коріння рослини на зиму, замульчовавши його шаром соломи, гілок або опалого листя.

У прекрасних квітів гібіскуса дуже короткий термін життя: вони радують око лише протягом доби, а потім відмирають. Але на зміну зів'ялій квітці відразу ж з'являється нова, а весь цикл цвітіння триває протягом усього літа. Тривожним сигналом може бути одночасне засихання всіх квіток на кущі. Таким чином гібіскус сигналізує, що йому недостатньо вологи.

• На замітку

ЧИ ПЕРЕКОПУВАТИ ЗЕМЛЮ ВОСЕНІ

Щоосені нас як магнітом тягне до лопати: знову час землю перекопувати. Нібито для кращої її аерації і з метою підвищення родючості. Але чи справді це необхідно?

У місцях, де випадає менше опадів, ніж їх випаровується за сезон, перекопування не обов'язкове. Дозвольте ґрунту восени «діяти» самостійно — не скопанний висохлий верхній шар поступово підтягне вологу з глибин (а з нею й частину розчинених корисних речовин). Це додаткове добриво в умовах невисоких температур жовтня дозволяє ґрунту «ожити».

Перекопувати потрібно, якщо використовуєте органіку (коров'ячий гній). Однак тонкий шар пташиного посліду краще вносити під глибоке розпушування, а перекопування перенести на весну. В такому разі при слабких зимових опадах і проморожуванні ґрунт розпушується сам собою.

Тепер про мікряддя багаторічників. Сухі осені перекидати грудки землі не потрібно. Перекопуванням у засуху ви тільки руйнуєте тонку поверхневу мережу коріння суниці й багаторічних квітів (півоній, хризантем, рудбекій). Восени просто висипайте бур'яни і засипте мікряддя мульчею з провітреного торфу або компосту 3–4-річної витримки. Під шаром мульчі земля відпочиває.

• Згодиться

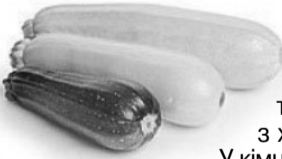
Овочі на зиму

Термін зберігання вирощених овочів можна значно збільшити, якщо знати деякі секрети.

Гарбузи відрізняються механічною міцністю і товстими покривними тканинами. Здорові плоди можуть тривалий час зберігатися у кімнатних умовах. Оптимальними є: температура — від 1 до 14°C, вологість повітря — близько 70 відсотків. Для зберігання гарбузів зовсім не підходять холодні й вологі приміщення. Зберігати гарбузи треба хвостиком догори, бажано на стелажах, застелених соломою.



Кабачки, патисони зберігають за тих же умов, що й гарбузи. Якщо плануєте зберігати плоди їх довго, то бажано зрізати хвостик пізніше, обов'язково з хвостиком завдовжки 2–4 см.



У кімнатних умовах їх ліпше розмістити на підлозі (під шафою, диваном), попередньо змастивши олією.

Гіркий перець підсушують і зберігають зв'язаним у пучки та підвішеним у сухому і прохолодному приміщенні. Можна зберігати і в тарі (картонній або дерев'яній) за вологості перцю не більше 10–12%.

Плоди **солодкого перцю** у фазі технічної стиглості зберігають при температурі 10–12°C впродовж 15–20 днів. В міру досягнення плодами біологічної стиглості, температуру зберігання треба понизити до 2–0°C, а відносну вологість повітря підтримувати на рівні 87–93%.



Якщо закласти плоди без ушкоджень, то тривалість зберігання досягає 40–60 днів. У холодильнику або приміщенні, де можна підтримувати температуру 0°C, добрі результати дає зберігання перцю в ящиках, вкритих плівкою. Термін зберігання — 70 днів.



П'ЯТНИЦЯ, 2.10.2015

UT-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини.
06.30, 8.25 Від першої особи.
07.35, 23.25 На слуху.

07.00, 16.00 Провінційні вісті.
07.35 Україна. Перезавантаження.
08.30 Переможний голос вірующего.
09.00 Час-Тайм.

