



3

ДОМАШНІЙ
ЙОГУРТ –
ЦЕ ПРОСТО

• На замітку

КОЛИ ЗБИРАТИ МОРКВУ

Перша ознака того, що коренеплоди дозріли — пожовтіння нижніх листків. Перетримувати моркву в ґрунті не слід.

Зі зниженням температури до +4—+6 С ріст коренеплодів припиняється. Більш раннє збирання неминуче призводить до підвищених втрат при зберіганні в сховищі з природним охолодженням, оскільки коренеплоди тривалий час перебувають при підвищеній температурі і втрачають стійкість до захворювань.

Якщо стоїть суха погода і коренеплоди моркви не розтріскуються, можна не поспішати з її збиранням (тим більше, якщо грядка під нею невелика). Бо саме в цей період коренеплоди набирають вагу, а відносно суха погода забезпечить у подальшому кращу їх лежкість при зберіганні.

А ось при різких коливаннях вологості ґрунту морква на грядці починає розтріскуватись (особливо скоростиглі сорти раннього посіву). У такому випадку, щойно помітили розтріскування, моркву треба негайно викопувати.

Коренеплоди, пошкоджені заморозками, а також із механічними пошкодженнями, для зберігання непридатні.

Якщо ж грядка чимала, і ви запізнюєтеся зі збиранням, моркву можна вирвати разом зі стеблами і скласти пірамідою коренеплодами досередини. Діаметр піраміди біля основи — 1,5–2 м, висота — 1,5 м. У такій піраміді морква може безболісно перенести легкі заморозки до моменту обрізання.

Тримати моркву в пірамідах можна не більше 10–15 днів, щоб не допустити в'янення коренеплодів.

Стебла обрізають на рівні з плечиками, але так, щоб не пошкодити коренеплід. Можна також залишати до 0,5 см черешка.

На зберігання закладають тільки здорові, цілі коренеплоди. Розтріскані, дрібні, з механічними пошкодженнями використовують для засолювання, квашення, консервування, виготовлення соку, а вибракувані згодують домашній живності.

ПОРАДИ СХІДНОЇ МЕДИЦИНИ

2

З днем Ангела!

Сьогодні іменини Григорія, завтра — Марії. 15 жовтня з днем Ангела вітайте Ганну, Ядвігу, 16 — Дениса, Івана, 17 — Володимира, Вероніку, Тамару, 18 — Олексія, Матвія, Тихона, Ярему, 19 — Клавдію.

Допоможімо вазону прижитися вдома

7

Коли і як садити цибулинні квіти



булини на одному місці можуть рости від 4 до 10 років, тому їх краще висаджувати з ґрунтопокровними рослинами або між багаторічними. Можна садити дрібні цибулинні квіти і на газоні. Для більшої декоративності їх садять групами по 5–10 штук.

У середині вересня садять нарциси. Якщо ви посадите їх пізніше, у цибулин не утвориться достатньої кількості коренів і вони вимерзнуть узимку.

Кінець вересня — час для висаджування гіацинтів. Для гіацинтів потрібен більш родючий ґрунт, кількість органіки збільшують до 6 кг на 1 кв. м. У жовтні висаджуємо тюльпани.

Місце висаджування для всіх цибулинних квітів має бути добре освітленим, захищеним від холодних вітрів та з добре дренованим ґрунтом, який потрібно підготувати заздалегідь (до 30 днів). При недостатньому освітленні квітконіжки будуть витягуватися, викривлятися, такі стебла будуть слабкими і ламкими, а колір квіток — блідим.

ґрунт потрібно перекопа-

ти на глибину 30 см. При перекопуванні його слід збагатити добривами. Приблизна доза добрив на 1 кв. м для цибулинних рослин: 1 відро компосту або перегною, 200 г деревного попелу, 50 г селітри. Все ретельно перекопуємо.

Щоб глибина висаджування була достатньою, після перекопування ґрунт повинен осісти протягом 20–30 днів. Якщо висадити цибулини в щойно перекопаний ґрунт, глибина висаджування буде недостатньою і цибулини в малосніжну зиму можуть вимерзнути.

Перед висаджуванням усі цибулини потрібно ретельно оглянути, відібрати та викинути хворі. Одна хвора цибулина може заразити інші, а також ґрунт на ділянці. Безпосередньо перед висаджуванням, цибулини слід обробити 0,5% розчином марганцівки протягом 30–60 хв.

