



Варто знати

ЕНЕРГЕТИКА,
ЯКА ОЧИЩУЄ

Цибуля і часник мають великий вплив, здатність поглинати згубну енергію і взагалі все погане в оселі. Для хворої людини важливо підтримувати гарну, здорову енергетику в квартирі.

Для цього треба розрізати навпіл дві цибулини і розкласти їх по кутках кімнати. Вони поглинуть усю негативну енергію. Наступного дня вранці зібрати половинки цибулин — тільки руками не торкатись, а віником і совком — винести їх надвір і спалити. Через тиждень те ж можна зробити з часником. Тільки в кожен кут помістити кілька обчищених зубців, не розрізаючи їх.

Добре, коли в оселі є живі квіти. Вони поглинають негативну енергію. Чудово підходять для цього гвоздики і троянди. Алое і колючий кактус також «харчуються» негативною енергією. Невибagliві зелені друзі прекрасно вирівнюють біополе людини і приносять позитивні емоції.

Раз на тиждень варто запалювати свічку в кімнаті. Вогонь поглинає негативну енергетику.

ЩОБ ЖИТТЯ
ВДАЛОСЯ

Згідно з вченням феншуй ви в змозі керувати своїм життям за допомогою правильного вибору предметів, що вас оточують. Якщо ви мрієте про щасливу сім'ю — повісьте картину із відповідним сюжетом. Якщо хочете купити новий дім — знайдіть зображення помешкання, яке вам подобається. Буквальна відповідність не обов'язкова — головне, щоб робота відповідала вашим бажанням.

Тематику полотен ліпше підбирати, виходячи із призначення приміщення. Не варто оточувати себе батальними сценами в спальні. А гостей у вітальні нехай зустрічає радісна за змістом картина.



Щодо кольорів, то гарячуватим людям варто уникати червоного кольору, а схильним до депресій — чорного і темних відтінків синього

2

ЯК ПОЗБУТИСЯ
ПІТЛИВОСТІ НІГ

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Андрія, Тимофія, Теклі, завтра — Серфима, Віктора, Світлани. 3 вересня 3 днем Ангела вітайте Тадея, Петра, 4 — Северіна, 5 — Арсенія, Єлизавету, 6 — Кіру, Дениса, 7 — Івана, Володимира.

Яка зачіска —
такий
характер

7

«ТАЄМНИЦІ»
ЛЕЖКОСТІ ЯБЛУК

4

День народження
ГРИВНІ



2 вересня 1996 року в Україні стартувала грошова реформа: карбованці замінили повноцінною національною валютою — гривнями.

Двадцятиріччя

тодішній народний депутат від Рівного Володимир Пилипчук, організувала розробку дизайну гривні, розрахунок кількості грошових знаків у обігу та визначення структури номіналів і пошук потужностей із виготовлення власних українських грошей.

Спершу планували, крім

звичних нам нині номіналів монет, випустити й металеві гроші номіналом 3, 15 та 20 копійок. Такі були в обігу за часів Союзу. Паперові ж гривні повинні були мати номінал 1, 3, 5, 10, 25, 50, 100 та 200 гривень. Пізніше вирішили замінити 3-гривневу купюру 2-гривневою, а 25-гривневу — 20-гривневою.

«Двохсотка» виявилась не найбільшою за номіналом серед гривневих банкнот. Минуло десять років з часу появи в обігу гривні,

й у вересні 2006-го з'явилась купюра номіналом у 500 гривень.

Назва національної валюти «гривня» — природна, традиційна, логічна для України. У різний час слово «гривня» означало спершу мідну монету номіналом дві з половиною, згодом — три копійки, а з часом — срібну, вартістю десять копійок. А загалом походження слова «гривня» виводять від прикраси із золота чи срібла у вигляді обруча, який наші предки носили на шиї (тобто — на «загрівку»).

Історія гривні — давня: ще в «Повісті минулих літ» її вже згадують як платіжний засіб. Відтак, запровадження гривні як національної грошової одиниці України в 1996-му мало вагоме історичне підґрунтя.

А от нинішню копійку спочатку пропонували назвати і «резана», і «сотий», але зрештою зійшлись на назві, звичній іще з радянських часів.

За матеріалами ogo.ua.

Про запас
ДЖЕМ
СЛИВОВИЙ

На 1 кг слив — 0,5 кг цукру.

Сливи сортують, відкидаючи червиві і гнілі, розрізають навпіл по борозенках і вибирають кісточки.

Половину плодів нарізають шматочками і ставлять на маленький вогонь для того, щоб відлився сік. Потім досипають цукор, а після того як він розчиниться — другу половину очищених слив.

Варять джем на середньому вогні, постійно помішуючи, до того часу, поки він не загусне. Готовий джем фасують у банки, накривають кришками і стерилізують.

Зверніть увагу

Мийте посуд у рукавичках

Пам'ятайте: у складі майже всіх мийних засобів є ПАР (поверхнево-активні речовини), які чудово справляються із жиром, однак можуть зашкодити нашому здоров'ю (викликають подразнення шкіри, запалення слизових оболонок очей і носа, збільшують ризик алергії і навіть ракових захворювань). Т

ому якнайменше використовуйте такі засоби, ретельно прополіскуйте посуд і найголовніше — мийте посуд у рукавичках.

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 1 вересня	+11 / +24	ясно	півд.-сх., 1	13.26
п'ятниця, 2 вересня	+13 / +25	без опадів	півн.-зах., 3	13.22
субота, 3 вересня	+15 / +24	без опадів	півн.-зах., 3	13.19
неділя, 4 вересня	+14 / +25	без опадів	півд.-зах., 3	13.15
понеділок, 5 вересня	+16 / +25	без опадів	зах., 4	13.12
вівторок, 6 вересня	+15 / +26	можливий дощ	зах., 4	13.08
середа, 7 вересня	+16 / +26	без опадів	півн.-зах., 4	13.05

● Проблема

Як позбутися пітливості ніг

Зайва пітливість ніг створює безліч проблем — від неприємного запаху до розмноження бактерій у вологому середовищі. Іноді людина не може роззутися в гостях — такий різкий запах від її ступнів, шкарпеток, взуття.

Чи можна боротися з цим неприємним явищем? Ось кілька способів.

1. Кристалики борної кислоти потовкти на порошок. Щодня вранці порошком посипати підшву ніг і між пальцями. Змивати ввечері водою температурою не вище 35—40 градусів. Обов'язково щоранку вдягати чисті шкарпетки.

Як правило, після такого лікування запах зникає через 2 тижні. Практика показує, що борною кислотою легко відіпрати білі шкарпетки, забруднені в результаті надмірної пітливості ніг.



2. Дубову кору подрібнюють на порошок, після чого рясно посипають ним шкарпетки зсередини щодня, поки надмірна пітливість ніг не зменшиться наполовину. Згідно з рецептом, повністю ліквідувати потовиділення не варто, адже це захисна функція організму. Народні лікарі стверджують, що різке припинення потіння ніг може спричинити сильні головні болі. Ноги рекомендуються мити щодня, причому холодною водою.

3. Якщо попередні засоби виявилися недовірними, застосовують порошок квасців (галуна) для ніг. Ним посипають шкарпетки зсередини (так, як дубовою корою), поки пітливість не зменшиться.

Варто зазначити, що надмірна пітливість — часто лише симптом загального захворювання, тому потрібне лікування першопричини. Народні засоби допомагають зняти відчуття дискомфорту, усунути неприємний запах, зменшити потовиділення. Щоб вилікувати пітливість ніг раз і назавжди, радимо звернутися до фахівця.

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

Томати здатні знижувати ризик багатьох захворювань передміхурової залози та травного тракту. І все це завдяки одному з наймогутніших антиоксидантів — лікопену. Це унікальний природний засіб, що має антиракову дію, тому що запобігає мутації ДНК і припиняє ділення ракових клітин.