07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.
07.10, 8.10 Ранок з Україною.
09.15 Зоряний шлях.

1+1
06.00, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30 «ТСН».

ICTV
06.05 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.

TTB
08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».

07.35, 8.35 «Маша і ведмідь».
09.30 «Чотири весілля-2».
10.45 «Міняю жінку-3».

06.05 Факти.
06.30 Ранок у великому місті.
08.45 Факти. Ранок.

17.00 «ПрофStyle».
10.50 «Пісні нашого краю».
11.00 «У країні Мультяндія».

08.10, 19.00 «ДжеДА!».
08.30, 18.30 Новини «Спецкор».
09.00 «Люстратор 7.62».

12.45, 15.45 Факти. День.
13.15 Т/с «Код Костянтина».
14.10, 16.25 Т/с «Слідчі».

11.00 «Ранок з ТТБ».
10.50 «Велети духу і слави. Українська місія».

06.00 Т/с «Чужі грихі». (1).
06.45, 9.15, 10.45 Ранковий фітнес.

20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій.
20.10 «Сільський календар».
20.40 «Про кіно».

13.45 «Запоріжжя туристичне».
14.00 «Що робити?».
15.00 «Леся Курбас. Дорога до слави».

СУБОТА, 3.10.2015

UT-1
06.00, 7.00 Підсумки.
06.25 У просторі буття.
07.25 На слуху.

19.05 М/ф «Шрек-3».
21.00 Х/ф «Персі Джексон і викрадач блискавок».
23.15 Х/ф «Привид дому на пагорбі».

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

08.45 «Світське життя».
09.45, 19.30 «ТСН».
10.40 Мелодрама «Ще один шанс».

06.15 Факти.
06.40 М/с «Пригоди мультяшок».
07.20 Стоп-10.

13.45 «Смакота».
14.00 «Запрошує Оксана».
15.00 «Родина».
15.20 «Поборники Незалежності України».

01.10 Трилер «Війна орків».
06.40 «Маски-шоу».
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи».

06.15 Факти.
06.40 М/с «Пригоди мультяшок».
07.20 Стоп-10.

16.15 «Чужі грихі».
17.00 «Хатина після Вас».
23.30 Єдина країна.

06.00 Європа у фокусі.
06.30 «Про нас».
06.45, 9.15, 11.00 Ранковий фітнес.

06.20 Х/ф «Максим Перепелиця».
08.00 «Караоке на майдані».
9.00 «Все буде смачно!».

05.00 «Орел і решка. Ювілейний-2».
05.45 «Подорожжі» - «Час».

НЕДІЛЯ, 4.10.2015

UT-1
06.05 Світ православ'я.
06.35 Крок до зорю.
07.20 Шрек-кухар країни.

09.00 Повнота радості життя.
09.30 «Справжня ціна».
10.00 Дім книги.

1+1
06.15 Комедія «Людина з бульвару Капуцинів».

ICTV
06.10 Факти.
06.40 М/с «Том і Джері в дитинстві».

2+2
06.40 «Маски-шоу».
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи».

СТБ
05.25 Х/ф «Сказання про те, як цар Петро арапа одружив».

TV-4
06.00 Х/ф «Ідеальний чоловік». (1).
07.30 «Про нас».

СТБ
06.00, 7.30 Kids' Time.
06.05 М/с «Пригоди Джиммі Нейтрона».

Офіційно

Житлові субсидії: обмеження скасовано

З початком опалювального сезону значно зросте плата за житлово-комунальні послуги. Програма житлових субсидій є однією з найважливіших програм соціального захисту, оскільки вона забезпечила відповідний соціальний захист населення та зняла соціальну напругу в суспільстві в умовах підвищення цін і тарифів на житло, комунальні послуги і енергоносії.

Значне підвищення тарифів на житлово-комунальні послуги вимагало розширення можливостей програми житлових субсидій, суттєвого підвищення її ефективності. Уряд України здійснив удосконалення діючого механізму надання житлових субсидій, що передбачило б якнайширше залучення домогосподарств області до участі у Програмі житлових субсидій.

