ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ!

Домашня газета

Програма телебачення

Ціна 1 грн 50 коп

#40(755) 6 жовтня 2016 року

ЩО ПРИГОТУВАТИ ІЗ ЗЕЛЕНИХ ПОМІДОРІВ 3

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Андрія, Івана, Петра, завтра — Владислава, Теклі. 8 жовтня з днем Ангела вітайте Германа, Сергія, 9 — Тихона, Кіру, 10 — Гната, Марка, Килину, 11 — Олександра, В'ячеслава, Марію, 12 — Трохима.

4 Озима цибуля від Адо Я

2 ЛІКУВАННЯ... ПАЛЬЦЯМИ

● Згодиться

Оригінальний спосіб очищення крупи

Під час тривалого зберігання крупи (особливо гречаної) у ній можуть заводитися маленькі жучки-довгоносики, які поїдають крупу, залишаючи лише оболонку. Боротися з ними, очищати крупу — справа непроста, але конче необхідна, особливо тепер, коли ціни на цей продукт щодня ростуть.

Одним з давніх відомих методів є прогрівання крупи на сковорідці або у духовці. Але для цього потрібні певні умови і багато часу. Є ж набагато простіший і досить ефективний спосіб.

Для цього потрібні дві емальовані миски різних розмірів і звичайна вода кімнатної температури. До більшої (нижньої) миски наливають воду на 1—2 см. У неї ставлять меншу миску, в яку крупа насипана так, щоб посередині була ямка майже до дна. Крупу періодично помішують, зберігаючи у центрі заглиблення. Краї мисок не повинні щільно прилягати один до одного.

Для довгоносиків такі умови незвичайні, і вони починають вилазити з крупи, лізуть по мисці, спускаються вниз, потрапляють у воду і гинуть.

За кілька годин усі жучки вилізуть з крупи.

Мульчу на зиму прибирають

У користі мульчування при вирощуванні сільськогосподарської продукції вже переконалися всі. Залишається відкритим питання: потрібно це літнє «укриття» прибирати восени чи залишити на грядці для подальшого перепрівання і перетворення на добриво?

Із часом, коли овочеві грядки мульчуються з року в рік, у матеріалі можуть накопичуватися шкідники, передовсім кліщі.

Тому мульчу восени варто згребти та закомпостувати. Якщо є підозра, що в ній мешкають небажані гості, — краще спалити.

Горіхи: смачні й корисні

У горіхах вітаміну С у вісім разів більше, ніж у смородині, і в 50 більше, ніж у цитрусових. І це лишень одне з багатьох достоїнств.

● На здоров'я

Цілющі властивості горіхів відомі ще з давніх часів. Горіхи містять багато поживних і корисних речовин, які здатні запобігати різноманітним захворюванням. Цей продукт — прекрасне джерело білків, жирів, різних вітамінів, мікроелементів, мінеральних і дубильних речовин, ефірних олій.

Арахіс і волоські горіхи рекомендують при безсонні, оскільки до їхнього складу входять амінокислоти, які полегшують засинання. Бразильські горіхи багаті на фосфор і магній, — це найкращий засіб від нервового виснаження. Плоди фісташок і фундук бадьорять і підвищують тонус організму, а значить, рятують від хронічної втоми.

Завдяки високому вмісту магнію, селену, міді, а також значній кількості вітамінів групи В, горіхи захищають від стресу та серцевих захворювань. Антидепресивну й антистресову дію мають арахіс і кеш'ю. Фісташки ж містять особливу кислоту, що добре впливає на серце.

Для нормалізації тиску можна з'їсти трохи арахісу, фісташок, мигдалю, лісових горіхів чи випити настоянку зі шкірок і листя волоських горіхів. А ненасичені жирні кислоти грецьких горіхів, мигдалю та арахісу знижують рівень холестерину в крові. Це у свою чергу знижує ризик розвитку атеросклерозу і серцево-судинних захворювань.

Горіхи сповільнюють процес старіння і пов'язаних з ним хвороб завдяки високому вмісту в них вітаміну Е. Цей вітамін нейтралізує вільні радикали, які руйнують здорові клітини, робить шкіру гладкою та еластичною. Крім того, в горіхах є фолієва кислота, що добре впливає на кровотворну функцію.

Волоські та лісові горіхи укріплюють здоров'я і відновлюють сили, тому їх радять вживати виснаженим хворим, матерям, які годують, ослабленим дітям, що перенесли тяжкі захворювання чи операції.

При застуді для підвищення імунітету треба їсти кедрові і волоські горіхи, під час ангіни — бразильські. А як потогінний засіб замість чаю з малиною добре випити настоянку волоських горіхів.

Горіхи також чудово розв'язують травні проблеми: фундук — добрий засіб від запору, волоські — запобігають проносу і знищують бактерії в стравоході, а поліпшують обмін речовин кедрові.

Висококалорійний і екзотичний бразильський горіх — добра профілактика новоутворень.

Якщо на прогулянці в парку чи в лісі ви поранилися, подивіться, чи не росте поблизу волоський горіх. Його листя очищує і заживлює рани, а екстракт з нього використовують у медицині для підвищення згортання крові.

Волоські, бразильські, кеш'ю, фундук, мигдаль — всі ці горішки готові до вживання в сирому вигляді або злегка обсмажені. Їх додають до різноманітних овочевих, м'ясних страв, соусів, кондитерських виробів і десертів.

Особливо смачне і корисне асорті з різних видів горіхів і сухофруктів.

Для поліпшення смакових якостей деякі горіхи (фісташки, арахіс) витримують у солевому розчині, а потім підсмажують.

Із недостиглих плодів волоських горіхів готують варення, а листя використовують для ароматизації страв і збагачення їх вітамінами.

Також своїми смаковими й ароматичними якостями славиться горіхова олія.

● Місячний календар

6 жовтня, четвер. Молодик. Місяць у Стрільці. 6/7 дні Місяця. Схід — 12 год 27 хв, захід — 21 год 51 хв.

●

7 жовтня, п'ятниця. Молодик. Місяць у Стрільці, Козерозі (23 год 41 хв). 7/8 дні Місяця. Схід — 13 год 22 хв, захід — 22 год 34 хв.

●

8 жовтня, субота. Молодик. Місяць у Козерозі. 8/9 дні Місяця. Схід — 14 год 11 хв, захід — 23 год 24 хв.

●

9 жовтня, неділя. Перша чверть 7 год 33 хв. Місяць у Козерозі. 9/10 дні Місяця. Схід — 14 год 57 хв.

●

10 жовтня, понеділок. Перша чверть. Місяць у Козерозі, Водолії (9 год 34 хв). 10/11 дні Місяця. Схід — 15 год 39 хв, захід — 0 год 19 хв.

●

11 жовтня, вівторок. Перша чверть. Місяць у Водолії. 11/12 дні Місяця. Схід — 16 год 16 хв, захід — 1 год 22 хв.

●

12 жовтня, середа. Перша чверть. Місяць у Водолії, Рибах (15 год 44 хв). 12/13 дні Місяця. Схід — 16 год 50 хв, захід — 2 год 29 хв.

● Про запас

ЧАСНИК, КВАШЕНИЙ У БУРЯКОВОМУ СОЦІ

2 кг часнику, 300 г бурякового соку, 1 л води, 50 г цукру, 70 г солі.

Часник вимити, почистити, вимочити в холодній воді добу, промити, скласти в посудину. Розвести у воді сіль і цукор, прокип'ятити й охолодити, потім змішати із соком буряка. Залити часник розчином, накрити посудину тканиною і поставити гніт. Розчин повинен покривати часник не менше ніж на 2—3 см.

ЧАСНИКОВА ЗАПРАВКА СУХА

Для її приготування беруть часник, не придатний для тривалого зберігання. Зубчики почистити й дрібно нарізати. Сушити на відкритому повітрі (взимку — біля теплої батареї). Сухий часник подрібнити на кавомолці, додати мелений сухий корінь петрушки і червоний перець. Все перемішати, посолити за смаком. Зберігати за кімнатної температури у закритій банці.

На 200 г меленого часнику — 2 ст. ложки меленого перцю і 3 ст. ложки кореня петрушки.

Їжте часник! Обов'язково додавайте до їжі хоча б один його зубок, і ви завжди будете бадьорі й здорові.

Решту рецептів часникової консервації — на 3 стор.

● **На замітку**

ЇСТИ ХОЛОДНИЙ СИР — НЕПРАВИЛЬНО

✔ Сир, загорнений у папір, у холодильнику висихає. Він не висохне, якщо покласти поруч із ним шматочок цукру і накрити кришкою. Якщо сир все-таки висох, потріть його на тертці і використайте в готуванні.

✔ Щоби бринза була не така солона, її невеликими шматочками кладуть у кип'ячену воду або молоко кімнатної температури, витримують до 12 годин.

✔ Найяскравіше аромат сиру проявляється при кімнатній температурі. Тому холодним його їсти неправильно. Сир дістають з холодильника за годину до подачі на стіл.

✔ Поверхня твердого сиру може запліснявіти. Тоді просто зріжте плісняву або зішкребіть її. А от запліснявілі м'які сири треба викидати, оскільки цвіль могла проникнути всередину.

● **Увага!**

Магнітні бурі у жовтні

6, четвер, 9—12 год, 2;
8, субота, 12—15 год, 2;
9, неділя, 5—8 год, 1;
13, четвер, 8—11 год, 2;
16, неділя, 6—9 год, 4;
22, субота, 20—23 год, 1;
28, п'ятниця, 13—15 год, 2;
30, неділя, 20—23 год, 2.

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

ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 6 жовтня	+1 / +11	без опадів	півд.-сх., 2	11.19
п'ятниця, 7 жовтня	+2 / +10	можливий дощ	зм. напр., 3	11.15
субота, 8 жовтня	+3 / +10	можливий дощ	півн.-зах., 4	11.12
неділя, 9 жовтня	+2 / +10	можливий дощ	півн.-зах., 4	11.08
понеділок, 10 жовтня	+4 / +8	без опадів	півн.-зах., 3	11.05
вівторок, 11 жовтня	+4 / +8	без опадів	півн.-сх., 3	11.01
середа, 12 жовтня	+1 / +7	без опадів	півн.-сх., 4	10.58

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

● Сам собі лікар

ЩОБ НЕ ХРОПІТИ

Причина хропіння — зниження тонусу м'язів горла і м'якого піднебіння. Щоб підвищити тонус м'язів, треба вранці і ввечері промовляти звук «и», напружуючи м'язи горла, м'якого піднебіння та шиї. Вправу повторювати 20—30 разів.

●

Можна спробувати таке лікування: взяти по одній столовій ложці квіток календули і дубової кори, залити 0,5 л окропу, настояти 2 год., процідити, полоскати горло після вживання їжі та перед сном.

●

Добре закапувати в ніс перед сном обліпихову олію.

ЯКЩО БОЛИТЬ ШИЯ

Найкращий засіб від болю — тепло, легкий масаж, полегшені фізичні вправи і профілактика (індивідуальні вправи для шиї по 1—5 хв на день, стоячи або сидячи).

●

Листок капусти намилити господарським милом і посипати харчовою содою, накрити другим капустяним листком, накласти чистим боком на хворе місце і обмотати вовняним шарфом на ніч.

●

Змішати 4 ч. ложки вершкового масла з 1 ч. ложкою подрібненої в кавомолці трави хвоща польового, змастити на ніч хворе місце, зверху накласти компресний папір або плівку і теплий шарф.

●

Поступово позбутися болю допомагає проста вправа: писати носом у повітрі цифри від 1 до 10 або фрази із 2—3 слів, починаючи з мінімальної амплітуди, поступово збільшуючи її.

●

Допомагає масування подушечками вказівних пальців двох точок, розташованих на задній стороні шиї за 5—6 см по обидва боки від хребта безпосередньо під основою черепа (близько 3 см за мочкою вуха) впродовж 1—2 хв.

●

Хоча б раз в день варто робити повороти голови максимально вліво і вправо повільно по 5 разів; повільно нахиляти голову вліво і вправо, намагаючись покласти вухо на плече (по 5 разів); коло головою вліво потім вправо по 5 разів (повільно).

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

Лікування... пальцями

Гнучкість і рухливість пальців свідчить про стан внутрішніх органів. Причому кожен палець відповідає за певні органи. В японській лікувальної системі шиацу велике значення надається масажу пальців.

● І чужому научаймось

На думку видатного експерта **шиацу** Н. Текухіро, еластичні і сильні пальці — ознака здоров'я всього організму. Чим делікатнішу роботу вони виконують, тим активніший перебіг розумових процесів у голові. Ось така закономірність!

А гнучкість і рухливість пальців свідчать про стан внутрішніх органів, і, за принципом зворотного зв'язку, впливають на нього. Зовсім недавно західна медицина визнала наявність у тілі людини енергетичних каналів і меридіанів, які з'єднують різні органи і утворюють енергоінформаційний каркас нашого організму.

Усі внутрішні органи мають зовнішні виходи-проекції. Таким чином вони здійснюють поєднані із зовнішнім середовищем, в тому числі і з Космосом.