Лікопен краще засвоюється організмом за наявності жирів, тому помідори потрібно вживати з олією. Ця речовина гарно зберігається і під час термічної обробки помідорів, особливо якщо при готуванні використовується олія. Саме лікопен надає помідорам глибокого бурого кольору. Тому чим червоніший помідор, тим він корисніший.

Лікувальні властивості помідорів різноманітні. Томати є гарними антидепресантами, регулюють роботу нервової системи, завдяки вмісту серотоніну сприяють поліпшенню настрою, а також нормалізують обмін речовин і роботу травної системи, застосовуються при лікуванні астенії. Завдяки наявності фітонцидів мають протизапальну та антибактеріальну дію.

Американські медики з'ясували, що у желеподібній субстанції, що оточує насіння помідорів, міститься специфічна речовина, яка сприятливо впливає на розрідження крові та ефективно протистоїть тромбоутворенню.

Помідори очищують нирки і є дієвим діуретиком при

Цілющі помідори



● На прохання читачів

Ця ягода із родини пасльонових, крім чудових смакових якостей, має чимало корисних властивостей, містить багато вітамінів, мінералів та інших корисних для нашого організму елементів.

захворюваннях сечового міхура та нирок. А пектинові речовини, які містять помідори, нормалізують артеріальний тиск і знижують рівень холестерину в крові.

Завдяки багатому вмісту вітамінів групи В, вони допомагають поліпшити колір обличчя, розгладити зморщечки і омолоджують шкіру.

Ще одна корисна властивість помідорів буде гідно оцінена тими, хто хоче зберегти фігуру стрункою або схуднути. Йдеться про це низьку калорійність цих плодів: 23 Ккал на 100 г. До того ж багато дієт обов'язково включають помідори, а

іноді вони ґрунтуються навітьково на червоних плодах томатів.

У науковій медицині широко використовуються свіжі помідори, а також їхнє пюре та сік у харчуванні вагітних жінок, ослаблених хворих і дітей як додаткове джерело вітамінів, мікроелементів і мінеральних солей.

Однак корисні властивості помідорів краще проявляються не в сирому, а у вареному вигляді.

Свіжоприготовлений томатний сік багатий залізом, натрієм, калієм, магнієм, кальцієм, а також лимонною і яблучною кислотами, що сприяє нормальному обміну речовин в організмі. Його також застосовують при дієтичному харчуванні хворих цукровим діабетом, для лікування виразок і гнійних ранок. Речовина глікоалкалоїд, що міститься в помідорах, має як бактеріцидну, так і фунгіцидну, антибіотичну дію.

Це також чудовий продукт для очищення печінки. Особливого ефекту досягають завдяки змішуванню свіжого томатного соку із соками зелені. Багато європейських лікарень використовують помідори як припарки при різних захворюваннях організму.

Страви з помідорів корисні при порушенні обмінних процесів, особливо сольових, захворюваннях серця, печінки та ін. Однак лікувальні властивості помідорів може нейтралізувати білкова або крохмалиста їжа, тому що кислоти, які містяться в помідорах, погано сполучаються з цими продуктами. З цієї ж причини не рекомендується пити томатний сік після їжі, краще прийняти його до обіду або вечері.

Однак у помідорів, незважаючи на наявність корисних властивостей, є й певні протипоказання. Їх вживання необхідно обмежувати при жовчокам'яній хворобі,

гіпертонікам, алергікам. Ті, хто страждає подагрою або гострими захворюваннями нирок, також повинні вживати якнайменше помідорів.

А гіпертонікам, людям із захворюваннями нирок і серцево-судинної системи не рекомендовані помідори консервовані, мариновані та квашені. Такі продукти сприяють формуванню каменів у нирках і сечовому міхурі.

Анемія, авітаміноз, атеросклероз. Їсти по 200—300 г стиглих помідорів у вигляді свіжих салатів або пити свіжий сік по 150—200 мл 2—3 рази на день за 15 хвилин до їди.

При розладах у роботі підшлункової залози вживають стиглі свіжі помідори. Це гарне відновлювальний засіб.

Розширення вен. Прикладати на хворі місця кашку зі свіжих помідорів. Зняти, коли почне пощипувати, і змастити сметаною від стопи догори.

Кашкою з розтертих плодів лікують **гнійні рани**. Так само лікують і **висипи, фурункули, екземи, пролежні, рожисті запалення**. Накладати свіжу м'якоть 2—3 рази на день. Лікувальний ефект забезпечують сірка і органічні кислоти, що містяться в помідорах.

Завдяки вмісту лимонної кислоти томати **запобігають утворенню тромбів**.

Для схуднення п'ють томатний, яблучний, гарбузовий і лимонний соки в співвідношенні 2:4:2:1.

● Згодиться

Знімаємо біль і втому

Ноги болять не лише у бабусь. Модне взуття, напружений робочий графік, а вечорами — набряклість, «роздуті» вени, важкість у ногах. Отже, приходимо додому, знімаємо незручне взуття і приділяємо ногам всього 20—30 хв. Спосіб виберайте самі.

1. ОЦЕТ

Заповніть ванночку для ніг теплою водою, додайте трохи мила і чашку оцту. Помістіть ноги у ванночку. Через півгодини ви позбудетеся від набряків, а шкіра стане менш сухою. Можна також змочити тканину або рушник у теплій воді з оцтом, обгорнути ноги, потримати кілька хвилин, поки тканина не охолоне.

2. СОДА

Перевага щодо оцту — відсутність запаху. Налийте у ванночку теплої води. На кожен літр води додайте півсклянки соди. Перемішайте до розчинення і опустіть ноги на 20—30 хв.

3. ЕФЕКТ ШКАРПЕТОК

Перед сном намастіть ноги будь-яким лосьйоном, вазеліном або оливковою олією 1:1. Вдягніть бавовняні шкарпетки і лягайте спати. Прокинетеся з гладкою і м'якою шкірою ніг і без набряків. Повторювати 1 раз на тиждень.

4. ОЛІЇ

Для опухлих і втомлених ніг можна використовувати



ефірні олій або їх суміші:

- ✓ суміш олій м'яти перцевої, евкаліпта і лимона;
- ✓ олій лаванди і сандалового дерева можна застосовувати при набряках, а також при тріщинах на ногах;
- ✓ олію м'яти перцевої додайте в крем для ніг — отримаєте лікувальний засіб;
- ✓ тепла ванна з додаванням олій чайного дерева або гірчичної на 20—25 хв.

5. ОГІРКИ

Зробіть огіркове пюре або огірковий сік, нанесіть товстим шаром на ноги. Цей спосіб освіжить шкіру, поз-

бавить від втоми і важкості в ногах, охолодить. Можна обкласти ноги скибочками огірка, а зверху зробити пов'язку на 30—45 хв.

6. ЛІД

Доступний засіб від набряків і важкості. Підніміть ноги догори, покладіть на них лід. Це дозволить швидко «відкачати» надлишок рідини з ніг.

7. ВІВСЯНКА

Змішайте вівсяні пластівці з будь-якою олією або жирним кремом і залиште на ногах на 20—30 хв. Змийте.

8. МАСАЖ

Купіть масажну олію. Особливих умінь не потрібно: просто трохи пом'яти і погладити ноги круговими рухами від низу до верху.

9. ЛІКУВАЛЬНІ ЧАЇ

3 кропиви: 1 ст. ложку заваріть в 1 скл. води.

3 петрушки: у 2 скл. води прокип'ятіть 6—8 листків петрушки.

Випивати протягом дня за 3—4 рази.

10. АНГЛІЙСЬКА СІЛЬ

Ванночки з теплою водою і англійською сіллю (купити можна в аптеці) багатьом відомі. Ця процедура здатна позбавити від втоми, сухості, свербіння, а також від набряклості.

Підготувала Наталя Колодій.