На сьогодні призначення субсидії здійснюється на підставі спрощених форм заяви та декларації про доходи і витрати осіб для звернення за субсидією, в декларації не вказується сума доходу, а лише джерело їх отримання. У разі зазначення у декларації інших отриманих доходів, інформація про які відсутня у ДФС, Пенсійному фонді України, фондах соціального страхування тощо і відповідно до законодавства не може бути отримана за запитом структурного підрозділу з питань соціального захисту населення, подаються докази про доходи.

Значне підвищення тарифів на житлово-комунальні послуги вимагало розширення можливостей програми житлових субсидій, суттєвого підвищення її ефективності. Уряд України здійснив удосконалення діючого механізму надання житлових субсидій, що передбачило б якнайширше залучення домогосподарств області до участі у Програмі житлових субсидій.

Значне підвищення тарифів на житлово-комунальні послуги вимагало розширення можливостей програми житлових субсидій, суттєвого підвищення її ефективності. Уряд України здійснив удосконалення діючого механізму надання житлових субсидій, що передбачило б якнайширше залучення домогосподарств області до участі у Програмі житлових субсидій.

даци блискавок».
17.10 М/ф «Шрек-3».
19.05 М/ф «Шрек-4».

«УКРАЇНА»

06.40 Події.
07.30 Реальна містика.
09.15 Т/с «В очікуванні любові».

TTB

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Подорожні замальовки».

13.45 «Акценти тижня».
14.00 «Театральні зустрічі».
15.40 «Мальовниче Тернопілля».

ІНТЕР

05.00, 12.00 Бокс. Віктор Посол - Лукас Матіссе.
06.00 М/ф.

Для дочок та внучок... і для себе!

Хоч скільки вже тривають розмови про те, що кіно витіснить театр, інтернет — друковану пресу, а всі магазини зроблять нас споживачами і відіб'ють будь-яке бажання творити власними руками, сучасні рукодільниці не покидають свого хобі. У їхньому числі й дві мої співрозмовниці — тернополянки **Анна Ковалишин та Ольга Веселик**.

ТРОЯНДУ ГРІЮТЬ НАД СВІЧКОЮ

Пані Анна виготовляє із атласних стрічок брошки, гумки для волосся та обручі. Розповідає, що це зможе повторити будь-яка жінка: потрібен лише «гарячий» клей з пістолетом та фурнітура (прості гумки і обручі без прикрас, гудзики, заколки, бусинки тощо). Якщо забажаєте, якусь деталь самі можете виготовити з полімерної глини.

— Купуйте атласну стрічку. Вони є різні за шириною: односантиметрові, двох з половиною сантиметрів, п'ятисантиметрові, — пояснює майстриня. — Щодо кольорів, то нині найпопулярніші синій та жовтий, а ще колір маку і соняшника.

Із 5-сантиметрової стрічки треба відрізати шматочок 5х5 см. З нього скручують пелюстку. Для найменшої квіточки їх треба шість. Далі їх склеюють, а в кінці додають серединку. Потім вже дається під низ основа. Вона буде кріпитися клеєм до обруча, гумки або заколки.

Що важливо, перед роботою кінчик стрічки треба припалити запальничкою. Тоді не торчитимуться нитки. Шматок 5х5 см має бути «обпаяним» з обох боків. Ще на ринку чи у магазині треба з'ясувати: стрічка плавитиметься чи горітиме. Нам потрібна та, що плавиться, синтетична. Натуральні «горючі» для роботи не годяться. Щоб при обпалюванні стрічки не пекло у руки, пелюстку можна тримати пінцетом.

Власноруч виготовленою брошкою можна оздобити плаття, блузу, сумочку чи шкатулку для прикрас. Розповідаючи про це, Анна Ковалишин демонструє пишну жовту троянду, закріплену до гумки. Стрічку для неї обпалюють над свічкою. Вірізають півколо 5 на 5 см і по кілька міліметрів нагрівають над вогнем, розтягуючи руками. Усього в троянди 35 пелюсток. Листочки тонші — зі стрічки шириною у 2,5 см. Така добротно виконана рожа може прикрасити й блузу.