Так, регулярні фізичні вправи (згинання-розгинання) і масаж:

✔ першого пальця — поліпшують діяльність головного мозку;
✔ другого — шлунка;
✔ третього — кишечника;
✔ четвертого — печінки;
✔ п'ятого — серця.

Невипадково у людей, які потерпають від серцевих хвороб, слабкі мізинці. Іноді вони настільки слабкі, що людина із зусиллям згинає і розгинає їх. Тому дуже корисно масажувати мізинці серцевим хворим. До речі, прекрасною гімнастикою для пальців є перебирання чоток (вервиці).

В **індійській йозі** для лікування пальцями є особливі лікувальні позиції. Вони називаються мудрами і дають змогу цілеспрямовано лікувати і внормовувати роботу внутрішніх органів.

Для профілактики серцево-судинних захворювань і зняття напруги після стресу робимо мудру «перераховування пальців». Для цього поставте руки долонями одна до одної на невеликій відстані. Потім по черзі загинайте пальці і одночасно робіть кругові рухи кистями рук «від себе».

Від головного болю, тяжкості в голові і підвищеного тиску допомагає послідовне накладення пальців один на одного: четвертого на п'ятий, третього на четвертий і т. д. Потім цю вправу повторюють у зворотній послідовності. Робити її треба одночасно двома руками.

При вушних захворюваннях і ускладненні слуху середній палець зігніть так, щоб він подушечкою стикався з основою великого пальця, а ним притисніть зігнутий середній. Інші пальці повинні бути випрямлені, але не напружені. Тримати пальці в цьому положенні потрібно 2—3 хв, а вправу повторити кілька разів.

При радикуліті, ревматизмі, болях у хребті і суглобах зігніть вказівний палець так, щоб він подушечкою діставав до основи великого пальця. Ним у свою чергу злегка притримуйте вказівний. Інші пальці випрямте і розслабте. Виконувати мудру 10—15 хв. Уже через кілька годин після виконання біль зменшиться.

При застудних захворюваннях, кашлі, гаймориті, пневмонії варто робити мудру, яка активізує імунну систему. З'єднайте долоні разом, пальці схрестіть між собою. Великий палець однієї руки відставте і зробіть навколо нього кільце вказівним і великим пальцем другої руки.

При гострому болі в ділянці серця до приходу лікаря робіть вправу одночасно обома руками, поки не вщухне біль. Зігніть вказівний палець так, щоб він торкнувся подушечкою кінцевої фаланги біля основи великого пальця. При цьому з'єднайте подушечки безіменного, середнього і великого пальців, а мізинець залиште випрямленим. Дія цієї мудри аналогічна прийому таблетки нітрогліцерину.

При швидкій стомлюваності, дратівливості, порушеннях зору з'єднайте разом подушечки мізинця, безіменного і великого пальців, а решту вільно випряміть. Регулярне виконання цієї вправи не тільки лікує очі, а й поліпшує загальне самопочуття.

Якщо потрібно швидко заспокоїтися після сильного емоційного потрясіння, з'єднайте перший і другий або перший і третій пальці на обох руках, після чого спокійно подихайте. Ця вправа сприяє ще й внутрішній зосередженості.

При запаленні шлунка, кишечника, хворобах печінки, здутті і кольках мізинець правої руки зігніть так, щоб він торкався основи великого пальця, яким злегка притисніть його. Лівою рукою обхопіть праву кисть знизу так, щоб великий палець лівої руки був на великому пальці правої.

Для відновлення апетиту стуліть бічні поверхні великих пальців, а решту пальців схрестіть і зігніть так, щоб вони були всередині долонь.

Для лікування і з метою профілактики виконуйте вправи 2—3 рази на день по 15 хв. Потім добре промасажуйте всі пальці.

● **Зверніть увагу**

Що вбиває ваше серце

Серцево-судинні захворювання залишаються на першому місці серед основних причин смертності в усьому світі. Медики розповіли про головні фактори ризику для нашого серця.

1. Куріння

«Тихий убивця» одночасно і найбільш нещадний. Сигаретний дим містить до 26% окису вуглецю, який, потрапляючи у кров, зв'язується з гемоглобіном — основним переносником кисню.

Так відбувається порушення транспортування кисню до тканин. Нікотин руйнує і звужує кровоносні судини, стає причиною порушень місцевого кровообігу та підвищення тиску. Куріння посилює ефект інших серцево-судинних факторів ризику. Користь відмови від куріння проявляється в будь-якому віці.

2. Міцні алкогольні напої

Усього 1 г чистого спирту містить 7 калорій. Алкоголь — взагалі калорій король: наприклад, в 100 г горілки міститься близько 250 кілокалорій. При цьому алкоголь — це не життєво необхідні поживні речовини, а просто надлишкові калорії, які стають додатковим навантаженням для серця.

Більше того, регулярне вживання міцних спиртних напоїв може призвести до різкого підвищення артеріального тиску, порушення серцевого ритму, різних катастроф судин і, як наслідок — до інфаркту міокарда.

3. Пиво

Найбільш руйнівний наслідок надмірного споживання пива — синдром так званого «пивного серця», коли воно провисає, стає в'ялим і погано качає кров.

Визнано, що найбільший вплив на серце має кобальт, що міститься у пиві, — стабілізатор пивної піни. Порушує роботу серця і насиченість пива вуглекислим газом. Потрапляючи в організм, напій сприяє варикозному розширенню вен і збільшенню меж серця. При цьому пивний алкоголізм формується непомітно й підступно.

4. Сіль

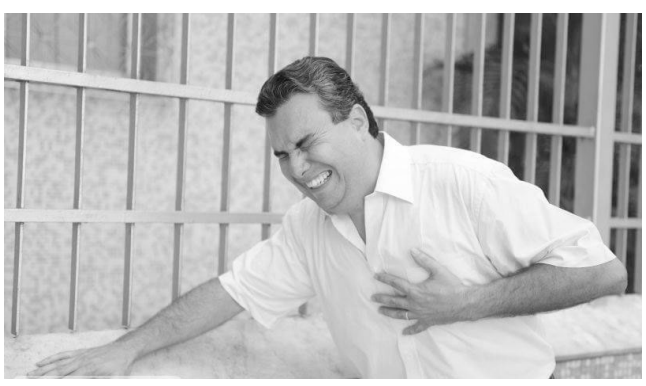
Вживання солі у великій кількості затримує рідину (воду), утрудняючи роботу серця, підвищуючи артеріальний тиск і викликаючи набряки. Для первинної профілактики артеріальної гіпертонії необхідно обмежувати вживання солі до 4 г на добу, одночасно збільшуючи частку продуктів, що містять багато калію (помідори, банани, грейпфрути, апельсини, картопля).

Не досолюйте продукти, відмовтеся від копченостей, солінь, солоних горішків і чіпсів.

5. Артеріальна гіпертензія

У багатьох людей це захворювання має безсимптомний перебіг. Однак підвищений артеріальний тиск негативно впливає на органи-мішені: збільшується маса серця, товщають стінки судин, прискореними темпами розвивається атеросклероз. На тлі цих непомітних для пацієнта процесів часто розвиваються два небезпечних ускладнення: гострий інфаркт міокарда та мозковий інсульт.

Закінчення на 6 стор.



● **Напохваті**

Лікувальний ефект домашніх засобів

Ополіскувач для рота лікує від грибка нігтів. Дивно, але рідина для ополіскування рота при зануренні ніг в неї двічі на день успішно лікує більшість випадків грибка стопи. В ополіскувачі містяться антисептики у великій кількості і різні дезинфікуючі речовини. Цьому засобу вже знайшли дуже багато гідних застосувань.

Йогурт позбавляє від неприємного запаху з рота. Дослідженням вдалося довести, що бактерії, які живуть в дієтичному йогурті, знижують кількість бактерій, що провокують виникнення неприємного запаху з рота. Загибель цих бактерій освіжає дихання.

Оливкова олія врятує від екземи. Всім відомі зволожуючі властивості оливкової олії, а також той факт, що вона збагачена вітаміном Е. Необхідно нанести нерафіновану оливкову олію на вологу шкіру відразу ж після душу. Олія утримає вологу і полегшить больові симптоми при екземі.

Цукор зупинить гикавку. Гикавка дуже дратує, але її можна швидко позбутися, з'ївши чайну ложку звичайного цукру. Фахівці підкреслюють, що несподівана дія на рецептори язика, що відповідають за сприйняття солодкого смаку, перенавантажує відповідними імпульсами нервові закінчення в роті, що й зупиняє гикавку.

М'ятна жуйка і жуйка зі смаком кориці полегшують симптоми стресу. Дослідження продемонстрували, що жування таких жуйок збільшує концентрацію уваги, робить людину зібранішою і знижує втому мінімум на 20%. З'ясувалося, що люди, які брали участь в експерименті, на 25% менше відчували втому і ставали на 30% зосередженішими. Більш того, тим, хто жував такі жуйки, поїздка за кермом здавалася коротшою на 30% за часом порівняно з тими, хто кермував автомобілем, не жуючи жуйки.

Помідори врятують від вугрів. У помідорах дуже багато вітамінів С і А, антиоксидантів і корисних кислот. Все це ефективно використовується при лікуванні шкірних розладів. Особливо ефективне застосування помідорів як засобу проти підвищеної жирності шкіри. Необхідно приготувати пюре, нанести його на обличчя і залишити на 1 год. Потім промити обличчя холодною водою. Процедуру повторювати щодня протягом тижня.

Алкоголь розширює судини, але звужує світогляд/ Євген Тарасов

Що приготувати із зелених помідорів

Із зелених помідорів, не придатних для дозарювання, можна виготовити пікантні заготівлі. З них виходять смачні закуски і салати. Рецептів для цього безліч, пропонуємо кілька з них.

● До часу

ЗЕЛЕНІ ПОМІДОРИ з присмаком молоденьких огірків

На трилітрову банку беремо 5—6 зубців часнику, 1—2 цибулини, кріп, зелене листя смородини, вишні, листя і коріння хрону.

Помідори і спеції заливаємо підсоленою водою (на 0,5 л — 1 ст. ложка солі) і закриваємо пластмасовою кришкою. До новорічних свят помідори матимуть смак і запах молоденьких огірків.

ФАРШИРОВАНІ ЗЕЛЕНІ ПОМІДОРИ

На відро зелених помідорів — 200 г часнику, 200 г гіркого стручкового перцю і 250 г листової селери.

Часник, перець і селеру пропускаємо через м'ясорубку. Помідори миємо і зрізуємо кришечку або розрізаємо навпіл, вибираємо м'якоть ложкою. У це заглиблення кладемо пекучу суміш. З'єднуємо половинки разом. Акуратно складаємо у стерилізовані 3 л банки і заливаємо киплячим розсолом: на 5 л води — по 250 г солі та цукру. Щойно знявши з вогню, відразу ж вливаємо 250 г оцту. Можна закрити банки поліетиленовими кришками і винести в холодне місце.

САЛАТ «АКВАРЕЛЬ»

На 4 кг зелених помідорів — 1 кг цибулі, 1 кг моркви, 1 кг червоного солодкого перцю, 0,5 скл. солі, 1 скл. цукру, 2 скл. олії.

Помідори нарізаємо кружальцями або півкружальцями. Цибулю, моркву і перець — соломкою. Все перемішуємо у великій каструлі або глибокій мисці, додаємо сіль. Ще раз перемішуємо, накриваємо чистим рушником і залишаємо на 6 год.

Олію довести до кипіння і відразу ж вилити у салат. Додати цукор. Все перемішати. Розкласти салат у стерилізовані банки і стерилізувати 15—20 хв. Закатати.

Салат виходить дуже смачний і красивий за рахунок зеленого, червоного і оранжевого кольору в банці. Справжні прикраса зимового столу.

ІКРА «ОСІННІЙ ПРИВІТ»

4 кг зелених помідорів, 1 кг цибулі, 1 кг моркви, 0,5 кг солодкого перцю — зеленого або червоного, 300 г кореня петрушки, 0,5 скл. солі, 1 скл. цукру, 5 лаврових листків, 20 горошин чорного перцю, 10 шт. гвоздики, 300 г олії.

Помідори нарізати кружальцями, цибулю — кільцями, моркву і перець — соломкою, корінь петрушки — кільцями або натерти на тертці. Все змішати, посолити і витримати протягом 10—12 год. Після цього розсіл злити. Додати в суміш цукор, лаврове листя, перець чорний, гвоздику, олію. Закрити каструлю кришкою і на слабкому вогні тушкувати близько години, регулярно помішуючи. Гарячим розкласти у стерилізовані банки і закатати.

ПРИПРАВА «ГОРЛОДЕРИ»

На 1 кг зелених (можна і червоних) помідорів — 40—60 г свіжого хрону, 60 г часнику, 3 ч. ложки солі, 1 ч. ложка цукру.

Помідори, хрін і часник пропустити через м'ясорубку. Додати сіль і цукор, добре вимішати, розкласти в маленькі баночки, герметично закрити. За бажанням можна додати гострий перець і будь-яку зелень.

Ця маринація для людей, у яких немає проблем зі шлунком. Все залежить від кількості хрону.