Глибина висаджування різних цибулинних квітів залежить від розміру самої цибулини. Правило, яким завжди керуються садівники для цибулинних культур,

— глибина висаджування дорівнює трьом висотам цибулини. Винятком є цибулини нарцисів і гіацинтів — їх висаджуємо на подвійну висоту. Наприклад, якщо цибулина у висоту досягає 4 см, ми висаджуємо її на глибину 12 см. Відстань між цибулинами також залежить від їх величини.

Цибулини краще висаджувати за сортами і за висотою квітки. На передньому плані висаджуємо найменші за висотою цибулинні квіти. Тут ми повинні знати висоту майбутньої квітки, величина цибулини нам не допоможе. Наприклад, гіацинти мають дуже велику цибулину, але висота рослини значно менша, ніж у тюльпана. Великі цибулини висаджують на відстані 10 см одна від одної, а відстань між рядами — 25 см.

Щоб не пошкодити кореневий валик при висаджуванні, цибулини не можна вдавлювати в землю. Після того як ми висадили всі цибулини, ділянку треба розрівняти, щоб у ямках висаджування не застоювалась вода.

Якщо осінь суха, то місця висаджування цибулинних квітів потрібно регулярно поливати. З настанням морозів місце висаджування цибулин бажано замульчувати компостом або сухим листям. Зимове утеплення на цибулинки впливає дуже добре: квітконіжки стають міцнішими, квіти виростають більшими і яскравішими, врожайність підвищується.

За матеріалами
kvitkainfo.com.

• Місячний календар

13 жовтня, четвер. Перша чверть. Місяць у Риб. 13/14 дні Місяця. Схід — 17 год 22 хв, захід — 3 год 04 хв.

• **14 жовтня, п'ятниця.** Перша чверть. Місяць у Риб, Овні (18 год 09 хв). 14/15 дні Місяця. Схід — 17 год 53 хв, захід — 4 год 57 хв.

• **15 жовтня, субота.** Перша чверть. Місяць у Овні. 15/16 дні Місяця. Схід — 18 год 23 хв, захід — 6 год 15 хв.

• **16 жовтня, неділя.** Повня. Місяць у Овні, Тельці (18 год 09 хв). 16/17 дні Місяця. Схід — 18 год 56 хв, захід — 7 год 35 хв.

• **17 жовтня, понеділок.** Повня. Місяць у Тельці. 17/18 дні Місяця. Схід — 19 год 33 хв, захід — 8 год 55 хв.

• **18 жовтня, вівторок.** Повня. Місяць у Тельці, Близнятах (17 год 31 хв). 18/19 дні Місяця. Схід — 20 год 14 хв, захід — 10 год 14 хв.

• **19 жовтня, середа.** Повня. Місяць у Близнятах. 19/20 дні Місяця. Схід — 21 год 01 хв, захід — 11 год 29 хв.

• **Коротко**

При недоокрів'ї з'їдайте по 3–5 яблук 2–3 рази на день, пийте яблучний сік чи компот по склянці 3–4 рази на день.

При недоокрів'ї змішують у рівних кількостях потерті моркву, чорну редьку, червоний буряк з чайною ложкою олії. Вживають щодня перед обідом по 150–200 г.



ПОГОДА на тиждень

За даними мережі Інтернет

	Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 13 жовтня	+1 / +3	дощ зі снігом	півн.-сх., 6	10.53
п'ятниця, 14 жовтня	-1 / +8	ясно	півн., 2	10.49
субота, 15 жовтня	0 / +6	без опадів	півд.-сх., 4	10.46
неділя, 16 жовтня	0 / +7	без опадів	півд.-сх., 6	10.42
понеділок, 17 жовтня	+1 / +7	без опадів	півд.-сх., 6	10.40
вівторок, 18 жовтня	0 / +7	без опадів	півд.-сх., 5	10.36
середа, 19 жовтня	0 / +7	без опадів	півд.-сх., 5	10.33

На замітку

СІК СОКОВІ НЕ РІВНЯ

Сік червоного буряка — найцінніший при хворобах крові. Він стимулює роботу судин, поліпшує засвоєння їжі, нормалізує кров'яний тиск. Буряковий сік корисний під час менструального циклу. Пити його треба невеликими порціями — не більше як 50—100 мл на день.

• **Морквяний сік** — джерело вітаміну А. Сік з моркви, особливо з м'якоттю, допомагає у профілактиці онкологічних захворювань, при виснаженні, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту та жовчокам'яній хворобі. Він також поліпшує апетит, травлення і структуру зубів.