Йдеться про іграшки та прикраси, які можна виготовити власноруч. Ними можна потішити малечу, прикрасити оселю чи зробити стильний аксесуар до блузи чи сукні.

Захоплення

Маки також вирізають зі стрічки півколом, але їхні пелюстки дещо по-іншому складають. Потім на заготовку наклеюють фурнітуру і чорненькі бусинки. Сохне стрічкова квітка недовго — «гарячий» клей застигає буквально під руками, тому треба оперативно працювати, бо потім нічого не вдасться виправити. А клей ПВА, на жаль, стрічок не бере.

Ефектний вигляд має квітка соняшника. Пані Ковалишин пояснює: для виготовлення цієї прикраси потрібно тринадцять жовтогарячих пелюсточок і три широкі зелені листки.

— Серединку соняха я зробила з чорної полімерної глини, щоб вона була схожа на зернятка. На серединку ще наклеїла жучка сонечко, — розповідає майстриня.

Привертають увагу і патріотичні хризантеми із синьо-жовтими пелюстками або хризантеми-веселки різноманітних кольорів.

Тим часом початківець сміливо може взятися за виготовлення патріотичного бантика. Його спо-



чатку зшивають, а потім склеюють. Зверху напелірек додають тасьму.

КАПРОНОВА ІГРАШКА... ЗІ ШКАРПЕТКИ

Ольга Веселик натомість виготовляє ляльки. Зокрема, забавка «Пупсик» — дуже бюджетна. Її складові лише капронові шкарпетки (або колготки) і синтепон. Майстриня створює також мотанки та текстильні вироби, ляльки-«великоніжки» з великою стопою.

Цікаво, що тканину для текстильної ляльки перед початком роботи можна ароматизувати розчином кави і кориці. Інші вироби пахнутимуть, якщо замість синтепону наповните їх травами.

Є в колекції тернополянки коти, пошиті за методом скандинавських ляльок тільд, джинсова сова, домовик, українські баба з дідом (у нього вуса зі справнього конопляного волокна). А ще — принцеса на горошині. Сидить така лялька на трьох подушках. Їх пошити елементарно,

каже майстриня, а от вивертати тоненькі ручки і ніжки із викрійки — складний процес.

Мене здивувало мініатюрне ангелятко-брошка, авторства пані Ольги. Волосся такої прикраси роблять з приваліаної вовни. Та ми поговоримо про те, що найлегше буде повторити початківцю — капронову іграшку.

— Для неї потрібен капрон тілесного кольору, який не має ден. Тобто так звані «безрозмірні» колготки. Спочатку я формую із синтепону велику подовгасту кульку і обтягую її капроном. Потім скочую маленьку кульку і запахаю її всередину великої — це буде носик. Велику кульку посередині стягую ниткою — так формую тіло ляльки. Окремо роблю заготовку для ручок, потім пришиваю їх до тулуба. Коли іграшка сформована, шию одяг — також із капрону, але кольорового: червоного, синього, зеленого. А риси обличчя створюю нитками і очками-бусинками. Схеми пошиття цих ляльок є в інтернеті. Там можна знайти детальні фотографії та відеоінструкції.

СКІЛЬКИ ЦЕ КОШТУЄ

А зараз спробуємо підрахувати витрати. Перш за все — на стрічкову квітку. Анна Ковалишин пояснює: якщо стрічку купити вроздріб, то її вартість може бути дорожчою, аніж на гурт. Метр найдешевшої 5-сантиметрової коштує 2,30 грн. Але, радить пані Анна,

краще брати стрічку до-рожчу — щоб вона плавилась, а не горіла. Середня ціна для квітки вартує 50 коп. Близько гривні — звичайна гумка або заколка, а обруч — це вже 5—7 грн.