САЛАТ ІЗ ЗЕЛЕНИХ ПОМІДОРІВ

3 кг зелених помідорів, по 1 кг цибулі, моркви і перцю, 10 ч. ложок солі, 1,5 скл. цукру, 0,5 л олії, 10 ст. ложок оцту.

Помідори, цибулю і перець нарізати кубиками, моркву — кружальцями. Все перемішати, посолити і залишити на добу. Потім сік, що виділився, злити, овочі залити гарячим маринадом: цукор, олію і оцет змішати, кип'ятити 30—40 хв. Гарячий салат розкласти у стерилізовані банки, закатати.

САЛАТ ІЗ ЗЕЛЕНИХ ПОМІДОРІВ З КАПУСТОЮ

1 кг помідорів, 1 кг капусти, 2 великі цибулини, 2 солодкі перчини, 100 г цукру, 30 г солі, 0,25—0,3 л оцту, по 5—7 горошин чорного й духмяного перцю.

Помідори нарізати скибочками, капусту дрібно нашаткувати, цибулю подрібнити, у перцю видалити насіння і нарізати соломкою. Підготовлені овочі змішати, посолити. Суміш перекласти в емальовану каструлю, зверху покласти гніт і залишити на 8—12 год. Після цього злити сік, овочі заправити прянощами, цукром і оцтом. Довести до кипіння і варити 10—12 хв. Гарячу суміш розкласти в банки і стерилізувати: банки 0,5 л — 10—15 хв, 1 л — 15—20 хв.

САЛАТ «УКРАЇНСЬКИЙ»

2 кг зелених або бурих помідорів, по 500 г моркви та цибулі, 1 кг солодкого перцю, 200 г коріння петрушки, 30 г зелені петрушки, 0,2—0,3 л оцту, 0,5 л олії, 50—100 г солі, по 10 горошин духмяного та чорного перцю, 10 шт. гвоздики, 7—10 лаврових листків.

М'ясисті помідори середнього розміру розрізати на 4—6 частин. З перцю видалити насіння, нарізати соломкою. Моркву і коріння петрушки також нашаткувати соломкою. Цибулю нарізати кільцями. Зелень петрушки подрібнити. Олію довести до кипіння, кип'ятити 5—7 хв і охолодити до 70°С.

Банки підігріти, налити в них гарячу олію, покласти прянощі. Підготовлені овочі змішати, додавши за смаком сіль і оцет, і щільно укласти в банки з олією. Стерилізувати банки 0,5 л — 50 хв, 1 л — 60 хв.

АДЖИКА ІЗ ЗЕЛЕНИХ ПОМІДОРІВ

Помідори та перець перекрутити на м'ясорубці, викласти в емальовану каструлю, додати сіль, олію і варити близько години. Потім додати часник, подрібнений гіркий перець, варити ще 15 хв, після чого влити оцет. Гарячу аджику розкласти в стерилізовані банки і закатати кришками.

ВАРЕННЯ ІЗ ЗЕЛЕНИХ ПОМІДОРІВ

У 80 штук середнього розміру помідорів відрізати плодоніжки і проварити в 3—4-х водах по 3—4 хв. Закінчивши варіння, промити помідори 1—3 рази. Приготувати густий сироп із 1 кг цукру та склянки води. Після охолодження у сироп покласти помідори і поставити на вогонь. Коли варення буде готове, додати в нього 1 ч. ложку лимонної кислоти і зняти з вогню. Для аромату можна додати ваніль.

ВАРЕННЯ ІЗ ЗЕЛЕНИХ ПОМІДОРІВ З ГОРІХАМИ

1 кг зелених помідорів, 100—150 г ядер волоських горіхів, 1,3 кг цукру, 1,5 скл. води.

Дрібні зелені помідори покласти на 2—3 год у розчин питної соди (20 г на 1 л води), потім вимити і перекласти у посуд. Ядра волоських горіхів злегка підсмажити на сковороді, розрізати на кілька частин. Гарячим цукровим сиропом залити помідори, додати горіхи і залишити на 4—6 год. Потім довести до кипіння, варити 8—10 хв, відставити на 4—6 год, після чого варити до готовності.

● **Капуста!**

МАРИНОВАНА ГОСТРА

1 кг капусти, 1 кг солодкого перцю, 100—200 г ріпчастої цибулі, 40—60 г солі.

Маринад: на 1 л води — 0,5 л столового оцту, 200—300 г цукру, 3—4 г насіння кропу.

З перців зрізати плодоніжку і видалити насіння. Бланшувати 5 хв. у киплячій воді і перекласти в крижану воду, щоб охолонули. Перці очистити від шкірки і нарізати кубиками. Капусту нашаткувати соломкою. Цибулю подрібнити. Викласти овочі в посуд, перемішати.

Для маринаду закип'ятити воду, додати сіль, цукор, дати їм розчинитися і влити оцет. Гарячим маринадом заповнити стерилізовані банки, наповнюючи на чверть. Викласти в банки овочеву суміш, щоб заливка повністю покривала її. Стерилізувати літрові банки 20 хв, півлітрові — 15 хв.

З ФРУКТАМИ І ЯГОДАМИ

10 кг капусти, 3 кг яблук, 2 кг слив, 1 кг винограду, гілочки вишні з листям, 240 г солі.

Капусту нарізати великими шматками. Яблука розрізати на 4 частини, не вибираючи насіння. Сливи розрізати навпіл і вийняти кісточки. Додати виноград, сіль і перемішати. На дно тари викласти 2 шари гілочок вишні, потім щільно вкласти капусту з фруктами, а зверху — ще два шари вишневих гілочок.

З ПЕРЦЕМ І МЕДОМ

10 кг капусти, 2 кг солодкого червоного перцю, 1 стручок гіркого перцю.

Для розсолу: 200 г меду, 1 л води, 180 г солі.

Капусту і солодкий перець нарізати великими шматками. Все змішати з сіллю, додати гіркий перець (покласти цілий стручок, щоб потім було легко його вийняти). Мед розвести в кип'яченій воді і залити цим розчином щільно викладену в тару капусту. Покласти гніт і поставити в холодне місце.

СТРОКАТЕ СОЛІННЯ

1 кг моркви, 1 кг невеликого болгарського перцю, 1 кг дрібних зелених помідорів, 1 невелика головка червоноголової капусти, 2 головки цвітної капусти, 10 головок очищеного часнику, 1 кг дрібної цибулі.

Овочі почистити, червоноголову капусту нарізати шматками, а цвітну розділити на суцвіття. Цибулю, часник і моркву нарізати кружальцями. Суміш викласти в миску, додати болгарський перець і помідори (цілими), пересипати за смаком сіллю і залишити на ніч.

Наступного дня овочі вкласти в посудину без соку і залити холодним розсолом (1 л води, 1 л оцту, 50 г солі, 2 ст. л. готової гірчиці). Зберігати під гнітом на холоді.

● На замітку

ЩО РОБИТИ З ПЕРЦЕМ?

Заготовити солодкий перець можна по-різному.

Заморозити. Беруть цілі або нарізані перчини різних кольорів. Видаляють з них насіння, відрізавши плодоніжку, після чого промивають і обсушують. Далі кладуть порціями у пластикові контейнери або пакетики і кладуть у морозильну камеру.

Нарізаний перець згодиться для приготування супів і піци, тушкування м'яса і риби. Цілий — для фарширування.

●

Засушити. Засушити можна і солодкий, і пекучий перець. Перший нанизують на товсту нитку через плодоніжки, а другий — посередині. Також кожен плід треба проколоти голкою біля хвостика, щоби повітря потрапляло в нижню частину. Сушити перець треба, підвісивши на сонці або в затінку, обов'язково — у місці, яке добре провітрюється.

●

Законсервувати. З перчин видалити насіння й плодоніжки, промити, вкласти одну в одну. Накласти в банку (стільки, скільки влізе). Приготувати розсіл (на літр води — 2 ч. ложки солі). Залити ним перчини, накрити кришкою, пастеризувати 15 хв., закупорити.

● **Про запас**

Часникові різносоли

Багато господарів надають перевагу озимому часнику. Ось тільки зберігається він гірше, ніж ярий і часто вже посеред зими головки висихають. Спробуйте приготувати смачні заготовки із цього корисного і незамінного у нашому харчуванні продукту.

Часник квашений

Неочищені головки часнику складіть в емальований посуд, залийте водою так, щоб вона повністю покрила часник, і витримайте три доби.

Воду міняйте щодня — вранці та ввечері. Потім головки очистіть від лушпиння, складіть у скляні банки і залийте розсолом (на 1 л води — 2 ст. ложки солі). Можна додати трохи гіркого перцю, тоді часник на смак буде як маринований — без застосування оцту та інших спецій.

У цій заливці часник нехай стоїть приблизно тиждень, поки не перестануть виділятися пухирці. Потім розсіл доливається доверху і часник у ньому витримується ще близько місяця.

Розфасований у банки і закритий капроновими кришками квашений часник готовий до вживання. Тримайте його в холодильнику. Це чудова добавка в супи, підливи і приправи.

Малосольний часник

На дно 3-літрової банки покласти кілька листочків смородини, вишні, кріп, листок хрону, на них — 1 кг очищених зубчиків часнику і залити розсолом (80 г солі на 1 л теплої води). Банку накрити марлею у два шари, обв'язати і залишити при температурі +15—22°С. Через 4—5 днів малосольний часник готовий до вживання.

Часник маринований

1 кг часнику, по 2 ст. ложки цукру і солі, 6 гвоздичок, дрібка кориці, 10 горошин чорного перцю. 1 ст. ложка оцту, невеликий буряк.

Головки помити, зняти з них лише верхню оболонку, щоб зубчики не розпалися. 600 мл води довести до кипіння, додати в неї цукор, сіль, гвоздику, корицю, перець. Зняти з вогню і влити оцет. Головки часнику скласти в банку і залити маринадом.

Щоб отримати червоний часник, до маринаду разом з оцтом додають нарізаний невеликими кубиками столовий буряк. Закрити банку. Часник маринується в прохолодному приміщенні протягом 2 місяців.

Осінь збирає, а весна з'їдає/ Народна мудрість

● Зверніть увагу

ЧАС ЗБИРАТИ ВІДХОДИ

Деякі продукти життєдіяльності людини надійно допомагають садівникам і городникам у «боротьбі» за врожай.

Адже домашні відходи містять усі необхідні рослинам мікроелементи: залізо, магній, марганець, йод, мідь, фтор. А деякі можуть стати надійним засобом боротьби зі шкідниками і хворобами.

Приміром, добре відома всім капустянка дуже любить підгризати коріння овочів і плодових культур. У боротьбі з нею допоможе **яєчна шкаралупа.** Її сушать і перемелюють на кавомолці у порошок. Перед посадкою в неї додають краплю соняшникової олії і насипають у борозенки разом з насінням. Ароматне «пригощання» подобається цьому шкіднику. А скуштувавши його, вони гинуть.

Не викидайте у сміття жоден букет **хризантем.** Підсушіть гілочки з листям. Закладені в грунт, вони також відлякують капустянок.

Протягом зими збирайте **шкірки мандаринів та апельсинів:** влітку вони стануть у нагоді при нашесті попелиці на городі та в саду. Настоєм із них обприскують пошкоджене листя і гілочки. Готують його так: в 1 л води замочують півлітрову банку сушених подрібнених шкірок. Через добу настій кип'ятять 10 хвилин, проціджують, виливають у відро з водою і обробляють ним рослини.

За зиму чи не кожна сім'я з'їдає багато цибулі. **Цибуляне лушпиння** слід збирати в окремий мішок. При садінні картоплі в рівчик кладіть трішки попелу і цибулиння. При розкладі цибулиння виділяє специфічний запах, який відлякує колорадського жука. В результаті шкідник на картопляному полі з'являється тільки в кінці сезону.

Настій цибулиння також знищує попелицю, павутинових кліщів, мідяницю, плодожерок. Для цього 200 г лушпиння заливають 5 л теплої води, настоюють 3—4 дні. Проціджують. Обприскують яблуні: двічі після цвітіння з інтервалом у 7 днів.

Сушіть і збирайте **спитий чай і кавову гущу.** Ці «відходи» згодяться при вирощуванні розсади помідорів і перцю. Насипте їх на дно ємності замість дренажу. Щоденний полив рослин навіть слабким розчином спитого чаю дає також ефективний результат.

Озима цибуля від А до Я

Рано навесні так хочеться поласувати свіжою зеленню, а чекати, поки виросте цибуля, посаджена навесні, довго. Та й урожай з озимої цибулі можна одержати ранній і рясний, а на період, що залишився, зайняти грядку іншою культурою.

● На замітку

ВИРОЩУВАННЯ СІЯНКИ

Для тих, хто любить усе робити власноруч, розкажемо, як виростити сіянку самостійно. У найбільш ранні строки, як тільки зійде сніг і хоч злегка прогріється грунт, висіваємо чорнушку (насіння цибулі).

Сіємо загущено, робимо широку смугу близько 5—6 см. Між смугами робимо таку відстань, щоб було легко прополювати. Засипаємо землею шаром 1—2 см, злегка ущільнюємо, як посіви моркви, і мульчуємо компостом або перегноєм.

Поливаємо посіви, а після появи сходів у спекотну і суху погоду повторюємо полив.

