

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

Домашня газета

Ціна 1 грн

#36(751) 8 вересня 2016 року

• Садівнику на замітку

ЩОБ НЕ ОТРУЮВАТИ ЖИТТЯ ДЕРЕВАМ

Не всі рослини сумісні одна з одною. Картопля у буквальному сенсі слова отрує життя яблуні. Так само виноград, до прикладу, зовсім «не може терпіти» капусту.

Аби виправити ситуацію, потрібно відмовитись від садіння картоплі поблизу яблунь, а замість цього поставити під деревами бочки із зеленим добривом, і ви побачите, як ваші яблуні одразу наче оживуть.

Обприскайте дерева настоєм соснової хвої, і результат буде приблизно таким же, адже ефіри, які виділяються сосною, позитивно впливають на розвиток яблуні.

Майте на увазі, що каштан кінський, біла акація, ялиця, троянда, бузок, жасмин пригнічують ріст інших рослин, у тому числі яблуні і груші. Відзначається цими якостями і барбарис, але виражені вони дещо слабше.

Поряд із дорослою ялиною добре уживаються горобина, малина, хоча їх корені і переплітаються. А ось близько посаджени до ялини бузок, клен татарський, троянда зморшквата, навіаки, дуже потерпають від такого сусідства.

В'яз дуже пригнічує виноград, а кісточкові рослини можуть пригнічувати грушу і яблуню. Але під кронами старих яблунь без будь-якого помітного пригнічення можуть рости алича, ліщина та інші рослини. Корені деяких трав (насамперед пирію) виділяють токсичні речовини для плодівих дерев.



• Варто знати

Перша. Овочі та фрукти, які збагачують наш організм в основному вітаміном С, а також мінеральними речовинами, цукром, клітковиною, вітамінами А і В₂. Це помідори, лимони, апельсини, грейпфрути, капуста (особливо квашена), смородина, агрус, лісові ягоди, стручковий перець, малина, полуниця, зелень петрушки.

Друга. Овочі та фрукти, які

2

ЧОМУ ВАРТО ЇСТИ ВИНОГРАД?

Як не дивно, соки містять майже всі складові свіжих фруктів та овочів. Правда, лише якщо вони свіжоприготовлені. Соки активізують вироблення ферментів та обмін речовин, а отже, допомагають повноцінно засвоювати їжу. Вони багаті на вітаміни, мінеральні солі, клітковину, органічні кислоти, пектинові сполуки, ароматичні речовини та ефірні олії. Завдяки комплексу потрібних організму речовин при певних хворобах соки можуть діяти навіть лікувально.

Сік сирій картоплі дуже добре очищає організм. А в поєднанні з морквяним, огірковим та соком селери дуже помічний при порушенні травлення, нервових розладах, зобі. Щоденне споживання 500 г такого поліовочевого соку дає позитивний результат за короткий час — за умови, якщо ви вилучите з раціону всі м'ясні та рибні продукти.

Сік свіжої моркви допомагає нормалізувати самопочуття. Це найбагатше джерело вітаміну А, який організм засвоює найшвидше. Морквяний сік багатий на вітаміни В, С, D, Е, К. Він поліпшує апетит, травлення, структуру зубів.

Залежно від самопочуття, морквяного соку можна випивати від 0,5 л до 4 л на день. Його радять пити матерям, що годують грудьми, для поліпшення якості молока.

Морквяний сік є природним «розчинником» виразок та ракових новоутворів, він зміцнює імунітет та підвищує опірність усіх залоз і дихальних органів, береже нервову систему і не має рівних, коли треба додати життєвих сил. Він пол-

За вмістом вітамінів овочі та фрукти дієтологи поділяють на такі групи.

збагачують організм в основному каротином, а також мінеральними речовинами, вітаміном С, цукром, клітковиною, вітаміном В₁. Це морква, помідори, диня, абрикоси, гарбузи, цибуля порей, брюссельська капуста, зелені стручки гороху та квасолі, зелень петрушки, червоний перець, горобина.

3 днем Ангела!

Сьогодні іменини Наталії, Адріана, завтра — Сави, Степана. 10 вересня з днем Ангела вітайте Ганну, Захара, 11 — Івана, 12 — Олександра, Данила, 13 — Геннадія, 14 — Варвару, Дарію, Марту, Семена.

3

Перець про запас

ЯК ЗАОЩАДИТИ КОШТИ НА КОМПАСЛУГАХ

7

Цілющі соки овочеві



Більшість із нас з поняттям «сік» насамперед асоціює фрукти. Але сезон фруктів скороминучий. Тому варто пам'ятати, що овочі теж повні цілющої сили. Крім томатного, є багато інших смачних і поживних овочевих соків, які кожен може приготувати собі сам.

• Зробіть самі

іпшує зір, стан шкіри. Та найкраще його цілющі властивості проявляться тоді, коли ви вилучите зі свого раціону солодощі, крохмаль, борошно.

Морквяний сік разом зі соком зелені петрушки у співвідношенні 3:1 дуже ефективний, коли треба швидко відновити гостроту зору, що знизилася внаслідок напруженої роботи.

Сік зелені петрушки дуже сильний, тому його не можна пити більше як 30—60 мл чи 1 ст. ложку за прийом. Краще поєднувати його з морквяним соком або з соком зі салату, шпинату чи селери.

Свіжий сік зелені петрушки покращує кисневий

обмін, а отже, полегшує дихання. Крім того, він нормалізує роботу надниркової та шитовидної залоз, зміцнює стінки кровоносних судин, особливо капілярів та артерій. Це чудовий засіб при гіпертонії, хворобах сечовидної системи, нефриті та інших ниркових недугах (крім запалення нирок), дуже помічний тим, у кого каміння в нирках чи жовчному міхурі.

Сік петрушки у поєднанні зі соком буряка рекомендують пити при менструальних болях. Спазми, спричинені менструальними порушеннями, зазвичай припиняються зовсім, якщо регулярно споживати такий сік. Правда, при цьому треба виключити з раціону крохмаль, цукор і м'ясо.

Сік буряка дуже цінний для підтримання в нормі гемоглобіну, поліпшення показників крові загалом, а жінкам його рекомендують пити не менше як півлітра на день у поєднанні з морквяним соком.

Він дуже ефективний при гіпертонії, розширенні вен чи їх закупоренні, при надмірному згортанні крові. Це чудовий засіб для очищення печінки, нирок та жовчного міхура, він добре стимулює пам'ять та роботу лімфатичної системи, а також зміцнює нервову систему при неврозі та безсонні.

Сам буряковий сік одразу пити не варто, бо він може викликати очисну реакцію, запаморочення, нудоту. Спершу краще пити суміш морквяного та бурякового соків, у якій переважає морквяний, поступово збільшуючи частку соку з буряка. Достатньо випивати від 1 до 1,5 скл. бурякового соку двічі на день.

Під час менструальних розладів сік буряка вельми корисний, але пити його слід не більш як 50—100 мл два чи три рази на день. А під час клімаксу цей сік дає кращий ефект, ніж гормональні препарати.

Спершу цей сік варто на кілька годин поставити в холодильник, після того зняти піну і пити у поєднанні з морквяним у співвідношенні 1:4. При онкозахворюваннях пити свіжим не більш як 100 мл за добу — годиться сік і з коренеплоду, і з гички.

Сік селери нормалізує температуру тіла, у поєднанні з іншими овочевими соками це чудовий засіб при авітамінозі та нервових розладах. У поєднанні з морквяним соком відновлює структуру нервових волокон. Ефективний при порушенні обміну речовин, тому його рекомендують повним людям, які швидко втомлюються.

Для профілактики достатньо приймати одну-дві чайні ложки цього соку тричі на день за півгодини до їди, тобто 100 мл на добу. Ефективні такі його поєднання: морква, буряк, селера (8:3:5), морква, капуста, селера (1:4:5), морква, селера, редька (8:5:3).

• Зверніть увагу

Магнітні бурі у вересні

1, четвер, 11—14 год, 4;	18, неділя, 21—24 год, 5;
3, субота, 1—4 год, 2;	23, п'ятниця, 12—17 год, 2;
9, п'ятниця, 15—18 год, 2;	29, четвер, 12—15 год, 1;
	30, п'ятниця, 19—22 год, 1.

Примітка: 1 бал — найслабша магнітна буря, 5 — найсильніша.

ПОГОДА на тиждень	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 8 вересня	+14 / +27	без опадів	зм. напр., 2	13.00
п'ятниця, 9 вересня	+15 / +27	без опадів	зм. напр., 2	12.57
субота, 10 вересня	+14 / +27	ясно	півд.-сх., 2	12.53
неділя, 11 вересня	+16 / +28	без опадів	півд.-сх., 2	12.50
понеділок, 12 вересня	+16 / +28	без опадів	півн.-зах., 3	12.47
вівторок, 13 вересня	+15 / +24	без опадів	півн., 3	12.43
середа, 14 вересня	+12 / +25	без опадів	півн.-зах., 3	12.39

• 3 конверта

І ЗУБИ ЗДОРОВІ!

Хочу поділитися з читачами рецептами народної медицини для збереження здоров'я зубів.

Для запобігання захворювання зубів перед сном тримаю в роті близько одного грама кухонної солі. Коли сіль повністю розчиниться слиною, її треба проковтнути. Якщо під час застуди зуби починають поболівати, то потрібно прополоскати рот сумішшю двох настоянок: кореневища лепехи (аїру) та прополісу. Настоянки можна купити в аптеці або приготувати самим. Для приготування на 0,5 л горілки беруть 0,55 склянки кореневища лепехи. Настоянку прополісу готують так: у чверть склянки горілки насипають 10 г прополісу у вигляді дрібних стружок, ретельно змішують. Настояють не менше тижня.

Обидві настоянки готують і зберігають окремо, а змішують тільки при вживанні. Беруть столову ложку настоянки лепехи й 10–20 крапель настоянки прополісу. Все змішують і полощуть рот 1–3 хв., а потім випльовують. Цю процедуру роблять 2–3 рази на день упродовж кількох днів. Біль минає відразу й більше не з'являється, але процедуру все-таки треба повторити ще кілька разів, щоб закріпити результат.

