

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Ціна 1 грн

Програма телебачення

#10(725) 10 березня 2016 року

● На замітку

ЩЕ РАЗ

ПРО СМАЖЕННЯ
Яка олія найбільше підходить для смаження? Фахівці радять використовувати рафіновану. Причому смажити треба правильно.

✓ Олію слід наливати на холодну сковорідку, а вже потім її розігрівати.

✓ Підігрівати їжу треба на трохи нагрітій олії, бо перегріта «стріляє» і пусє смак страв.

✓ Олію, на якій уже щось смажили, виливайте або фільтруйте для зниження вмісту канцерогенів.

✓ Щоб олія не «стріляла», у стравах із м'яса та риби треба уникати рідини. М'ясо, рибу, картоплю перед смаженням трохи обсушіть.

✓ Картоплю для смаження попередньо варто її промити водою для видалення крохмалю. Тоді вона не буде склеюватися та прилипати до сковорідки.

**КОРИСНО ВИТРАЧЕНІ КАЛОРІЇ**

Важка та одноманітна домашня робота сприяє спаленню калорій не гірше від тренажерів.

Одна із найенергозатратніших робіт — **МИТТЯ ПІДЛОГИ**. За хвилину витрачається 5,4 калорії. Це означає, що для спалювання 100 калорій достатньо провести 20-хвилинне вологе прибирання.

Якщо ж починати **пестувати меблі**, то 100 калорій буде знищено за 17 хвилин. Додайте 30 хвилин **роздібання речей у шафі і на антресолях**, а також 25 хвилин **«танців з пило-сосом**. Сума витраченої енергії зросте до 300 калорій.

За скільки часу ви зможете **помити вікно**? Хвилин за 20? Ще 100 калорій як і не було.

Та не перестарайтесь, роблячи «великий ривок», можете отримати лише біль у м'язах та попереку.

7

ЧИ МАЮТЬ ІНВАЛІДИ ПІЛЬГИ НА ПРОЇЗД?

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Тара-са, завтра — Івана, Миколи. 12 березня з днем Ангела вітайте Степана, Маркіяна, 13 — Нестора, Марину, Домініку, 14 — Антоніну, Євдокію, Давида, 15 — Богдана, Йосипа, 16 — Зіновія, Зенона.

Рисове розмайття**3**

ЯК ЗАХИСТИТИ АБРИКОС ВІД ХВОРОБ І ШКІДНИКІВ

4

Останні приготування перед Великим постом



Фото cerkva.info

● Подбаймо про душу

Першим щаблем такої підготовки є неділя про митяря і фарисея (21 лютого). Вона вчить нас ставитися до себе більш критично, не виправдовуватись у гріхах, а приносити Богу ширі плоди покаяння та скорботи. А приклад цьому дає Євангельське читання про двох чоловіків, які прийшли молитися до храму.

Друга неділя — про блудного сина (28 лютого). Історію з усім відомої притчі Церква навчає нас справжньому покаянню, которое зможе подарувати людині нове життя з Богом, оскільки лише покаяння здатне повернути нас у люблячі обіми небесного Отця.

І третя, остання підготовча неділя, про Страшний

суд (6 березня), ставить перед нашим духовним поглядом неминучість відповіді всіх людей за свої вчинки, думки та наміри. Оскільки Суд Божий — це об'єктивна духовна реальність, яку оминути неможливо, віруючі прагнуть часом Великого посту, милостинею, молитвою та добрими справами очистити свої серця від гріха та скверни.

І вже неділя сиропусна, про вигнання Адама з раю

(13 березня), розпочинає наш шлях Чотиридесятниці чином всезагального прощення одне одному.

Напередодні неділі про Страшний суд, у суботу, 5 березня, Православна Церква, бажаючи віддати належну любов тим, хто не дожив до цього дня, встановила практику молитися за всіх від віку померлих отців та матерів наших, що вже близче до Суду Божого, ніж ми, тимчасово живі.

Церковний устав припи-

● Місячний календар

10 березня, четвер. Новий Місяць 9 березня. Місяць в Овні. 2/3 дні Місяця. Схід — 10 год 37 хв, захід — 01 год 09 хв.

11 березня, п'ятниця. Новий Місяць. Місяць в Овні, Тельці (21 год 25 хв). 3/4 дні Місяця. Схід — 7 год 56 хв, захід — 21 год 33 хв.

12 березня, субота. Новий Місяць. Місяць у Тельці. 4/5 дні Місяця. Схід — 8 год 30 хв, захід — 22 год 49 хв.

13 березня, неділя. Новий Місяць. Місяць у Тельці, Близнятах (22 год 45 хв). 5/6 дні Місяця. Схід — 9 год 08 хв.

14 березня, понеділок. Новий Місяць. Місяць у Близнятах. 6/7 дні Місяця. Схід — 9 год 50 хв, захід — 00 год 02 хв.

15 березня, вівторок. Перша чверть Місяця (18

суду того тижня певне послаблення в їжі. Скасовано звичні пости в середу та п'ятницю — ще можна вживати м'ясні страви. Проте маємо пам'ятати, що цей тиждень нам дано саме для того, щоб ми поступово зменшували кількість та якість страв, тим самим поступово входили в практику посту. Так м'яспуст вчить нас поступово відмовлятися від м'яса, а сиропуст — від молочних продуктів.

Натомість досвідчені духівники знають, що за цей час чимало християн намагаються зробити щось протилежне: замість зменшення порцій вони наче «запасаються» м'ясом на всі 40 днів, а відмовляючись від молочних продуктів, влаштовують гулянки та «масляні», де обов'язково повинні запахати в себе величезний стос сирників та млинців.

Тож краще від усього по водитися розважливо та стримано. Так, щоб церковні традиції приносили там лише користь для душ та тіла.

Протоієрей Євген Заплетнюк, Тернопільська єпархія Української Православної Церкви Київського Патріархату.

● А ви знали?

Рукоділля замість солодощів

А чи знали ви, що півгодини рукоділля приносять значно більше задоволення, ніж тістечко чи шоколадка?

Медики стверджують, що люди, які щоденно знаходять час на рукоділля, не тільки живуть довше (бо ручна робота позбавляє від стресів, перевтоми і перенапруженість — основних чинників багатьох захворювань), а й не набирають зайвої ваги. Навіть більше: таке хобі — чудовий засіб для підтримання стрункості.

Зазвичай зайва вага з'являється у результаті «емоційного переїдання» або, як ми кажемо, «заїдання проблем». І жа перетворюється у спосіб перемкнутися, відволікти і отримати задоволення після важкого робочого дня, розмови, складної ситуації.

Змінити «заїдання проблем» на творчість означає знайти хвилини спокою, зберегти здоров'я загалом, бути у гарній формі, мати чудовий настрій.

А ще приємніше дивитися вже на завершенні роботи нашої творчості: чи це вишита картина, чи вироби з бісеру, чи з паперу, або навіть захоплення красою і здоров'ям (приготування настоянок, створення домашніх масок, дизайн нігтів).



шлункові недуги та інші хвороби.

Колектив учених з Оксфорду, котрі вивчають рецепти, вже перевірив той, що стосується похмільного синдрому, і одностайно заявив: допомагає!

Не уточнюється, як проводилося дослідження: теоретично чи на підставі практичного експерименту.

год 43 хв). Місяць у Близнятах. 7/8 дні Місяця. Схід — 10 год 37 хв, захід — 01 год 09 хв.

16 березня, середа. Перша чверть Місяця. Місяць у Близнятах, Раці (2 год 38 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 11 год 30 хв, захід — 02 год 09 хв.

Погода на тиждень

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 10 березня	+6 / +9	дощ	сх., 4
п'ятниця, 11 березня	+3 / +7	без опадів	сх., 4
субота, 12 березня	+4 / +5	можливий дощ	сх., 2
неділя, 13 березня	+2 / +3	дощ зі снігом	півн.-сх., 5
понеділок, 14 березня	-1 / +1	без опадів	півн.-зах., 3
вівторок, 15 березня	-1 / +4	без опадів	півн.-сх., 4
середа, 16 березня	0 / +4	без опадів	сх., 3

● Народна медицина

**ЛІКУСМО
ПОДАГРУ**

Подагра — захворювання, зумовлене порушенням обміну нуклеїнових кислот. При цьому захворюванні в хрящах, сухожильних піхвах, суглобах сумках відкладаються кристали сечокислого натрію, а це призводить до частих нападів суглобних болів. Для того, щоб послабити силу подагрических болів і запобігти нападу, рекомендуємоскористатися простими домашніми засобами.