У міру росту цибулі–сіянки з насіння просапуємо грядку, розпушуємо грунт після кожного поливу або дощу. У підживленнях сіянка не має потреби.

Показником того, що сіянку настав час викопувати, є те, що листя жовтіє і вилягає. Тоді викопуємо все відразу і залишаємо на грядці просушитися. Коли вона підсохне, листя швидко і легко відлущуються прямо руками.

Настає відповідальний момент: відібрати і відсортувати цибулини сіянки. Перш за все провіюємо урожай на вітрі та сортуємо: великі цибулини (понад 1 см у діаметрі) залишаємо для весняного посіву, а дрібні (менш ніж 1 см у діаметрі) будемо саджати восени.

КОЛИ САДИТИ

Висаджування цибулі необхідно завершити за 3—4 тижні (25—35 днів) до замерзання грунту, тобто до початку стійких заморозків. З року в рік ці строки різняться. Орієнтуйтеся так: якщо температура знизилася до +5 °С і не підвищується, можна садити озиму цибулю.

ДЕ САДИТИ

На одній і тій же грядці цибулю можна вирощувати максимум 2 роки поспіль. Потім місце варто поміняти і повертатися на старе через 4—5 років.

Грунти мають бути легкими: перегнійні суглинки або перегнійно–піщані. Найкращу цибулю можна виростити на мулових наносах у долинах річок, але тільки теплих.

Попередниками цибулі можуть бути картопля, капуста, кукурудза.

Ділянка, відведена під осінню посадку цибулі, має бути сухою, провітрюваною — застій води призведе до того, що цибуля просто згниє. Тому необхідно забезпечити безперешкодний відвід талих і дощових вод убік. Ще краще, якщо ділянка буде на височині, щоб і високі грунтові води не могли зашкодити.

ЯК САДИТИ

Нарізаємо рівці на відстані 10—15 см один від одного. Садимо сіянку з кроком від до 10 см на глибину 3—4 см. Відстань між рослинами в ряді залежить від сорту. Чим крупніші цибулини, які формують сорт, тим більшою має бути відстань. Так площа живлення буде достатньою.

Глибина посадки у 3—4 см обумовлена тим, що при меншій глибині цибулини навесні починають випирати із грунту, оголюючись.

Шийки цибулинок не обрізаємо.

Засипаємо рівці грунтом і мульчуємо, але не поливаємо. До речі, мульчувати осінні посадки необхідно безпосередньо перед початком холодів. Для цього можна використовувати сухе листя, сухий перегній, ялинове гілля, бадилля інших рослин, стебла квітів, тирсу, соснові голки та інший матеріал.

Узимку на грядці непогано було б затримати сніг, щоб цибуля не вимерзла при сильних морозах (більше –20°С).

ЩО РОБИТИ НАВЕСНІ

Як тільки зійде сніг, відразу ж прибираємо мульчу, щоб грунт швидше прогрівся. Грунт розпушуємо і надалі робимо це після сильних дощів і рясних поливів. Отоді можна і підживити посадки: внести розведений курячий послід.

Друге підживлення можна зробити не раніше, ніж з'явиться перо. Тепер уже можна використовувати антистресанти, імуномодулятори та стимулятори росту.

Щоб убезпечити посадки від цибульної мухи, навколо грядки або навіть усередині неї можна посіяти чорнобривці і календулу. Якщо ж ви використовуєте хімічні препарати в боротьбі з ворогом, тоді пам'ятайте: збирати цибулю на перо можна тільки через 7—10 днів після такої обробки.

Можна також посипати міжряддя тютюновим пилом (або в суміші з вапном) — це теж відлякує цибульну муху. Оскільки поколінь мух вилітає два, то й обробок повинно бути дві з інтервалом 8—10 днів.

У міру росту цибулі на перо краще брати ті, у яких більше розвинена листова маса, даючи можливість рости і розвиватися сусіднім, менш розвиненим.

Під час прополювання варто бути дуже акуратними, щоб не ушкодити гострим інструментом цибулини. Ранки на цибулинах сприяють виникненню різних захворювань — така цибуля не зберігається навіть протягом місяця.

КОЛИ ЗБИРАТИ ВРОЖАЙ

Сигналом, що цибулини повністю сформовані, служить те, що листя вилягає, а покривні луски набули характерного для них забарвлення, наприклад, синього або жовтогарячого, рудого.

Іноді спеціально листя укладають, щоб прискорити дозрівання, але єдиної думки, чи варто це робити, нема.

Викопуємо цибулини дуже акуратно, залишаємо просушитися у провітрюваному місці. Закладку на зберігання необхідно виконувати тільки після того, як цибуля добре просохне, її листя та коріння стануть сухими.

На грядці, що звільнилася, можна посадити інші овочі, наприклад посіяти моркву, редиску, ріпу, дайкон, буряк, зелень.

● **До часу**

Урожай уже в коморі, та є робота ще надворі

У жовтні садівники та городники мають ще вдосталь клопотів. Якраз час проводити вологозарядні поливи плодових дерев на зиму.

У пристовбурні кола вносять органіку. Особливо це потрібно молодим деревцям, аби вони могли наростити скелетні гілки і в майбутньому сформувати крону. Ягідні кущі обкладають перегноєм. Восени доречно внести у грунт деревний попіл. А ось азотні добрива вносять лише навесні та влітку — це сприяє росту молодих пагонів і листя.

У перші дні жовтня закладають шкілку: висівають насіння яблуні, груші, айви, висаджують у грунт горіхи, кісточки сливи, аличі, персиків і абрикосів. Насіння висівають, змішавши його з піском (1:5), рядами на глибину 3—4 см, відстань між рядами — 40 см.

Кісточки також сіють рядами через 40—50 см, а всередині ряду через 7—10 см. Глибина загортання — 5—6 см. Горіхи можна одразу висаджувати на постійне місце або ж рядами на глибину 7—8 см через 50—60 см ряд від ряду.

Перша декада жовтня — початок масової посадки плодових дерев і ягідних кущів. Дерева, посаджені восени, у перший рік на зиму підгортають землею на висоту 30—40 см, а в подальшому робити це вже не обов'язково. Закінчити садіння треба за 2—3 тижні до настання морозів.

Обрізання дерев краще перенести на весну. А зараз необхідно очистити штамби плодоносних дерев від відмерлої кори, залікувати рани і дупла, штамби і основи скелетних гілок побілити. З метою профілактики і для знищення на корі мохів та лишайників дерева після опадання листя обприскують 6—8–процентним розчином залізного купоросу.

А ось від застосування інших хімікатів, особливо олійних емульсій, слід утриматися. Це потрібно зробити рано навесні, до розпускання бруньок. Осіннє обприскування такими препаратами знижує зимостійкість дерев.

Не залишайте під деревами опале листя. Його необхідно прикопати або ж зібрати й спалити.

При перекопуванні грунту на садовій ділянці краще користуватися не лопатою, а вилами — у такий спосіб менше пошкоджується поверхневе коріння, особливо у ягідних кущів. Біля малини і обліпихи грунт не перекопують, а лише розпушують і мульчують перегноєм.

Зв'яжіть гілки молодих дерев, щоб взимку вони не зламалися під тиском снігу. Молоді деревця, аби захистити їх від гризунів, обв'яжіть гілками малини, очеретом, скловолокном, синтетичними сітками. Обв'язування захищає дерева не лише від мишей, а й від небезпечних ранньовесняних сонячних опіків.

На городі збирають капусту і коренеплоди (моркву, буряки, редьку зимову) та інші овочі. Закладають на зберігання. Зібравши пізні культури, слід скосити, виполоти бур'яни. Рештки здорових рослин використати для компосту, а уражені хворобами – видалити з ділянки і спалити.

Слід також подбати про те, щоб після збирання врожаю на вивільнені ділянки не потрапило насіння бур'янів. Щоб цього не сталося, треба не давати грунту толокувати. Ці «обов'язки» на земельних ділянках виконують різні культури, які використовуються як сидерати, або «зелені добрива». Йдеться про гірчицю білу, ріпак, люпин, олійну редьку, конюшину, фацелію, вику, жито. Протидіючи бур'янам, сидерати водночас захищають грунт від вимивання і вивітрювання, підтримуючи природний баланс його родючості у найбільш ефективний спосіб. На вивільнених ділянках сидерати сіють до пізньої осені.

Готують грядки для підзимової сівби холодостійких культур. Саму сівбу найкраще проводити при настанні стійкого похолодання.

● Ви запитували

Як уберегти сад од парші

Наш сад уже немолодий, але родить щедро. Одна біда — парша. Як з нею боротися?

Іван Мисько.
Теребовлянський район.

Парша — одне з найпоширеніших і небезпечних захворювань плодових дерев. За весняно–літній період у будь–якому саду накопичуються великі запаси інфекції, які, безсумнівно, виявлять себе наступного року.

Відомо, що зимує гриб в опалому листі. Тому, щоб знизити рівень загрози, необхідна обробка саду перед початком масового падолисту.

Дерева слід обприскати 4–відсотковим розчином сечовини (400 г на 10 л води). Вже опале листя ще можна обробити концентрованішим — 7–відсотковим розчином цього добрива (700 г на 10 л води).

Водночас ретельно обприскують пристовбурні круги і міжряддя саду. Після цього листя дуже ретельно згрібають та компостують.

Восени багач, а навесні — прохач/ Народна мудрість

ПОНЕДІЛОК, 10.10.2016

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 07.05, 08.25 Смакота
06.35 Ера будівництва
07.15 Ранок
08.35 Паспортний сервіс
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.50 Вічне
09.10 Т/с «Таксі»
09.50 Переселенці
10.15 Д/с «Китай на кінчику язика»
12.00 Чоловічий клуб. Спорт
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Як це?
14.00 Суспільний університет
14.50 Фольк-music
16.00 Твій дім
16.30, 17.30 Орегонський путівник
17.00 Вікно в Америку
18.00 Книга.ua
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25, 22.45 З перших вуст
19.30 Про головне
20.00 Перша шпальта
20.30 Вересень
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Підсумки
23.20 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 «Чотири весілля-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30, 00.00 «Чистонews-2016»
21.00 Т/с «Найкращий» тиждень мого життя»
22.00 «Гроші»
00.20 Т/с «Вікінги-3»

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані покоївка»
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
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
14.00 Х/ф «Тіні забутих предків»
16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті
17.00 «Екологічно чисте життя»
17.30 «Про нас»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.40 Дім книги
21.30 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Амазонки»

ICTV
05.55, 19.20 Надзвичайні новини
06.50 Факти тижня
08.45 Факти. Ранок
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки
10.00 Зірка YouTube
11.25 Без гальм
11.50, 13.20 Дивитись усім!
12.45, 15.45 Факти. День
13.35, 16.20 Х/ф «Капітан Філіпс»
16.45 Х/ф «Помпеї»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Більше ніж правда
21.40 Т/с «Нюхач»
22.25 Свобода слова
01.05 Х/ф «Олександр»

СТБ
06.40, 16.00 «Все буде добре!»
08.40 «Все буде смачно!»
10.35, 18.30 «За живе!»
11.50 Х/ф «Баламут»
13.40 «Битва екстрасенсів-16»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «Хата на тата»
01.15 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
06.10, 18.00 Абзац
07.05, 08.22 Kids Time
07.10 М/с «Історії Тома і Джеррі»
08.25 М/ф «Ранго»
10.50 М/ф «Аладдін і король розбійників»
12.20 Х/ф «Останній мисливець на відьом»
14.25 Т/с «Не родись вродлива»
19.00 Ревізор
22.00 Страсті за ревізором
00.45 Х/ф «Жарти в сторону» 16+

«УКРАЇНА»
06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
09.15 Зірковий шлях
10.50 Реальна містика
11.50 Х/ф «Біла сукня»
13.45, 16.00 Т/с «Анютине щастя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
20.55 Т/с «На лінії життя»
23.00 Події дня
23.30 Х/ф «Цар скорпіонів»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Відверті діалоги»
10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00, 15.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.30 «Подорожні замальовки»
14.30 «Музичний калейдоскоп»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Загублені у часі»
15.30 «Мамина школа»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.15 «Урок... для батьків»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Чудесний канал»
18.45 «Азбука смаку»
19.30 «Учнівський щоденник»
19.45 «Музеями Тернопілля»
20.00, 21.30 «Із нашої відеотеки»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Тема дня»
21.15 «В об'єктиві ТТБ»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
06.10, 13.20, 14.20, 05.25 Д/п «Слідство вели...»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Х/ф «Казка про жінку та чоловіка»
11.10, 12.25 Х/ф «Кохання за розкладом»
15.15 «Чекай мене. Україна»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 Т/с «Маестро»
00.10 Т/с «Особисті обставини»

СЕРЕДА, 12.10.2016

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 07.05, 08.25 Смакота
06.35 Ера будівництва
07.15 Ранок
08.35 Паспорт.Ua
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00, 05.50 Вічне
09.10 Т/с «Таксі»
09.50 Наші гроші
10.25, 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 Гра долі
16.10 Мистецькі історії
16.30 Д/с «Китай на кінчику язика»
17.30 Д/с «Нью-Йорк»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25, 22.45 З перших вуст
20.00 Переселенці
20.30 Слідство. Інфо
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
22.40 Мегалот
23.00 Підсумки
23.20 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 «Чотири весілля-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30, 00.00 «Чистонews-2016»
21.00 Т/с «Найкращий» тиждень мого життя»
22.00 «Поверніть мені красу-2»
00.20 Т/с «Вікінги-3»