Настоянка лепехи вбиває всі зубні хвороботворні бактерії, а прополіс штучатурить ці мікротріщини й не дає можливості поширюватися хвороботворним бактеріям.

С. Довгань.
м. Кременець.



Чому варто їсти виноград

Нині виноград — один із найбільш популярних фруктів. Причиною цього стали відкриття європейських медиків. Зокрема, вчені схильні пояснювати дуже низький відсоток захворюваності серцево-судинними недугами французів саме тим, що вони вживають велику кількість органічного червоного вина.

• А ви знали?

жується ймовірність серцевих нападів.

Виноград знімає втому та нервову напругу. Завдяки вітамінам і антиоксидантам він швидко відновлює сили та енергію, зміцнює імунітет і захищає від стресу.

Ці смачні ягоди рятують при астмі. Вони поліпшують стан дихальних шляхів і легень, тому їх дуже радять астматикам.

КОМУ ВАРТО УТРИМАТИСЯ?

Попри всі корисні властивості, куштувати виноград треба розважливо. Є випадки, коли вживання цих ягід може бути шкідливим.

Варто запам'ятати, що виноград допомагає людям із здоровою системою травлення, а ось тим, у кого є

проблеми, може нашкодити. Наприклад, при розладах кишківника він лише спровокує діарею. Не підійде виноградотерпія й тим, у кого підвищена кислотність, адже виноград стимулює виділення кислоти.

Виноград містить легкозасвоювані вуглеводи, які підвищують рівень інсуліну. Тому всім, у кого слабка підшлункова залоза, цукровий діабет або ожиріння, варто відмовитися від вживання цих ласощів навіть в малій кількості.

А ще майте на увазі, що через високий вміст цукру, виноград шкідливо діє на зубну емаль.

ЯК ВИБРАТИ?

Потягніть виноградинку з грона: у високоякісного винограду ягода тверда, добре тримається. Якщо ягоди м'які та легко відризаються, то це залежаний продукт. До речі, коричневі крапочки на ягодах зовсім не свідчать про псування.

Якщо купуєте вже розфасований виноград, зверніть увагу на те, щоби грона лежали в один шар, інакше ягоди мнутья та швидко псуються. Окрім самого грона винограду, в упаковці не повинно бути зайвих гілочок і сухого листя.

Особливу увагу зверніть на розмір і вагу кожного

грона. Одне правильне, високоякісне грона столового винограду вищого сорту важить не менш ніж 350 грамів. А грона винограду, вирощеного на відкритому ґрунті, важить не менш ніж 150 грамів.

Важливо, що в «домашньому» винограді, ягоди якого дрібні та кислуваті, користі більше, ніж у селекційних сортах. У першому менше калорій та більше вітамінів.

ЯК СПОЖИВАТИ?

Багато хто вважає, що від винограду товстіють, але це не так. Насправді набирають вагу не від цих ягід, а внаслідок підвищення апетиту, які вони викликають. Якщо вживати виноград в міру, без фанатизму, шкоди для фігури не буде. Середня норма винограду в день з користю для здоров'я — 10–15 великих ягід.

Виноград — досить важка їжа, його не слід вживати на десерт — ліпше окремо. Тим більше не можна його «міксувати» з молочними продуктами, жирною їжею та алкоголем.

Звісно, найкраще їсти ці ягоди свіжими, корисним є й свіжовичавлений сік. І, до речі, не забувайте ретельно промити виноград, а найкраще — ошпарити ягоди окропом.

Виявилося, що корисні речовини винограду темних сортів знижують ризик виникнення захворювань серця і судин більше, ніж на 40%. А потужні антиоксиданти продовжують життя в середньому на два-три роки. Крім того, саме вживанням червоного вина дієтологи пояснюють той факт, що навіть з усією любов'ю до багетів, круасанів і еклерів французькі жінки зберігають стрункість.

А тепер коротко про корисні властивості винограду.

Виноград — щедре джерело вітамінів А, С, В₆ і фолатів (похідних фолієвої кислоти), а також важливих мінералів — калію, кальцію, заліза, фосфору, магнію та селену. Крім того, він містить флавоноїди — потужні антиоксиданти, що вповільнюють старіння та зменшують негативну дію вільних радикалів.

У виноградних кісточках містяться вітаміни А, Е, К та масла, що сприяють зміцненню клітин і омолодженню організму. Тому дієтологи радять їсти виноград з кісточками та зі шкіркою. Остання, до речі, сприяє очищенню кишківника від шлаків.

Для зміцнення серця та нирок дієтологи радять регулярно вживати темні ягоди. А вивести пісок з жовчного та почистити нирки допоможе світлий виноград, що має сечогінну властивість.

І ще одне зауваження щодо кольору та пов'язаних із ним властивостей. У темному винограді міститься більша кількість антиоксидантів, які зміцнюють захисні функції організму. Але ягоди винограду — досить сильний алерген, і чим темніший їхній колір, тим ймовірніша алергічна реакція.

Виноград зміцнює серце. Речовини, котрі містяться в ньому, збільшують вміст у крові оксиду азоту, який запобігає утворенню згустків крові, — так зни-

• Батькам на замітку

1. Порушення постави

За статистикою, порушення постави виявляють у 40–80% школярів.

Причини виникнення: слабкі, недорозвинені (або нетреновані) м'язи спини, тривале вимушене неправильне положення тіла, незручні меблі вдома і в школі, неправильно підібраний портфель або ранець.

Як виявляється: при сутулості — грудний відділ хребта виступає вперед, грудна клітка ввігнута, пле-



Як свідчить медична статистика, здорових серед шкочорів в Україні практично нема. І така тенденція спостерігається у багатьох країнах. Чому? І чи можна якось виправити ситуацію?

чі зведені, живіт випнутий. При сколіозі — бічне викривлення хребта.

Профілактика: підбір раціональних меблів, відповідних зросту дитини, вироблення зручної пози при письмі та читанні, заняття спортом, гартувальні процедури, повноцінне харчування.

Школа калічить?

2. Гастрит

До закінчення школи кількість дітей, які страждають від захворювань шлунково-кишкового тракту, збільшується вдвічі.

Причини виникнення: харчування усухом'ятку, великі перерви між прийомами їжі, відсутність в раціоні гарячих страв.

Як виявляється: періодичні ниючі болі у верхній частині живота, печія.

Профілактика: дробове харчування (5–6 разів на добу), повноцінний раціон, обов'язкові м'ясні або овочеві бульйони.

3. Короткозорість

Кількість короткозорих дітей до часу закінчення школи збільшується в 5 разів.

Причини виникнення:

недостатня освітленість робочого місця, тривале перенапруження очей.

Як виявляється: падіння гостроти зору — поступове або різке.

Профілактика: забезпечте робоче місце дитини достатнім освітленням — 40–60 Вт на квадратний метр. Оптимальні умови (м'яке розсіяне світло, відсутність тіней) дає люмінесцентна лампа. Стежте, щоб відстань між очима дитини і робочою поверхнею була не менша 30–35 см, а відстань від телевізора — в 5 разів більшою, ніж діагональ екрану. Тривале безперервного перегляду телевізора не повинна перевищувати 20–40 хвилин.

4. Невроз

Від різних форм неврозів страждають до 50% школярів.

Причини виникнення: невідповідність між вимогами педагога і можливостями учня, надмірні на-

вантаження, хронічне недосипання. Дефіцит нічного сну, наприклад, у учнів молодших класів — 1,5–2 години на день.

Як виявляється: відчуття тривоги, неспокою, напруження, невпевненості в собі, неспокійний сон.

Профілактика: не завантажуйте дітей понад міру домашніми і додатковими заняттями, не перебільшуйте значущість шкільних оцінок, стежте за режимом дня.

• Зверніть увагу!

Відповідно до санітарно-епідеміологічних вимог, тривалість одного додаткового заняття в навчальні дні не повинна перевищувати 1,5 години, у вихідні і канікулярні — 3 години. Після 30–45 хвилин занять необхідна перерва мінімум на 10 хвилин. Початок занять — не раніше 8-ої ранку, закінчення — не пізніше 8-ї вечора.

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

В ОЛІЇ

1 л води, 1,5 скл. цукру, 1 скл. соняшникової олії, 2 ст. ложки солі, 1,5 скл. оцту, духмяний перець горошком.

Перець вимити і почистити. У воду всипати цукор. Як закипить, додати сіль та олію. Коли закипить іще раз, покласти в маринад порізані смужками перець і проварити його 15 хвилин із часу закипання. Відтак влити оцет, додати запашний перець горошком, розкласти в стерилізовані банки, закатати металевими кришками.

З МЕДОМ

На 3 кг перцю — 200 г соняшникової олії, 4 ст. ложки меду, 2 ст. ложки цукру, 2 ст. ложки солі, 100 г оцту, 0,5 л води, лаврове листя, гвоздика, чорний перець горошком.

Перець помити, вирізати серединку з насінням і порізати одну перчинку на 4—5 шматочків. Нарізаний перець скласти в каструлю, в якій ви будете його варити, і приготувати сироп. Залити ним перець, поставити на плиту. Після закипання варити 5—10 хвилин, постійно помішуючи, оскільки нижні шари нагріваються швидше, і перець там може розваритися, а верхні будуть іще сирими. За цей час весь перець повинен потонутися в сиропі й добре зваритися.

Банки простерилізувати, покласти на дно лаврове листя, гвоздику і чорний перець горошком. Потім накласти гарячий перець із сиропом у банки й закатати.

З ПОМІДОРАМИ

5 кг перцю, 2 скл. помідорів, 1 скл. олії, 1 скл. цукру, 0,5 скл. солі, 1 скл. оцту, перець чорний горошком, лавровий лист.

Помідори перекрутити на м'ясорубку, додати олію, цукор, сіль, оцет, перець, лавровий лист. Усе кип'ятити 5—7 хвилин. Покласти у маринад почищений і порізаний на чотири частини перець. Варити ще 25—30 хвилин. Перець закривати в стерилізовані банки гарячим.