Один пакетик «гарячого» клею — 5 грн. Його можна замінити клеєм «Момент Кристал» за 10—12 грн, але тоді робота ітиме не так гладко. Для «гарячого» клею потрібен спеціальний пістолет, а це найдорожчий пункт. Його ціна — від 75 грн.

А тепер — витрати на капронову ляльку. Їх перелічує Ольга Веселик: 2 капронові шкарпетки (одна — для тулуба, друга — на одяг) — це 7 грн. Синтепону треба небагато — до 100 г на ляльку, але продають цей наповнювач метрами. За один метр просять близько 40 грн, проте, міркує пані Ольга, є шанс купити і півметра. Фурнітура для іграшки — очі-бусинки — обійдеться в копійки. Брови і вії прошиєте чорною ниткою.

Купувати синтепон треба уважно, перевіряючи, чи немає він токсичного запаху. Ви самі відповідаєте за якість іграшки для своєї дитини. Зрештою, аматорська лялька може бути кращою за китайську. Рукодільниці ще використовують синтепух — він трохи м'якший за синтепон. Ці товари можна купити на ринку або в магазинах з тканинами.

Основна перевага капронової ляльки в тім, що вона дуже м'яка і нею буде зручно гратися. Та й дитину можна залучити до процесу виготовлення. Це стоїть і «стрічкових» квітів. Яка ж то буде забава!

**Вікторія Манювська.
Фото Василя Бурми
та з архіву майстринь.**



Це цікаво

Родом з давнини

Інформацію про наші прадавні іграшки подає етнолог та педагог, випускник Київської духовної семінарії Марко Грушевський у праці «Дитина у звичаях і віруваннях українського народу». Праця була опублікована 1906 року. Науковець описав у ній навіть інструкцію з виготовлення забавки, але найцікавішими є психологічні моменти гри, у якій ще з дитинства проглядається дівчачий потяг кимось опікуватися (зокрема лялькою).

Автор з теплотою описує значення іграшки: «Часом від ляльок не відірвеш і великої дівки, заміж йде і в скрині ляльки везе — так любить це добро своє! Такі речі не схвалюються людьми, хоча з усмішкою пробачаються. Хлопці часто ворожо на ці дівчачі забавки дивляться: нищать їх, глумляться, як знайдуть. Тому дівчата ховають свої ляльки від них. Втім, хлопці й самі часом побавляться ляльками, а потім чогось лукавий таки підкусить їх, і вони поглумляться над тим скарбом чи переховають так, щоб дівчатка попошукали.

Скарб свій дівчатка тримають у коробці якійсь, у решеті невеликому, у циділковій покинутому чи в старому очіпкові. Ляльок-хлопців не роблять, а все дівчат та молодиць — зрідка бабу і дитину у сповитку. Клаптики матерії для того, щоб робити ці вузлові ляльки, звуться «крам», «крамнинки», «крамки», «прибір», «приборники». До них ще й прядиво держать».

На замітку

Переносимо малюнок

Ви перенесли викрійку майбутньої іграшки на тканину і плануєте пошити. Але врахуйте, що текстильна забавка буде значно цікавішою, якщо прикрасити її вишивкою.

Кольоровими хрестиками можна зобразити улюблених казкових персонажів, героїв мультфільмів чи просто народні мотиви. Але як перенести малюнок на тканину?

Пропонуємо два способи. Найпростіший і найрозповсюдженіший — перенесення за допомогою **копіювального паперу**. Було б непогано, щоб кодильниця мала набір такого паперу різних кольорів. Оскільки копіювальний папір забруднює тканину, тому для білої матерії бажано використовувати такий колір, щоб залишав якомога менше слідів.

Копіювальний папір кладемо блискучою стороною до тканини, зверху накладаємо малюнок і прикріплюємо усе це до матерії булавками (щоб малюнок не змістився). Гостро підточеним олівцем акуратно обводимо контури малюнка.

Не забувайте, що неакуратно перенесений малюнок на тканину марнує роботу, оскільки в процесі вишивання набагато важче виправити неправильні лінії контуру.