✓ Вживати концентрований сік черешні (столова ложка на день) чи 200 г вишень або черешень.

✓ Вугілля має здатність витягувати токсини з організму. Змішайте 1/2 склянки порошку активованого вугілля з кількома столовими ложками ляльного насіння, додайте трохи води, щоб вийшла паста, і накладіть на хворий суглоб. Зверху накрійте лляною тканиною й залиште на ніч. Такий компрес зупинить напад подагри або хоча б послабить інтенсивність болів.

✓ Приймати по 1/2 столової ложки активованого вугілля на день, після того, як встали, опівдні, вдень і перед сном. Цим простим способом можна запобігти нападу подагри.

✓ Вживання алкоголю може спровокувати виникнення нападу подагри. Особливо небажано пити пиво, бо в ньому міститься найбільша кількість пуринів.

✓ Постійне вживання чаю з трав деревою, м'ятою перцевою, плодів шипшини допоможе уникнути нападу подагрических болів.

✓ Одним з найкращих народних засобів є такий: розтопити на вогні трохи вершкового масла, дати йому закипіти. Зняти піну й додати стільки ж винного спирту. Запалити суміш і дати спирту вигоріти. Цю масу використовувати для втирань у хворий суглоб. Втирання обов'язково проводити перед каміном, пічю або баґаттям.

✓ Старовинний народний засіб. Змішати 100 мл гасу, 200 г свіжої кіров'ячої жовчі та 1/2 чайної ложки кухонної солі. Чергувати натирання цим засобом хворих суглобів із накладанням компресів на них таким чином: 1-й день — на ніч натерти хворе місце жовчю і добре забинтуйти; 2-й день — змастити після натирання жовчю олією, ввечері — компрес; 3-й день — відпочинок.

Таке лікування продовжувати 3 місяці. Подагричні вузли, навіть задавнені, сильно зменшуються у розмірах або зникають зовсім.

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

**Від холодного повітря
перехоплює подих**

За твердженням кардіологів, це свідчить про порушення дихального центру.

Можливі причини:

- ✓ задавнене запалення бронхів. Є сенс піти до лора або пульмонолога і перевірити функцію дихання;
- ✓ перші дзвіночки ішемічної хвороби серця. Реакція у вигляді дихально-го спазму при надходженні холодного повітря — один з частих симптомів початку стенокардії. У групі ризику — чоловіки 45—55 років. Якщо додаються такі симптоми, як задишка при фізичних на-вантаженнях, слабкість, блідість або синюватий відтінок губів — терміново до кардіолога!

**Сильно обвірюється
обличчя, сохне та
тріскається шкіра на
руках і губах**

Це означає, що погано засвоюються жиророзчинні вітаміни (зокрема вітамін Е). Так часто буває при порушеннях травлення, особливо гастритах. Не приймайте безконтрольно засоби для зниження кислотності. Не привчайтесь вгамовувати біль у шлунку розчином соди: у результаті гірше буде. Також не виключено, що є проблеми з печінкою. Тож нарешті варто відвідати гастроenterолога.

• Варто знати**ХУРМА**

Повністю дозріла хурма — цінне джерело фруктових цукрів. У ній багато калію, магнію, фосфору, заліза, кальцію, марганцю, є вітаміни С, В₁, В₂, РР. Настій подібнених плодів корисно пити по склянці 2—3 рази на день при анемії, розладах травлення, перевтомі та неврозах.



Вибираючи хурму, пам'ятайте, колір плода має бути насиченого та яскравого жовтогарячого або темно-червоного відтінку. Шкірка у стиглої хурми гладка та блискуча. Якщо на ній з'вилися темні смуги та плями, то це сигнал, що плід почав псуватися.

Поверхня спілії хурми має бути м'якою на дотик — такі плоди можна відразу їсти (виняток — хурма королько). Якщо потрібно,

По тому, як наш організм реагує на вітер, холод, опади, зміну тиску і вологості повітря, можна визначити, на роботу яких органів і систем варто звернути особливу увагу.

• Сам собі діагност**Навіть якщо тепло одягнені, у вогку погоду увесь час мерзнете і руки холодні**

Мабуть, настав час перевірити щитовидку: порушення вироблення її гормонів викликає погіршення терморегуляції організму. Найбільш чутливою до гормональних збоїв щитовидки є центральна нервова система. Інші симптоми: підвищена будливість, дративливість, плаксивість, безсоння, схуднення при підви-

щеному апетиті, у жінок — розлад місячного циклу.

При похолоданні починає боліти або паморочитися голова

Варіантів два: або прояви холодової алергії, коли цибулини волосся стають чутливими до холодного повітря, або мікроспазми судин головного мозку, що сигналізує про початок атеросклерозу (утворення холестеринових бляшок на судинах і, як наслідок, звуження їхнього просвіту). Якщо таке почало відбува-

тися часто, бажано відвідати невролога та здати аналіз крові на ліпідний профіль.

**На ліктях з'явилися
ділянки огорубліої
шкіри**

Знак загального зниження імунітету та нестачі вітамінів А і групи В. Тож обов'язково включайте у меню свіжу моркву, печінку тріски, палтуса, яловичу печінку, яйця. А щвидко пом'якшити сухі лікти можна за допомогою компресів з теплої олії (20 хвилин перед сном протягом тижня).

До весни тільки смачнішають

Звісно, взимку й навесні фрукти менш насичені біологічно активними елементами. Проте серед них є безумовні лідери, які саме в цю пору року мають найбільшу цілющу силу.

Щоб хурма полежала, виберіть тверді плоди.

Солодощо та смачнішо буде хурма округлої або круглої форми.

ФЕЙХОА

Основне багатство фейхоа — йод, за кількістю якого ці фрукти можуть конкурувати з морепродуктами.

Також у плодах є інші мікро- і макроелементи, велика кількість вітаміну С, сахарози, пектину, клітковини, антиоксидантів.



Чим достигліше фейхоа, тим плоди смачніші. Але привозять ці плоди до нас найчастіше не зовсім дозрілими, тому що м'які стиглі плоди легко псуються.



Щоб корисні властивості фейхоа виявилися максимально, купивши твердуватий плід, залишіть його на кілька днів до повного дозрівання. Він повинен бути м'яким, а м'якоть має нагадувати желе.

Фейхоа їдять, розрізавши плід напів і виймаючи м'якоть маленькою ложечкою.

Якщо ж ви готуете салат або іншу страву, де є фейхоа, потрібно спочатку зняти його шкірку (вона занадто терпка), потім нарізати плід кубиками або натерти на терці.

Шкірку не викидайте: вона багата корисними антиоксидантами, її можна висушити і додавати в чай.

KIBI

Ківі — рекордсмен за вмістом вітаміну С, одна ягода забезпечує добову потребу людини в ньому. Багато в ківі калію, магнію, заліза, цукрів, органічних кислот і пектинів.

У складі ківі також є рос-



линний фермент, що називається актинідин. Він сприяє кращому засвоєнню білків, тому ківі часто подають як кисло-солодку приправу до м'яса.

Що потрібно пам'ятати,

купуючи ківі? Якщо плюди на дотик тверді, їхня шкірочка має ясно-коричневий колір з невеликими біленькими крапками, ягоди будуть твердими. Покладіть їх у паперовий пакет і залишіть, щоб вони «дійшли».

Темно-коричневі та «волохаті» ківі будуть м'якими. Важливо тільки, щоб біля їхніх плодоніжок не було вм'ятин і гнилі, а на шкірочці — темних плям.

Також чимало говорить і запах: якщо пахне вином, значить, ківі вже перебродив, скис. Плоди високої якості зазвичай сильного запаху не мають.

Помийте ківі, розріжте навпіл і виймайте м'якоть ложечкою, насолоджуючись її соковитістю. Адже м'якоть ківі нагадує за смаком синицю, і ананас, і агрус одночасно.

Або можна почистити шкірочку та нарізати ківі кружальцями або кубиками. У такому вигляді ці ягоди додають у салати та десерти.