• **Сік хрону** стимулює кровообіг, поліпшує стан тих, хто страждає від ревматизму.

• **Сік свіжої капусти** загоює виразки, а квашеної — підвищує кислотність шлунка.

• **Сік ріпчастої цибулі** підвищує згортання крові, застосовується при захворюваннях верхніх дихальних шляхів.

• **Сік часнику** сприяє пониженню кров'яного тиску в людей похилого віку і стимулює кровообіг при атеросклерозі.

• **Суміш соків моркви і капусти** — джерело вітаміну С, чудовий засіб очищення організму. Така суміш необхідна при інфекціях ясен, які викликають пародонтит.

• **Сік селери** містить солі калію, що добре впливають на серцево-судинну систему, магнію — на нервову систему, заліза — на процеси кровотворення.

• **Про цінність фруктових соків знають усі. Хоча корисно буде дізнатися, що...**

...при загальному ослабленні та нервовому виснаженні радять пити **виноградний сік**. Він має тонізуючу дію і багатий на глюкозу;

...**чорноплідна горобина** корисна при гостриті з пониженою кислотністю і при токсикозах вагітності;

...**кавун** — чудовий сечогінний засіб при набряках, пов'язаних із захворюваннями сечогінної системи і нирок. Кавуновий сік також виводить з організму надлишок холестерину.

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

✓ **Не забувайте завжди щиро посміхатися очима.** Це — профілактика всіх хвороб. Коли ви сумні, сердиті, пригнічені, коли ви плачете або нервуете, ваші органи виділяють отрути. Але якщо ви щасливі і посміхаєтеся, вони продукують подібну до меду цілющу рідину.

Ні для кого не секрет, що ми сьогодні живемо якимось гарячковим життям. Для багатьох стало звичним закінчувати робочий день з головним болем. З тиском, який наростає і навколо, й усередині вас, щось потрібно робити.

Як не дивно, все що потрібно робити, — це нічого не робити. Вам потрібно лише навчитися, коли виникає складна ситуація — що б це не було, — не дозволяти їй засмоктати вас. Для цього треба посміхатися. Завдяки такій простій дії світ змінюється, і те, що загрожувало, так ніколи і не стає неприємністю.

✓ **Говоріть менше; ретельно вибирайте, що говорите, і коли і як це сказати.** Слово, вимовлене доречно, — найцінніше; мовчання ж зберігає енергію (Ци).

✓ **Менше хвилюйтеся і більше дійте.** Менше думайте про майбутнє і минуле, оскільки саме вони дають приводи для неспокою, а неспокій породжує стрес. Натомість прагніть концентруватися, коли можете. Пам'ятайте, що концентрація приходить сама, без особливої техніки, при розвитку уміння допомагати і прощати.

✓ **Розвивайте силу розуму.** У багатьох східних

Поради східної медицини

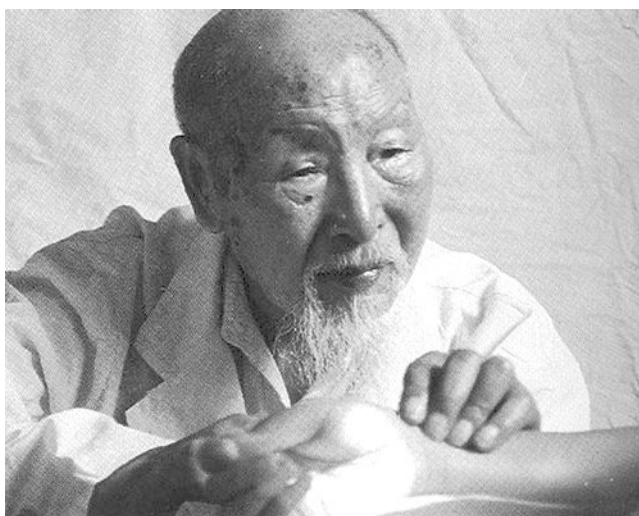
Хвороба національності не має. Але народна медицина кожного народу певною мірою відображає його світогляд. Наведені поради східної медицини — це, швидше, життєві принципи, яких варто дотримуватися тим, хто прагне бути здоровим.

І чужому навчаємось

мовах, зокрема в китайській, поняття «розум» і «серце» позначаються одним словом. Після досягнення того рівня, коли вас більше не турбують особисті амбіції, коли ви можете забути про себе і розвивати своє серце, ви одержуєте можливість звільнення від хвороб.