● Зверніть увагу

Меню — за погодою

Дослідження, проведені вченими багатьох країн, довели, що в харчуванні людей, чутливих до «несприятливих» днів і магнітних бур, насамперед необхідні калій, магній, мідь і йод. Саме вони допомагають організму вистояти в несприятливих метеоумовах і значно поліпшити самопочуття. Набір цих мікроелементів містять найпоширеніші й найдоступніші овочі: картопля, морква, квасоля й особливо — ріпа і горох.

До появи картоплі ріпа була одним з основних продуктів у всій Європі. Французи, наприклад, дотепер високо цінують білу ріпу. Чим же вона корисна? Виявляється, у цьому коренеплоді є безліч мінеральних солей, ефірних олій, вітамін С, каротин, а низька цукристість робить його незамінним продуктом для тих, хто потерпає від діабету.

Ріпу можна варити, пекти, смажити, їсти сирого, додавати в салати.

Не менш цілющі властивості має **горох**. Свіжі зелені горошинки містять вітаміни групи В, каротин, вітаміни С і РР, солі заліза, калію й фосфору, що сприятливо діють на організм при атеросклерозі й судинних захворюваннях.

Корисні й страви із цього овочу: горохове пюре, тушкований горох із грибами й невеликою кількістю шпик, гороховий суп.

Крім страв з овочів, необхідні для метеочутливих людей квашені **яблука і родзинки**. Неодмінно треба з'їдати щодня хоча б трохи **житнього хліба**. Саме житнього, який містить необхідний комплекс вітамінів.

І дуже добре, якщо на столі будуть страви з **річкової й морської риби**, а також багатий на йод салат з **морської капусти**. Щоправда, її цілком можуть замінити **яблучні зернятка**: 5—6 штукоч на день задовольняють добу потребу організму в йоді, сприятливо діють на мозок і серце.



Сливи в'ялені і ще дещо пікантне

Сливи — унікальний фрукт, який можна подавати як солодкими, так і солоними, прямими. Тим, хто полюбляє солодко-терпкі смаки, рекомендуємо заготовити в'ялені сливи — вони схожі на в'ялені помідори: такі самі соковиті й ароматні.



• І чужому найучаймось

або холодильнику.

В'ЯЛЕНІ СЛИВИ ПРЯНІ

Стиглі сливи помити, обсушити, розрізати навпіл, дістати кісточки. Якщо плоди великі, їх можна розрізати ще на дві частини.

Скласти в миску, приправити за смаком сіллю і меленим чорним перцем. Щоб надати в'яленим сливам пряного смаку, можна додати в маринад улюблені трави. Ідеально із солодкими сливами поєднуються розмарин і чебрець.

Підсолені сливи з травами трохи струснути. Скропити їх оливковою олією і ще раз добре перемішати. Залишити маринуватися на кілька хвилин, а тим часом розігріти духовку до 130°C.

Викласти шматочки слив в один шар на деко. Поставити в духовку і в'ялити 2,5—3 години. Щоб волога краще виходила з плодів, дверцята духовки залишити відчиненими.

Після в'ялення сливи потрібно розкласти по чистих баночках, пересипати прямими травами, повністю залити оливковою олією. Дати настоятися протягом кількох

днів при кімнатній температурі. Пряні в'ялені сливи готувати! Можна подавати до столу як доповнення до м'яса або твердого сиру.

В'ЯЛЕНІ СЛИВИ СОЛОДКІ

Сливи помити, обсушити, розрізати навпіл і видалити кісточки. Скласти в миску і засипати цукром (на 1 кг слив без кісточки 400—500 г цукру). Залишити на 1,5—2 доби.

Сік, що виділився, зливають, а самі сливи занурюють у доведений до температури 90°C цукровий сироп і витримують в ньому хвилин 7—8, не даючи закипіти. Цукровий сироп для в'ялених слив готують з розрахунку 300 г цукру на склянку води.

Після варіння в сиропі сливам дають трохи охолонути. Сироп зливають. Плоди відкидають на друшляк, щоб дати стекти рідині, а потім розкладають їх в один шар на застелене пергаментом деко.

Для в'ялення сливи ставлять у духовку (80°C) на 35—40 хв. Дістають з духовки, дають охолонути, трохи перемішують. Повторюють

процедуру ще двічі. Готові в'ялені сливи розкладають по скляних банках або паперових пакетах.

Приготовані в такий спосіб сливи схожі на чорнослив, але відрізняються від нього солодшим і ніжнішим смаком. Їсти її можна просто так або використовувати для начинки.

СОУС З АЛИЧІ ДО М'ЯСА

У Грузії темно-червоний сорт аличі називають «Ткемалі» і готують з неї однієї меншості соус, який стає настільки ароматним, що його подають не тільки до обсмаженої шматочками баранини, свинини, яловичини тощо, але ще й традиційно додають у суп «харчо».

Зберігається соус, якщо ви вирішите його закупорити, близько року, не втрачаючи своїх смакових якостей. Але майте на увазі, що цукру для невеликої маси



пюре з аличі потрібно рівно стільки само, інакше ви не позбудетеся кислоти нотки цих фруктів у соусі.

600 г аличі, 0,5 пучка кінзи або 0,5 ч. л. сушеної кінзи, 0,5 ч. л. солі, 400 г цукру.

Свіжу аличу промиваємо у воді і обірнаємо з кожного плода «хвостики». Покладаємо їх у казанок і поставимо посудину на плиту. Воду при цьому додавати не потрібно — алича при нагріванні пустить сік.

Відваримо фрукти у власному соку близько 15 хв, збавляючи вогонь після закипання. Знімаємо з плити і дамо охолонути приблизно 30—40 хв. Потім протremo аличу через ситечко, видаляючи кісточки і шкірку. Має вийти пюре приємного кольору.

Зіллемо його назад в казанок і додамо сухі спеції. Промиваємо зелень кінзи і подрібнимо її, а після — додамо в соус. Доведемо його до кипіння і додамо цукор. На цьому етапі соус обов'язково потрібно куштувати, бо ступінь солодкості у кожного з нас різний.

Дамо соусу прокипіти на слабкому вогні 15—20 хв. Бажано густоту визначаємо самостійно. Готовий соус переливаємо у невеликі баночки і щільно закупорюємо. Даємо охолонути і зберігаємо в холодильнику.

ГОСТРИЙ СОУС ЗІ СЛИВ

0,5 кг слив, 3 ст. л. цукру (без чубка), 1 ст. л. солі, 70 г волосських горіхів, 1/3 гіркої перчини, 30 г кропу, 30 г кінзи, 2 зубчики часнику.

Сливи промити, вибрати кісточки і змолоти на м'ясо-рубці. Посолити, поцукрувати і варити, постійно помішуючи, 10 хв. Зелень, часник, перець і горіхи також змолоти і додати до слив. Варити ще 10 хв., постійно помішуючи.

Розкласти соус у простерилізовані слоїки і зберігати в холодильнику. Подавати до м'яса.

зовані банки. Зберігати у холодильнику.

3 кг помідорів, 1 кг слив, 4 яблука, 4 цибулини, 1 скл. цукру, 1 ст. л. солі, по 1 ч. л. меленого чорного перцю, кориці і гвоздики, 50—100 г оцту.

Помідори, сливи, яблука і цибулю порізати на шматочки і тушувати (2 год.) до готовності.

Одержану масу охолодити, протерти через сито і додати спеції. Перемішати і варити на повільному вогні 40 хв. Кетчуп розлити в слоїки і закупорити.

• Коротко

- ✓ Цитрусові для салату, особливо грейпфрути, обчищайте від білих плівочок, щоб салат не набув гіркуватого присмаку.
- ✓ Щоб фрукти, нарізані для салату, не потемніли, їх треба добре скропити лимонним соком.
- ✓ Якщо хочете зробити ідеально круглу глазуню, використовуйте кільце цибулі.
- ✓ Щоб риба не мала запаху баговиння, треба її вимити в міцному холодному розчині солі.
- ✓ Щоб позбутися гіркоти в нарізаній цибулі, її слід ошпарити окропом.
- ✓ Посуд, у якому було молоко чи тісто, варто вимити спершу холодною водою, а потім гарячою.