Другий спосіб — **наміткою**. Цей прийом дозволяє перенести зображення на будь-яку тканину: шовк, шерсть, льон тощо. Малюнок переносимо спочатку на тонкий пергамент або сигаретний папір, прикріплюємо до тканини у потрібному місці і прометуємо яскравою ниткою по контуру. Після цього папір акуратно відриваємо. Недоліком цього способу є пунктирна лінія контуру, слід якої може проглядатися.



● Смішного!

Жінка — чоловікові:
— Я тебе просила два цвяхи в стіну забити!
— Я забив!
— Забив?! А куди мені тепер праску вмикати? * * *

Розмова двох жінок:
— Найкращими хвилинами в житті я зобов'язана футболу.
— Ти ходиш на стадіон?!

— Ні, туди ходить мій чоловік, а до мене ходять сусіді. * * *

Водію, запам'ятай:
особистий ангел літає зі швидкістю не більш ніж 100 км/год. * * *

— Алло! Мамо?... Так, знову посварилися... Так, я пам'ятаю, ти казала, що вона нестерпна і щоби я не надумав з нею одружуватися. Так, ти як завжди мала рацію... Пробував, не допомагає... І це пробував... Хочеш з нею поговорити? Хвилинку... Кохана, підійди до телефону, твоя мама телефонує! * * *

Дружина каже чоловікові:

— Коханий, позавчора ти прийшов додому вчора, вчора ти прийшов додому сьогодні, якщо сьогодні ти прийдеш додому завтра, то післязавтра я подаю на розлучення. Я все добре пояснила? * * *

— Доки я тут ішачу, дружина вже мені п'ять разів зрадила. Загальний рахунок — 5:2.
— Так вона ж удома, а ти в гостях. * * *

Одна жінка — іншій:
— Ти уявляєш, мій мені постійно зраджує, в той час, як я йому стільки разів була вірною... * * *

Чоловіче хропіння задумане природою тільки для того, щоби жінка не надто розчарувалася, що чоловік не прийшов додому ночувати. * * *

— У нашій сім'ї все робиться так, як хоче жінка, — каже чоловік приятелю.
— А ти що, не можеш по столі кулаком гримнути?
— Чому ж не можу? Ти думаєш звідки в мене цей синяк на чолі? * * *

Якщо людина не відповідає на ваші листи, значить, вона зайнята якимиись іншими дурницями. * * *

Першокласник, якого тягнуть до школи, впирається і кричить: «Одиннадцять років! За що?» * * *

Купуйте звичайне мило! Воно таки миє, а не просто зволожує брудну шкіру, зберігаючи кислотно-лужний баланс...

1. ЗАЛІЩИКИ

На півдні області на березі Дністра розташоване місто Заліщики. До 1939 року Заліщики були кліматичним польським курортом та центром виноробства. А зараз це просто місто, яке краще один раз побачити, аніж сто разів почути про нього. Заліщики знаходяться у своєрідній підкові, яку утворює Дністер. Місто просто вражає і захоплює своїм географічним розташуванням. Найгарніший вигляд Заліщики мають з боку Чернівецької області або з моста, що з'єднує місто із Чернівецькою областю.

Під час Першої світової війни у Заліщиках бував відомий фінський військовий і державний діяч Маннергейм. У 30-х роках минулого століття тут відпочивав відомий польський державний діяч Йозеф Пілсудський.

Заліщики розташовані на відстані 125 км від Тернополя та 50 км — від Чернівців.

2. ДЖУРИНСЬКИЙ ВОДОСПАД

Якщо ви щороку відпочиваєте у Карпатах і бачили вже всі гірські водоспади, то знайте: Джуринський водоспад теж вартий того, щоб його побачити. За красою він не поступається карпатським водоспадам. Окрім того, Джуринський водоспад вважається найбільшим рівнинним водоспадом України. Його повна висота — 16 метрів, а

Найцікавіші місця
ТЕРНОПІЛЛЯ



Заліщики

Тернопільщина — унікальний край, який здатен приємно здивувати навіть найвибагливішого туриста. Щоб мандрівники не заблукати у величезному потоці історичних та культурних пам'яток, сайт «Терноград» склав ТОП-10 найцікавіших місць на Тернопіллі, які обов'язково варто відвідати.