ГРАНАТ

У зернах граната багато вітаміну С (до 8,7 мг на 100 г), РР, групи В, інших важливих мікро- і макроелементів: кальцію, фосфору, заліза, калію, магнію, натрію, кремнію та ін. Є також незамінні амінокислоти, необхідні для нормальної роботи організму. Відвар шкірки граната використовують як в яжучий засіб при розладах шлунка.

За інших рівних умов найкращим виявиться великий плід — у ньому найоптимальніше співвідношення

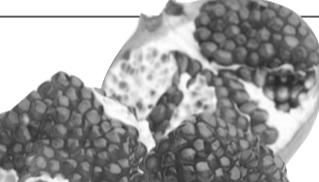
• На прохання читачів**Для очищення
організму**

Поєднання простих, доступних, але ефективних компонентів може творити дива. Ви дуже швидко почнете втрачати вагу, поліпшиться самопочуття, очиститься травна система, ви відчуєте приплив сил і життєвої енергії.

Щоб приготувати цілющий засіб для очищення організму, потрібно з вечора 5 ст. ложок вівсяніх пластівців залити невеликою кількістю води, вранці додати до вівсянки 1 ст. ложку молока, 1 ч. ложку меду і жменю волоссянких горіхів.

Ретельно перемішуюмо інгредієнти, додаємо 1 ст. ложку подрібненого кореня імбиру і вживаемо замість сніданку. Не можна їсти нічого іншого, пити можна тільки прости очищену воду. Сніданцю цією кашею ви можете протягом тривалого часу.

Засіб незамінний як основа раціону при проведенні розвантажувальних днів. Тоді крім цілющої каші, треба вживати свіжі та тушковані овочі і зелений чай.



цукру та кислоти. Купити саме такі плоди можна і взимку: у своїй міцній «хатці» зі шкірки вони довго зберігаються і тільки до дають у смаку, оскільки з часом руйнується частина дубильних речовин, що налаштовують в'язку терпкість.

БАНАНИ

Вітамінів банани містять не так уж й багато, хоча є в них і аскорбінова кислота, і бета-каротин, і вітамін РР, групи В. Але за кількістю калію цей фрукт — рекордсмен: у 100 г його м'якоті міститься 376 мг калію, тому банани рекомендуються включати в меню сердечникам і гіпертонікам. Є у складі також кальцій, магній, фосфор, залізо, важливі амінокислоти — метіонін, триптофан, лізін.

Гарний банан має соковитий жовтий колір, гладку, блискучу поверхню та обтічну, не занадто ребристу, форму. Чорні крапки на поверхні — знак того, що плід буде солодким (але зберігати такий банан вже не можна). А от чорнота, що покриває всю поверхню банана, свідчить про те, що плід почав псуватися.

Найкращі сорти мають довжину близько 20 см, а об'єм — 3—4 см. У великих супермаркетах зустрічаються маленькі десертні банани завбільшки 8—12 см. Вони вважаються більш солодкими, але й коштують дорожче від звичайних.

• Напохваті

МАЛЕНЬКІ ХИТРОЩІ

Дозрівання бананів і персиків максимально прискорюється, якщо покласти їх у звичайний паперовий пакет — там газ етилен, який виділяється ними, буде накопичуватися і прискорювати їх фрукти.

Якщо потрібно сповільнити дозрівання бананів, загорніть «хвостик» зв'язки бананів у пластикову пленку. Це не дасть етилену вивільнитися і змушувати банани дозрівати швидше.

Шапочки для душу згодяться вам не тільки у ванній, але і на кухні. На відміну від пластикової пленки і фольги, шапочка для душу вкріє посудину із залишками їжі легко і без зусиль. Крім цього, шапочка для душу — річ багато-разова.

Горіхи в шкаралупі можна заморожувати — це зберігає олії, які містяться в ядрах, від «вивітрювання», що стається, якщо зберігати горіхи при кімнатній температурі.

Як швидко охолодити каву? Дуже просто: заморозьте у звичайній формочці для льоду залишки кави. В них можна навіть додати молоко і улюбленій підсолоджувач. А потім за потреби додати кавовий лід у свіжку каву без шкоди для смаку.

• У записник

Рис по-японськи



Ретельно вимийте крупу не менш як у трьох водах. Покладіть рис у кастрюлю (для 500 г рису підійде 1,5 л кастрюлі), заливіть холодною водою (це дуже важливо!) Кількість води можна виміряти за допомогою вказівного пальця. Доторкніться до рису — шар води має досягти седини пальця. Ця мірка передавалася японським жінкам з покоління в покоління.

Кастрюлю щільно накрийте кришкою і поставте на сильний вогонь: чим швидше закипить, тим краще. Через 10 хв зменшіть вогонь до мінімального. Через 20 хв зніміть і дайте ще 5 хв, щоб рис «попарився» під кришкою. Відкривати кришку раніше і тим більше помішувати не можна у будь-якому разі!

За японським звичаєм, кашу варять без солі, але подають її з чимось солоним: рибою, капустою, огірками. Однак, можна солити воду одразу.

Рис по-французьки, зварений на маслі

Розігрійте у глибокій сковорідці трохи масла і вкиньте туди сухий рис. Коли зерна стануть прозорими, покладіть їх у кип'ячену підсолену воду, якої має бути вдвічі більше, ніж рису. Накрийте кришкою і варіть на невеликому вогні, доки не википить рідина. Рис, зварений на маслі, особливо підходить для гарнірів.

Рис по-французьки, зварений на воді

1 неповна склянка рису, 2 л води, 1 ст. ложка солі. Промийте рис під проточною водою, засипте у кип'ячену підсолену воду, не накривайте кришкою, доки знову не закипить. Далі прокип'ятіть на сильному вогні 15 хв, якщо буде потрібно можна ще 5 хв — не більше. Одразу злийте воду і промийте рис у холодній воді, щоб він відбілився і став розсипчастим.

Такий рис дуже добрий у салатах.

Рисове розмаїття

Є так багато видів рису, що інколи на кухні доводиться мати справу зі справжніми рисовими головоломками. Навіть досвідчені господині часто губляться через таку велику кількість сортів цієї культури: і білий, і коричневий, і червоний, довгозернистий і круглозернистий, дикий рис, пропарений тощо. До того ж рис класифікують не тільки за сортами, а й за формулою, властивостями зерна і видом попередньої обробки.

• Варто знати

За розміром і формою розрізняють: довгозернистий, середньозернистий і круглозернистий.

Перший тип (**довгозернистий**) часто називають індіка. Із всіх видів рису із довгим зерном найкращий басматі, вирощений біля підніжжя Гімалай на півночі Індії та в деяких районах Пакистану. Дуже популярним є ще «тайський», або жасмин, вирощений у Таїланді. Він практично не розварюється, зерна не злипаються.

Такі властивості і в пропареного довгозернистого шліфованого рису: після обробки парою зерна набувають жовтаво-золотистого відтінку.

У нас найчастіше викори-

стовують **круглозернистий**. Його вирощують в Італії, Іспанії, Австралії, Америці, Китаї та Японії. Ці сорти ніколи не приготують «зернятко до зернятка», але розварившись, вони вибирають запахи інших продуктів і приправ.

За **видом попередньої обробки** рис може бути коричневим, білим і пропареним. Усі вони відрізняються за смаком, кольором, часом приготування та живим властивостями.

Коричневий рис (інколи його називають нешліфованим, червоним) має горіховий присмак. Оскільки цей рис не шліфують, а із зерна знімають лише луску, він зберігає висівкову оболонку, яка містить знач-



ну кількість вітамінів. Цей вид рису вариться довше, ніж шліфований білий, зате має більшу поживну цінність і належить до продуктів здорового харчування.

Білий рис — найпоширеніший у світі. Його повністю шліфують, тому він містить набагато менше вітамінів і мінералів, ніж коричневий.

Переваги цього виду: невеликий час приготування, чудовий смак і зовнішній вигляд страви.

Пропарений рис поєднує корисні властивості коричневого із бездоганним смаком і зовнішнім виглядом білого. Його попередньо замочують у воді і обробляють гарячою парою, після чого сушать і шліфують. Сухий пропарений рис напівпрозорий з бурштино-жовтим відтінком, а після приготування стає біlosніжним.