• Про запас

Кетчуп звичайний

1,5 кг стиглих помідорів, 2 середніх цибулини, 4—5 зубців часнику, 100 г цукру, 2 лаврові листки, 5 мелених гвоздичок, 1—2 ст. л. оцту, 1 ч. л. меленого чорного перцю, дрібка кориці, 2 л. солі, 1 стручок перцю.

Перетираємо помідори і ставимо на повільний вогонь, потім перемелюємо цибулю і додаємо до томатного пюре. Коли вміст каструлі закипить, солимо, перчимо і варимо на маленькому вогні, безперервно помішуючи 40 хвилин.

Вливаємо в кетчуп оцет, додаємо спеції, стручок перцю, часник і варимо ще декілька хвилин. Готову приправу розливаємо у банки і закатуємо.

З яблуками

1 кг стиглих помідорів, 100—150 г кисло-солодких яблук, 125 г цибулі, 50—70 г цукру, 1 ст. л. солі, мелена гвоздика, кориця, мускатний горіх, мелений духмяний перець, 2 ст. л. оцту, 1—2 ч. л. крохмалю.

Пропускаємо через м'ясорубку яблука, цибулю, по-



мідори, добре вимішуємо і ставимо на годину на вогонь. Як звариться, суміш перетираємо через сито, додаємо крохмаль, сіль, цукор, спеції, оцет і проварюємо на маленькому вогні ще 10—20 хвилин, безперервно помішуючи.

З огірками

10 кг помідорів, 250 г огірків, 600 г цукру, 0,5 л оцту, 120 г солі, 30 г червоного гострого перцю, 15 г меленого чорного перцю, 5 г сухої гірчиці.

Помідори проварюємо

Улюблена приправа

Кетчуп став однією з найпопулярніших приправ. Тепер важко уявити, що м'ясо чи якусь іншу страву можна їсти без нього. Хоча кетчуп купують в магазині, дехто все-таки надає перевагу продукту, приготовленому в домашніх умовах. Отож пропонуємо декілька рецептів.

Я так люблю помідори, що їм їх з кетчупом і запиваю томатним соком!

• На замітку

Крейда для моркви

Морква, виявляється, — примхлива сусідка. Вона погано зберігається поруч із картоплею і капустою. Отож варто врахувати це при закладанні для зимового зберігання. А ще — притрусити її крейдою, білою глиною (150—200 г на 10 кг коренеплодів).

Догори ногами

Підвісивши у прохолодному місці «догори ногами» — за коріння — кущі солодкого перцю, можна зберегти його свіжим значно довше, ніж у зрізаному вигляді. Ті, хто скористався таким способом, кажуть: два місяці — не межа.

Час збирати

Середньостиглі сорти капусти збирають до кінця вересня. Як визначити, коли саме? А тоді, коли зовнішні листки світлішають (бліднуть), а самі качани стають туго та набирають 2—3 кг ваги (і більше — залежно від сорту). При зрізуванні голівок треба залишати ніжку завдовжки 2—3 см (зріз прямиий).

Справа в рукавах

Що ви робите зі старими зношеними чоловічими сорочками? Здебільшого на ганчірки йдуть. А дехто з господинь і їх використовує з користю. Відрізані рукава, зашиті чи зав'язані з одного боку, слугують торбинками для тривалого зберігання цибулі та часнику. Головна вимога — щоб тканина була натуральна, бавовняна.

Годиться така «тара» і для лушеної квасолі. Єдине, що треба зробити, — попередньо намочити рукав у концентрованому сольовому розчині (ропі) і висушити. Ніякий жучок вашу квасолю в такому захисному кожущку не турбуватиме.

Помідорова «хірургія»

Щоб пришвидшити дозрівання помідорів, робимо на стеблі на висоті 12 см від ґрунту поздовжній розріз (5—6 см), вставляємо в нього тоненьку паличку (для розширення «ранки»). Цим обмежуємо рух поживних речовин. Можна також злегка надірвати коріння.

Якщо помідори до холодів не встигають дозріти, їх слід зірвати зеленими разом із плодоніжками і перенести в приміщення з температурою 20—25°C.

Тим, хто не встиг зробити цього до зниження температури до 6°, прислухайтеся така порада. Зібрані плоди треба помістити на 2 хвилини в гарячу воду (60°C). Це врятує їх на певний час від псування під час зберігання.

У кожного виноградаря свої методи захисту від навали цих комах. Одні застосовують для захисту грон винограду марлю, інші москітну сітку, спандбонд і подібні матеріали, треті роблять обприскування грон розчинами, що відлякують.

Дуже ефективні в боротьбі з комахами пастки, які розвішують приблизно за місяць до дозрівання винограду. Усередині пасток розташована принада: варення, що забродило, солодкий компот, що забродив, або сік, хлібний квас.

Приготувати принаду можна й самому. Для цього необхідно зварити солодкий компот з ягід або яблук — падалиці і для посилення приваблюючого запаху додати туди дві-три столові ложки яблучного оцту. Непогано було б, щоб цей компот почав бродити. Головне, щоб запах принади був сильніший, ніж сам аромат ягід винограду. Якщо цього не буде, оси на принаду не підуть.

Виготовити пастку самому, великої праці не складе. Для цього необхідно запастися пластиковими пляшками з-під мінеральної води або інших напоїв ємкістю 1,5—2 літри. Пляшку розрізаємо навпіл. Обрізаємо конусоподібну частину пляшки і вставляємо

Як уберегти виноград від ос

Як уберегти врожай винограду від навали ос, шершнів і тому подібних комах? На початку літа їх начебто ніде й не видно. Але щойно починає дозрівати виноград, вони тут як тут. Якщо не вживати ніяких заходів, то від грон можуть залишитися тільки «скелети».

• На прохання читачів

її в циліндричну частину лійкою вниз. У нас вийшла пастка на зразок чорнильниці. Заливаємо в неї принаду і підвішуємо до шпалер між кущів винограду.

Отут є одна фішка. Заливати принаду необхідно тільки в зібрану пастку. Принада, потрапляючи на поверхню лійки, пахне, чим приваблює ос і шершнів. У пастку лізуть не тільки оси й шершні, а й мухи, совки, молі та інші комахи.

Пастки необхідно систематично оглядати і після накопичення в них певної кількості комах обов'язково чистити, заливаючи туди свіжу принаду.



Цей метод непогано працює, якщо пастки розставлені завчасно і стоїть ясна без дощів погода. Якщо ж утримується дощова погода, тоді конструкція пасток повинна бути трохи інша.

Для цього потрібні порожні пляшки з-під питної води об'ємом від 2 до 5 л. У кожній посудині на висоті трохи більше від її половини необхідно просвердлити або пропалити отвори діаметром 10—15 мм на відстані 3—5 см один від одного. Пастки готові. Залишається тільки залити в них принаду і розташувати їх групами: по 3—5 штук у групі, між рядами виногра-

ду. Чому групами, а не по одній? Справа в тому, що коли пастки розташовані одна біля одної, вони сильніше пахнуть, що приваблює ос і шершнів, ніж ті, що розташовані поодинокі.



• Напохвати

«ПОЛІКУЙТЕ» ГАРБУЗИ ЗЕЛЕНКОЮ

Хоча б за тиждень до збирання гарбузів забезпечте їм «сухий закон» — без поливу і дощів (останнє складніше, але можна чимось накрити на час негоди). Сприятливо впливає на смак і розвиток плода в процесі дозрівання вкорочування верхівок пагонів, на яких гарбузи зав'язалися.

Щоб остаточно ваші крутобокі «дійшли», помістіть їх (в один шар) у сухе провітрюване приміщення. У справді зрілого гарбуза плодоніжка всихає і стає схожа на пробку. Якщо на шкірці є якась подряпина — не біда, замажте її аптекарською зеленкою.

• Зверніть увагу

Чи визріває лоза?