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, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Прямий ефір з міським головою Сергієм Надалом
08.30 «Невідома Україна»
09.00 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 Фіцич»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Ангел з майбутнього»
16.40 «Чарівний ключик»
17.30 «Твій дім»
18.45, 22.30 Міська рада інформує
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Формула здоров'я»
22.40 Х/ф «Без тями від кохання»

ICTV
05.25 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05, 16.50 Т/с «Острів непотрібних людей»
11.55, 13.20 Х/ф «Метеор»
12.45, 15.45 Факти. День
14.25 Т/с «Відділ 44»
15.25, 16.20, 21.40 Т/с «Нюхач»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
22.30 Х/ф «Хулігани»
00.40 Т/с «Комісар Рекс»

СТБ
07.10, 16.00 «Все буде добре!»
09.10 «Все буде смачно!»
11.00, 18.30 «За живе!»
12.20 «МастерШеф-5»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «МастерШеф-6»
00.20 «Давай поговоримо про секс-2»

НОВИЙ КАНАЛ
05.55, 18.00 Абзац
06.50, 08.10 Kids Time
06.52 М/с «Історії Тома і Джеррі»
08.12 Т/с «Спецзагін Кобра»
10.05 Т/с «Моя прекрасна нянька»
14.25 Т/с «Не родись вродлива»
19.00 Хто зверху? — 5
21.00 Київ вдень і вночі
22.00 Хто зверху? – 5
01.50 Служба розшуку дітей

«УКРАЇНА»
06.00, 13.15, 15.30 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.15 Реальна містика
15.50, 20.55 Т/с «На лінії життя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I.: Нью-Йорк 4 сезон»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Будьте здорові»
10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
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»
14.30 «Крізь призму часу»
14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Зроблено в Європі»
15.30 «Час змін»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.15 «Діловий ритм»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Чудесний канал»
18.45 «Азбука смаку»
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
05.30, 11.25, 12.25, 14.20 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Маестро»
14.45 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.10 Т/с «Особисті обставини»

ВІВТОРОК, 11.10.2016

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 07.05, 08.30 Смакота
07.15 Ранок
08.35 Паспорт.Ua
09.00, 05.50 Вічне
09.10 Т/с «Таксі»
09.50 Уряд на зв'язку з громадянами
10.25, 19.30 Про головне
10.55 Спорт. Тиждень
11.25 Війна і мир
12.05 Вікно в Америку
12.30 Вересень
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Школа Мері Поппінс
14.00 Суспільний університет
14.50 Подорожні
15.50 Д/ф «Простір толерантності. Коріння, кров і душа»
16.30 Д/с «Китай на кінчику язика»
17.30 Д/с «Нью-Йорк»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25, 22.45 З перших вуст
20.00 РЕ:ФОРМА
20.30 Наші гроші
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Підсумки
23.20 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 «Чотири весілля-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30, 00.00 «Чистонews-2016»
21.00 Т/с «Найкращий» тиждень мого життя»
22.00 «Життя без обману-2016»
00.20 Т/с «Вікінги-3»

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
07.35 «Сільський календар»
08.05 «Сад, город, квітник»
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 «Твій дім»
12.40, 17.30 «Право на успіх»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Острів Джорджа»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 Прямий ефір з міським головою Сергієм Надалом
21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
22.35 Х/ф «Останні герої»

ICTV
05.30, 20.20 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05, 16.50 Т/с «Острів непотрібних людей»
12.00, 13.20 Х/ф «Метеор»
12.45, 15.45 Факти. День
14.30 Т/с «Відділ 44»
15.25, 16.20, 21.40 Т/с «Нюхач»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
22.30 Х/ф «Акула-робот»
00.30 Т/с «Комісар Рекс»

СТБ
07.25, 16.00 «Все буде добре!»
09.25 «Все буде смачно!»
11.15, 18.30 «За живе!»
12.45 «МастерШеф-5»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «МастерШеф-6»
23.30 «Давай поговоримо про секс-2»

НОВИЙ КАНАЛ
05.55, 18.00 Абзац
06.50, 08.10 Kids Time
06.52 М/с «Історії Тома і Джеррі»
08.12 Т/с «Спецзагін Кобра»
10.05 Т/с «Моя прекрасна нянька»
14.25 Т/с «Не родись вродлива»
19.00 Половинки-2
21.00 Київ вдень і вночі
22.00 Любов на виживання
01.50 Зона ночі

«УКРАЇНА»
06.00, 13.15, 15.30 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.15 Реальна містика
15.50, 20.55 Т/с «На лінії життя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I.: Нью-Йорк 4 сезон»

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
10.35 «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»
14.30 «На власні очі»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Музеями Тернопілля»
15.30 «Енергоманія»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.15 «Як це?»
17.30 «Живе багатство України»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.45 «Азбука смаку»
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
06.10, 11.25, 12.25, 14.20 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Маестро»
14.45 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.10 Т/с «Особисті обставини»

ЧЕТВЕР, 13.10.2016

UA:ПЕРШИЙ
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 Ера бізнесу
06.20, 08.20 АгроЕра
06.30, 07.05, 08.30 Смакота
07.15 Ранок
08.35 Паспорт.Ua
09.00, 05.50 Вічне
09.10 Т/с «Таксі»
09.50 План на завтра»
10.25, 19.30 Про головне
10.55 Чоловічий клуб
11.30 Розсекречена історія
12.30 Слідство. Інфо
13.30 Казки Лірника Сашка
13.40 Як це?
14.00 Суспільний університет
14.50 Надвечір'я. Долі
15.50 Спогади
16.30 Д/с «Китай на кінчику язика»
17.30 Д/с «Нью-Йорк»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25, 22.45 З перших вуст
20.00 Перша студія
20.30 «Схеми» з Наталією Седлецькою
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Т/с «Епоха честі»
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

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-2»
10.50, 12.20 «Міняю жінку»
14.10 «Сліпа»
14.45 «Мольфар»
15.45 «Сімейні мелодрами-6»
17.15 Т/с «Уламки щастя-2»
20.30, 00.45 «Чистонews-2016»
21.00 Т/с «Найкращий» тиждень мого життя»
22.00 «Світ навиворіт-7»
23.00 «Право на владу-2016»

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 «Формула здоров'я»
08.30 «Невідома Україна»
09.00 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
11.00, 16.10 Дитяча година
12.10 «Сад, город, квітник»
12.30 «Галицький шлягер»
14.00 Х/ф «Мій хлопець повернувся»
17.30 «Гал-кліп»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.00 «Слідства.Інфо»
20.40 «Право на успіх»
21.30 «Євромакс»
22.35 Х/ф «Хакер»
02.30 Хіт-парад

ICTV
05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.05, 16.50 Т/с «Острів непотрібних людей»
12.00, 13.20 Х/ф «Супернова»
12.45, 15.45 Факти. День
14.25 Т/с «Відділ 44»
15.20, 16.20, 21.40 Т/с «Нюхач»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Інсайдер
22.25 Х/ф «Фантоми»
00.20 Т/с «Комісар Рекс»

СТБ
07.00, 16.00 «Все буде добре!»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55, 18.30 «За живе!»
11.10 «МастерШеф-5»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
20.00, 22.45 «Зважені та щасливі-6»
00.15 «Один за всіх»

НОВИЙ КАНАЛ
05.55, 18.00 Абзац
06.50, 08.10 Kids Time
06.52 М/с «Історії Тома і Джеррі»
08.12 Т/с «Спецзагін Кобра»
10.05 Т/с «Моя прекрасна нянька»
14.25 Т/с «Не родись вродлива»
19.00 Любов на виживання
21.00 Київ вдень і вночі
22.00 Суперінтуїція
23.15 Половинки-2

«УКРАЇНА»
06.00, 13.15, 15.30 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15 Ранок з Україною
09.15 Зірковий шлях
11.15 Реальна містика
15.50, 20.55 Т/с «На лінії життя»
18.00 Т/с «Співачка і султан»
19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»
23.00 Події дня
23.30 Т/с «C.S.I.: Нью-Йорк 4 сезон»

ТТБ
08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
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»
14.30 «Надія є»
14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.15 «Фабрика ідей»
15.30 «ПрофStyle»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.15 «Акценти тижня»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.20 «Чудесний канал»
18.45 «Азбука смаку»
19.30 «Що робити?»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.15 «Армія нескорених»
21.45 «Думки вголос»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР
05.40, 11.25, 12.25, 14.20 Д/п «Слідство вели...»
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20, 21.00 Т/с «Маестро»
14.45 «Судові справи»
15.45 «Сімейний суд»
16.40 «Давай одружимося»
18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
00.10 Т/с «Особисті обставини»

Увага! У програмі телепередач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 14.10.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини
06.10, 06.45, 08.10 Спорт
06.15, 08.15 АгроЕра
06.25, 07.05, 08.25 Смакота
06.35 Ера будівництва
07.15 Ранок
08.30 Територія закону
08.35 Паспорт.Ua
08.45, 00.20 Телемагазин
09.00 Д/ф «Українська революція»
10.00 Д/ф «Тризуб Нептуна»
10.25 Д/ф «Хроніка УПА 1942–1954»
13.15 Урочистості з нагоди Дня захисника України
14.20 Фольк-music. «Встань, козацька славо!»
15.40 На пам'ять
16.10 Д/ф «Я—війна»
16.50 Д/ф «Без права на славу»
17.35 Д/ф «Дебальцеве»
18.25 Новини. Світ
19.00 Новини. Культура
19.25 З перших вуст
19.30 Про головне. Спецвипуск
20.30 План на завтра» з Анастасією Рінгіс
21.30, 05.35 Новини. Спорт
21.50 Війна і мир
22.30 Класики світової літератури
23.00 Підсумки
23.20 Золотий гусак
23.50 На слуху

1+1

06.00 «Сказочная Русь»
19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
20.20 «Вечірній Київ-2016»
22.00 «Світське життя»
23.00 «Ліга сміху. Юрмала»
00.55 Х/ф «Заручник»

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, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 «Слідства. Інфо»
08.10, 20.40 «Право на успіх»
08.30 «Невідома Україна»
09.00, 00.15 Час-Тайм
09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя»
11.00, 16.10 Дитяча година
11.50 «Чарівний ключик»
12.10 «Гал-кліп»
12.40, 21.30 «Твій дім»
13.00 Хіт-парад
14.00 Х/ф «Боги річкового світу»
17.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
19.30, 21.00 Наші вітання
20.10 «Сільський календар»
22.35 Х/ф «Тихий плач»

ICTV

05.30 Громадянська оборона
06.30 Ранок у великому місті
08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.20 Надзвичайні новини
10.10, 16.50 Т/с «Острів непотрібних людей»
12.05, 13.20 Х/ф «Супернова»
12.45, 15.45 Факти. День
14.25 Т/с «Відділ 44»
15.20, 16.20 Т/с «Нюхач»
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.20 Антизомбі
21.25 Дизель-шоу
23.20 Х/ф «Ультрафіолет»

СТБ

05.55 «Зіркове життя»
07.50 Х/ф «Дихай зі мною»
18.00, 22.00 «Вікна-Новини»
18.30, 00.30 Т/с «Коли ми вдома»
20.00, 22.45 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!-9»
02.00 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

05.15, 18.00 Абзац
06.10, 07.25 Kids Time
06.12 М/с «Історії Тома і Джеррі»
07.27 Т/с «Спецзагін Кобра»
09.25 Половинки-2
11.20, 21.40 Київ вдень і вночі
15.15, 19.00 Супермодель по-українськи-3
22.40 Половинки-2
00.35 Суперінтуїція

«УКРАЇНА»

06.00 Агенти справедливості
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події
07.15, 08.15, 09.15 Ранок з Україною
10.00, 15.30, 20.00 Т/с «На лінії життя»
02.50 Реальна містика

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «Що робити?»
10.55, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси
11.00 Д/ф «Козацькі ікони»
11.15 «Тема дня»
11.30 «Армія нескорених»
14.30, 18.20 «Чудесний канал»
14.45, 17.50 «Пісні нашого краю»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 Д/ф «Слід на землі»
15.15, 21.15 «Думки вголос»
15.30 «Хочу бути...»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 Д/ф «Козацька церква»
17.15 «Актуальне інтерв'ю»
17.35 «Азбука смаку»
18.00 Д/ф «Вишнівець»
18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні»
18.45 «Храми Поділля»
19.00 «Музика двох сердець»
19.30 «На часі»
20.35 «Пісня в дарунок»
20.45 «Вечірня казка»
21.00 «Назбиране»
21.30 «Arte, viva!»
22.00 «Встань козацька славо»
22.30 «Час країни»

ІНТЕР

05.30 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневським»
07.00, 08.00, 09.00, 17.40 Новини
07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»
09.20 Т/с «Маестро»
16.40 «Давай одружимося»
18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»
20.00 «Подробиці»
21.00 «Чорне дзеркало»
23.00 Х/ф «Поїзд поза розкладом»