● Рідний край

ширина — до 20 метрів. Водоспад має три каскади.

За півтора кілометра від водоспаду розташований Червоногородський замок. До річч, Джуринський водоспад по-іншому ще називають Червоногородським.

За однією з легенд, водоспад утворили татари, які прокопали нове русло для річки Джурин з метою по-

легшити собі доступ до Червоногородського замку.

Розташований водоспад на річці Джурин біля сіл Нирків та Устечко Заліщицького району.

Джуринський водоспад знаходиться на відстані 118 км від Тернополя і 27 км — від Заліщиків.

3. ДНІСТРОВСЬКИЙ КАНЬЙОН

Дністровський каньйон є найбільшим каньйоном в Україні та одним із найбільших у Європі. Згідно з інтернет-опитуванням, проведеним у 2008 році, Дністровський каньйон визнано одним із семи природних чудес України. Починається каньйон у районі села Нижнів Івано-Франківської області і тягнеться аж до Хотина Чернівецької області через чотири райони Тернопільської області: Монастирський, Бучацький,

Заліщицький та Борщівський. На всій своїй довжині, а це близько 250 км, Дністровський каньйон утворює десятки меандрів — колоподібних вигинів річища Дністра.

4. ПЕЧЕРА ОПТИМІСТИЧНА

Печера Оптимістична є найдовшою гіпсовою печерою у світі і найдовшою печерою Європи. Сумарна картографічна довжина ходів печери — 240 км. Оптимістична занесена у Книгу рекордів Гіннеса. Займає печера площу близько 2 гектарів і ще є не до кінця розвіданою. Оптимістична приваблює туристів та спелеологів не тільки з України, а й із зарубіжжя.

Знаходиться печера поблизу села Королівка Борщівського району. Це на відстані 116 км від Тернополя, 30 км — від Залі-

щиків і 12 км від — Борщева.

5. ЗАРВАНИЦЯ

Зарваниця шанована християнами завдяки своїй чудотворній іконі та цілющому джерелу, біля якого з'являлася Божа Матір. Зараз Зарваниця є важливим духовним центром Української греко-католицької церкви. Щороку тут проводять всеукраїнські прощі, на які збираються десятки тисяч паломників не тільки з Тернопільщини, а й із сусідніх областей.

Злі язики стверджують, що Зарваницький духовний центр розбудували як альтернативу Почаївській лаврі. Але насправді це не так. Важливим відлупостим центром Зарваниця стала ще наприкінці 19 століття. Та у період радянської влади спочатку було спалено дерев'яну церкву, згодом більшовики знищили монастир. Завершили руйнацію у 1961 році, коли підірвали каплицю, а цілюще джерело обгородили колючим дротом. З настанням української незалежності у Зарваниці створили духовний центр, завітавши в який можна водночас оцінити і рівень майстерності сучасних архітекторів. Адаже усе збудовано у Зарваницькому духовному центрі в період 90-х — початку 2000-х років.

Розташована Зарваниця на відстані 56 км від Тернополя, 39 км — від районного центру Теребовля та 23 км — від найближчого міста Бучач.

Далі буде.

● Цікаво знати

КОЖНА ВЕСЕЛКА — НА РАДІСТЬ

На що ми передусім звертаємо увагу, коли потрапляємо до незнайомого приміщення? На планування, меблі, деталі інтер'єру? Ні, на колір!

З давніх-давен знахарі знали, що кожен колір має свій специфічний лікувальний ефект. Із часом ці знання перетворились на самостійну науку — хромотерапію. Це лікування певним кольором.

Кожному кольору відповідає випромінювання з певною довжиною хвилі.