Нині особлива увага має бути спрямована на заходи, що прискорюють дозрівання врожаю й визрівання лози. Від того, наскільки визріла виноградна лоза у вересні, чи достатньо вона нагромадила в собі вуглеводів, залежать майбутній урожай, а також ступінь ушкодження її зимовими морозами.

З огляду на те, що куш передусім скеровує вуглеводи на досягання плодів і тільки після цього на визрівання лози, особливо ретельно треба поставитися до того, щоб не були перевантажені врожаєм пізні сорти. Бо в такому разі при переобтяженні морозостійкість знижується настільки, що вже перші осінні морози можуть вразити надземну частину куща.

Тому при настанні затяжної прохолодної погоди іноді доцільно, пожертвавши частиною нестиглого врожаю, забрати його з кущів заздалегідь і дати дозріти ягодам, що залишилися, та лозі.

За сприятливої погоди на кущах з невеликим перевантаженням плодами обов'язкові позакореневі фос-

• Випрощене – зберегти

«Таємниці» лежкості яблук

Кожний садівник, виростивши гарний урожай яблук, має заздалегідь потурбуватися про те, як зберегти його якомога довше. Не всі сорти мають добру лежкість, тобто здатність плодів певний час зберігати харчові та поживні властивості. Та за оптимальних умов зберігання ця ознака посилюється.

Треба знати, що зміна забарвлення плодів під час зберігання багато в чому залежить од температури в сховищі: підвищена призводить до пожовтіння, осільки в клітинах відбувається розпад хлорофілу. Яблука деяких сортів темніють при температурі близько нуля градусів.

Упливають на лежкість навіть дози добрив, які вносилися при вирощуванні. Калійні, застосовані в правильних пропорціях, позитивно позначаються на щільності плодів. Надлишок азоту — навпаки, до того ж він зменшує термін зберігання. Перевищення потреби в фосфорних добривах робить плоди грубими. А брак кальцію призводить до потемніння м'якоті, вона стає схожа на скло.

Зменшують лежкість і спека та часті дощі в період дозрівання плодів. У цей час поливати яблуні чи груші не можна.

Надмірно великі плоди одного й того ж сорту зберігаються гірше, ніж середні та дрібні. Це також треба враховувати при закладанні яблук на зберігання. Вік дерева теж має значення. Плоди з молодих зберігаються гірше.

Краще лежать плоди, зняті із зовнішніх частин крони, позаяк їм дістається більше сонця.

Яблука слід ще й правильно знімати. Починати треба з нижнього ярусу крони.



За матеріалами silskivisti.kiev.ua.

А картоплю — сіном притрусити

Після викопування картоплю висипають у сарай на підлогу, встелену сухим сіном. Час від часу совають її туди-сюди, щоб добре просохла. Тоді не гнитиме, її не уражатимуть бактерії.

Потім картоплю перебирають. Посадкову відділяють, гнилу — відкидають. За тиждень заносять у погріб,

підлога в якому вкрита сухою травою. Висипають картоплю, а поверх неї — сіно. Воно захищає від вологи й морозу, але добре пропускання повітря. Врожай не гниє й не проростає. Ще так добре зберігати моркву та буряки.

Істівну картоплю зберігають за температури +2°C,

посадкову — за +4°C. Тоді бульби не проростають, їх не вражає грибок.

Приміщення необхідно добре провітрювати. Для цього роблять вентиляцію. Найдовше лежить картопля середньостиглих і пізніх сортів. Аж доки не з'явиться молода.

За матеріалами gazeta.ua.

• Спробуйте

«ДРУГЕ ЖИТТЯ» ПЕРЦЮ

Після закінчення плодоношення кущики перцю без листя можна викопати й пересадити у великий квітковий горщик із поживною землесумішшю, щедро полити та поставити на добре освітлене підвіконня.

Протягом наступного тижня перець треба підживити будь-яким добривом для овочевої розсади й надалі регулярно поливати. Незабаром у пазухах старих листків зародяться пасинки. Це майбутні гілочки, на яких формуватиметься врожай.

Старі стебла, на яких нема молоді порослі, акуратно обрізати. Така операція стимулює ріст молодих пагонів, на яких дуже скоро з'являться бутони, а згодом утвориться зав'язь.

Однією з найпоширеніших помилок при плеканні другого врожаю є те, що кущик перцю обрізають повністю, а треба залишити листя бодай на верхівці. І тільки коли молоді пасинки підуть у ріст і наберуть силу, його можна видалити.

Перчини «другої хвилі» дещо дрібніші від плодів основного врожаю, але ж і затрати на їхнє вирощування значно менші.



форно-калійні підживлення для стимуляції накопичення цукру.

На особливо цінних сортах, прищеплених або посаджених у пізній термін, для збільшення їхньої теплозабезпеченості, й, отже, прискорення визрівання лози, встановлюють вертикальні екрани. Ще такі кущі повністю вкривають плівкою або над окремими пагонами встановлюють мікропарники.

Якщо з якоїсь причини сорт не влаштовує виноградаря (кущ слабо росте, хворіє тощо) і недоцільно його перещеПЛення на весні, таку рослину можна розкорчувати вже наприкінці вересня після збирання врожаю й підготувати місце для посадки нових сортів, заощадивши весняний час.

При випаданні рясних опадів ґрунт слід розпушити вилами.

Бог дає, та в комору не кладе/ Болгарське прислів'я

ПОНЕДІЛОК, 5.09.2016		СЕРЕДА, 7.09.2016	
UA:ПЕРШИЙ 06.00 ПРОФІЛАКТИКА 14.00 Казки Лірника Сашка 14.10 Школа Мері Поппінс 14.50 Фольк-music 16.00 пляжний футбол. Відбірковий турнір до фінальної частини чемпіонату світу. Україна — Австрія 17.00 Вікно в Америку 17.30 Орегонський путівник 18.00 Книга ua 18.25 Новини. Світ 18.40, 21.00 Новини 19.00 Новини. Культура 19.25 Візитівка Карпат 19.30 Про головне 20.00 Перша шпальта 20.30 Перша студія 21.30 Найяскравіші моменти ХХХІ Олімпійських ігор 21.40 Д/ф «Історія однієї криї-вки» 23.00 Підсумки 23.10 Погода 23.15 Золотий гусак 23.50 На слуху 00.20 Телемагазин		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини 06.05, 07.05, 08.05 Спорт 06.10, 07.10, 08.10 АгроЕра 06.15, 07.15, 08.10 Погода 06.20 7 чудес України 06.50, 07.50, 08.20 Смакота 07.20 Ера будівництва 07.25 На слуху 08.30 Паспорт.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 Т/с «Таксі» 09.45 Наші гроші 10.15, 19.30 Про головне 11.00 Засідання Кабінету міністрів України 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 Хто в домі хазяїн? 14.00 Суспільний університет 14.50 Світло 15.40 Спогади 16.30 Д/с «Розкриття Америки» 17.30 Д/с «Національні парки Америки» 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.25 Візитівка Карпат 20.00 Переселенці 20.30 Слідство. Інфо 21.30 Найяскравіші моменти ХХХІ Олімпійських ігор 21.50 Д/ф «Хроніка УПА 1942—1954» 22.45 Мегалот 23.00 Студія Паралімпіада 2016 00.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Церемонія відкриття	
1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Маша і ведмідь» 09.30 «Чотири весілля-5» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-5» 14.10 «Сліпа» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.10 Т/с «Уламки шастя» 20.30 «ЧИСТONEWS-2016» 21.00 Т/с «Свати-5» 22.00 «Гроші» 00.00 Х/ф «Вікінги»		1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Маша і ведмідь» 09.30 «Чотири весілля-5» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-5» 14.10 «Сліпа» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.10 Т/с «Уламки шастя» 20.30 «ЧИСТONEWS 2016» 21.00 Т/с «Свати-5» 22.00 «Поверніть мені красу-2» 00.00 Х/ф «Вікінги»	
TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті. Тиждень 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.50, 18.45 Міська рада інформує		TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»	