Коли ви хворі і медитуєте, не думайте про те, що ви це робите для того, щоб позбавитися хвороби. Просто зосередьтеся на виконанні вправи, і все інше відпаде саме собою.

✓ **Управляйте своїм статевим потягом і не дозволяйте йому управляти вами.** Обмежте своє статеve життя. Дуже часті виверження сімені зменшують ваш запас енергії і погіршують здатність до концентрації. Коли ми в молодості читаємо книги, які посилюють сексуальне бажання, ми ще не готові сприйняти це



правильно. Тому краще зосередити увагу на щоденних заняттях.

✓ **Шануйте голову і тримайте ноги в теплі.** Ставтеся до своєї голови з величезною пошаною. Вважайте її храмом Бога і розуму. Розглядайте її як храм душі, звідки здійснюються управління всіма життєво важливими органами. Існує правило, якого важливо дотримуватися: «Тримай голову в холоді, а ноги в теплі». Так ви напевно уникнете накопичення дуже великої кількості енергії в голові.

Якщо дуже багато енергії йде в голову, може підвищитися кров'яний тиск. Відводячи енергію до стоп, ви можете знизити тиск, а стежачи за тим, щоб ноги були теплими, — запобігти серцевому нападу.

✓ **Тримайте шию в теплі.** На шії є багато кровонесних судин і нервів, що

йдуть у напрямку до (або від) дуже важливої частини вашого тіла, — голови. Тому їй теж потрібно приділяти велику увагу. Стежте за тим, щоб вона була в теплі, щоб вона не була напружена, посміхайтесь їй.

✓ **Не об'їдайтеся, щоб вам не доводилося після трапези дуже довго сидіти або лежати,** оскільки це скорочує ваше життя. Вставайте з-за столу незадовго до повного насичення і потім здійснюйте легку прогулянку; ніколи не їжте перед сном. Їжте менше, але частіше. Так ви забезпечите хороше травлення і не перенавантажуватимете п'ять важливих органів.

Спочатку з'їжте гарячі страви, потім теплі. Якщо немає холодних, випийте трохи холодної води. Перед їдою завжди потрібно зробити легкий вдих і проковтнути трохи повітря. Їжте більше гострої їжі на-

весні, більше кислої влітку, більше гіркої восени і менше солоної взимку, але при цьому не перестарайтеся. Загалом, їжа, приготована на плиті, краще, ніж сира, а з'їсти мало краще, ніж з'їсти багато.

✓ **Дотримуйтеся помірності.** Дуже тривала ходьба шкодить зв'язкам; дуже тривале сидіння шкодить м'язам; дуже тривале стояння шкодить кісткам; дуже тривале лежання шкодить життєвій енергії; дуже тривале споглядання шкодить крові.

✓ **Пам'ятайте, що радість збільшує кількість життєвої енергії.** Велика радість — багато енергії. Великий смуток зупиняє потік енергії. Ви можете вичерпати запаси життєвої енергії дуже активним ставим життям. Проковтнути слину — означає збільшити її сутнісну енергію. Якщо її не проковтнути, вона втрачає силу.

Коли ви хворі, не лежіть головою на північ.

Якщо відразу ж після пробудження ви починаєте багато говорити, то позбавляєтеся життєвої енергії.

✓ **Дбайте про здоров'я відповідно до пори року.** Узимку стежте за тим, щоб ногам було тепло, а голові — прохолодно. Навесні і восени дозвольте і голові, і ногам відчувати прохолоду. Якщо ви хворі і потієте — не пийте холодну воду, оскільки це руйнує серце і шлунок.

Навесні і влітку лягайте головою на схід, а восени і взимку — на захід. Спите на боці, зігнувши ноги в колінах. Так збільшиться запас вашої життєвої енергії.

Зверніть увагу

15 правил безпечного самолікування

Поки черги в поліклініках не перестануть викликати відчуття туги й безвиході, наш народ лікуватися самостійно не припинить. А щоб повальне самолікування не відгукнулося довгими місяцями на лікарняному ліжку, запам'ятайте кілька золотих правил самолікування.

1. Ніколи самі не признайте ліки дітям до 12 років! Лікування дитини — справа дуже складна, часом непередбачувана, і до приходу лікаря-педіатра краще нічого не вживати.