У супермаркетах можна зустріти і **дикий рис** — його зерна майже чорні, дуже тонкі, схожі на голки. Приготований, такий вид рису має гарний вигляд, але коштує він недешево.

Вибір рису насамперед має залежати від того, що ми будемо готувати.

Із круглозернистого готують кашу, суп, суші.

Для розсипчастих страв (плов) більше підійде довгозернистий.

На гарнір можна зварити і **дикий рис**. Коли він розварюється (на це йде 35—40 хв), кінці голочек тріскають і розкриваються.



• **Згодиться**
МИСТЕЦТВО
ПРИГОТУВАННЯ
Правильно зварити рис «зернятко до зернятка» — це неабиякий досвід і талант. Цікаво, що на Сході вчать цього з дитинства.

Отже, щоб не було «все втрачено», пам'ятаймо:

✓ щоб рис вдався смачним і розсипчастим, дуже важливо перед приготуванням добрі промити його у воді. Залежно від сорту, промивають у теплій і холодній воді доти, доки вода не буде прозорою, іноді навіть замочують;

✓ короткий і круглий рис заливають теплою водою і залишають на 10 хв, а потім промивають холодною;

✓ довгий і овальний рис висипають на сито і промивають під проточною холодною водою;

✓ тонкий і дрібний має постояти у воді кілька годин, а після цього його слід промити холодною водою;

✓ нешліфований (коричневий) рис перед приготуванням заливають окропом на 1 год.

• Варити рис найкраще у товстій, глибокій каструлі чи в казані. У тонкій каструлі, яка нагрівається нерівномірно, крупи можуть унизу підгоріти, а зверху залишитися сирими.

Якщо рисова каша підгоріла, потрібно зняти кастрюлю з вогню, перевести рис в іншу посудину, а гарячу кастрюлю опустити в холодну воду. Пізніше можна налити в кастрюлю холодної води і додати 1—2 ст. ложки соди і прокип'ятити кілька хвилин.

• Щоб рис був білим, можна додати сік половини лимона.

Рисова каша буде смачнішою, якщо перед тим, як подати її до стоду, додати збитий яєчний блок.

«ПРАВИЛЬНІ
МАКАРОНИ

✓ Щоб макарони не перетворилися на клейку масу, на 100 г будь-яких макаронних виробів необхідно 1 л води і 10 г солі. Спершу солимо воду, додавши до неї макарони. Через 1—2 хвилини зменшуємо вогонь і не забуваємо помішувати їх до готовності.

✓ Вода швидше закипить і макарони не склеюватимуться, якщо до води додати декілька ложок (залежно від кількості води) оливкової чи сояношникової олії.

✓ Правильно зварені макарони високої якості (виготовлені з твердих сортів пшениці) не потрібно промивати.

• У будень і свято

Смачна запечена скумбрія

Скумбрія — смачна морська риба, яку дуже легко готувати. Вона майже не має кісток, окрім крупних (ребер та хребта), тож їсти її — саме задоволення.



Класичний рецепт приготування скумбрії в духовці

2 великі скумбрії (свіжі або свіжозаморожені), 1 цибулина, половина лимона, 2 ст. ложки сметані, 2 ст. олії, сіль, перець.

Обробіть скумбрію: Відріжте голову, хвіст і плавники, зробіть надріз вздовж живота і почистіть, змийте чорну пленку. Наочисток ще раз ретельно промийте тушку під проточною водою.

Поріжте на шматки, товщиною приблизно 2,5 см, посыпте рибу сіллю (можна настерти її сіллю для крашного смаку).

Почистіть цибулю і на-

ріжте її середніми кільцями. Очистіть лимон від шкірки (шкірка лимона додає рибі гіркоти) і також наріжте півкільцями.

Середину риби (чеврце) начиніть часточками лимона. У надрізи розкладіть півкільця цибулі. Змішайте сметану із приправами для риби.

Змасливіть форму для запікання олією і викладіть на неї скумбрію.

Намасливіть скумбрію зверху тонким шаром сметані. Це забезпечить сковиність та хрумку скумбрію.

Розігрійте духовку до 180°C і поставте рибу запікатися на 40—45 хв до по-

яві золотистої скоринки. Викладіть рибу на тарілку і прикрасьте лимоном та зеленню.

Варіації рецепта

За тим самим рецептром виходить дуже смачна риба, запечена на мангалі.

Можна також запекти скумбрію у фользі за тим самим рецептром. Вона виходить ще сковиністіша — щоправда, тоді немає хрумкої скоринки. Проте, якщо ви просто загорнете рибу у фольгу, її краї пристануть і втратиться естетичний вигляд.

Тож перед тим як загорнити скумбрію у фольгу, обкладіть рибу ззовні повністю тонкими кружальцями цибулі та картоплі. Треба це зробити таким чином, щоб шкірка скумбрію не торкалася до фольги, коли ви будете її загортати. Тоді риба збереже естетичний вигляд, і шкірка залишиться цілою.

Замість лимонів можна начинити чеврце скумбрію порізаними соломкою цибулею, морквою, картоплею, свіжими помідорами, перцем і зверху змасливіти не сметаною зі спеціями, а нежирним майонезом.

Запікати такий варіант крашне у фользі. Таким чином, ви отримаєте буденній варіант страви, і два в одному: рибу та гарнір.

● Згодиться

**ОБЛІПИХА:
«ХЛОПЧИК»
ЧИ «ДІВЧИНКА»?**

Як відрізняти чоловічу рослину обліпихи від жіночої?

Треба уважно придивитися до молодих пагонів. Бруньки на чоловічих рослинах у 3—5 разів більші, ніж на жіночих, і вкриті великою кількістю (сім—дев'ять, а іноді й більше) лусочок. Бруньки жіночих рослин мають лише 2—4 лусочки.

Розпізнати їх можна ранньою весною і пізно восени. Зрозуміло, що чоловічі рослини не плодоносять, але без них не плодоносиме й жіноча «половина».

Одного «хлопчика» рідко садять на п'ять і більше «дівчаток».

КАПУСТА: ВІДРАЗУ НА ГРЯДКУ

Чи можна вирощувати розсаду капусти на градці?

Так, якщо ґрунт підготовлений з осені. Насіння сіють у другій половині березня у сприятливий за місячним календарем день. Укриття не використовують.



До травня виростає міцна, загартована розсада заввишки 20—25 см. Її не страшні ні сонце, ні холода. Відомо, що розсада капусти здатна витримувати заморозки до мінус 8°C.

Висаджена на постійне місце, така розсада не хворіє, не йде у стрілку, немає потреби в її притіненні.

**МИНДОБРИВА:
БІЛІ, ЧЕРВОНІ, СІРІ**

За якими ознаками «упізнати» мінеральні добрива?

Це можна зробити за зовнішнім виглядом і здатністю добрива розчинитися.

Сечовина — біла речовина у вигляді кристалів або гранул, розчинна, зі слабкою злежуваністю.

Сульфат амонію — кристалічний порошок, зеленкувато-блій або бурій, розчинний, з незначною злежуваністю.

Аміачна селітра — біла, у вигляді лусочек, кристалів або гранул, розчинна, злежуваність сильна у кристалів, слабка у гранул.

Суперфосфат подвійний — гранули темно-сірого кольору, розчинні, не злежуються.

Суперфосфат проспективий — сірі гранули, слаборозчинні, не злежуються.

Хлористий калій — червоний чи світло-сірий порошок або ж крупні кристали, розчинні, із сильною злежуваністю.

Кора абрикоса може мати округлу, плисковану або трохи витягнуту форму. Діаметр стовбура 30—60 см. Колір кори на багаторічних гілках і стовбуру може варіюватися від сіро-бурого до буро-коричневого.

Кора молодих пагонів має червоно-коричневе або буро-оливкове забарвлення. Коренева система — потужний стрижневий корінь з бічними відгалуженнями — в діаметрі перевищує корону в 2 рази. Це варто врахувати при виборі місця для посадки абрикоса.

Хворобита шкідники вражають листя і деревну серцевину абрикоса, квітки і плоди, призводячи до зниження врожайності, або й загибелі дерева.