НЕДІЛЯ, 16.10.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Світ православ'я
06.35 7 чудес України
07.15 На слуху
07.50, 23.40 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.00 Х/ф «Антоніо Вівальді: Принц Венеції»
11.05 М/с «Мандрівники в часі»
12.00 Театральні сезони
12.25 Мистецькі історії
12.50 Спогади
13.25 Гра долі
14.20 Фольк-music
15.30 Документальний фльм
16.00 Твій дім-2
16.30 Т/с «Епоха честі»
20.10 Подорожні
21.00, 05.35 Новини
21.30 Перша шпальта
22.00 Книга ua
22.30 Класики світової літератури
23.00 Паспортний сервіс
23.20 Добрі справи

1+1

06.00 «Неділя з Кварталом»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
09.00 Лотерея «Лото-забава»
09.40 М/ф «Маша і ведмідь»
10.05 ТСН
11.00 «Світ навиворіт-7»
12.00 «Гроші»
13.25 «Українські сенсації»
14.25 «Життя без обману-2016»
15.50 Т/с «Найкращий» тиждень мого життя»
19.30 «ТСН-Тиждень»
21.00 «Голос. Діти-3»
23.25 «Аргумент кіно»
00.05 «Світське життя»

TV-4

06.00 Х/ф «Крихітка Джиммі»
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, 23.45 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 «Благі наміри»
13.30 «Чарівний ключик»
14.00 «Погляд зблизька»
14.30 «Формула здоров'я»
15.30 «Право на успіх»
16.00 Прямий ефір з міським головою Сергієм Надалом
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 Огляд світових подій
21.00 «Гал-кліп»
22.10 Х/ф «День батька»
01.00 «Галицький шлягер»

ICTV

06.05 Факти
06.35 Х/ф «Супернова»
10.00 Зірка YouTube
11.15 Дивитись усім!
12.45 Факти. День
13.05 Без гальм
13.25 Х/ф «Таксі-2»
15.10 Х/ф «Таксі-3»
16.55 Х/ф «Таксі-4»
18.45 Факти тижня
20.25 Х/ф «Примарний гонщик»
22.25 Х/ф «Примарний гонщик-2. Дух помсти»
00.15 Х/ф «Арена»

СТБ

05.45 «ВусоЛапоХвіст»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 «Караоке на Майдані»
10.50 Т/с «Коли ми вдома»
12.15 «МастерШеф-6»
19.00 «Битва екстрасенсів-16»
21.15 «Один за всіх»
22.25 «Х-Фактор-7»
01.50 «Слідство ведуть екстрасенси»

НОВИЙ КАНАЛ

05.40, 07.30 Kids Time
05.42 М/с «Пінгвіни Мадагаскару»
07.32 Т/с «Пригоди Мерліна»
11.00 М/ф «Корпорація монстрів»
12.50 М/ф «Університет монстрів»
14.50 М/ф «Монстри на канікулах»
16.40 Х/ф «Тор»
18.50 Х/ф «Тор-2: Царство темряви»
21.00 Х/ф «Месники»
23.55 Х/ф «Рейд-2: Відплата»

«УКРАЇНА»

06.50 Події
07.30 Зірковий шлях
09.00 Х/ф «Намисто»
11.00 Т/с «Лист надії»
15.00 Х/ф «Біла сукня»
17.00, 20.00 Т/с «Знайти чоловіка у великому місті»
19.00, 05.50 Події тижня з Олегом Панютою
22.10 Т/с «В очікуванні кохання»
01.50 Т/с «Співачка і султан»

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На відстані душі»
10.26, 20.58, 21.55, 22.56 Погода. Анонси
10.35 «Словами малечі про цікаві речі»
10.50, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.00 «Спортивні меридіани»
11.15 Д/ф «Прощай дівчино»
11.40 «Азбука смаку»
11.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
14.30 «Поклик таланту «
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «Абетка здоров'я»
17.30 Д/ф «Хотин»
18.00 «Театральні сезони»
18.45 «Замки Тернопілля»
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 «Із нашої відеотеки»

ІНТЕР

06.00 Х/ф «Ласкаво просимо, або Стороннім вхід заборонений»
07.40 «Подробиці»
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»
13.00 «Добрий вечір на Інтері»
14.00 Х/ф «Погана сусідка»
16.00 Х/ф «Дуель»
18.00, 21.30 Т/с «Лабіринти долі»
20.00 «Подробиці тижня»
23.15 Х/ф «Навмисно не придумаєш»

СУБОТА, 15.10.2016

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.15 У просторі буття
06.50, 00.20 Телемагазин
07.05 АгроЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
07.50, 23.40 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ online
09.00 М/с «Мандрівники в часі»
10.05 Як це?
10.35 Хто в домі хазяїн?
10.55 Хочу бути
11.15 Школа Мері Поппінс
11.35 Суспільний університет
12.25 Д/с «Нью-Йорк»
14.30 Волейбол. Суперкубок України серед чоловіків. «Локомотив» (Харків) — «Барком-Кажани» (Львів)
16.00 Чоловічий клуб. Спорт
17.30 Чоловічий клуб
18.05 Д/ф «Крізь час і слово. Іван Драч»
19.05 Х/ф «Антоніо Вівальді: Принц Венеції»
21.00, 05.35 Новини
21.30 Спорт. Тиждень
21.55 Розсекречена історія
22.45 Мегалот
23.00 Територія закону
23.20 Вперед на Олімп

1+1

06.00 «В мережі»
07.15, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Світське життя»
11.00 «Поверніть мені красу-2»
12.15 Х/ф «Велика різниця»
14.00 «Голос. Діти-3»
16.35 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Ліга сміху. Юрмала»
23.10 «Вечірній Київ-2016»
00.50 Х/ф «Вогнем і мечем»

TV-4

06.00 «Сад, город, квітник»
06.15, 11.00 «Про нас»
06.45, 09.15 Ранковий фітнес
07.00 Провінційні вісті
07.30, 11.50, 14.20, 16.50, 20.00 Оголошення. Бюро знахідок
07.35 Х/ф «Крихітка Джиммі»
09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 «Слідства. Інфо»
10.30 «Блага звістка» з Р. Реннером
11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00 Європа у фокусі
12.30 Х/ф «Легенда темної гори»
14.30 Мультфільм
15.00 Х/ф «Благі наміри»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
18.00 Наші вітання
19.30 «Євромакс»
20.10 «Соло»
21.00 «Галицький шлягер»
22.15 Х/ф «Мумія — принц Єгипту»
00.10 Час-Тайм

ICTV

05.15 Факти
05.35 Х/ф «Метеор»
09.10 Більше ніж правда
10.10 Секретний фронт
11.05 Антизомбі
12.05, 13.00 Громадянська оборона
12.45 Факти. День
13.20 Інсайдер
14.15 Х/ф «Острів»
17.00 Х/ф «Таксі-2»
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Таксі-3»
21.50 Х/ф «Таксі-4»
23.40 Х/ф «Ультрафіолет»

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на Майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 Т/с «Коли ми вдома»
12.20 «Зважені та щасливі-6»
16.00 «Хата на тата»
19.00 «Х-Фактор-7»
22.05 «Національне талант-шоу «Танцюють всі!-9»

НОВИЙ КАНАЛ

05.10, 07.20 Kids Time
05.12 М/ф «Ранго»
07.22 Хто зверху? - 5
09.15 Ревізор
12.20 Страсті за ревізором
15.10 Любов на виживання
17.10 М/ф «Корпорація монстрів»
19.00 М/ф «Університет монстрів»
21.00 Х/ф «Тор»
23.10 Х/ф «Рейд»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10, 05.10 Зірковий шлях
10.00 Кулінарна Академія Олексія Суханова
11.00 Х/ф «Життя після життя»
13.00, 15.20 Т/с «В очікуванні кохання»
17.00, 19.40 Т/с «Лист Надії»
21.45 Х/ф «Намисто»
23.45 Реальна містика

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ»
10.00 «На часі»
10.55, 19.26, 21.26 Погода. Анонси
11.00, 17.50 «Пісні нашого краю»
11.15 «Думки вголос»
11.30 «Захисник Вітчизни — рятувальник»
14.30 «Удосвіта»
14.55, 20.30 «Вишневі усмішки»
15.00 «Arte, viva!»
15.30 «Чудесний канал»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультляндії»
17.00 «Назбиране»
17.15 «Хочу бути...»
18.00 «Встань козацька славо»
18.30 Д/ф «Стародавні культури»
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

06.20, 20.00 «Подробиці»
07.20 Х/ф «Ласкаво просимо, або Стороннім вхід заборонений»
09.00, 05.00 Д/п «Три кохання Є. Євстигнєєва»
10.00 Х/ф «Золоте теля»
13.45 Х/ф «Навмисно не придумаєш»
15.45 Х/ф «Погана сусідка»
17.50, 20.30 Т/с «Знахарка»
22.30 «Добрий вечір на Інтері»
23.15 «Навколо М»
00.15 Х/ф «Список контактів»

• Зверніть увагу

Що вбиває ваше серце

Закінчення. Початок на 2 стор.

6. Телевізор

Надмірне захоплення переглядом телевізора може виявитися смертельним навіть для здорової людини, не кажучи вже про хвору.

Вчені довели, що кожна година, проведена перед «блакитним екраном», підвищує ризик смерті від серцевих захворювань на 7%. Ті, хто дивиться в «ящик» по 4 години на день, помирають від проблем із серцем на 28% частіше.

Причина в тому, що в тих, хто дивиться телевізор більш ніж 90 хвилин, піднімається тиск на 5—7 одиниць. І регулярного підйому тиску при перегляді телевізора досить, щоб вплинути на серце. Дослідники стверджують, що 8% смертей можна було б уникнути, якби скоротити час перегляду телевізора до однієї години на день.

7. Холестерин

Він потрібний організму: входить до складу мембран клітин тіла. Використовується в синтезі гормонів, вітаміну D, жовчних кислот, необхідних для травлення. Але на ці потреби йде невелика кількість холестерину в крові. Сам по собі підвищений холестерин не викликає ніяких симптомів, тому багато хто навіть не підозрює про його надлишок.

Надлишки холестерину відкладаються на стінках артерій і призводять до утворення бляшок, які звужують просвіт судин і... розвивається атеросклероз.

Більші бляшки й тромби можуть повністю перекрити артерію, що припинить проходження крові по судинах. При цьому порушується доставка кисню і поживних речовин в органи і тканини, які поступово відмирають. Якщо це відбувається в серці, то розвивається інфаркт міокарда, якщо в мозку — інфаркт мозку (інсульт).

Тому намагайтеся більше рухатися і уникати продуктів, які сприяють підвищенню холестерину: сосиски, ковбаси, майонез, жирні молочні продукти, смажене на жирі м'ясо тощо.

8. Ожиріння

Люди з надлишковою вагою частіше мають високий артеріальний тиск. Надлишкова вага також сприяє розвитку стенокардії — болю в грудях, що виникає через зменшення надходження кисню в артерії серця, а також раптовій смерті від ішемічної хвороби серця та інсульту без будь-яких симптомів.

Втрата зайвих 5 кг знижує артеріальний тиск на 5,4 мм рт. ст. Пам'ятайте: ваша вага однозначно потребує твердого контролю, якщо обсяг талії перевищує 88 см у жінок і 102 см у чоловіків.

9. Гіподинамія

Низька фізична активність сприяє ранньому розвитку і прогресуванню хвороб серця. Малорухливий спосіб життя вдвічі збільшує ризик ранньої смерті й приводить до ожиріння, підвищення артеріального тиску та рівня холестерину.

Фізичні навантаження впливають на перебіг атеросклерозу і приводять до зниження загальної смертності. Ефективними є заняття спортом на свіжому повітрі, особливо ті, які крім нервової системи зміцнюють ще й серцевий м'яз: біг, ходьба, плавання, лижі.

10. Лазня (сауна)

Вплив сауни на серцево-судинну систему позначається підвищенням частоти серцевих скорочень. Вона досягає 100—160 ударів за хвилину, тобто підвищується на 60—70% порівняно з показниками до відвідування сауни. Таке навантаження на серце небезпечне.

Хворий від могили біжить, а здоровий в могилу спішить/ Народна мудрість

● А ви знали?

ДЕ КОПАТИ КРИНИЦЮ

Наші предки вміли безпомилково визначити, де під землею вода, щоб викопати криницю. Про це потурбувалися природа та спостережливість людини. Ось за якими прикметами наші пращури визначали місце, де близько залягають грунтові води.

Ввечері ставили відро води. Якщо до ранку води не зменшиться, на цьому місці можна копати криницю. Де зазвичай сідала гуска, там треба було копати криницю.

●

Там, де зранку стоїть густий туман, там і криницю копай, — твердить народна приказка.

●

Колись, як вибирали місце, де копати криницю, то брали кілька курячих яєць і клали їх під гладущик чи під якусь банку в кількох місцях на цілу ніч. А вранці дивилися. Якщо на яйці під гладущиком є росинки — значить, там є вода і можна копати.