Болгарський американець



• Про запас

Батьківщина болгарського перцю — Америка. У США він росте на невеликих кущах, які не треба висаджувати щороку. Вони навіть не вимагають особливого догляду. Чому перець називають болгарським — невідомо. Але головне в ньому не назва, а величезна користь для людського організму. Тож готуймо запаси на зиму!

З ЧАСНИКОМ

5 кг перцю, 3 скл. води, 0,5 л оцту, 200 г цукру, 130 г солі, 400 г олії, 0,5 кг часнику, 2 пучки зелені петрушки, лавровий лист, чорний перець горошком.

Почистити перець і розрізати кожен на чотири частини. Довести воду до кипіння, додати цукор, сіль, оцет. Викласти перець в киплячу воду й варити три хвилини, періодично помішуючи. Гарячий перець викласти в банки, між шматочками класти лавровий лист, перець горошком і дрібно посічені часник із петрушкою. Залити водою і стерилізувати півлітрові банки 30 хвилин.

ІЗ ЦВІТНОЮ КАПУСТОЮ

3 кг перцю, 250 г меду, 250 г солі, цвітна капуста, листя хрому, смородини і винограду, чорний перець горошком.

Перець помити, відрізати плодоніжки на сантиметр від основи, в декількох місцях біля насіння проколоти. Покласти перець у

літрові банки, чергуючи з суцвіттями цвітної капусти. Додати чорний перець, листя хрому, по 2—3 листочки смородини й винограду. Залити перець оцтом, в якому розмішати мед і сіль. Суміш не потрібно варити. Оцту має бути стільки, щоби він покрив перець. Притиснути дерев'яними кружечками, закрити банки і поставити їх у прохолодне місце.

ЦІЛИЙ

На 3-літрову банку: 1 ст. ложка солі, 1 ст. ложка оцту, 1 ст. ложка цукру, 2 лаврові листки, 4 горошини чорного перцю, острі.

Перець помити, відрізати «хвостики», вибрати серединки. Щільно напхати (один в один) у банку, додавши в неї всі складники та залити окропом. Стерилізувати 10 хвилин. Закрутити, перевернути догори дном і накрити теплою тканиною. Використовувати такий перець для фаршування і салатів.

ЛЕЧО

2 кг солодкого перцю, 1 кг цибулі, 2 кг помідорів, 150

г олії, 2 ч. ложки солі, 4 ст. ложки цукру, 4 горошинки духмяного перцю, 1 ч. ложка чорного перцю горошком, 2 лаврових листки, 3 ст. ложки 9%-го оцту.

Помідори перекрутити через м'ясорубку, цибулю нарізати півкільцями, перець — соломкою, додати сіль, цукор, олію, духмяний та чорний перець і лавровий лист. Тушкувати овочі годину. Вкінці додати оцет, розкласти лечо в стерилізовані банки й закатати.

СМАЖЕНИЙ

На літрову банку: 1 кг перцю, 2 ст. ложки олії в банку і 50 г для смаження, 100 г 9%-го оцту, 30 г солі, 10 зубчиків часнику.

Перець помити, почистити, нарізати на чотири частинки і підсмажити в олії. В оцет додати сіль і підсмажений перець. Потім щільно викласти його в банки, перекладаючи дольками часнику. В кожну банку влити по 2 ст. ложки олії, стерилізувати 15 хвилин і закатати.

З БАЗИЛІКОМ ТА ІМБИРОМ

2 кг перцю, 1,5 кг стиглих помідорів, 4 ст. ложки цукру, 2 ст. ложки солі, 1 ст. ложка сушеного базилика, 150 мл рафінованої олії, 1 ст. ложка подрібненого кореня імбиру, 80 мл

оцту, 1 ст. ложка сушеного орегано, 5—6 лаврових листків, перець чорний горошком.

Перець і помідори почистити, з помідорів зняти шкірку й перекрутити через м'ясорубку. Так само змолоти половину перцю. Перекласти овочеву масу в каструлю, додати спеції і варити, поки вона не зменшиться на третину.

Перець, що залишився, нарізати невеликими шматочками, покласти в пюре і варити, поки він не стане м'яким. Влити оцет і проварити ще три хвилини. Розлити в стерилізовані банки і закатати. Перевернути й залишити, поки не охолонуть.

З ГІРЧИЦЕЮ

2 кг перцю, 1 скл. оливкової олії, 2 ст. ложки гірчиці, 2 ст. ложки меду, 1 ч. ложка солі, 1 ч. ложка чорного перцю горошком, 6 лаврових листків.

Перець вимити й спекти в духовці за температури 250°C. Вийняти, коли на нижніх частинах перцю з'являться темні плями, й перевернути. Коли овочі підсмажаться з обох боків, вийняти їх із духовки і накрити плівкою чи фольгою — це полегшить знімання шкірки. Коли перець охолоне, зняти з нього шкірку, почистити і нарізати невеликими шматочками.

Покласти в каструлю гірчицю, мед, сіль, перець горошком, лаврове листя і довести до кипіння. Додати перець і варити, помішуючи, сім хвилин. Розкласти в стерилізовані банки, поставити їх у деко, наповнене окропом, і пекти в духовці 30—40 хвилин за температури 230°C. Закатати і закутати.



• На замітку

І смачний, і корисний

Болгарський перець лідує за вмістом вітаміну С, обігнавши навіть лимон та смородину. Також у ньому містяться провітамін А (каротин), вітамін Р і група вітамінів В.

Багатий перець і мінеральними речовинами. У ньому містяться калій, натрій, фосфор, залізо, цинк, кальцій, магній, йод.

Завдяки алкалоїду капсаїцину перець корисний для шлунка. Багатий склад вітамінів дозволяє зміцнювати судини, покращує ріст і силу волосся, нігтів, а також впливає на зовнішній вигляд шкіри, зберігає надовго добрий зір. Мінера-



ли дозволяють запобігти таким захворюванням, як анемія, депресивні стани, запад сил. Збагачують склад крові, підвищують імунні властивості організму.

Цей овоч корисний людям із цукровим діабетом. Він знижує артеріальний тиск, розріджуючи кров. Мазі і маски, які складаються з порошку болгарського перцю, позбавляють від артрити, радикуліту і різного роду невралгій. Вітамін Р (рутин) допомагає зберегти молодість капілярів і кровоносних судин, роблячи їх більш еластичними і міцними. Корисні властивості болгарського перцю допомагають при безсонні і знімають стрес.

Особливо цінний болгарський перець для чоловіків, бо запобігає ранній появі лисини. Корисний він і вагітним жінкам своїм високим вмістом кальцію.

40—45 мл свіжого соку з перцю дозволяє отримати добову дозу вітаміну С. Однак термічно оброблений болгарський перець втрачає до 72% корисних речовин.

Перець краще не вживати у великій кількості або взагалі виключити зі свого раціону, якщо у вас виразка, гіпертонія, гастрит з підвищеною кислотністю, ішемічна хвороба серця, а також хвороба печінки та нирок. Це пов'язано з високим вмістом в овочі ефірних масел і клітковини.

• Пальчики оближеш

Сирний

2 скл. борошна, 2 ч. ложки розпушувача для тіста, 5 яєць, 200 г сиру чеддер або гауда, 500 г бринзи, 125 мл олії оливкової, 150 г масла, 2 шт. перцю болгарського, сіль за смаком.

Вершкове масло наріза-



Пирого «3 перчинкою»

ти на невеликі шматочки, розтопити на середньому вогні і злегка вистудити. Борошно разом із розпушувачем і сіллю просіяти в миску. Яйця злегка збити з оливковою олією і додати

в борошно. Туди ж влити розтоплене вершкове масло і ретельно перемишати. Сир натерти на крупній тертці. В іншому посуді розкришити бринзу виделкою.

Болгарський перець вимити, видалити плодоніжки і насіння й нарізати невеликими кубиками. Всипати в тісто натертий сир, бринзу, подрібнений перець і перемишати, щоб вони рівномірно розподілилися. Викласти тісто у форму для випічки або на невелике деко, застелене пекарським папером, і поставити в духовку, попередньо розігріту до 190°C. Час випічки — 35—40 хв. Готовий пиріг повинен бути пишним і рум'яним. Подавайте його відразу ж, бо в охолодженому вигляді він буде не таким смачним.

Із цукіні

Тісто: 150 г масла, 250 г борошна, 1 яйце.

Начинка: 2 маленькі цукіні, 3 перчини різних кольорів, 2 середні картоплини, 1 цибулина.

Заливка: 200 г сметани, 3 яйця, 50 г твердого сиру, по дрібці майорану, солі, чорного перцю.

Масло перетираємо з борошном у крихту, додаємо яйце і дрібку солі, замішуємо. Загортаємо готове тісто в плівку і залишаємо на годину за кімнатної температури. Розподіляємо тісто по формі, піднімаючи бортики на 2—2,5 см, наколюємо виделкою і ставимо на 15 хв у холодильник.

Цукіні нарізаємо кружальцями. На розігріту сковорідку з олією кладе-

мо півцибулини півкільцями і цукіні, солимо і готуємо до готовності. Перець нарізаємо смужками. На розігріту сковорідку з олією кладемо другу половинку цибулини півкільцями і болгарський перець, солимо і готуємо до готовності. За необхідності, можна додати одну—дві ложки води.

Відварену «в кожущках» картоплю нарізаємо на кубики, солимо. Овочі перемишуємо в окремій мисці. Яйця збиваємо зі сметаною, дрібною солі, майорану і перцю. Якщо суміш виходить рідка, можна додати 1—2 ст. ложки борошна. Форму з тістом ставимо в розігріту до 180°C духовку на 10—15 хв. Воно має схопитися. В заготовку викладаємо овочеву суміш, заливаємо заливкою, посопаємо тертим сиром. Пиріг печеться 40 хв. Дати йому постояти ще 20 хв і можна подавати.

Висаджені восени ТЮЛЬПАНИ

ПОРАДУЮТЬ ЦВІТОМ РАНО НАВЕСНІ

Хоча за вікном вже осінь, проте саме зараз пора закладати грядки і садити цибулинні квіти, одними з яких є тюльпани — найулюбленіші садові рослин, які прокидаються рано навесні і щороку радують усіх своїми яскравими квітами.