Найбільш небезпечні для абрикоса клястероспоріоз, бактеріальний рак, моніліоз, бура плямистість, цитоспороз. Не найкращим чином на абрикосі позначається аполлексія (всихання).

Дірчаста плямистість кісточкових (клястероспоріоз). Збудник захворювання — грибок — живе в ронах дерева, на воріхах пагонах і бруньках. Основним симптомом захворювання є утворення плям розміром до 3 мм у діаметрі з облямівкою червоного кольору. Плями мають світлий коричневий відтінок.

Протягом максимум двох тижнів після утворення плям забарвлюються по внутрішньому колу. Так на листках з'являються дірочки, характерні для цього захворювання. Сильне ураження листя призводить до його раннього обпадання.

Грибок зимує в опалому листі. Тому необхідно регулярно прибирати листя і

● Зверніть увагу

Розсада огірків? Хіба в парничку

Огірки — дуже світлолюбні рослини. Але не варто намагатися виростити розсаду огірків на підвіконні, навіть якщо вікно виходить на південь.

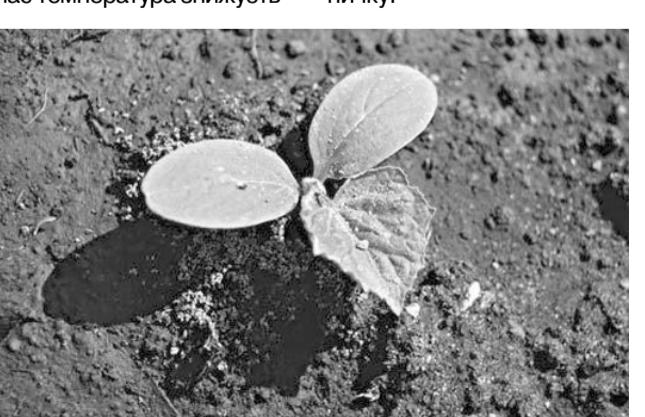
Особливо, коли в кімнаті, де її вирощують, досить висока температура повітря (20—22°C і вище). У таких умовах сіянці швидко витягаються. З них зазвичай розвиваються слабкі рослини з тонкими стеблами і невеликим листям.

Якщо ж усе-таки ви вирішите виростити розсаду на підвіконні, тоді вам доведеться, що раз забирати її у прохолодне місце (10—12°C) з настанням сутінків і повернати назад на підвіконня зі світанком.

Річ у тім, що значне витягування рослин відбувається в темноті при високій температурі. Якщо в цей час температура знижується

ся, то рослини ніби опиняються у природних умовах і витягування розсади не відбувається. Крім того, не слід кипати із висіванням насіння. Зазвичай у відкритий ґрунт розсаду огірків висаджують у 25—30-денному віці, коли вона має чотири справжні листки. А якщо рослини витягнулися, у ґрунт можна висаджувати розсаду її із двома справжніми листками. Але тільки в тому разі, коли дозволяє погода. Така розсада добре вкорінюється, додганяє перерослі рослини. Виростити ж міцну розсаду огірків краще у невеликому заглибленому парничку.

Виростити ж міцну розсаду огірків краще у невеликому заглибленому парничку.



Як захистити абрикос від хвороб і шкідників



Абрикосове дерево — досить висока культура. Висота його варіюється від 3 до 12 м. Зустрічаються і кущові сорти. Однак вони теж досить великі за рахунок широкої розкидистої крони. Коріння дерев йде далеко вглиб землі, що визначає агротехніку.

● На прохання читачів

Клястероспоріоз паразитує не тільки на абрикосах. Вишні, сливи, черешні і персики також склонні до ураження ним. Цей факт слід враховувати при виборі стратегії обробки садових культур у профілактичних заходах.

Грибок зимує в опалому листі. Тому необхідно регулярно прибирати листя і

перекопувати ґрунт в пристовбуровій зоні дерев.

Обробка абрикосового дерева мідним купоросом (1%-й розчин) або бордоською рідиною при дотриманні всіх правил обприскування також дає добре результати в боротьбі з дірчастою плямистістю.

Моніліоз (сіра гниль).

Грибок — збудник моніліозу — зимує на сухих плодах і уражених гілках. Хворі гілки набувають бурого кольору, пагони стають млявими. Що задавненіше захворювання, то сильніше виражені на корі дерева сірі нарости невеликого розміру. Ураження моніліозом старих гілок проявляється тріщинами в корі. Такі гілки скоро відмирають.

Плоди, уражені сірою гниллю, загнивають. При цьому захворювання до-

● До часу

ЧИ НЕ УРАЖЕНІ КУЩІ?

Як боротися зі шкідниками кущів, варто подумати заздалегідь. Поки ще не почали розпускатися бруньки, потрібно нарізати з кущів смородини, агрусу, малини по 1—2 гілки і поставити їх у воду. Зрізати бажано близче до основи куща.

Коли бруньки почнуть розпускатися, достатньо оглянути їх крізь лупу для того, щоб визначити, по-перше, ступінь пошкодження їх морозами (постраждалі бутони буріють), а по-друге, чи потрібно проводити ранньовесняне обприскування препаратом №30 (аналог нітрату фену, дозволений до використання).

Весняне обприскування цим інсектоакарицидом, що являє собою мінерально-олійну емульсію, для знищенння яєць і личинок зимуючих шкідників проводять один раз до початку розпускання бруньок при температурі повітря не нижче 4°C. Розрахунок препарату для ягідних культур (агрус, смородина, малина) — 300 мл на 10 л води.

МОРОЗОСТИЙКІ СОРТИ ОБРІЗУЮТЬ НАВЕСНІ

Укривні на зиму сорти винограду обрізують восени. Кущі, які не укривають на зиму, а це здебільшого столові і технічні сорти з підвищеною морозостійкістю, обрізують навесні.

краще рано навесні обробити сечовиною.

Обприскування дерев з великою і високою кроною до природного опадання листя ефекту не дає, тому що після обробки в центрі крони на самому верху зберігається необроблене листя й, відповідно, інфекція.

Осіннє обприскування ґрунту концентрованим розчином сечовини дає хороший результат, тому що рідина застосованого розчину рівномірно потрапляє на опале листя дерева — головне джерело інфекції і хвороб, що дозволяє сподіватися на чистий сад у майбутньому році.

Варто зауважити, що сечовина — чудовий засіб для знищення грибкових і вірусних інфекцій та хвороб плодових дерев. Вона безпечно для довкілля. Обприскування дерев сечовою замінює їх обробку бордоською сумішшю.

Обприскування варто проводити після закінчення перших заморозків в повітрі, тобто в середині і навіть у кінці осені. Така обробка чудово справляється з грибковими та інфекційними формами хвороб і знищує їх у всіх проявах.

Тоді варто провести весняні обприскування до розпускання бруньок: Актара 1,4 г на 10 л води або Хорус 3 г на 10 л води. У кінці цвітіння — Хорус 3 г + Скор 2 мл на 10 л води та після збирання врожаю — Хорус 3 г на 10 л води.

I. Червінська, заступник завідувача відділу аналітики пестицидів, агрохімікатів ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».



ніть 5—6 см у довжину. Але слід мати на увазі, що таке обрізування істотно ослаблює виноградні кущі. А це може привести згодом до спалаху грибкових захворювань і зниження врожайності.

ДЛЯ ДЕРЕВ — ПОСЛІД

Внесення добрий напрівні потрібне не лише для того, аби підтримати рослини для нового врожаю (це слід було зробити восени), але передовсім для того, щоб посилити їх ріст. Адже часто в дерев через рясне плодоношення ріст припиняється.

У цьому разі гарні результати дають органічні добрила (коров'ячий чи кінський гній, компост тощо), особливо рідкий пташиний послід.

Для цього його насипають в ємність на 1/3 об'єму, заливають поверху водою і добре перемішують. Після завершення бродіння (бульбашки газу перестають виділятися) рідина готова до використання. Для кореневого підживлення її слід розвести водою (1:5).

Застосовувати таке добриво для посилення початкового росту плодових дерев рекомендується напрівні із розрахунком 1—2 від дера на одне 5—10-річне дерево і 2—3 від дера на дерево віком понад 10 років.

Аби при бродінні не випаровувався азот, слід додати на 1 відро послиду 400 г суперфосфату.