●

Верба добре переносить вологу, тому за розташуванням вербових дерев селяни визначали підземні джерела і місця, де вода знаходилася ближче до поверхні, тобто ті, де доцільніше копати криницю.

І стіни не мокрітимуть, і вікна не пітнітимуть

З настанням холодів приходять нові клопоти в оселю. Треба дбати, щоб у ній завжди було тепло, а це нерідко спричиняє підвищену вологість повітря. Стіни починають мокріти, вікна пітніють, а в сильні морози замерзають. Як боротися з цим явищем?

● Зверніть увагу

Головною причиною появи вологи на стінах є відсутність ізоляції їх від фундаменту, яку не прокладали під час спорудження будинку.

Ось чому, будуючи житло або господарські приміщення з будь-якого матеріалу, треба потурбуватися, щоб на фундамент уздовж усієї верхньої кладки було постелено руберойд або бітум чи інший водонепроникний матеріал.

Щоб не зволожувалася знизу підлога, товщина фундаменту має бути не менш ніж 60 см. У підполі обов'язково роблять отвори для вентиляції. Підлогу слід настилати на висоті 30 см. Землю під нею засипають сухою глиною, змішаною з гравієм та вапном, додають трохи цементного чи вапняного розчину і втрамбовують.

Вогкість приміщення можуть спричинити затоплення підвалу грунтовими водами, дефекти покрівлі, верхнього перекриття, відсутність відводу дощової води, що стікає з даху.

Стіни і стеля мокріють також через підвищену вологість повітря всередині приміщення внаслідок прання і сушіння білизни в ньому, частого кип'ятіння води тощо.

Для боротьби з вогкістю стін їхню нижню частину зовні слід оштукатурити цементним розчином. Велику користь принесе також надійне відведення дощової води від фундаменту та стін за допомогою завжди справних водозливних труб і водовідливів.

Для зниження високої вологості повітря всередині приміщення чи підвалу можна використати порошок хлористого кальцію, який насипають у старі консервні банки і ставлять у найвогкіших місцях. 500 г цього препарату вистачить для того, щоб значно зменшити вогкість.

Хлористий кальцій активно вбирає вологу, яка концентрується в банках. Утворений розчин викидати не слід, оскільки воду в банках можна випарувати, нагріваючи їх на вогні, а кристали хлористого кальцію використати знову.

Для підтримання нормальної вологості повітря у приміщенні його треба добре провітрювати, відкриваючи кватирку на 30 хв не менш як тричі на день.

Якщо ви користуєтеся пічним опаленням, провітрювання бажано робити тоді, коли палиться у печі. Улітку вікна рекомендується тримати якомога довше відчиненими.

Якщо в сім'ї є діти, люди похилого віку або хворі, провітрювати приміщення треба так, щоб уникати протягів.

Прати білизну старайтеся у ванній кімнаті, а сушити — на балконі, ще краще — надворі, бо підвищена вологість повітря в приміщенні відбивається не лише на стелі і стінах, а й на вікнах. Вони постійно пітніють, а при високій концентрації вологи конденсують воду і заливають підвіконня.

Щоб крізь вікна не видувалося тепло, їх треба на зиму утеплити, але так, щоб зберегти змогу вентиляції повітря в приміщенні. Найкраще покласти по периметру рами два шари поролонових стрічок.

Дехто з винахідливих господарів обходиться без поролону. Замість нього набивають у поношені колготки стару вату і шиють довгі валики, якими користуються багато років.

А щоб скло у вікнах не пітніло і було прозорим, його натирають із внутрішнього боку сумішшю гліцерину та 62-градусного спирту (1:10). Можна застосовувати лише гліцерин, тоді скло слід натерти з обох боків. Ефективним засобом проти зволоження віконного скла є й така суміш: 3 частини гліцерину, 1 частина скипидару і 5 частин рідкого прозорого мила. Цією сумішшю натирають скло, а потім втирають його фланелевою ганчіркою.

Якщо шибки вікон узимку все-таки замерзають, то, щоб звільнити їх від льоду, помийте міцним розчином солі.

● **На замітку**

Чистимо срібло в домашніх умовах

Багато людей надає перевагу прикрасам зі срібла. Це красиво й оригінально. Ось тільки цей метал часто темніє, втрачає блиск, брудниться. Тому важливо періодично його чистити.

Таку послугу надають у ювелірних майстернях, але раз на 3—4 місяці проводити подібну процедуру дорого. Тому вчімося вчитися чистити срібло в домашніх умовах.

1. Незначні забруднення на срібних виробах можна вивести за допомогою мильного розчину. У теплу воду додайте шматочок мила, почекайте, поки він розчиниться. Додайте кілька крапель нашатирного спирту. Покладіть прикраси в цей розчин на ніч, а вранці почистіть старою зубною щіткою, промийте проточною водою, висушіть шматочком м'якої тканини.

Врахуйте, що абразивні матеріали залишать на сріблі подряпини, які можна видалити тільки в майстерні. Тому зубну щітку вибирайте з м'якою щетиною, для чищення використовуйте фланель або замшу.

2. Найкращий засіб для чищення срібного ланцюжка — трохи зволожена водою сода. Візьміть ланцюжок у долоню, додайте соду і тріть зубною щіткою, поки сода не потемніє. Ця маніпуляція займе 15—20 хвилин. Потім промийте ланцюжок водою і висушіть м'якою тканиною.

3. Ще один нескладний метод — розчинити у воді пральний порошок, довести до кипіння і покласти в цей розчин срібні вироби хвилин на 20.

4. З давніх-давен срібло очищають від бруду звичайною зубною пастою або порошком за допомогою зубної щітки.

5. Відполірувати масивний хрестик можна канцелярською гумкою. Вона також допоможе позбутися потемнілих плям.

Багато хто рекомендує чистити срібло миючим засобом для посуду. Цього робити не можна, бо такі засоби містять луг, від яких срібло потемніє. Також категорично заборонено чистити срібло перекисом водню.

● **Важливо**

Геть пилюку з дому!

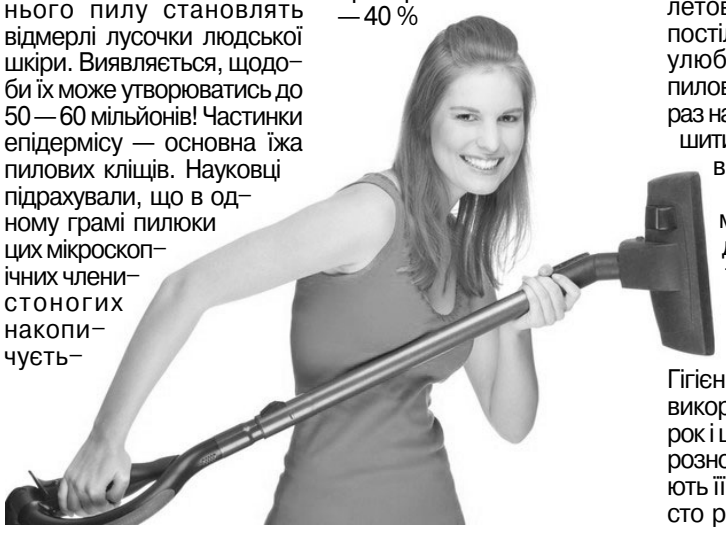
Кожного дня ми вдихаємо 12 тисяч літрів повітря, а з ним — 6 мільярдів пилинок. Пилюка підстерігає нас усюди: на вулиці, у транспорті і навіть удома...

Найбільше пилу — в килимах

«Звідки все це береться?» — спитаєте ви. Щось ми заносимо у помешкання на своєму взутті та одязі, щось приносять тварини. Мікрочасточки пилюки проникають у наші квартири з вулиці разом із потоками повітря. Вони осідають на стінах, килимах, меблях, одязі.

Американські науковці дослідили, що домашня пилюка у 4—6 разів брудніша і у 8—10 разів токсичніша за вуличну. Дуже багато пилюки накопичується у килимових виробах. Уже доведено, що в помешканні, де є килимове покриття, її вдвічі більше, ніж там, де гладка підлога.

Четверту частину домашнього пилу становлять відмерлі лусочки людської шкіри. Виявляється, щодоби їх може утворюватись до 50 — 60 мільйонів! Частинки епідермісу — основна їжа пилових кліщів. Науковці підрахували, що в одному грамі пилюки цих мікроскопічних членистоногих накопичується кілька тисяч. Пилові кліщі досить успішно «мігрують» по нашому одязі, взуттю, сумках, вентиляційних трубах. Ці кліщі — дуже сильні алергени, особливо небезпечні вони для людей, які страждають на хвороби легень та бронхів.



Головне — чисте повітря

Навіть якщо ви зробите прибирання від «А» до «Я», усієї пилюки все одно не знищите. За словами фахівців, після звичайного прибирання залишається 30 — 40 % пилу, якого не видно неозброєним оком. Але прибирати треба. І чим частіше, тим ліпше.

Звісно, коли ви тільки підметете у кімнатах віником, користі від того буде небагато. Найдієвішим засобом у боротьбі з домашнім кліщем, отже, і з пилюкою вважається порохотяг. І не тільки той, що має потужну всмоктувальну дію, а й той, що нагріває повітря. Бо живі мікроорганізми, кліщі, гинуть від високої температури.

Бояться вони і ультрафіолетового проміння. Тому постільну білизну, одне з улюблених «помешкань» пилового кліща, слід хоча б раз на 7—10 днів прати й сушити на сонці, а потім обов'язково прасувати.

Прибираючи у помешканні, треба покладатися не тільки на техніку. Не варто забувати й про старі надійні способи, як-от вологе прибирання. Гігієністи застерігають від використання сухих ганчірок і щіток, адже вони тільки розносять пилюку і піднімають її у повітря. Якщо ж часто робити вологе прибирання, та ще й із застосуванням безпечних дезінфікувальних засобів, можна успішно давати собі раду з брудом та пилом.

Часте провітрювання помешкання не менш важливе, ніж вологе прибирання. Під час провітрювання частина пилюки, що назбиралася в кімнаті, під тиском свіжого повітря перекочує надвір.

Провітрювати помешкання особливо важливо там, де є металопластикові вікна. Добре, якщо у квартирі встановлений кондиціонер чи очищувач повітря з електростатичним фільтром, який ефективно затримує частинки пилу.

Втім, кожна добра господиня має свій спосіб боротьби з пилюкою. Але ніколи не завадить знати кілька загальних рекомендацій. Отож:

✔ час від часу діставайте речі з комодів та шаф, провітрюйте їх і просушуйте на сонці. Адже у ваших речах можуть знайти прихисток не тільки пилюка і кліщі, а й міль;

✔ килими хоча б раз на тиждень належить виносити надвір, добре вибивати, а потім чистити спеціальними засобами;

✔ м'які меблі і книжки варто чистити порохотягом;

✔ поліровані меблі можна протирати спеціальною рідиною, як от «Поліроль», або м'якою тканиною, змоченою в гасі.

● Вибираємо ванну

МОДНИЙ АКРИЛ ЧИ ПЕРЕВІРЕНИЙ ЧАВУН?

Якщо ви прийдете до крамниці і звернетеся за допомогою до недобросовісного консультанта, то він, швидше за все, почне розхвалювати вам акрилові ванни. Мовляв, вони і міцні, і тепло тримають не гірше чавунних, і не слизькі, і форми їх виробляють такі, які сама душа забажає.

Та справді добротні акрилові ванни коштують дуже дорого, а недорогі все ж мають досить недоліків. Наприклад, акрил — досить ніжний матеріал, і його слід використовувати лише за призначенням. У таких ваннах не можна мити кота — він у паніці обов'язково подряпає стінки. Крім того, акрилова ванна поєднує в собі два різні матеріали: метал і акрил, а це не дуже надійно через різке теплове розширення.

Стальні емальовані ванни набагато дешевші за своїх родичів, але мають ряд неприємних особливостей. По-перше, вода в них дуже швидко остигає — не встигнеш оком моргнути, як замерзнеш. По-друге, при наливанні води ванна гримить, як консервна банка. А по-третє, такі ванни дуже легкі і тому нестійкі. Вилізаючи, станете за звичкою на край — і вся радість.

Найрозумніший і найдоступніший варіант — чавунна емальована ванна. Ванна важка, а тому стійка і відмінно зберігає тепло. А ще варто зауважити, що сучасні чавунні ванни стали досить вишуканими та привабливими.

Пізно копати криницю, коли почалась пожежа/ Бенгальське прислів'я

● Смішного!

Оголошення.

«У зв'язку з настанням глобального потепління і економічною кризою продам черевики і зимову куртку».

* * *

Одесит показує дачу, яку продає, подружній парі:

— Давайте зробимо так: ви назвете ціну, за яку хочете придбати будинок, ми від душі посміємося, а потім поговоримо про справу.

* * *

Чоловік приходить скаржитися адміністраторові магазину:

— Ви чому народ обдурюєте?

— А що трапилося?

— У вас написано на пачці прального порошку, що в ній 100 грамів безкоштовно. Відкриваю — а там тільки порошок!

* * *

— Скажіть, лікарю, у мене зі здоров'ям — це серйозно?

— Ну, серіали я би на вашому місці дивитися не починав...