● Компетентно



Їх життєвий цикл складається з двох періодів:

- ✓ восени з цибулин в землі проростає коріння, і життя замирає до весни;
- ✓ навесні виростає стебло, і тюльпан цвіте.

Таким чином, осіння посадка, на відміну від весняної, гарантує більш ранні сходи і цвітіння цих рослин. Адже саме завдяки низькій температурі під час зимівлі тюльпани стають більш загартованими, а також в їх цибулинах відбуваються процеси, що сприяють якнайшвидшому проростанню і розвитку красивої весняної квітки.

ТЕРМІНИ ВИСАДЖУВАННЯ

Оптимальний термін висаджування тюльпанів коливається від середини вересня до кінця жовтня. Коли температура ґрунту опускається до 5–7 градусів, можна приступати до висаджування цибулин у землю. Вони мають встигнути вкоренитися до настання стійких холодів, зазвичай на це потрібно 20–30 днів. Також небезпечне раннє висаджування тюльпанів, тому що тоді вони можуть прорости завчасно і замерзнути.

ВИБІР МІСЦЯ

Щоб тюльпани добре почувалися у вашому квітнику, для їхньої посадки слід вибирати рівну, безвітряну і сонячну ділянку.

ПІДГОТОВКА ГРУНТУ

Для тюльпанів найкраще підходить пухкий, нейтральний або слаболужний ґрунт. Обробляти його потрібно за 1–2 місяці до ви-



саджування на глибину 30 см. Добрива вносять під час скопування. Всі необхідні для тюльпанів речовини у збалансованому співвідношенні містяться в готових добривах для цибулинних або ж, за бажанням, удобрювати можна на свій розсуд.

Необхідні добрива з приблизною дозою на 1 кв. м ґрунту:

- ✓ компост або перепрілий гній — 2 відра;
- ✓ деревний попіл — 200 г;
- ✓ крейда — 500 г;
- ✓ подвійний суперфосфат — 50 г;
- ✓ сульфат калію — 30 г.

Не бажано використовувати недостатньо перепрілий гній, тому що він може спровокувати грибові захворювання.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПРИ ВИСАДЖУВАННІ

Перед висаджуванням цибулин тюльпанів необхідно ретельно перебрати, не допускаючи до посадки пошкоджені або хворі ек-

землярі. Тюльпани краще висаджувати по сортах, щоб полегшити догляд за ними, оскільки різні сорти цвітуть у різний час.

Тюльпани з дрібними цибулинами краще садити з південного боку, щоб їх не затінювали великі. Великі тюльпани потрібно садити в центрі грядки, а маленькі — збоку.

Безпосередньо перед посадкою цибулини бажано замочити в протигрибковому препараті.

Глибина посадки, як і інших цибулинних культур, становить у середньому 15–18 см. Відстань між цибулинами великих тюльпанів має становити 8–10 см, а між рядами залишають 20–25 см. Садять не менш ніж 50 штук на кв. м.

При посадці цибулину не можна вдавлювати в землю, щоб не пошкодити кореневий валик. Після посадки тюльпанів землю необхідно розрівняти, щоб у ямках не застоювалася вода.

Якщо осінь надто суха,

грядку через тиждень потрібно рясно полити, щоб цибулини змогли добре вкоренитися. Після дощів і поливу обов'язково потрібно розпушувати верхній шар ґрунту.

Щоб навесні тюльпани порадувати рясним цвітінням, з настанням стійких морозів їх краще замульчувати торфом, соломкою, компостом або сухим листям.

ЗАХИСТ ВІД ШКІДНИКІВ

Щоб праця не пропала марно, потрібно також подбати про захист насаджень від шкідників, зокрема від мишей.

Найбільш ефективними методами боротьби вважається поєднання насаджень тюльпанів з нарцисами, цибулини яких містять алкалоїди, що відлякують шкідників. Або ж рекомендують обробляти цибулини перед висаджуванням мазью Вишневецького.

Н. Василенко, заступник заввідділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія».

● Варто знати

ВИКОПУВАТИ СЕЛЕРУ ЩЕ ЗАРАНО

Зі збиранням кореневої селери можна не квапитися, тому що вона досить холодостійка. Дорослі рослини витримують заморозки до –7°C. До того ж основний ріст коренеплодів відбувається восени, у другій половині вересня — жовтні. Однак занадто довго чекати теж не можна, до настання холодів треба всі коренеплоди зібрати, бо якщо вони підмерзнуть, то не будуть зберігатися. Якщо на час збирання врожаю частина коренеплодів все-таки виростає невеликого розміру, їх потрібно викопати для зимової вигонки.

Щоб одержати великі коренеплоди кореневої селери, від рослин на початку вересня відгортають ґрунт, звільнивши коренеплід наполовину. Звільнюючи кореневу селеру від зайвої землі, можна виявити бічні (горизонтальні) корінці, що відходять від головного круглого кореня. Вони заважають наливатися коренеплоду і псують вигляд, тому їх краще підрізати ножем.

На початку вересня зазвичай усі крайні листочки зрізують, залишаючи лише ті, що ростуть вертикально вгору. А в середині вересня коренеплоди звільняють руками від ґрунту, викопують, зрізують під кутом листя, залишаючи черешки довжиною 2–3 см, не ушкоджуючи при цьому верхівкову бруньку. Коренеплоди підсушують, укладають у перфоровані поліетиленові пакети чи в ящики, припудрюючи крейдою або засипаючи сухим торфом.

● Зверніть увагу

Як вибрати добрий саджанець?

Порада №1. Вимагайте у продавця сортове свідоцтво, щоб переконатися, що пропоновані саджанці апробовані на чистосортність і не мають хвороб.

Порада №2. Вибирайте здорові однорічні саджанці з добре розвиненою кореневою системою, оскільки старі дерева не мають потрібної кількості бруньок на нижній частині штамбу, щоб розвинути добрий скелет дерева.

Порада №3. Зверніть увагу на кореневу систему. Корінці мають бути свіжі, не пересушені, не підмерзлі. На зрізі — білого кольору. Зріз бурого кольору з темними плямами свідчить про те, що коріння підмерзло чи хворе.

Порада №4. Мало вибрати добрий сортовий саджанець, його ще треба доставити в сад. Потурбуйтеся про коріння. Його варто загорнути у зволожену мішковину чи звичайну ганчірку, а потім запакувати у плівку. Гілки саджанців треба міцно зв'язати м'яким шпагатом.

Не раз доводилося чути нарікання на недоброякісний садивний матеріал. Спробуємо з'ясувати, як не помилитися і вибрати здоровий саджанець.

Порада №5. Коли саджанець уже на ділянці, його варто прикопати землею. За одну-дві години до садіння поставте саджанець у посудину так, щоб коріння було повністю занурене у воду.

Порада №6. Важливий і відповідальний момент — правильно посадити саджанець. Ями для садіння копають глибиною і діаметром 60 см. Родючий шар ґрунту складають по один бік ями, менш родючий — по другий. У дно ями вбивають кілок на глибину 15–20 см. Робити це треба до садіння, а не навпаки. Потім яму засипають верхнім родючим ґрунтом. Нижній шар найкраще розкидати у міжряддях саду. В кожному яму бажано додати 2–3 відра перегною, який треба добре перемішати з ґрунтом. Свіжий гній у жодному разі використовувати не можна.

Засипаючи яму, роблять конусоподібний горбик, вершина якого сягає до рівня поверхні землі. Його ущільнюють, легко притоптуючи ногою.

Саджанець ставлять на горбик впритул до кілка з північного боку. Корінці рівномірно розправляють на поверхні і поступово засипають добрим ґрунтом, намагаючись, щоб навколо коріння не утворювалися пусті місця. Саджанець при за-



копуванні коріння кілька разів струшують.

Після садіння ґрунт осідає, а разом з ним опускається і саджанець. Врахуйте це: саджанець слід садити на 5–7 см вище від рівня ґрунту. Щойно коріння буде засипане ґрунтом на 10–15 см, у яму треба влити 2–3 відра води. Потім яму досипають доверху і вже не поливають.

Залишилося підв'язати саджанець до кілка. Роблять це м'яким шпагатом вісімоку.

ґрунт у пристовбурному колі корисно замульчувати перегноем, торфом чи компостом, який вже розклався.

● Перець у небезпеці

Ймовірність появи верхівкової гнилі велика

На початку вересня все ще тримається висока температура. Тому, якщо не буде дощу, велика ймовірність появи верхівкової гнилі на плодах солодкого перцю. Це ж трапляється, якщо рясно, але нерегулярно поливати пересушений ґрунт.

У перцю верхівкова гниль частіше спостерігається не стільки на верхівках плодів, скільки на бічних стінках. Спочатку на шкірці з'являються вологі темно-зелені плями, під якими ховаються ділянки м'якоті, перенасичені водою. Виникає враження, що таким способом рослина, відчувши дефіцит води в ґрунті та повітрі, намагається її застати. Із часом ці плями розтягуються уздовж плоду (максимальні їхні розміри досягають 8 см). Поверхня їх підсихає, грубіє, втрачає нормальне забарвлення (воно змінюється на буре або чорне), зморщується і вдавлюється.

Особливо хвороба проявляється при великій засоленості або підвищеній кислотності ґрунту та дефіциті кальцію. Тому в період інтенсивного росту плодів потрібно 1–2 рази на тиж-

день обприскувати куці розчином кальцієвої селітри (1 ст. л. на 10 л води) або хлористого кальцію (1 ч. л. на 10 л).

Поряд з фізіологічною формою цього захворювання існує бактеріальна. Вона частіше розвивається на вже дозріваючих плодах або на тих, які опустилися до самого ґрунту і лежать там довго. До цього призводять бактерії, яких завжди багато в землі, приземному шарі повітря, також у рослинних рештках і на бур'янах із родини пасльонових. Бризки води та комахи є переносниками інфекції. Іноді на хворих плодах поселяються грибки.

При підозрі на бактеріальну форму верхівкової гнилі куці обприскують препаратами, які містять мідь (бордоська рідина, хлорокис міді тощо).