ПОНЕДІЛОК, 14.03.2016

УА:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.10 АгроЕра
06.20, 23.45 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
07.25 Ера будівництва
07.35, 23.30 На слуху
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 ПРОФЛАКТИКА
15.20 Т/с «Білявка»
17.00 Вікно в Америку
17.30 Word on the street
18.05 Час-Ч
18.15 Новини. Світ
18.50, 22.45 З перших вуст
18.55 Про головне
19.30 РЕ:ФОРМА
20.00 Перша шапальта
20.30 Книга іа
21.30 Новини. Спорт
21.50 Подорожні
23.00 Підсумки

1+1

06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН.
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.55, 12.30 «Міняю жінку-3»
12.20 «Хвилини з прем'єр-міністрам»
13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-5»
15.45 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана-2»
20.30 «Секретні матеріали-2016»
21.00 Т/с «Родичі»
22.00 «роши»
23.30 «Мінкульт»
00.00 Драма «Води слонам!»

2+2

06.00 Мультфільми
06.20 «Вайпарт»
08.40, 19.00, 00.00 «ДжедАй»
09.00 «Українські сенсації»
10.00, 00.20 Д/п «Помста природи»
13.00 «Top Gear»
14.00 X/ф «Повстання андроїдів» (2)
15.30 «Відеобібма»
17.05 «Облом.UA.»
18.00 «Нове Шалене відео по-українські»
18.30, 23.30 «Спецкор»
19.20 «Цілком таємно»
20.20 Т/с «Мисливці за реліквіями»
21.20 X/ф «Відплата» (2)

TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН.

НОВИЙ КАНАЛ

05.35, 06.55 Kids' Time
05.40 М/с «Губка Боб Квадратні Штані»
07.00 X/ф «Агент Коді Бенкс»
09.00 X/ф «Агент Коді Бенкс-2»
12.10 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»
14.20 «Битва екстрасенсів»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
19.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.35 «Детектор брехні-9»
00.10 «Один за всіх»

ІСТВ

06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.45 X/ф «Одруження холостяк» (1)
10.20 X/ф «Іван Васильович змінє професію» (1)
12.10 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»
14.20 «Битва екстрасенсів»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
19.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.35 «Детектор брехні-9»
00.10 «Один за всіх»

СТБ

06.45, 16.00 «Все буде добре!»
08.45 X/ф «Одруження холостяк» (1)
10.20 X/ф «Іван Васильович змінє професію» (1)
12.10 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»
14.20 «Битва екстрасенсів»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
19.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.35 «Детектор брехні-9»
00.10 «Один за всіх»

ІНТЕР

06.00 Д/ф «Шевченко. 200 років самотності»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
09.20 X/ф «Ромашка, кактус, маргарита» (1)
11.20, 12.25 Д/с «Слідство вели...»
13.45, 14.20 «Сімейний суд»
15.00, 16.15 «Жди меня»
18.05, 19.05 «Стосується кожного»
20.00 «Подібності»
21.00 Т/с «Запитайте в осені» (1)
22.35 Т/с «Шлюб за заповітом-3. Танці на вугіллі» (2)
00.35 Т/с «Криве дзеркало душі» (2)

НОВИЙ КАНАЛ

05.35, 06.55 Kids' Time
05.40 М/с «Губка Боб Квадратні Штані»
07.00 X/ф «Агент Коді Бенкс»
09.00 X/ф «Агент Коді Бенкс-2»
12.10 «Битва екстрасенсів. Апокаліпсис»
14.20 «Битва екстрасенсів»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
19.55 «Слідство ведуть екстрасенси»
22.35 «Детектор брехні-9»
00.10 «Один за всіх»

ІСТВ

05.15 Т/с «Стріла». (2)
05.55 Факти
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55, 20.20 Громадянська оборона
11.55, 13.20, 22.20 Т/с «Відділ 44». (2)
12.45, 15.45 Факти. День

СТБ

06.20, 16.00 «Все буде добре!»
08.15 «Зіркове життя»
09.10 «Битва екстрасенсів. Чоловіки проти жінок»
13.25 «МастерШеф-2»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
19.55, 22.45 «Хохолана, ми вбиваємо дітей»
23.45 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 07.15 Kids' Time
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штані»
07.20 Т/с «Друзі»
10.15, 22.00 Київ удені і вночі
11.10 Т/с «Щасливі разом»
18.00 Абзац!

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

ІКРА

07.40 «Євромакс»
08.10 Вікно в Америку
08.30 «Унікальна Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30 «Справжня ціна»
09.45 «Про нас»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 Межа правди
13.10 Хіт-парад
14.00 X/ф «Teatr невідомого актора»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
17.00 «Неповторна природа»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Єдина країна
20.30 THEU — калейдоскоп подій
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 X/ф «Головоломка» (2)

П'ЯТНИЦЯ, 18.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

- 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.30, 21.00 Новини
06.10, 07.10 АгроЕра
06.20, 23.45 Від першої особи
06.45, 07.15, 08.15 Спорт
07.25 Ера будівництва
07.35, 23.30 На службі
07.50, 08.25 Смакота
08.30 Територія закону
08.35 Паспортний сервіс
08.40 Корисні поради
09.00 Вічне
09.25 Д/с «Подорожуймо Литвою»
09.45 Д/ф «Засніжені Трансильванія. Зимова подорож до холодного серця Румунії»
10.25 Чоловічий клуб. Спорт
12.00 Вересень
12.25 «Схеми» з Наталією Седлецькою
13.15 Час-Ч
13.40 Казки Лірника Сашка
13.55 Віра. Надія. Любов
15.10 Біатлон. Кубок світу. Спрінт 10 км. Чоловіки
16.50 Театральні сезони
17.15 Т/с «Таксі»
18.15 Новини. Світ
18.50, 22.40 3 перших вуст
18.55 Про головне
19.35 INTERMARUM
20.30 План на завтра з Анастасією Рінгіс
21.30 Новини. Спорт
21.50 Перша студія
23.00 Підсумки
- 1+1**
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН.
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сінданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30, 10.50, 12.20 «Міняю жінку-4»
13.45, 14.45 «Сімейні мелодрами-5»
15.45 Т/с «Торговий центр»
17.10 Т/с «Величне стиліття. Роксолана-2»
20.20 «Вечірній Київ-2015»
22.30 «Світське життя»
23.30 Драма «Королева»
- 2+2**
06.00 Мультфіلمи
06.35, 15.45, 16.40, 18.00 «Нове Шалене відео по-українські»
07.35, 17.00 «Облом.УА.»
08.10, 19.00 «ДжедАї»
08.30, 18.30 «Спецкор»
09.00 Д/п «Помста природи»
09.20 Д/п «Зніщені за мить»
10.15 Д/п «Зброя майбутнього-3»
11.10 X/ф «Робін Гуд» (2)
13.00 Т/с «Мисливці за реліквіями»
13.55 Т/с «Інспектор Алекс»

16.05 «Відеобімба»
19.20 X/ф «Під прицілом» (2)
21.15 X/ф «Засуджений на смерть» (2)
23.05 X/ф «Пірані 3D» (3)**TV-4**

- 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісти
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Слідства.інфо»
08.00 Європа у фокусі
08.30 «Чинні правила України»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Неповторна природа»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 Дитяча «Чарівний ключик»
12.10 Музична «Гал-кліп»
12.40, 20.40 «Лікарська справа в Україні»
13.00 Хіт-парад
14.00 X/ф «Остання воля»
17.30 «Щоденник для батьків»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 THEU — калейдоскоп подій
20.10 «Сільський календар»
21.30 «Сад, город, квітник»
22.35 X/ф «Страхітта» (2)

ICTV

- 05.45 Служба розшуку дітей
05.50 Студія Вашингтон
05.55 Факти
06.30 Ранок у великомісті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.55 Громадянська оборона
11.55, 13.20 Т/с «Відділ 44». (2)
12.45, 15.45 Факти. День
14.25, 16.20 X/ф «Червоний Капелюшок». (2)
16.45 Т/с «Вінниця-вічі». (2)
17.40, 18.20 Т/с «Патрульні» (2)
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
23.20 X/ф «Смертельний список». (3)