ВІВТОРОК, 6.09.2016		ЧЕТВЕР, 8.09.2016	
UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини 06.05, 07.05, 08.05 Ера бізнесу 06.10, 07.10, 08.10 Спорт 06.15, 07.15 АгроЕра 06.20, 07.20, 08.15, 23.10 Погода 06.25 7 чудес України 06.50, 07.50, 08.20 Смакота 07.25 Ера будівництва 07.30, 23.50 На слуху 08.30 Паспорт.Уа 08.45, 00.20 Телемагазин 09.00 Т/с «Таксі» 09.45 Уряд на зв'язку з громадянами 10.15, 19.30 Про головне 10.50 Бiatлон. Підсумки літнього чемпіонату 11.50 Війна і мир 12.30 Вікно в Америку 13.15 Пляжний футбол. Відбірковий турнір до фінальної частини чемпіонату світу. Україна – Чехія 14.00 Суспільний університет 14.50 Подорожні 15.40 Д/ф «Ганна Варпаховська. Повернення» 16.30 Д/с «Розкриття Америки» 17.30 Д/с «Національні парки Америки» 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.25 Візитівка Карпат 20.00 РЕ:ФОРМА 20.30 Наші гроші 21.30 Найяскравіші моменти ХХХІ Олімпійських ігор 21.50 Д/ф «Хроніка УПА 1942–1954» (ф.1) 23.00 Підсумки 23.15 Золотий гусак		UA:ПЕРШИЙ 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини 06.05, 07.05, 08.05 Ера бізнесу 06.10, 07.10, 08.10 Спорт 06.15, 07.15 АгроЕра 06.20, 07.20, 08.15 Погода 06.25 7 чудес України 06.50, 07.50, 08.20 Смакота 07.25 На слуху 08.30 Паспорт.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Церемонія відкриття 12.30 Слідство. Інфо 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 Хочу бути 14.00 Суспільний університет 14.50 Надвечір'я. Долі 15.45 Театральні сезони 16.20 XV Літні Паралімпійські ігри. Легка атлетика 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.25 Візитівка Карпат 19.30 Студія. Паралімпіада-2016 21.35 Яскраві моменти Ріо-2016 23.25 XV Літні Паралімпійські ігри. Плавання. Легка атлетика	
1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Маша і ведмідь» 09.30 «Чотири весілля-5» 10.55, 12.20 «Міняю жінку-5» 14.10 «Сліпа» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.10 Т/с «Уламки шастя» 20.30 «ЧИСТONEWS 2016» 21.00 Т/с «Свати-5» 22.00 «Життя без обману»		1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 23.15 ТСН: «Телевізійна Служба Новин» 06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Маша і ведмідь» 09.30 «Чотири весілля-5» 10.55 «Міняю жінку-6» 14.10 «Сліпа» 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.10 Т/с «Уламки шастя» 20.30 «ЧИСТONEWS 2016» 21.00 Т/с «Свати-6» 22.00 «Світ навиворіт-7» 00.00 Х/ф «Вікінги»	
TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «Погляд зблизька» 08.05 «Сад, город, квітник» 08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій 08.30 «Невідома Україна» 09.00 Час-Тайм 09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя» 11.00, 16.10 Дитяча година 11.45 «Чарівний ключик» 12.10 ПОЗА ПРОСТОРОМ І ЧАСОМ 12.40, 17.30 «Право на успіх» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Ланцюг» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Межа правди 21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич» 22.35 Х/ф «Легенда про дракона»		TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 07.15, 08.15 Ранок з Україною 10.50 Реальна містика. Новий сезон	

П'ЯТНИЦЯ, 9.09.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 21.00 Новини
06.05, 07.05, 08.05 Спорт
06.10, 07.10 AgroЕра
06.15, 07.15, 08.10 Погода
06.20 7 чудес України
06.50, 07.50, 08.20 Смакота
07.20 Ера будівництва
07.25 На слуху
08.30 Паспорт.Іа
08.45 Телемагазин
09.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Плавання, Легка атлетика
10.30 Т/с «Таксі»
11.15 Перша студія
12.00 РЕ:ФОРМА
12.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Як це?
14.10 Яскраві моменти Ріо–2016
14.30 XV Літні Паралімпійські ігри. Веслування академічне. Пауерліфтинг
19.30 Студія. Паралімпіада–2016
21.30 XV Літні Паралімпійські ігри. Дзюдо. Плавання. Легка атлетика

1+1
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»
07.35 «Маша і ведмідь»
09.30 «Чотири весілля–5»
10.55, 12.20 «Міняю жінку–6»
14.10 «Сліпа»
14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами–6»
17.10 Т/с «Уламки щастя»
20.15 «Розсміши коміка. Діти»
22.00 «Світське життя»
23.00 Х/ф «1408»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Слідства. Інфо»

08.10 «Право на успіх»
08.30 «Невідома Україна»
09.00 Час–Тайм
09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.45 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал–кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт–парад
14.00 Х/ф «Третя п'ятниця»
17.30 ПОЗА ПРОСТОРОМ І ЧА–СОМ
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 ТНЕУ — калейдоскоп подій
20.10 «Погляд зблизька»
20.40 «Слід»
22.35 Х/ф «Мрійники»

ICTV
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
09.45 Т/с «1941»
11.35, 13.20 Х/ф «13 друзів Оушена»
12.45, 15.45 Факти. День
14.30 Т/с «Відділ 44»
15.30, 16.20 Т/с «Пес»
16.55 Т/с «1942»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель–шоу. Прем'єра
22.20 Дизель–шоу
23.30 Х/ф «РЕД»

СТБ
06.05 «Зіркове життя»
08.00 Х/ф «Здрастуйте Вам!»
10.05 Х/ф «Парфумерша»
18.00, 22.00 «Вікна–Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «Національне талант–шоу «Танцюють всі!»–9»
00.25 Т/с «Коли ми вдома»

УКРАЇНА
06.00 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика. Новий сезон
11.50 Х/ф «Помилки кохання»
13.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар–2»
18.00 Т/с «Співачка»

19.45 Ток–шоу «Говорить Україна»
20.55 Футбол. Чемпіонат України «Шахтар» — «Динамо»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I.: Нью–Йорк 2 сезон»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Чудесний канал»
10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Історія без купюр»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
11.45 «Храми Поділля»
14.00 «Що робити?»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15, 21.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.15 «Слід»
17.35 «Із нашої відеотеки»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 Т/с «Таксі»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбиране»
21.30 «Легенди Запоріжжя»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.05, 11.15, 12.25 Д/п «Слідство вели...» з Леонідом Каневським»
07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини
07.15, 07.35, 08.10, 08.35 «Ранок з ІНТЕРОм»
09.20, 21.00 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»
13.40, 14.20 «Судові справи»
14.45 «Сімейний суд»
15.30 «Давай одружимося»
18.00 Ток–шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорож»
00.40 Т/с «Правдива історія про Червоні вітрила»

НЕДІЛЯ, 11.09.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.30, 07.05, 08.10 Погода
06.35 На слуху
06.55 Телемагазин
07.10 7 чудес України
07.55 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.00 Пляжний футбол. Відбірковий турнір до фінальної частини чемпіонату світу. Півфінальний матч
09.55 XV Літні Паралімпійські ігри. Плавання. Легка атлетика
11.40 Фольк–music
12.45 Д/ф «Давид Черкаський. Людина–джаз»
13.40 Перша шпальта
14.10 Яскраві моменти Ріо–2016
14.30 XV Літні Паралімпійські ігри. Веслування академічне. Кульова стрільба. Тріатлон. Легка атлетика
19.30 Студія. Паралімпіада–2016
21.00 Новини
21.20 XV Літні Паралімпійські ігри. Тріатлон. Настільний теніс. Плавання. Легка атлетика