ПОНЕДІЛОК, 12.09.2016

UA: ПЕРШИЙ
 06.00 ПРОФІЛАКТИКА
 09.00 Пляжний футбол. Відбірковий турнір до фінальної частини чемпіонату світу. Фінал
 09.50 Національний відбір до дитячого пісенного конкурсу Євробачення-2016
 12.30 Перша шпальта
 13.00, 21.00 Новини
 13.30 Казки Лірника Сашка
 13.40 Школа Мері Поппінс
 14.00 Суспільний університет
 14.50 Фольк-music
 15.40 Яскраві моменти Ріо-2016
 16.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Легка атлетика. Настільний теніс
 19.30 Студія. Паралімпіада-2016
 20.40 XV Літні Паралімпійські ігри. Пауерліфтинг
 21.30 XV Літні Паралімпійські ігри. Фехтування. Настільний теніс. Плавання. Легка атлетика
 23.00 Підсумки
 23.10 Погода
 23.15 Золотий гусак
 23.50 На слуху

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, 11.00, 12.20 «Міняю жінку-6»
 14.10 «Сліпа»
 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
 17.10 Т/с «Уламки щастя»
 20.30 «Чистопnews-2016»
 21.00 Т/с «Свати-6»
 22.00 «Гроші»
 00.20 Х/ф «Вікінги-2»

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 Миська рада інформує
 08.00 Вікно в Америку
 08.30, 20.00 Єдина країна
 09.00, 00.15 Час-Тайм
 09.30 «Справжня ціна»
 09.45 «Сад, город, квітник»
 11.00, 16.10 Дитяча година
 12.10 Межа правди
 13.10 Хіт-парад
 14.10 Х/ф «Сара Бернар»
 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
 17.00 «Екологічно чисте життя»
 17.30 «Про нас»
 19.30, 21.00 Наші вітання
 20.30 ТНЕУ — калейдоскоп подій
 20.40 Дім книги
 21.30 «Сільський календар»
 22.35 Х/ф «Останній круїз»

ICTV
 05.50, 19.20 Надзвичайні новини
 06.45 Факти тижня
 08.45 Факти. Ранок
 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
 09.55 Зірка YouTube
 11.50 Без гальм
 12.30, 13.20 Дивитись усім!
 12.45, 15.45 Факти. День
 13.55, 16.20 Х/ф «Супер 8»
 16.40 Х/ф «Макс Пейн»
 18.45, 21.05 Факти. Вечір
 20.20 Більше ніж правда
 21.40 Т/с «Пес»
 22.30 Свобода слова

СТБ
 06.45, 16.00 «Все буде добре!»
 08.45 «Все буде смачно!»
 10.40, 18.30 «За живе!»
 11.50 Х/ф «Здрастуйте Вам!»
 14.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
 20.00, 22.35 «Хата на тата»
 00.35 «Один за всіх»

«УКРАЇНА»
 06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
 09.15, 03.00 Зірковий шлях
 10.50, 05.10 Реальна містика
 11.50 Х/ф «Волошки для Васи-лини»

13.45, 15.30 Т/с «Підміна за мить»
 18.00 Т/с «Співачка»
 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
 21.00 Х/ф «Фото на недобру пам'ять»
 23.00 Події дня
 23.30 Х/ф «Потрошителі»

ТТБ
 08.00 «Ранок з ТТБ»
 10.00 «Музичний калейдоскоп»
 10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
 10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
 10.35 «Загублені у часі»
 10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
 11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
 11.15 «Храми Поділля»
 11.30 «Подорожні замальовки»
 14.00 «Відверті діалоги»
 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
 15.15 Д/ф «Кам'янець-Подільський»
 15.30 «Мамина школа»
 16.00 «У країні Мультиляндії»
 17.15 «Урок... для батьків»
 17.45 Соціальна реклама
 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
 18.20 Т/с «Таксі»
 19.30 «Учнівський щоденник»
 19.45 «Музеями Тернопілля»
 20.00 «Золота провінція»
 20.35 «Пісня в дарунок»
 20.45 «Вечірня казка»
 21.00 «Тема дня»
 21.15 «В об'єктиві ТТБ»
 21.30 «Із нашої відеотеки»
 22.30 «Час країни»

ІНТЕР
 06.10 Док.проект «Склад злочину»
 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, 12.25, 21.00 Т/с «Райські яблунка. Життя триває»
 13.20 «Судові справи»
 14.20 «Сімейний суд»
 16.10 «Жди мене. Україна»
 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
 20.00 «Подорожні»
 22.50 Т/с «Секта»

СЕРЕДА, 14.09.2016

UA: ПЕРШИЙ
 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 21.00 Новини
 06.05, 07.05, 08.05 Спорт
 06.10, 07.10 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 XV Літні Паралімпійські ігри. Плавання. Легка атлетика
 11.00 Засідання Кабінету Міністрів України
 13.30 Казки Лірника Сашка
 13.40 Хто в домі хазяїн?
 14.00 Суспільний університет
 14.30 Яскраві моменти Ріо-2016
 15.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Фехтування. Параканое
 19.30 Студія. Паралімпіада-2016
 20.40 XV Літні Паралімпійські ігри. Пауерліфтинг
 21.30, 22.45 XV Літні Паралімпійські ігри. Фехтування. Плавання. Легка атлетика
 22.40 Мегалот

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, 11.00, 12.20 «Міняю жінку-6»
 14.10 «Сліпа»
 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
 17.10 Т/с «Уламки щастя»
 20.30 «Чистопnews-2016»
 21.00 Т/с «Свати-6»
 22.00 «Поверніть мені красу-2»
 00.20 Х/ф «Вікінги-2»

TV-4
 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»
 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, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
 07.35 Європа у фокусі
 08.00 «Євромакс»
 08.30 «Невідома Україна»
 09.00, 00.15 Час-Тайм
 09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
 11.00, 16.10 Дитяча година
 12.10, 21.30 «Гал-кліп»
 12.40 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
 13.00 Хіт-парад
 14.00 Х/ф «Упіймати буревій»
 14.40 «Чарівний ключик»
 17.30 «Твій дім»
 18.45, 22.30 Миська рада інформує
 19.30, 21.00 Наші вітання
 20.00 «Формула здоров'я»
 22.40 Х/ф «Останнє бажання»

ICTV
 06.30 Ранок у великому місті
 08.45 Факти. Ранок
 09.15, 19.20 Надзвичайні новини
 10.00, 16.55 Т/с «1942»
 11.50, 13.20 Х/ф «Полицейський з Беверлі Гіллз»
 12.45, 15.45 Факти. День
 14.30 Т/с «Відділ 44»
 15.30, 16.20, 21.40 Т/с «Пес»
 18.45, 21.05 Факти. Вечір
 20.20 Секретний фронт
 22.30 Х/ф «Полицейський з Беверлі Гіллз-2»
 00.45 Т/с «Комісар Рекс»

СТБ
 06.50, 16.00 «Все буде добре!»
 08.50 «Все буде смачно!»
 10.45, 18.30 «За живе!»
 12.00 «МастерШеф-4»
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
 20.00, 22.45 «МастерШеф-6»
 00.05 Т/с «Коли ми вдома»
 00.55 «Давай поговоримо про секс-3»

«УКРАЇНА»
 06.00, 10.50 Реальна містика
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
 07.15, 08.15 Ранок з Україною
 09.15 Зірковий шлях
 11.50 Т/с «Лжесвідок»

13.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»
 18.00 Т/с «Співачка»
 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
 21.00 Х/ф «Ця жінка до мене»
 23.00 Події дня

ТТБ
 08.00 «Ранок з ТТБ»
 10.00 «Як це?»
 10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
 10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
 10.35 «Крізь призму часу»
 10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
 11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
 11.15, 21.00 «Тема дня»
 11.30 «Європа очима українця»
 14.00 «Будьте здорові»
 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
 15.15 «Зроблено в Європі»
 15.30 «Час змін»
 16.00 «У країні Мультиляндії»
 17.15 «Діловий ритм»
 17.45 Соціальна реклама
 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
 18.20 «Чудесний канал»
 18.45 «Гра долі»
 19.30 «На часі»
 20.35 «Пісня в дарунок»
 20.45 «Вечірня казка»
 21.15 «Надія є»
 21.30 «Із нашої відеотеки»
 22.30 «Час країни»

ІНТЕР
 06.05, 11.15, 12.25 «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 яблунка. Життя триває»
 13.30, 14.20 «Судові справи»
 14.45 «Сімейний суд»
 15.30 «Давай одружимося»
 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
 20.00 «Подорожні»
 23.50 Т/с «Немила»

ВІТРОК, 13.09.2016

UA: ПЕРШИЙ
 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 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 Телемагазин
 09.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Плавання. Легка атлетика. Настільний теніс
 12.00 Уряд на зв'язку з громадянами
 12.30 РЕ:ФОРМА
 13.30 Казки Лірника Сашка
 13.40 Школа Мері Поппінс
 14.00 Суспільний університет
 14.50 Д/ф «Давид Черкаський. Людина-джаз»
 15.40 Яскраві моменти Ріо-2016
 16.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Легка атлетика
 19.30 Студія. Паралімпіада-2016
 20.40 XV Літні Паралімпійські ігри. Фехтування
 21.30 XV Літні Паралімпійські ігри. Фехтування. Плавання. Легка атлетика
 23.00 Підсумки
 23.15 Золотий гусак

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, 11.00, 12.20 «Міняю жінку-6»
 14.10 «Сліпа»
 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
 17.10 Т/с «Уламки щастя»
 20.30 «Чистопnews-2016»
 21.00 Т/с «Свати-6»
 22.00 «Життя без обману»
 00.20 Х/ф «Вікінги-2»

TV-4
 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»
 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 «Сільський календар»
 08.05 «Сад, город, квітник»
 08.20 ТНЕУ — калейдоскоп подій
 08.30 «Невідома Україна»
 09.00, 00.15 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 «Сучасна медицина і здоров'я»
 13.00 Хіт-парад
 14.00 Х/ф «Інтенсивна терапія»
 17.30 «Право на успіх»
 19.30, 21.00 Наші вітання
 20.00 Європа у фокусі
 20.30 «Євромакс»
 21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
 22.35 Х/ф «Бруд»