СТБ

- 06.15 «Зіркове життя»
07.10, 18.30 Т/с «Коли ми вдома» (1)
09.05 X/ф «Лабіринт кохання» (2)
10.50 X/ф «Обоїстиче життя лікаря Селіванової» (1)
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
19.55, 22.45 «Холостяк-6»
- НОВИЙ КАНАЛ**
- 05.35, 06.00 Kids' Time
05.40 М/с «Губка Боб Квадратні Штани»
06.05, 19.00 Серця трьох-3
18.00 Абзац!
21.55 Київ у день і вночі
22.45 Проект Любов

23.50 X/ф «Життя як вона є». (2)

УКРАЇНА

- 06.10, 11.20 Реальна містка
07.40 Золотий гусак
08.05 Світ on line
08.20 Смакота
08.40 Тепло.Уа
09.05 Путівник прочаніна
09.15 Гра долі
09.55 Спогади
10.30 Т/с «Нічна Україна»
11.50 «Громадянин Ніхто» (2)
16.00 X/ф «Жила-була любов»
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.І. Місце злочину Майами» (2)

ТТБ

- 08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Луцьк. Приємне відкриття»
10.26, 11.13, 15.13, 17.55, 18.13 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Плекати мову»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісти ТТБ»

ІТВ

- 11.15 «Думки вголос»
11.30 «Армія нескорених»
11.45 «Храми Поділля»
14.00 «Що робити?»
14.55, 18.25 «Гуморинка на хвилину»
15.15 «Тема дня»
15.30 «Хочу бути...»
15.50 «Mortimer. English Club»
16.00 «Україні Мультиядні»
17.00 «Ігор Павлюк: між Бугом і Богом»
17.35 «Добрий господар»
18.30 «Не перший погляд»
18.50, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.55 Реклама. Анонси
19.26, 22.26 Погода. Реклама
19.30 «На часі»
20.30 Соціальна реклама
20.35 «Пісні в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Arte, viva!»
21.30 «Удосвіта»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

- 05.20, 20.00 «Подробиці»
06.05, 11.15, 12.25 Д/с «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.12, 14.00, 16.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Запітайте в осені» (1)
13.25, 14.20, 16.15 «Сімейний суд»
18.05 Ток-шоу «Стосується кожного»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.30 X/ф «Залізна хватка» (2)

ТТБ

- 08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Arte, viva!»
10.25, 18.25 «Гуморинка на хвилину»

ІСТВ

- 10.26 Погода. Анонси
10.30 «Хочу бути...»
10.50, 18.15 «Пісні нашого краю»
11.00 «На часі»
11.30 «Захисник Вітчизни — рятальник»

ІНТЕР

- 14.00 «Музична весна на Першому»
15.40 «Не перший погляд»
16.00 «Україні Мультиядні»
17.00 «Словами малечі про цікаві речі»
17.15 «Добрий господар»
17.35 «Абетка здоров'я»
18.00 «Учнівський щоденник»
18.30 «У пошуках легенд»
18.40 «Думки вголос»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.26, 21.26 Погода. Реклама
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Україні гурманів»
20.30 Соціальна реклама
20.35 «Пісні в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»

ІНТЕР

- 06.40, 20.00 «Подробиці»
07.40 X/ф «До Чорного моря» (1)
09.00 X/ф «Двое під однією парасолькою» (1)
11.00 X/ф «Службовий роман» (1)
14.00, 20.30 Т/с «Все-таки я кохай...» (1)
06.10 X/ф «Випадковий запис» (2)

НЕДІЛЯ, 20.03.2016

UA:ПЕРШИЙ

- 06.05 Світ православ'я
06.35 Крок дірок
07.40 Золотий гусак
08.05 Світ on line
08.20 Смакота
08.40 Тепло.Уа
09.05 Путівник прочаніна
09.15 Гра долі
09.55 Спогади
10.30 Т/с «Нічна Україна»
11.15, 15.30, 21.00 Т/с «Громадянин Ніхто» (2)
16.00 X/ф «Жила-була любов»
18.00 Т/с «Не зарікайся» (2)
23.00 Події дня
23.30 Т/с «С.І. Місце злочину Майами» (2)

1+1

- 07.00 «Однокласники»
08.00 «Українські сенсації»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 Мариччин кінозал. М/ф «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН.
11.00, 12.10, 13.15 «Світ навиворіт—5: Індонезія»
14.25 «Одруження наосліп-2»
15.45 «Чотири весілля-5»
17.10 X/ф «Принц Персії. Піски часу»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 «Голос країни-6»
23.20 «Світське життя»

2+2

- 06.00 Мультифільми
06.40 «Маски-шоу»
07.50 «Нове Шалене відео по-українські»
08.25 «Облом.УА»
09.00 «Бушид»
10.00 «Легенди кікбоксingu»
11.00 «Люстратор 7.62»
12.00 «Люстратор. Спецпроект»
13.00 «Секретні матеріали»
14.00 «Цілком таємно»
15.00 X/ф «Універсальний агент» (2)
16.50 19 тур ЧУ з футболу «Карпати» — «Дніпро»
19.15 19 тур ЧУ з футболу «Динамо» — «Зоря»
21.30 «ПРОФУБОЛ»
23.15 «Гра без правил»
00.00 X/ф «Пірані 3D» (3)

TV-4

- 06.00 X/ф «Друзі по розуму»

21.00 X/ф «Мачо й ботан-2». (2)
23.10 X/ф «Форрест Гамп». (3)**УКРАЇНА**

- 07.00 Події
07.50 Агенти справедливості
08.50 Т/с «Знайти чоловіка у великомісті»
13.10 Т/с «Зведена сестра»
17.00, 20.00 Т/с «Сладкоємця»
19.00, 06.00 Події тижня з Олегом Паніотою
19.40, 05.50 10 хвилин з прем'єр-міністром України
21.50 X/ф «Нічна філака» (2)
23.50 Т/с «Не зарікайся»

ТТБ

- 08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
10.26, 20.58, 22.56 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «Учнівський щоденник»
11.30 «Думки вголос»
11.45, 18.25 «Гуморинка на хвилину»
11.50 «У пошуках легенд»
14.00 «Поклик таланту»
15.30 «Україні гурманів»
15.50 «Mortimer. English Club»
15.55 «Маленька перерва»
16.00 «Україні Мультиядні»
17.00 «Театральні зустрічі»
18.30 «Назібране»
18.30 «Не перший погляд»
18.50 «Тиждень. Крок за кроком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Маминна школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.30 Соціальна реклама

ІСТВ

- 05.20 X/ф «Пригоди Тома Сойера і Гекльбері Фінна»
08.00 Зірка YouTube
08.35 Дивитися усім!
10.10 Без гальм
10.45 М і Ж
11.10 Труба містра Сосиски
12.05, 13.00 X/ф «Бібліотекар. Прокляття юдиного потиря». (2)
12.45 Факти. День
14.15 X/ф «Викрадена-2». (2)
16.05 X/ф «Мумія». (2)
18.35 10 хвилин з прем'єр-міністром України
18.45 Факти тижня
20.25 X/ф «Мумія повертається». (2)
23.00 X/ф «Ворог біля воріт»

СТБ

- 06.00 «Все буде добре!»
07.55 «Холостяк-6»
09.00 «Все буде смачно!»
11.00 «Караоке на Майдані»
12.00 «Україна має талант! Діти»
15.00, 21.55 «Я соромлюсь свого тіла-3»
17.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
19.00 «Битва екстрасенсів»
20.40 «Один за всіх»
23.15 «Детектор брехні-9»

НОВИЙ КАНАЛ

- 05.35 X/ф «Люди як ми». (2)
07.30 Т/с «Пригоди Мерліна»
13.10 X/ф «Великий солдат». (2)
15.05 X/ф «Хто я?» (2)
17.30 X/ф «Одінна пік-2». (2)
19.15 X/ф «Година пік-3». (2)

- 23.35 X/ф «Вій» (2)

Аце означає, що знову зростуть ціни на продукти, житлово-комунальні послуги, проїзд. До прикладу, в Тернополі квиток у тролейбусі коштує вже не 1,5 грн, а 2 грн. Щоправда, тариф для школярів і студентів залишили на рівні гривні, а пільговики й надалі користуються електротранспортом безкоштовно.