2. Самолікування навіть банальної застуди не годиться для вагітних і жінок, що годують.

3. У літньому віці також краще довіритися лікареві, оскільки навіть найзвичайніші, здавалося б, перевірені ліки можуть діяти вже неадекватно. Процеси в організмі змінили швидкість, а значить, і швидкість хімічних реакцій теж, плюс з'явилися хронічні хвороби й постійні препарати для їхнього лікування, які можуть «конфліктувати» із самопризначеними.

4. Не беріть на себе непотрібну відповідальність: не давайте сусідам і знайомим порад з прийому тих чи інших ліків від того або іншого захворювання. І самі їх не слухайте.

5. Якщо ви схильні до навіювання, то повинні знати про одну небезпеку са-



молікування. Воно може стати для вас «хворобою 2-го курсу студентів-медиків». Інакше кажучи, ви знайдете у себе будь-яку недугу, про яку тільки прочитаєте або почуєте.

6. Самолікування припустиме лише при легких порушеннях самопочуття і нездужаннях, походження яких вам добре відоме.

7. Якщо є хоч найменший сумнів у діагнозі або звична недуга повелася якось не так, — негайно до лікаря!

8. Якщо протягом трьох днів поліпшення не настало, а симптоми тільки посилюються, отже час закінчувати уявляти із себе професора академії медичних наук.

9. При самолікуванні намагайтеся приймати тільки

один медикамент. Багато ліків впливають одні на одних найбільш вигадливими способами, і про їхню сумісність може судити тільки фахівець.

10. Завжди приймайте тільки ті ліки, дія яких вам уже добре відома. Не кидайтеся на нові розрекламовані засоби.

11. Ніколи не експериментуйте з ліками в домашній аптечці, які виписували не вам особисто.

12. Завжди уважно читайте вкладиші й анотації до препаратів і строго слідуйте написаним там рекомендаціям. Не соромтеся задати питання працівнику аптеки про те, як потрібно приймати ліки.

13. Пам'ятайте, що фармацевт і навіть провізор — це не лікар і не може скласти йому конкуренцію при призначенні препарату.

14. Періодично влаштовуйте ревізію в аптечці. Просторчені ліки мають опинитися у смітнику. А от вкладиші зберігайте і тримайте їх поруч з медикаментами. Особлива увага — умовам зберігання ліків: є такі, що бояться світла, інші ж потрібно тримати в холоді.

15. І головне правило самолікування — не нашкодь самому собі!

Лікує природа

Осінь диво — обліпіха

У давній індійській, тибетській, монгольській медицині вона займала почесне місце. Її вважали універсальною і використовували для загоєння зовнішніх і внутрішніх ран, лікували органи дихання, серцево-судинну систему, поліпшували загальний стан при авітамінозах і фізичних навантаженнях.

З лікувальною метою використовують плоди, листя, гілочки, кісточки. Плоди збирають у стадії повного дозрівання і лише тільки після настання морозів їх струшують на підстелений під куц брезент або яку-небудь іншу тканину. Строк зберігання заморожених плодів — шість місяців.

Обліпіха — справжня «скринька» різних вітамінів. Наприклад, вітаміну С у ній стільки ж, скільки у смородині, а каротину значно більше, ніж у морквяному соку і самій моркві: до них ще потрібно додати олію, а в обліпісі олії предостить.

Відварна сіння обліпіхи — дієве проносне. З цієї ж метою можна ви-

користовувати листя. Крім того, листя застосовують для ванн і припарок при ревматичних і подагричних болях.

Соком зі свіжих ягід змащують ділянки шкіри з ерозіями й виразками.

Обліпіхова олія знайшла широке застосування в лікуванні захворювань прямої кишки (тріщин, проктиту, ентероколіту), для готування лікувальних свіч. Вона незамінна в лікуванні опіків, а головне — у гінекології для лікування ерозії шийки матки, запальних процесів у ній.

Протипоказання при лікуванні обліпіхою: гострий холецистит, усі захворювання підшлункової залози, схильність до проносів.



Справжні ліки не запивають. Їх — закусують!

САЛАТ «ЛІТО»

По кілограму кабачків, ріпчастої цибулі, солодко-го перцю, моркви, огірків, 300 грамів олії, 2 кілограми помідорів, по 6 ст. ложок (з верхом) солі й цукру, перець горошком і лавровий лист.