ICTV
 06.30 Ранок у великому місті
 08.45 Факти. Ранок
 09.15, 19.20 Надзвичайні новини
 10.00, 16.55 Т/с «1942»
 11.50, 13.20 Х/ф «Ключ саламандри»
 12.45, 15.45 Факти. День
 14.30 Т/с «Відділ 44»
 15.30, 16.20, 21.40 Т/с «Пес»
 18.45, 21.05 Факти. Вечір
 20.20 Громадянська оборона
 22.30 Х/ф «Полицейський з Беверлі Гіллз»

СТБ
 06.40, 16.00 «Все буде добре!»
 08.40 «Все буде смачно!»
 09.40, 18.30 «За живе!»
 10.55 «МастерШеф-4»
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
 20.00, 22.45 «МастерШеф-6»
 23.30 Т/с «Коли ми вдома»
 00.25 «Один за всіх»

«УКРАЇНА»
 06.00, 10.50 Реальна містика
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
 07.15, 08.15 Ранок з Україною
 09.15 Зірковий шлях
 11.50 Х/ф «Фото на недобру пам'ять»

13.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»
 18.00 Т/с «Співачка»
 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
 21.30 Футбол. Ліга Чемпіонів УЄФА «Динамо» — «Наполі»
 23.50 Події дня

ТТБ
 08.00 «Ранок з ТТБ»
 10.00 «Золота провінція»
 10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
 10.30 «Велети духу і слави. Українська місія»
 10.35 «В об'єктиві ТТБ»
 10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
 11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
 11.15, 21.00 «Тема дня»
 11.30 «Нотатки на глобусі»
 11.45 «Учнівський щоденник»
 14.00 «Почерк долі»
 14.30 «Констас любові»
 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
 15.15 «Музеями Тернопілля»
 15.30 «Енергоманія»
 16.00 «У країні Мультиляндії»
 17.15 «Як це?»
 17.30 «Просто неба»
 17.45 Соціальна реклама
 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
 18.20 «Чудесний канал»
 18.45 «Із нашої відеотеки»
 19.30 «Будьте здорові»
 20.35 «Пісня в дарунок»
 20.45 «Вечірня казка»
 21.15 «Крізь призму часу»
 21.30 «Європа очима українця»
 22.30 «Час країни»

ІНТЕР
 06.05, 11.15, 12.25 «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 яблунка. Життя триває»
 13.30, 14.20 «Судові справи»
 14.45 «Сімейний суд»
 15.30 «Давай одружимося»
 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
 20.00 «Подорожні»
 22.50 Т/с «Секта»

ЧЕТВЕР, 15.09.2016

UA: ПЕРШИЙ
 06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 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. Плавання. Легка атлетика. Фехтування
 12.15 Т/с «Таксі»
 13.30 Казки Лірника Сашка
 13.40 Як це?
 14.00 Суспільний університет
 14.30 Яскраві моменти Ріо-2016
 15.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Фехтування. Параканое
 19.30 Студія. Паралімпіада-2016
 20.40 XV Літні Паралімпійські ігри. Пауерліфтинг
 21.30 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, 11.00 «Міняю жінку-6»
 14.10 «Сліпа»
 14.45, 15.45 «Сімейні мелодрами-6»
 17.10 Т/с «Уламки щастя»
 20.30 «Чистопnews-2016»
 21.00 Т/с «Свати-6»
 22.00 «Світ навиворіт-7»
 22.00 «Право на владу-2016»
 01.20 Х/ф «Вікінги-2»

TV-4
 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»
 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 «Формула здоров'я»
 08.30 «Невідома Україна»
 09.00, 00.15 Час-Тайм
 09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
 11.00, 16.10 Дитяча година
 12.10 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич»
 12.40 «Сад, город, квітник»
 13.00 Хіт-парад
 14.00 Х/ф «Гарна жінка»
 17.30 «Гал-кліп»
 19.30, 21.00 Наші вітання
 20.00 Поза простором і часом
 20.40 «Право на успіх»
 21.30 «Євромакс»
 22.35 Х/ф «Таємничий портал»

ICTV
 06.30 Ранок у великому місті
 08.45 Факти. Ранок
 09.15, 19.20 Надзвичайні новини
 10.00, 16.55 Т/с «1942»
 11.50, 13.20 Х/ф «Полицейський з Беверлі Гіллз-2»
 12.45, 15.45 Факти. День
 14.30 Т/с «Відділ 44»
 15.30, 16.20, 21.40 Т/с «Пес»
 18.45, 21.05 Факти. Вечір
 20.20 Інсайдер
 22.25 Х/ф «Полицейський з Беверлі Гіллз-3»
 00.40 Т/с «Комісар Рекс»

СТБ
 07.00, 16.00 «Все буде добре!»
 09.00 «Все буде смачно!»
 10.50, 18.30 «За живе!»
 12.10 «МастерШеф-4»
 18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
 20.00, 22.45 «Зважені та щасливі-6»
 00.10 «Один за всіх»

«УКРАЇНА»
 06.00, 10.50 Реальна містика
 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
 07.15, 08.15 Ранок з Україною
 09.15 Зірковий шлях
 11.50 Т/с «Лжесвідок»
 13.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»

18.00 Т/с «Співачка»
 19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
 21.50 Футбол. Ліга Європи УЄФА «Коньяспор» — «Шахтар»
 00.00 Події дня

ТТБ
 08.00 «Ранок з ТТБ»
 10.00, 18.20 «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 «Надія є»
 10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
 11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
 11.15, 21.00 «Тема дня»
 11.30 «Із нашої відеотеки»
 11.45 «Зроблено в Європі»
 14.00 «На часі»
 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
 15.15 «Фабрика ідей»
 15.30 «ПрофStyle»
 15.50 «Іноземна для дітей»
 16.00 «У країні Мультиляндії»
 17.15 «Акценти тижня»<

П'ЯТНИЦЯ, 16.09.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 21.00
Новини
06.05, 07.05, 08.05 Спорт
06.10, 07.10, 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 Телеспорт. Ua
08.45 Телемагазин
09.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Плавання. Легка атлетика
11.35 РЕ:ФОРМА
12.15 Т/с «Таксі»
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Хочу бути
14.00 Суспільний університет
14.35 Віра. Надія. Любов
15.30 Яскраві моменти Ріо-2016
15.55 Волейбол. Відбірковий матч до чемпіонату Європи 2017 року серед жінок. Австрія — Україна
17.50 XV Літні Паралімпійські ігри
19.30 Студія. Паралімпіада-2016
21.30 XV Літні Паралімпійські ігри. Футбол. Фехтування. Плавання. Легка атлетика. Голбол
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, 11.00, 12.20 «Міняю жінку-7»
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 «Імла»
TV-4
06.00 Т/с «Пані покоївка»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00, 16.00 Провінційні вісті
07.30, 15.50, 17.50, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
1+1
06.00 Підсумки
06.15, 07.10, 08.10 Погода
06.20 У просторі буття
06.55 Телемагазин
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.15 Шеф-кухар країни
07.55 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Голбол. Плавання. Легка атлетика
12.00 Як це?
12.30 Хто в домі хазяїн?
12.50 Хочу бути
13.10 Школа Мері Поппінс
13.30 Казки Лірника Сашка
14.00 Суспільний університет
14.30 Яскраві моменти Ріо-2016
14.50, 19.30 Студія. Паралімпіада-2016
15.55 Волейбол. Відбірковий матч до чемпіонату Європи 2017 року серед жінок. Латвія — Україна
17.40 XV Літні Паралімпійські ігри. Настільний теніс
21.00 Новини
21.30, 22.50 XV Літні Паралімпійські ігри. Волейбол сидячи (жін.)
Настільний теніс. Футбол. Плавання. Легка атлетика
22.45 Мегалот
1+1
06.00 «Шість кадрів»
06.45 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Маша і ведмідь»
10.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
11.30 «Світське життя»
12.30 Х/ф «Героїня свого роману»
14.25, 21.15 «Вечірній квартал»
Юрмала
16.35 «Розсміши коміка. Діти»
18.30 «Розсміши коміка-2016»
20.15 «Українські сенсації»
23.20 Х/ф «Жартівні заручини»
TV-4
06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес

07.35, 13.00 «Гал-кліп»
08.30, 16.10 «Про нас»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 15.20 «Чарівний ключик»
10.00, 12.00, 14.00, 16.40 Нам — 25 років
11.00 Дитяча година
12.30, 17.00 «Погляд зблизка»
14.40 ТНЕУ — калейдоскоп подій
14.50 Поза простором і часом
18.00 ТЕЛЕМАРАФОН. Нам — 25 років
01.00 Х/ф «Зірковий час невдахи»
ICTV
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05, 16.55 Т/с «1942»
11.50, 13.20 Х/ф «Полицейський з Беверлі Гіллз-3»
12.45, 15.45 Факти. День
14.30 Т/с «Відділ 44»
15.30, 16.20 Т/с «Пес»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25, 22.30 Дизель-шоу
23.30 Х/ф «Метод Хітча»
СТБ
05.30 «Зіркове життя»
07.30 Х/ф «Я тебе кохаю»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!-9»
01.50 «Слідство ведуть екстрасенси»
«УКРАЇНА»
06.00, 10.50 Реальна містика
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.50 Х/ф «Пізнє кохання»
13.45, 15.30 Т/с «Жіночий лікар-2»
18.00 Т/с «Співачка»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
21.00 Х/ф «Нічна фіалка»
23.00 Події дня
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00, 18.20 «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 «Сад, Город, Квітник»
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»
14.00 «Що робити?»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15, 21.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.15 «Актуальне інтерв'ю»
17.35 «7 чудес України»
17.45 Соціальна реклама
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.45 «Гра долі»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбирание»
21.30 «Arte, viva!»
22.30 «Час країни»
ІНТЕР
06.05, 11.15, 12.25 «Слідство вели... з Леонідом Кавенським»
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 Т/с «Райські яблучка. Життя триває»
13.30, 14.20 «Судові справи»
14.45 «Сімейний суд»
15.30 «Давай одружимося»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подорожжя»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.30 Х/ф «Дев'ять ознак зради»

— Мамусю, дай мені, будь ласка, десять гривень, я їх бідній людині віддам.
— Ой ти, мій розумничку! На, зроби добре діло. А де ця бідна людина?
— А он, морозиво продає.