Тож синій, червоний, жовтий та інші кольори по-різному поглинаються клітинами організму та по-різному впливають на синтез меланіну, процеси нейтралізації вільних радикалів.

Сучасні апарати для хромотерапії успішно використовують під час лікування зайвої ваги, целюліту тощо у клініках та салонах краси. Ззовні все відбувається так: ви лежите у темній кімнаті, а вашим тілом «ковзають» різнокольорові промені. Тривалість одного сеансу — від 20 до 40 хв.

Про лікувальний ефект деяких кольорів розповімо детальніше.

Червоний колір нормалізує артеріальний тиск, стимулює роботу печінки, шлунка та нервової системи.

Жовтогарячий застосовується в естетичній медицині, збільшує пружність шкіри, зменшує кількість зморшок. Рекомендується

при астмі, хворобах нирок та алергії.

Жовтий підвищує тонус м'язів, стимулює діяльність мозку та поліпшує роботу органів травлення.

Зелений використовується для лікування депресивних станів, безсоння, гіпертонії.

Блакитний і синій знімають запалення, знижують температуру. Косметологи лікують блакитним кольором різні хвороби шкіри.

Фіолетовий позитивно впливає на імунну та лімфатичну системи, зменшує апетит при нервових захворюваннях. Використовується також для лікування целюліту та безсоння.

Дуже корисним для нашого організму є спостереження веселки — це гармонізує та заспокоює.

Відповіді на сканворд «Ліс», надрукований 17 вересня

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

● Поміркуйте

Сканворд «Тернопіль»

УКР. НАРОДНИЙ ТАНОК	ОЛОВО, ЗАЛІЗО ЧИ ЦИНК	БІС У ШКОЛІ	ЖІНОЧЕ ІМ'Я	РОС. СПІВАЧКА	КРАЇНА В АФРИЦІ	ДВОЧЛЕН НЬОТОНА							
АМЕРИКАНСЬКИЙ СТЕП	М	И	ПРИТОКА ТЕТЕРЕВА	Л	Ю	Б	И	М	О	ОДИНИЦЯ ЕЛЕКТРИЧНОЇ НАПРУГИ			
ШИЙНІ ХРЕБЦІ	Т	Е	Р	Н	О	П	І	Л	Ь,	ВІРШ-ПОХВАЛА			
РОДИЧКА ЖАБИ			СИМ ІСААКА І РЕБЕККИ							"ВІЛЬНИЙ КАМЕНЬ"	ФРАНЦ. КОМПОЗИТОР І ДИРИГЕНТ		
МІСТО В КРИМУ	ОДЯГ ДИРИГЕНТА									ГОЛОВНИЙ МУЛА МЕЧЕТІ	КУЛЕМЕТНИЦЯ ЧАПАЄВА		
КОД	МІСТО В КАНАДІ	ФУНКЦІЯ НИШПОРКИ								ДОГЛЯДАЧ НА ПІСАРНІ	МІСТО В ГРУЗІЇ		
ЧАСТИНА ЗАМАГАНЬ		ЛІЦШИНА	МОНОТОННИЙ ШУМ	БОГ ЛІСІВ У РУМІЛІЯН						УНІВЕРСИТЕТС. МІСТО В АНГЛІЇ	РОС. ПОП-ГРУПА	УКР. ХУДОЖНИК	
ВОВЕДЮЩИЙ ОРГАН	ПОКРИВ ТІЛА З'ЄДНУЄ БЕРЕГИ									НІМФА, ЗАКОХАНА В НАРЦИСА		АМЕР. ФІЗИК	Є
ГРЕШЬКА ВІКТОРІЯ		НАУКОВИЙ НАРИС	НАПІВЛЮДИНА-НАПІВКИНЬ										
АВТОМАТ. ТЕЛЕФОН. СТАНЦІЯ		ВІЯВ РАДОСТІ								ДІДІВ УЛЮБЛЕНЕЦЬ			
ЗВЕРНЕННЯ ДО БОГА			РУЙНІВНИЙ ВІТЕР В АМЕРИЦІ										