* * *

Коли чоловіки миють посуд, це називається допомога. Коли миють жінки — життя.

* * *

Якщо ваш співрозмовник довший час позіхає — спробуйте зробити паузу. Можливо, він хоче щось сказати.

* * *

Якщо лікар пише незрозумілим почерком, він пише аптекареві про вас всяку гидоту. Ви приходите в аптеку, даєте рецепт аптекареві, він читає, тут же відвертається і вирушає в іншу кімнату, щоб від душі посміятися над вами!

* * *

Найбільш невдячна робота у гінекологів чоловіків і маркетологів жінок. У перших — який там секс! У других — який там шопінг!

* * *

Щоб вийти заміж за красивого, розумного, дбайливого і багатого чоловіка, вам доведеться вийти заміж чотири рази.

* * *

Розмовляють дві медсестри в лікарні:

— Уявляєш, я сьогодні відпрацювала дві зміни.

— Чому?!

— Та задрімала ненароком, ніхто мене й не розбудив.

* * *

Психолог розмовляє з мамою про виховання її сина:

— Ви приділяєте своїй дитині мало уваги.

— Чому?

— Коли я запитав, як його звати, він відповів: «Вова Припини».

* * *

— Якщо я піду від тебе до іншого чоловіка, ти будеш шкодувати?

— А чому я маю його шкодувати?!

Що ми знаємо про ангелів

Ангели створені раніше видимого світу. Це ми бачимо зі слів, сказаних Богом праведному Іову: «Хто поклав наріжний камінь на ній (землі)? Коли були створені зорі, (тоді) великим голосом похвалили Мене всі ангели Мої».

● Майже неймовірне

Ангели обдаровані великою мудрістю й силою. Найменший з ангелів вищий від найвищу людину, якою є святий Іоан Предтеча. Тільки Пренепорочну Богоматір Господь підніс вище херувимів і серафимів.

Святі ангели є посередниками між Богом і людьми та послуговують нашому спасінню, як каже апостол Павло: «Всі вони — служебці-духи, які послані на служіння тим, хто повинен унаслідувати спасіння».

Усі ангели створені Богом добрими. Всі вони однодушно прославляли Бога і раділи великою радістю, коли Він творив світ.

Але один із найвищих ангелів, що звався Денниця (Найперший), позаздрив славі Божій, забажав сам діяти, як Бог, незалежно від Бога. Він загордився, став противитися Богові, зненавидів Бога, став непокірний і злий, почав обмовляти Бога і тому набув назву «диявол», що означає обмовник, наклепник. Є така церковна думка, що цей ангел мав спочатку ім'я Сатанаель, що означає «перший Божий», бо на гебрайській мові Бог зветься Елогім. Звідси старші ангели на кінці своїх імен мають «ель» (Бог), напр., Михаель, Гавриель (по-нашому «їл»). Коли ж той недобрий ангел став ворогом Богові, тобто став безбожником, то й ім'я Боже «ель» у нього відібрано, і він став зватися «сатана».

Як дух сильної волі, він вплинув і на підкорених йому ангелів, обмовляв перед ними Бога. Вони повірили йому, зненавиділи Бога, почали противитися Йому, стали злими й неправдивими.

Таким чином сатана перший согрішив, учинив беззаконство, порушив закон Єства, бо повстав проти Творця свого і за добро відплатив злом. Отже, зло вніс у світ сатана. Зло від диявола, бо Бог зла не створив. Від диявола ж і смерть.

Так і всі ті ангели, що пішли за ним, втратили святість, сяйво покинуло їх, обличчя їхні потемніли. Вони стали злі і хулили ім'я Боже.

Тоді всі ангели на чолі з архістратигом Михаїлом піднялися проти них за славу Бога свого і з криком імені Божого: «Хто як Бог!» ринули на злих духів і скинули їх з осель небесних у безодню. Демони утворили тоді свою державу з князем своїм сатаною і в страшній злобі та ненависті до Бога поклялися робити все наперекір Йому, руйнувати й поганити все, що будь-коли творитиме Бог. Усі ті злі ангели стали тепер злими демонами, ворогами Бога й людей і всього того, що від Бога: правди, згоди, любові...

Слово «ангел» грецьке і означає вісник. Так ангели звуться тому, що Господь посилає їх сповіщати (вістити) людям Свою волю.

Перебуваючи весь час у злобі, лжі, ненависті та лукавстві, вони робляться щодалі гіршими, тому що не можуть покаятися, і їх жде страшна погибель.

Свою руйнівну діяльність демони виявляють у тому, що як духи впливають на людей і примушують їх діяти проти добра, проти любові й згоди між людьми. Демонське діяння завжди веде до руїни, до смерті. Тому й каже святий апостол: «Хто чинить гріх — той від диявола, бо спочатку диявол грішить».

Усі ж інші ангели, що зосталися вірні Богові, перебуваючи завжди у славі Божій, у покорі та благоговінні перед Величчю Бога, навіки утвердилися в святості, у правді, в добрі, так що стали неприступними ні для якого зла.

Чи багато є ангелів?

Їх «тьма-тьмуща і тисячі тисяч», тобто безліч. Про життя ангелів Святе Письмо нам мало каже. Але святий апостол Павло був Духом піднесений «до третього неба», тобто в оселі Божі між ангелів, і там бачив і чув таке, що його неможливо висловити. Він не відкрив того людям з невідомих нам причин, можливо, через неспроможність грішними людьми те собі уявити. Але дещо сказав улюбленому учневі своєму Діонісію Ареопагіту.

І ось святий Діонісій свідчить, що ангели поділяються на дев'ять чинів у такому порядку:

1. Серафими, херувими, престоли.

2. Господства, сили, власті.

3. Начала, архангели, ангели.

Господь доручає ангелам різні служіння, як це бачимо із Святого Письма Старого й Нового Заповітів, їм доручено охороняти окремі народи, як архістратигу Михаїлові народ ізраїльський. Крім того, ангели-охоронителі даються й людям, як свідчив сам Ісус Христос, коли мовив про дітей: «Не зневажайте ні одного з малих цих, бо кажу вам, що ангели їх на небесах повсякчас бачать лице Отця Мого Небесного».

Ангели завжди оточують на небесах престол Божий і невпинно прославляють Величність Божу. Ангели Господні — друзі наші, вони завжди моляться за нас перед Богом.

● Слово про слово

ТРІШКИ ПРО ПОЛІЦІЮ

Нещодавно до українського вжитку ввійшло слово **поліція** на означення нового державного органу, створеного для охорони громадського порядку. Відразу почали вживати і похідний від нього прикметник **поліцейський** та іменник **поліцейський** зі значенням особи, яка працює (служить) у поліції: «В Україні з'явиться єдиний поліцейський спецпідрозділ — «Корпус оперативно-раптової дії».

Проте відомий мовознавець Катерина Городенська зазначає, що прикметник **поліцейський** утворений не за українським, а російським зразком, бо в ньому перед суфіксом **-ськ-** використано структурну прокладку **-ей**, пор. російські *милицейский*, *полицейский*, *армейский* та ін. В українській літературній мові від іменників на **-ія** прикметники утворюють переважно за допомогою суфіксів **-н-** (наприклад: Біблія — біблійний, коаліція — коаліційний) або **-ськ-** (армія — армійський). Від слова **поліція** органічним для української мови є прикметник **поліційний**, який подають перекладні російсько-українські словники.

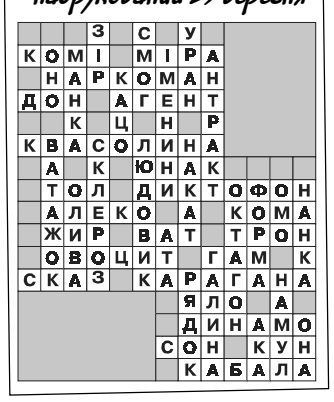
Так само потрібно замінити і поширену сьогодні неукраїнську назву *поліцейський*, якою іменують особу, що працює в поліції, — запевняє К. Городенська. Зважаючи на помітне в мовній практиці намагання утворювати від іменників на **-ія** назви осіб за допомогою суфікса **-янт** (пор.: коаліція — коаліціянт, міліція — міліціянт й ін.), мовознавці рекомендують для вжитку назву **поліціянт**, якою вже послуговуються автори деяких видань.

На це вказує і Олександр Пономарів. На запитання читача його блогу про те, чи доречно називати працівників новоствореного органу поліцейськими, як це робить міністр внутрішніх справ, мовознавець відповів: «Ні. Доречне воно тільки в устах міністра внутрішніх справ, який не хоче розмовляти державною мовою (і йому це дозволяють!)».

Отже, українською мовою органічніше вживати **поліційний** замість *поліцейський* та **поліціянт** замість *поліцейський*.

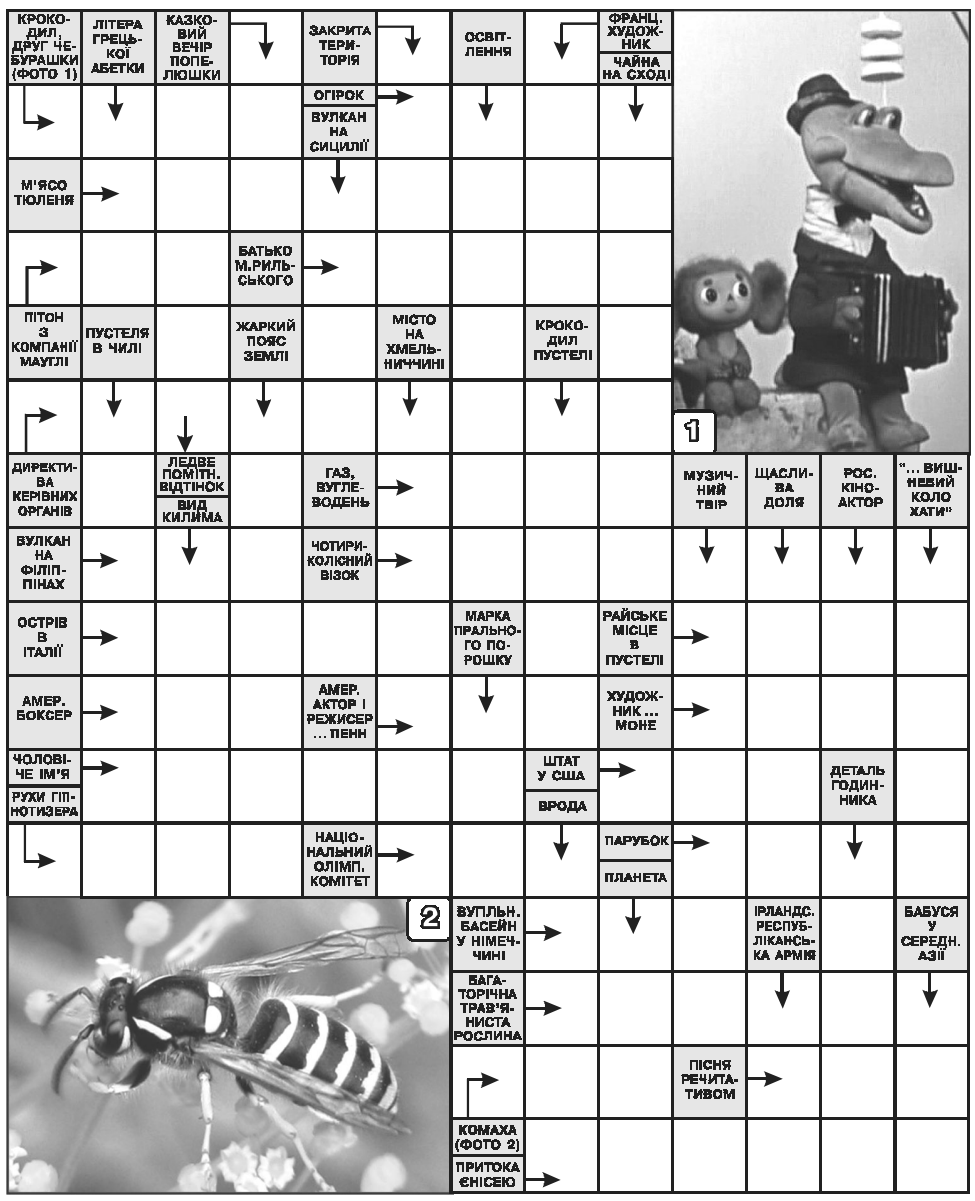
Підготувала Вікторія Осіпова.

Відповіді на сканворд «Сон», надрукований 29 вересня



● **Поміркуйте на дозвіллі**

Сканворд «Бал»



Домашня газета
Свідоцтво ТР № 324.
Передплатний індекс 23763
Видавець — пресова агенція «Вільне життя»
Газета виходить раз на тиждень

Віддруковано ТзОВ «Терно-граф», м. Тернопіль, вул.Текстильна, 18, тел. (0352)52-28-97, Замовлення №3534. Тираж 23576

Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 25-48-96
Свіжий номер «Домашньої газети» — у pdf-форматі на сайті vilne.org.ua

Відповідальна за випуск Віра Касіян.
Використано матеріали вітчизняних і зарубіжних періодичних видань, тексти і фото з інтернету.