НЕДІЛЯ, 18.09.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.30, 07.05, 08.10, 23.15 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 XV Літні Паралімпійські ігри. Футбол. Плавання. Легка атлетика
12.50 Фольк-music
14.00 Д/ф «Київська старовина. Світ мистецтва. Дерево життя. Брати Кричевські»
15.00 Яскраві моменти Ріо-2016
15.30, 17.40 XV Літні Паралімпійські ігри. Волейбол сидячи (чол.)
15.55 Волейбол. Відбірковий матч до чемпіонату Європи 2017 року серед жінок. Італія — Україна
19.30 Студія. Паралімпіада-2016
21.00 Новини
21.40 Перша шпальта
22.15 Книга.ua
22.40 Класики світової літератури
23.00 Паспортний сервіс
23.20 Добрі справи
1+1
07.00 «Українські сенсації»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН: «Телевізійна служба новин»
11.00 «Світ навиворіт-7»
12.05 «Життя без обману»
13.30 «Поверніть мені красу-2»
14.55 Т/с «Свати-6»
19.30 «ТСН-Тижень»
21.00 Х/ф «Випадкових зустрічей не буває»
01.00 «Аргумент кіно»
TV-4
06.00 Х/ф «Тринадцять»
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 «Світло в лісі»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Погляд зблизка»
14.30 «Формула здоров'я»
15.30 «Право на успіх»
16.00 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
16.20 «Слідства. Інфо»
17.00 Вікно в Америку
17.30, 20.30 «Про нас»
18.00 Наші вітання
19.00, 00.00 Провінційні вісті. Тижень
19.45 Миська рада інформує
20.00 Європа у фокусі
21.00 «Гал-кліп»
22.10 Х/ф «Зірковий час невдахи»
23.45 Час-тайм
ICTV
05.00 М/с «Том і Джері у дитинстві»
05.25 Факти
06.50 Стоп-10
07.50 Провокатор
08.50 Зірка YouTube
10.45 Дивитись усім!
11.45 Без гальм
12.10, 13.00 Х/ф «Брехун, брехун»
12.45 Факти. День
14.05 Х/ф «Серце і душі»
16.10 Х/ф «Погані хлопці»
18.45 Факти тижня
20.25 Х/ф «Джі Ай Джо. Атака кобри»
22.50 Х/ф «Джі Ай Джо. Атака кобри-2»
00.55 Х/ф «Погані хлопці-2»
СТБ
06.15 «ВусоЛапоХвіст»
07.45, 10.50 «Х-Фактор-7»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Караоке на майдані»
12.50 «МастерШеф-6»
19.00 «Слідство ведуть екстрасенси»
20.50 «Один за всіх»
22.05 «Давай поговоримо про секс 3»

«УКРАЇНА»
05.50, 19.00 Події тижня з Олегом Панютою
06.50 Події
07.30 Зірковий шлях
09.30 Т/с «Колір черемшини»
16.50, 20.00 Т/с «Лжесвідок»
21.45 Х/ф «Ця жінка до мене»
23.45 Реальна містика
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
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 Д/ф «І свій шлях широкий»
11.30 «Азбука смаку»
11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
14.00 «Поклик таланту»
15.30 «Абетка здоров'я»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 Д/ф «Між Бугом і Богом»
17.30 «7 чудес України»
17.45 Соціальна реклама
18.00 «Театральні зустрічі»
18.50 «Тижень. Крок за кроком»
19.00 «Музичний калейдоскоп»
19.30 «Мамина школа»
20.00 «Подорожжя замальовки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Відверті діалоги»
22.00 «Загублені у часі»
22.15 Д/ф «Василь Макух. Смолокип»
ІНТЕР
06.20 «Подорожжя»
07.00 Великий бокс. Олександр Усик — Кшиштоф Гловацький
08.10 «Удачний проект»
09.00 «Готуємо разом»
10.00 «Орел і решка. Навколосвітня подорож»
11.00 «Орел і Решка. Шопінг»
12.00 «Навколо М»
12.50 Т/с «Генеральська невістка»
16.50, 21.30 Т/с «Батьківський інстинкт»
20.00 «Подорожжя тижня»
22.00 Х/ф «Піти, щоб залишитися»
00.00 Х/ф «Любов на асфальті»

СУБОТА, 17.09.2016

UA: ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.15, 07.10, 08.10 Погода
06.20 У просторі буття
06.55 Телемагазин
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.15 Шеф-кухар країни
07.55 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.00 XV Літні Паралімпійські ігри. Голбол. Плавання. Легка атлетика
12.00 Як це?
12.30 Хто в домі хазяїн?
12.50 Хочу бути
13.10 Школа Мері Поппінс
13.30 Казки Лірника Сашка
14.00 Суспільний університет
14.30 Яскраві моменти Ріо-2016
14.50, 19.30 Студія. Паралімпіада-2016
15.55 Волейбол. Відбірковий матч до чемпіонату Європи 2017 року серед жінок. Латвія — Україна
17.40 XV Літні Паралімпійські ігри. Настільний теніс
21.00 Новини
21.30, 22.50 XV Літні Паралімпійські ігри. Волейбол сидячи (жін.)
Настільний теніс. Футбол. Плавання. Легка атлетика
22.45 Мегалот
1+1
06.00 «Шість кадрів»
06.45 «Гроші»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Маша і ведмідь»
10.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
11.30 «Світське життя»
12.30 Х/ф «Героїня свого роману»
14.25, 21.15 «Вечірній квартал»
Юрмала
16.35 «Розсміши коміка. Діти»
18.30 «Розсміши коміка-2016»
20.15 «Українські сенсації»
23.20 Х/ф «Жартівні заручини»
TV-4
06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес

07.00 Європа у фокусі
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00, 00.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Тринадцять»
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00, 12.00, 14.30, 19.30, 20.10 Нам — 25
10.30 Блага звістка з Р. Ренне-ром
11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.30 Х/ф «Дрібка перцю»
15.00 Х/ф «Світло в лісі»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
17.50 ТНЕУ — калейдоскоп подій
18.00 Наші вітання
21.00 Х/ф «Догвіль»
00.10 Час-Тайм
ICTV
06.05 Факти
06.40 М/с «Том і Джері у дитинстві»
07.20 Стоп-10
08.20 Провокатор
09.20 Більше ніж правда
10.15 Секретний фронт
11.15 Антизомбі
12.15, 13.00 Громадянська оборона
12.45 Факти. День
13.30 Інсайдер
14.25 Х/ф «Брехун, брехун»
16.10 Х/ф «Метод Хітча»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Погані хлопці»
22.40 Х/ф «Погані хлопці-2»
01.30 Т/с «Спираль»
СТБ
05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 Т/с «Коли ми вдома»
13.20 «Зважені та щасливі-6»
17.00 «Хата на тата»
19.00 «Х-Фактор-7»
22.00 «Вікна-Новини»
22.30 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!-9»

«УКРАЇНА»
07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10 Зірковий шлях
09.20, 15.20 Т/с «Колір черемшини»
17.00, 19.40 Т/с «Свій чужий син»
21.40 Т/с «Пізнє кохання»
23.30 Реальна містика
ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Удосвіта»
10.26, 19.26, 21.26 Погода. Анонси
10.30 «Хочу бути...»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Назбирание»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Захисник Вітчизни-рятувальник»
14.00 «На часі»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 «Arte, viva!»
15.30 «Азбука ремесел»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Гра долі»
17.15 «Азбука смаку»
17.30 Д/ф «І свій шлях широкий»
17.45 Соціальна реклама
18.00 Д/ф «Між Бугом і Богом»
18.30 «Столиці світу»
19.00, 21.00 «Панорама подій»
19.30 «На відстані душі»
20.00 «Спортивні меридіани»
20.15 «Словами малечі про цікаві речі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.30 «Поклик таланту»
ІНТЕР
05.50, 20.00 «Подорожжя»
06.40 Х/ф «Чарівний голос Джелисіно»
09.15 Док. проект «Володимир Басов. Бігун на довгі дистанції»
10.15 Х/ф «Пригоди Електроніка»
14.20 Х/ф «Піти, щоб залишитися»
16.15 Т/с «Генеральська невістка»
20.30 Великий бокс. Олександр Усик — Кшиштоф Гловацький

• Садівникові на замітку

А тюбик не викидайте

Особливо, якщо його вміст ви вже використали за призначенням... Виявляється, вичавлений тюбик — невичерпне джерело користі. Особливо в умілих руках.

його верхній край, надіти на кінець свічки, розплавлений парафін не буде стікати на руки, а час горіння свічки значно збільшиться.

1. МАСЕЛЬНИЧКА

У порожнього тюбика відрізають чи розгинають хвостову частину, розправляють і промивають. Після заповнення тюбика густою масою (наприклад, маслом) його «хвосту» слід надати початкового розігнутого-затиснутого вигляду. У результаті тюбик стає зручною в користуванні масельничкою.

ють. Написи, які ніколи не змиються, викарбовують на них зазначеним у п. 2 способом. Такі «вічні бирки» знадобляться для маркування всього, що повинно постійно нагадувати про себе. Наприклад, видавивши на фользі свій телефон і адресу і закріпивши таку табличку на нашійнику свого чотириноного друга (як нашійник для кішки підійде ремінець від годинника), ви допоможете йому не загубитися.

2. ЧЕКАННІ МІНІАТЮРИ

З вичавленої «шкурки» м'якого металевого тюбика можна зробити унікальні чеканні мініатюри, видавивши зображення звичайною кульковою ручкою. Карбування, що утворилося, можна гарно затонувати — закоптити над свічкою. За необхідності висвітлити деякі ділянки їх можна акуратно почистити від кіптяви з допомогою шматочка вати. Готові картинки бажано покрити лаком.

5. ЛІЙКА
Різьба і частина тюбика біля неї можуть служити маленькою лійкою або додатковою насадкою на шийку лійки, зробленої з пластикової пляшки.