1+1
06.30 «Шість кадрів»
07.00 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото–забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
11.00 «Світ навиворіт–7»
12.25 «Життя без обману»
13.50 «Поверніть мені красу–2»
15.05 Т/с «Свати»
19.30 «ТСН–Тиждень»
21.00 Х/ф «Гроза над Тихоріччям»
00.50 «Світське життя»

TV-4
06.00 Х/ф «15 і вагітна»
07.30 «Сад, город, квітник»
07.45, 09.50 Ранковий фітнес
08.00, 21.30 Єдина країна
08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок
08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода
08.40 Час–Тайм

09.00 Повнота радості життя
09.30 «Справжня ціна»
10.15 Пряма трансляція святої літургії з архікатедрального собору УГКЦ м. Тернополя
11.40 Дім книги
12.00 Х/ф «Сніговики»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Сільський календар»
14.30 Межа правди
15.30 «Слід»
16.00 ПОЗА ПРОСТОРОМ І ЧА–СОМ
16.30 «Слідства. інфо»
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 «Про нас»
18.00 Наші вітання
19.00 Провінційні вісті. Тиждень
19.45 Міська рада інформує
20.00 Європа у фокусі
21.00 «Гал–кліп»
22.10 Х/ф «П'ять днів у Римі»
23.45 Час–тайм

ICTV
05.05, 06.20 М/с «Том і Джері у дитинстві»
05.50 Факти
07.15 Стоп–10
08.10 Провокатор
09.10 Зірка YouTube
11.10 Дивитись усім!
12.20 Без гальм
12.45 Факти. День
13.00 Х/ф «Немов громом уражений»
14.50 Х/ф «Подорож до центру Землі»
16.40 Х/ф «Супер 8» 16+
18.45 Факти тижня
20.25 Х/ф «Макс Пейн» 16+
22.20 Х/ф «Блейд–3. Трійця» 16+
00.40 Х/ф «Блейд» 16+
02.50 Х/ф «Блейд–2» 16+

СТБ
05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00, 10.50 «Х–Фактор–7»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Караоке на майдані»
13.00 «МастерШеф–6»
19.00 «Слідство ведуть екстра–сенси»
21.00 «Один за всіх»
22.10 «Давай поговоримо про секс–3»

УКРАЇНА
06.50 Події

07.30 Зірковий шлях
09.10 Х/ф «Помилки кохання»
11.00 Т/с «Експрес відрадженьня»
14.50 Х/ф «Доля Марії»
16.50, 20.00 Т/с «Підміна за одну мить»
19.00 Події тижня з Олегом Панютою
21.40 Т/с «Я житиму»
01.20 Т/с «Співачка»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Чудесний канал»
10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 «Мелодії української душі»
11.30 «Азбука смаку»
11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
14.00 «Поклик таланту»
15.30 «Абетка здоров'я»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «Пересопницьке Євангеліє»
17.30 «Своїми очима»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Кохання Осьмачка»
18.30 «Невигади історії»
18.50 «Тиждень. Крок за кроком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожні замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 «Музеї Волині»

ІНТЕР
05.55 Х/ф «Королева бензokolонки»
07.35 «Мультфільм»
07.40 «Подорож»
08.10 «Удачний проект»
09.00 «Отуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 Х/ф «Альпініст»
14.00 Т/с «Жереб долі»
17.45, 21.30 Т/с «Секта»
20.00 «Подорож тижня»
23.10 Т/с «Птаха у клітці»

Міцні – отже, гарні



● Подбайте про нігті

Руки, як казала легендарна Коко Шанель, — візитна картка дівчини. Тож важливим у цьому контексті є догляд і за нігтями.

стимулює ріст нігтів, олії пом'якшують кутикулу, а йод ущільнює нігтьову пластину.

✓ Простий та ефективний спосіб зміцнити нігті — ванночка з яблучного соку та олії. Змішати в співвідношенні 1:1. Помістити пальці рук у розчин на 10 хвилин. Робити щодня 2—3 тижні.

✓ Ванночки з олії з додаванням 10 крапель лимонного соку, 3 крапель йоду,

5 крапель олійного розчину вітаміну А також дуже ефективні. Опустіть руки в ванночку на 10 хвилин. Суміш не змивати з рук деякий час.

✓ Одним з популярних народних засобів для зміцнення нігтів і розм'якшення шкіри рук є відвар картоплі. Кисті рук у ньому потрібно тримати 10—15 хвилин.

✓ Так само корисно зміцнювати нігті відваром трав, це може бути ромашка, календула, звіробій, волюшка, лимонник та інші. Особливо корисні такі ванночки при подразненні шкіри, запаленнях нігтів. У них кисті поміщають на 10—15 хвилин щодня.

Один із рецептів: узяти одну чайну ложку хвої або сухих квіток ромашки, заварити склянкою окропу, додати півсклянки міцно завареного зеленого чаю, трохи охолодити й опустити у відвар руки на 20 хвилин. Відвари трав варто зберігати в холодильнику і перед застосуванням підігрівати.

✓ Харчовий желатин теж

допоможе зміцнити нігті. У склянці гарячої води розчинити столову ложку желатину, дати охолонути. Опустити пальці у ванну на 10—15 хвилин.

✓ Для прискорення росту нігтів застосовують перцеву маску. Для цього потрібно змішати 10 крапель води з половиною чайної ложки меленого червоного перцю, і додати живильний крем для нігтів. Суміш підігрівують, потім охолоджують. Наносять на 15—20 хвилин на нігті рівним шаром. Потім змивають теплою водою.

✓ Дуже простий спосіб: для зміцнення нігтів на них пензликом наносять йод і дають висохнути. Спочатку цю процедуру повторюють раз в 3—4 дня. Після 3—4 процедур, йоду наносять раз в тиждень.

✓ Воскова маска теж дуже корисна для нігтів. На

водяній бані розтопити віск, занурити в нього кінчики пальців. Потім швидко дістати їх з воску і занурити в прохолодну воду, щоб віск застиг. Залишити його на нігтях на ніч або на 2 години.

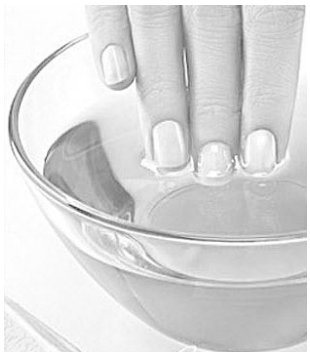
✓ Олійна маска для нігтів: змішайте по 1 чайній ложці мигдальної або оливкової олії з м'якоттю одного помідора, додайте 4 краплі ефірної олії розмарину. Рясно змастіть цією сумішшю нігті і кінчики пальців, через 5—7 хвилин змийте. Нанесіть живильний крем.

✓ Зміцнювальну маску з оливкової олії та лимонного соку роблять перед сном. Столову ложку оливкової олії трохи підігріти, щоб вона стала теплою, змішати з кількома краплями лимонного соку. Отриману суміш масажними рухами нанести на нігтьові пластини, надіти бавовняні рукавички і залишити маску на ніч.

✓ Також можна підігріти склянку пива і змішати із склянкою яблучного соку. Далі потрібно опустити у ванночку

руки й тримати 10 хвилин. Сполоснути теплою водою.

Підготувала
Вікторія Осіпова.



● На замітку

ДІЄТА З МИНУЛОГО

Цією дуже простою, але дієвою дієтою користувалися жінки 19 століття, щоб позбутися зайвої ваги і набути легкості й модної тендітності фігури. Дієта побудована на виключенні з раціону тісту (в будь-якому вигляді), солі і пиття під час їди.

Перший сніданок: склянка чаю без цукру або будь-який трав'яний чай.

Другий сніданок: 40 г нежирного сиру.

Обід: одне яйце, зварене на круто, 120 г яловичини, підсмаженої на сухій сковорідці, 20 г нежирного сиру.

Полуденок: як перший сніданок.

Вечеря: 120 г відвареної яловичини, овочевий салат з оливковою олією.