Про те, як саме зросли ціни для споживачів, розповіли у ВАТ «Тернопільобленерго». Отже, з першого березня по 31 серпня 2016 року споживачі сплачують (із ПДВ) за обсяг, спожитий:

- ✓ до 100 кВт/год електроенергії на місяць (включно) — 57 коп. за 1 кВт/год;

- ✓ понад 100 кВт/год до 600 кВт/год електроенергії на місяць (включно) — 99 коп. за 1 кВт/год;

- ✓ понад 600 кВт/год електроенергії на місяць — 1 грн 56 коп. за 1 кВт/год.

Для населення, яке живе в сільській місцевості, діятимуть такі ж тарифи, як і для мешканців міст, але мінімальний обсяг споживання для них, як і досі, буде на 50 кВт/год більший, аніж для міських жителів:

- ✓ до 150 кВт/год електроенергії на місяць (включно) — 57 коп. за 1 кВт/год;

- ✓ понад 150 кВт/год до 600 кВт/год електроенергії на місяць (включно) — 99 коп. за 1 кВт/год;

- ✓ понад 600 кВт/год електроенергії на місяць — 1 грн 56 коп. за 1 кВт/год.

Якщо ж помешкання обладнане електроопа-

Хто платить за світло в кінці тунелю?

В УКРАЇНІ 31 БЕРЕЗНЯ ЗРОСЛИ ТАРИФИ НА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ

У 2016 році вже заплановано, що вартість електроенергії, газу зростатиме щонайменше тричі: із першого березня — на світло, із першого квітня — на газ, із першого вересня — знову на електроенергію.

● Знову «покращення»

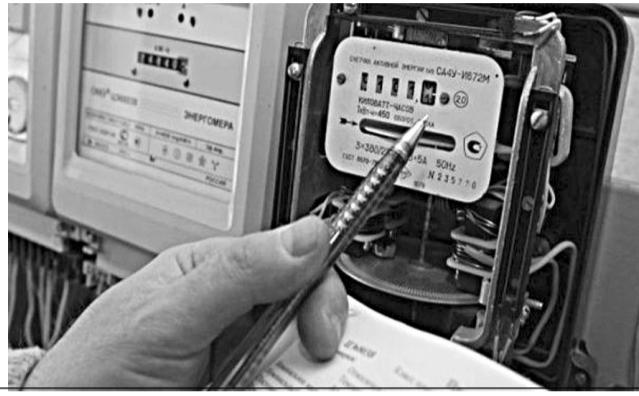
лювальними установками:

- ✓ з першого березня по 30 квітня 2016 року за обсяг, спожитий до 3600 кВт/год на місяць, тариф становитиме 57 коп., тоді як досі споживачі платили по 45,6 коп.;

- ✓ за обсяг, спожитий понад 3600 кВт/год на місяць, — по 1,56 грн, досі — 1,479 грн.

Такі ж тарифи (57 коп. і 1,56 грн) діятимуть і для споживачів, які проживають у негазифікованих багатоквартирних будинках і де немає чи не працюють систем централізованого теплопостачання (у тому числі й у сільській місцевості).

Наступні два етапи зростання тарифів чекатимемо з першого вересня 2016-го і з першого березня 2017 року.



Нам пояснюють, що таким чином влада намагається привести тарифи до економічно обґрунтованих, ринкових, що в усьому світі багато платять за блага цивілізації. Більшість українців могла б у це широ вірити, якби не телебачення, Інтернет, друзі й родичі, які живуть за кордоном. Так, там послуги коштують дорого, але й вартість робочої сили — величина зарплатні — висока.

У цьому контексті не можу не навести приклад із недавньої телепередачі про житлово-комунальні послуги в передмісті Вашингтона в США. Журналіст там орендує невелику квартиру в 50 кв. метрів. За воду, газ, електрику, вивіз сміття платить, як і решта американців. Зауважує, що це — одне з найдорожчих міст країни.

Середня заробітна плата на рік — 90 тис. доларів, з яких 30% — податки. З решти 5 тисяч на місяць половина йде на оренду житла. «На руки» людина отримує 2,5 тис. дола-

ри, але й вартість приватного підприємства — газових пільг — лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги вип-
послуги, а це — підприємства — газови-
ми, пільгами низці ка-
лише 2% не з ки, енергетики. Вихо-

ди другий ва-
рів, з яких 100

куди йдуть ці гроші з рівант — забра-
доларів пла-
бюджету? Виплати, щоп-
ли або значно
затрати на житло-
рівда, не «живими» грошими, отримують приватні пільги

● Звідусіль

КОТАЧІ ЗАСЛУГИ

Заслужених собак у Фінляндії нагороджують уже багато років. Тепер настав час їдно оцінити котячі заслуги. Звання надаватимуть за порятунок людського життя, допомогу в подоланні серйозної хвороби та інші визначні вчинки.

Торік було названо п'ятьох «лауреатів». Один з них належить до породи «британська голуба», четверо — звичайні безпіородні. Так, лагідний і слухняний Сімба одного ранку стрибнув у ліжко до хазяїна, який ще спав, і почав някати, дряпти його кігтями та бити лапами по обличчю. Чоловік прокинувся і відчув тяжке нездужання. Поміряв рівень цукру в крові з допомогою домашнього глюкометра і жахнувся: от-от могла настать діабетична кома. Негайно прийняв ліки, викликав швидку допомогу. Лікарі констатували: якби кіт не розбудив свого господаря, смерть чоловіка була б неминучою.

Інший кіт на ім'я Сеппо відвернув пожежу, яка могла спалахнути у квартирі через несправність посудомийної машини. Він зчинив несамовите някання на кухні. Господарі прибігли із кімнати, де дивилися телевізор, і вимкнули машину, яка вже загорілася...

● І сміх, і гріх

Старі заклики на новий лад

У зв'язку з тим, що нещодавно фактично поновлену «Юліну» постанову про «не позволям критикувати владу», тобто владу прирівняли до покійників, я придумав «одобрямси» і пропоную їх на розсуд читачів «Домашньої газети».

Вічна слава Кабінету міністрів за те, що наша найменша зарплата становить аж 50 доларів на місяць! Ганьба заморським буржуям за їхні п'ять тисяч!

Слава «Нафтогазу», що зменшив ціну газу до 7 грн 18 коп і що економить наші природні ресурси, а газ закуповує в Європі, руйнуючи їхнє довкілля!

Слава газовикам за розвавлений газ, бо чим довше гріється чайник, тим тепліше в хаті!

Слава службі охорони праці, що не дозволяє монтажникам працювати на будові без каски!

Слава «Водоканалу» за технічну воду, яку можна застосовувати після гоління замість одеколону!

Слава жінкам олігархів, які стали власницями великих маєтків, а їхні чоловіки живуть як бомжі на одну зарплату!

Слава грузинам за наше щасливве дідівство!

Студенти з Нігерії

допомагають стареньким і знедоленим

Спочатку підопічні тернопільського «Карітасу» і Петриківського будинку-інтернату для престарілих були неабияк здивовані. Ще б пак: до них завітали іноземні студенти-медики, ще й запропонували безкоштовну допомогу. Але дивовижка незабаром стала буденністю: щоп'ятниці іноземці в білих халахах упродовж двох годин чергують в «Карітасі», де безкоштовно вимірюють артеріальний тиск і рівень глукози в крові всім охочим.

● Незалежно від кольору шкіри

Спершу запропонував нам допомогти в організації акції для будинку перестарілих. Після цього мова зйшла про спільну волонтерську діяльність у тернопільському «Карітасі», — розповідає координатор акції Ілліана Года. — Ми із задоволенням допомагаємо студентам з Нігерії

піклуватися про знедолених тернополян.

Головним стимулом для Джекфата Оджіємі щодо започаткування такої ініціативи стали слова одного з президентів США, який казав: важливо думати про те, що ти можеш зробити для країни, а не країна для тебе. Хлопець також перекона-

ний, що після повернення до Нігерії всі члени організації «Medicareand Social Welfare Initiative» будуть продовжувати волонтерську діяльність уже для своїх громадян. У інших планах ще чимало цікавих проектів і заходів.

Тетяна Леончук.

Фото надано прес-службою ТДМУ ім. І. Горбачевського.



● Поміркуйте

Сканворд «Знак»