3. БІРКИ

Алюмінієва фольга, з якої зроблено тюбик, є чудовим матеріалом для виготовлення бирок, що не іржаві-

6. РУЧКА
Частину тюбика з різьбою і ковпачком можна використати як збірну ручку для кришки або маленької дверцят. Для цього у зроблений отвір із внутрішнього боку вставте частину тюбика з різьбою, а із зовнішнього — накрутіть на неї ковпачок. Прикрутивши такі ручки до дна невеликої коробки, ви перетворите їх на ніжки, а коробочку — на шафку.



Як заощадити кошти на комунальних послугах



Чималі суми в квитанціях за оплату комунальних послуг багатьох мотивують раціональніше використовувати воду, опалення та електроенергію, тарифи на яку з 1 вересня цього року вкотре зросли. Журналісти сайту «24» розпитали в експертів, які є прості способи енергозбереження та економії на комуналіці.

Актуально

Якщо йдете з квартири більш ніж на 12 годин, є сенс повимикати з розеток пристрої. Бо режими очікування — це орієнтовно 7—8% від суми в квитанції за електроенергію.

Побутова техніка. Холодильник варто поставити на кухні подалі від плити, нагрівача, колонки чи бойлера, батареї та прямих сонячних променів, а сучасні пристрої для приготування їжі дають змогу готувати 2—3 страви одночасно, що зберігає як газ, так і електроенергію.

ЕКОНОМИМО НА ОПАЛЕННІ

Тут важливо не допускати витоку тепла з квартири. Пропонуємо кілька простих, але дієвих способів економії тепла в оселі.

Металопластикові вікна дають змогу зберегти

близько 50% тепла в приміщенні. Якщо грошей на металопластикові вікна нема, утепліть восени вікна, балконні двері та вхідні двері.

Батареї. Якщо батарею закриває тюль, то 3—4% тепла втрачається. Ще краще за батареєю поставити тепловий екран з фольги. Це віддзеркалюватиме тепло — 12% тепла повертатиметься в квартиру. Пофарбуйте батареї у темний колір — тоді вони будуть випромінювати на 8% тепла більше, ніж білі. За словами Гупан, це скандинавський дизайн: усі нагрівальні пристрої мають бути темного кольору. Наприклад, коричневого.

Провітрювання. Не тримайте квартиру постійно відкритою або, якщо встановлені металопластикові вікна, в режимі «провітрювання». Провітрюйте приміщення інтенсивно, тобто повністю відкривайте вікно, але недовго.

ЕКОНОМИМО ГАЗ

Як зазначили у Державному агентстві з енергоефективності та енергозбереження, економія газу, перш за все, актуальна, якщо встановлено лічильники газу в приватних будинках та квартирах, де є індивідуальні опалювальні пункти. У цьому разі всі заходи з економії тепла і гарячої води дають економію газу.

Полум'я пальника не має виходити за межі

дна каструлі, сковорідки, чайника. Інакше ви просто грієте повітря в квартирі. Економія з допомогою цього нескладного правила становить 50% і більше.

Посуд. Деформоване дно посуду призводить до перевитрати газу до 50%.

Економічний посуд. Ці якості зазвичай рекламує виробник. Найекономніші вироби з нержавіючої сталі з полірованим дном, особливо з шаром міді або алюмінію.

Плита. Можна встановити прокладку з алюмінієвої фольги під пальник. У цьому разі плита не так гріється і забруднюється, а газ використовується економніше.

Духовка. Дверцята духовки мають щільно прилягати до корпусу плити і не випускати розжарене повітря.

Загалом, просто економне використання газу може дати скорочення споживання удвічі, а використання запропонованих заходів — приблизно втричі.

ЕКОНОМИМО ВОДУ

Не відкріємо Америки, якщо скажемо, що насамперед варто встановити лічильники на холодну та гарячу воду. Без них ви платитимете втричі більше.

Душ. Приймаючи душ протягом 5 хвилин, ви витрачаєте до 50 л води. А для того, щоб наповнити ванну, необхідно до 200 л.

Зливний бачок у туалеті. Вдайтеся до малень-

кої хитрості: наповніть водою літрову пляшку і помістіть її в бачок. Вона не спливатиме й витіснить один літр води. Стандартний об'єм бачка — 6—8 літрів, і ви навіть не відчуєте різницю ефективності зливу. Але щоразу води витратитиметься на літр менше.

Аератори, або як їх ще називають, «мінімайзери потоку», здатні обмежити потік води без будь-якого зниження тиску струменя в крані. Якщо такі «мінімайзери» встановлені, то можна зменшити від 15 до 30% об'єму води, що витікає з шохвилини з відкритого крана.

Посуд. Щоб намилити, а потім змити одну тарілку, витрачається приблизно 1 літр води. Не кажучи про те, що аби повністю змити м'якуш засіб з посуду, мікробіологи радять упродовж двох хвилин тримати її під проточною водою. Тому краще мити посуд содою, гірчицею чи органічними замінниками хімічних засобів.

Чищення зубів. Вимикайте воду, поки чистите зуби. А чоловіки — ще й під час гоління. З повністю відкритого крана шохвилин витікає 15 літрів води. Таким чином, ви заощадите 900 літрів води на місяць на кожну людину.

Посудомийні машини. Їх, а також пральні машини, краще купувати енергозберігаючого класу А. Якщо при використанні завантажувати їх повністю, то можна заощадити до 600 літрів води на тиждень.

Сантехніка. Стежте за станом сантехніки та вчасно її ремонтуйте. З крана, що протікає, щомісяця вилітаються сотні та тисячі літрів води. Це дорівнює кільком ваннам.

Втілюючи в життя ці поради, ви зможете заощадити на комунальних послугах до 30%. Однак важливий комплексний підхід. І тут мова не тільки про гроші, а й про раціональне використання ресурсів, котрі, як відомо, вичерпні.

• На замітку
СТАНЕ ТЕПЛІШЕ
Нині люди хапаються за голови: страшенно дорожчає газ, дрова теж недешеві, як грітись узимку? Тож, поки ще тепло, варто зайнятися утепленням будинку.

Свого часу французькі вчені зробили аерофотозйомку деяких районів країни. Власники тамешніх будинків, глянувши на ці знімки, були вкрай здивовані — як багато в їхніх житлах «шпарин», крізь котрі в морози назовні виходить тепло. Вжили негайних заходів, відтак — зекономили чимало палива.

У нас, на жаль, поки що не робиться таких зйомок. Проте критично оглянути свої будинки щодо наявності шпарин варто.



Вхідні двері найліпше оббити повстю або дерматином. По периметру можна прибити два ряди гумових аптечних трубок — до одвірка та до дверей, щоб не було протікання.

Грубки і печі грітимуть ліпше, якщо достатня тяга в димоходах. Її посилюють металеві оголовки, які встановлюють на верх димаря. За крильцями або колонками оголовків утворюється «затишки» — зони трохи розрідженого повітря. Перепад тиску, що виникає при цьому, й по-



силює тягу. Якщо пітніють шибки, це перша ознака того, що крізь них видувається тепло. Слід замінити стару замазку, та надійніше, звісно, вставити подвійні шибки. Між основним і додатковим склом треба прокласти тонку гумову стрічку й добре загерметизувати водостійким клеєм. Штапики прибивають на шар замазки з густих фарб. Скло з тріщинами слід замінити на ціле.

Огляньте і перекриття на горіщі. Під шар утеплювача — зі шлаку, мінеральної вати, пористого бетону або звичайного моху — кладуть пароізоляційний матеріал: руберойд, поліетилен чи глиняно-солому'яну замазку. Це відчутно знижує втрати тепла.

Якщо взуття затісне

Іноді трапляється, що взуття, купуючи яке ретельно приміряли, під час носіння виявляється затісним. Що ж робити? Можна спробувати розтягнути його в домашніх умовах.

даєте взуттю трохи вистигнути, взуваєте і носите до повного висихання. Як альтернативний варіант — загорніть взуття на кілька хвилин у змочену в окропі і добре викручену бавовня-

ну тканину. Після цього змастіть взуття соняшниковою або касторовою олією і залиште на добу.

Щоб розширити взуття, можна обробити його зсередини **3% розчином оцту.** Це також допоможе розм'якшити і розтягнути взуття, яке стискає пальці. Зовні взуття можна обробити іншим засобом для розтяжки взуття.

Ще один поширений народний спосіб розтягнення взуття — це **мокрі газети.** Особливо він підходить для взуття з тканини, гуми та інших ненатуральних матеріалів. До того ж таке взуття не боїться вологи. Попе-

редньо взуття можна деякий час потримати над паром. Потім дуже щільно набити мокрими газетами (вологим папером, вологими шкарпетками) і залишити до повного висихання. Будьте обережні, щоб не спотворити форму взуття. Важливо, щоб взуття сушилося в природних умовах, далеко від сонячних променів та опалювальних приладів. Сушіння на батареї може деформувати взуття. Після того, як газети повністю висохнуть, взуття можна носити.

Розтягнути взуття можна також за допомогою **парафіну,** тобто звичайної свічки. Для цього внутрішню частину взуття потрібно натерти свічкою і залишити на ніч. Вранці взуття очистить від парафіну. Якщо взуття натирає п'яту, потрібно обробити задник спиртом, походити у взутті

в шкарпетках до висихання спирту, а потім протерти задник взуття свічкою або милом.

Туфлі або черевички можна розтягнути в **морозильнику.** Потрібно покласти у взуття поліетиленові пакети з водою і поставити в морозильну камеру на півдобу. Бажано використовувати два пакети на кожен черевичок, при цьому нижні пакети щільно зав'язуємо, а верхні — залишаємо відкритими. Секрет цього способу в тому, щоб вода в пакетах щільно заповнила взуття. Коли лід підтане, акуратно дістаньте взуття з морозилки і залиште танути хвилин на 20 при кімнатній температурі. Тепер видаліть пакети з водою і спробуйте взути черевички. Процедуру заморожування взуття за необхідності можна повторити. Спосіб дієвий, але для дорогого взуття застосовувати його все-таки ризиковано.



Про всі свої біди можна забути, якщо взути достатньо тісні туфлі