Перед сном — відвар м'яти для заспокоєння нервів (1 склянка).

Через сім днів дієти наважди зникає 3—4 зайві кілограми. Дієту можна повторювати кожні два тижні, поки потрібно ваги не буде досягнуто.

ЧАЙ ДЛЯ... ВОЛОССЯ

Любите пити чай? А знаєте, що ваше волосся теж його любить? З чаю можна приготувати кондиціонери, маски і навіть засіб для укладання. До того ж вони буду абсолютно натуральні і дуже корисні.

Кондиціонер для волосся із зеленого чаю.

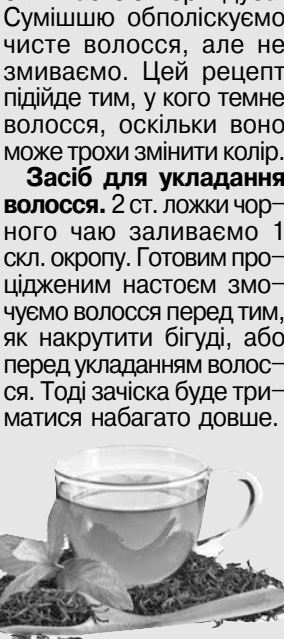
1 ст. ложку зеленого чаю заливаємо 2 скл. окропу і залишаємо на 30 хв настоюватися. Після цього проціджуємо чай і обполіскуємо ним чисте волосся. Змивати не треба. Такий кондиціонер додасть волоссям м'якості, шовковистості і блиску.

Чай від випадіння волосся. Міцний настій чаю

втираємо в корені волосся щовечора протягом 10 днів. Цей рецепт не тільки допоможе запобігти випадінню волосся, а ще й стимулюватиме його ріст.

Ополіскувач для жирного волосся з чаю. Цей засіб за домашнім рецептом допоможе нормалізувати роботу сальних залоз. 1 скл. міцного чорного чаю змішуємо з 1 скл. настою кори дуба. Сумішшю обполіскуємо чисте волосся, але не змиваємо. Цей рецепт підійде тим, у кого темне волосся, оскільки воно може трохи змінити колір.

Засіб для укладання волосся. 2 ст. ложки чорного чаю заливаємо 1 скл. окропу. Готовим процідженим настоем змочуємо волосся перед тим, як накрутити бігуді, або перед укладанням волосся. Тоді зачіска буде триматися набагато довше.



● До речі...

І ПРО ЗДОРОВ'Я РОЗКАЖУТЬ

За станом нігтів можна судити не лише про сферу діяльності людини, а й про стан здоров'я. Нігтьові пластини пальців рук слугують для захисту нервових закінчень, а пальців ніг призначені для захисту від травм та ушкоджень. Нігті є частиною шкірного покриву і сформовані з кератину. Здорові нігтьові пластини мають рожево-персиковий відтінок. Якщо організмові бракує якихось поживних речовин або є серйозні фізіологічні проблеми, стан нігтів може розповісти про це.

● А ви знали?

Манікюр — частіше

Чому манікюр доводиться робити частіше, ніж педикюр? У середньому нігті на ногах і на руках відростають на 2,5 мм на місяць. Однак нігті на пальцях ніг ростуть в 4 рази повільніше, ніж на пальцях рук.

Дбають не лише жінки

Як свідчать історичні розвідки й багато художніх творів минулого століття, молоді світські леви більшу частину дня між сном, сніданком і черговим балом полірували свої нігті.

В одному з романів цього часу йдеться про те, як знатний гульвіса настільки захопився чарівною дамою, що забув про свої нігті, що, на думку автора твору, свідчить про незвичайну глибину й силу його почуттів.

Нині чоловіки теж доглядають за нігтями, однак у чоловічій компанії це не є темою для розмов — на відміну від жіночої.

Підготувала
Вікторія Осіпова.

● Майже тест

1. Ви відкриті новим знанням і враженням. У людях шукаєте тільки позитивні сторони, тому, на жаль, часто розчаровуєтесь в оточуючих. Оптиміст у душі і ходячий позитив — це точно про вас!

2. Ви впевнена в собі жінка, яку навіть не зачіпає некомпетентна критика. Не маєте потреби у величезній кількості друзів, зате у вашій компанії вас називають найвідданішим другом.

3. На вигляд здається, що

Яка зачіска, такий і характер

Кучеряве чи пряме? Коротке чи довге? Вільно спадає чи вкладене? Насправді за волоссям, зачіскою можна визначити характер.

ви дуже горда. Ну а як може поводитися людина, яка поспішає досягти всіх поставлених цілей, ігноруючи нудні розмови ні про що? Ви звикли всього досягати самотужки, і допомога інших вам не потрібна.

4. Для незнайомців ви як

жінка-воїн, а для дуже близьких людей — біла і пухнаста. А ще ви завжди виступаєте за чесність і справедливість, адже вас украй нелегко обманути.

5. Ви творча людина з багатим внутрішнім світом. Нудна робота не для вас: ви живете мистецтвом і креативом.

6. Часом ваша відкритість заважає, але ви з тих людей, хто завжди готовий надати допомогу навіть незнайомцям.

7. Ви хороший слухач і спостерігач. Уважно ставитесь до кожної дрібниці, що допомагає вам бути громадським лідером.

8. Багато хто думає, що спокійнішої людини годі й шукати. Але варто тільки вас розізнати — хоч руки в ноги і навтьоки! Такий натиск дотепності і часом жорстких жартів витримає не кожен.

9. Добре розвинена самодисципліна — ваша найголовніша риса. Ви з тих, хто спочатку думає, потім робить, а не навпаки.

10. Ви творча людина, інтелектуал і естет. Не терпите несмаку і намагаєтесь для спілкування підбирати схожих на себе людей.

11. А вже помітили, що вам часто виливають душу? Спокійна, вихована, совісна — як вам не довіряти?

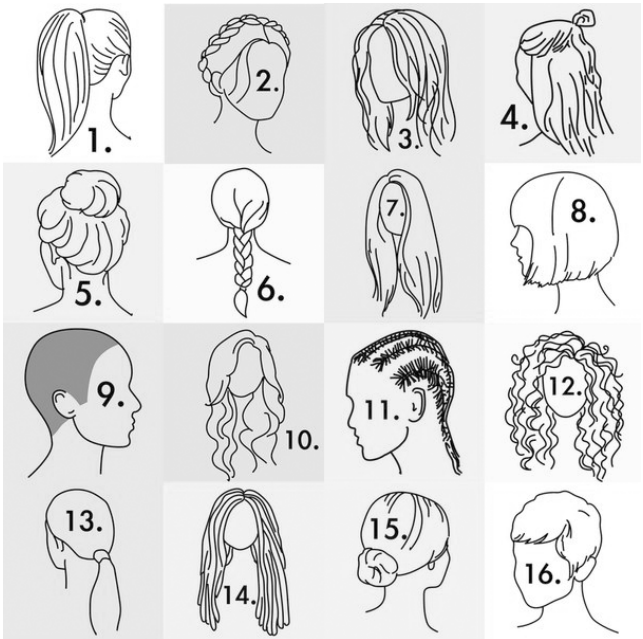
12. Ви організована і незалежна, любите, щоб усе було чітко і по полчках. А ще ви в усьому цінуєте простоту.

13. Ви оптиміст від природи! Цінуєте кожну мить і не готові витратити життя даремно. Вас не так легко образити, як може здатися іншим. Справді, таку сильну особистість, як ви, потрібно ще пошукати...

14. Практичність — ваша головна риса. Ви не цікавитесь чужими драмами, чутками... Навіщо це людині, яка впевнено крокує життям?

15. Може, ви й любите помріяти, заглибитися у творчість, але це не заважає досягати того, що занесено в список «Необхідно зробити».

16. Ви спокійна і навіть деколи холоднокровна. Такий стійкості характеру можна тільки позаздрити!



Що розумніша жінка, то більше вона робить дурниць