Кабачки, цибулю, перець, помідори й огірки наріжемо, моркву натremo на крупній тертці. Усе змішаємо й поставимо на вогонь, після закипання варимо 10 хвилин. Додамо чайну ложку 70% оцту й варимо ще 5 хвилин. У гарячому вигляді розкладемо в банки й відразу ж закатаємо.

САЛАТ «АСОРТІ»

Помідори — 500 г, солодкий перець — 500 г, цибуля — 500 г, огірки — 500 г, перець гіркий — півстручка, капуста — 500 г, олії — 400 г, перець чорний мелений — 5 г, лаврове листя — 2—3 штуки, сіль за смаком.

Цибулю порізати півкільцями, моркву і капусту нашаткувати, гіркий перець і помідори подрібнити, огірки нарізати кружальцями, солодкий перець порізати смужками.

Олію розігріти, обсмажити в ній цибулю, через хвилину додати моркву, через 7 хвилин покласти гіркий перець і помідори. Довести суміш до кипіння, додати капусту, огірки і мелений перець, знову довести до кипіння і проварити все 20 хвилин, останнім додати солодкий перець. Варити 7 хвилин, потім посолити, перемішати і розкласти в підготовлені банки. Закатати, укутати і остудити.

САЛАТ ІЗ КВАСОЛЕЮ Й ОВОЧАМИ

200 г цукру, 50 штук болгарського перцю, кілограм моркви, 100 г часнику, 200 г олії, 1—2 цибулини, 3 або 4 склянки квасолі, 1 кг часнику, 1 або 2 столові ложки 9%

Ці рецепти — так би мовити, на завершення сезону консервації. Для тих, хто не встиг із заготівлями в «гарячу» пору, подаємо добірку давніх і нових рецептів.

● Про запас

оцту, 1,5 або 2 столові ложки солі, 800 г томатного соку.

Перець нарізати соломкою, часник подрібнити, ріпчасту цибулю нарізати кільцями. Моркву натерти на великій тертці. Квасоллю відварити, з'єднати з подрібненими овочами, залити томатним соком і варити 30 хв. За 20 хвилин до кінця варіння покласти часник, а за 10 хвилин — оцет. Киплячий салат розкладаємо в підготовлені банки й закатуємо без стерилізації. Закатати на 5 або 6 годин.

САЛАТ З РИСОМ

2 кг помідорів, 1 скл. рису, по 1 кг моркви, цибулі, червоного болгарського перцю, склянка олії, 3 ст. ложки цукру, 3 ст. ложки солі, головка часнику.

Рис проваримо 5 хвилин. Помідори наріжемо. Перець і цибулю обсмажимо в олії 7 або 10 хвилин. Усе перемішаємо, варимо півгодини, наприкінці варіння покладемо часник. Потім закриваємо в банки й укутуємо банки на 6 годин.

САЛАТ З ПЕРЛОВКОЮ

Цей салат є не тільки закусконою стравою, а й чудовою основою для супів.

Овочеві салати для вашої хати



Досить буде, якщо наприкінці варіння картоплі ми додамо цю баночку салату в суп, доведемо до кипіння й знімемо з вогню.

2 кг солодкого перцю, 1 кг моркви, 1 кг помідорів, 1 кг ріпчастої цибулі, 1 скл. перлової крупи, 0,5 скл. цукру, 2 ст. ложки солі, 0,5 л води, 0,5 л олії, 1 десертна ложка 70% оцтової есенції.

Воду з олією доведемо до кипіння й опустимо моркву, яку натremo на великій тертці. Варимо 10 хвилин. Потім додамо нарізану кубиками або півкільцями ріпчасту цибулю й варимо 10 хвилин. Додамо пропущені через м'ясорубку помідори й варимо 10 хвилин. Потім додамо оцтову есенцію, цукор, сіль і все разом тушкуємо 10 хвилин. Розкладаємо в підготовлені банки й закатаємо. Можна замість перловки взяти рис.

САЛАТ «ПІКАНТНИЙ»

0,5 кг кислих яблук, 2 кг моркви, 100 або 150 г хрону. Для розсолу на 1 л води — 3 ст. ложки цукру, 2 ст. ложки солі.

Натremo на великій тертці моркву, яблука наріжемо соломкою або часточками, хрін пропустимо через м'ясорубку. Усе

змішаємо й розкладемо в підготовлені банки. Заллємо гарячим розсолом, простерилізуємо банки й закатаємо.

Можна перед подачею на стіл заправити салат майонезом або сметаною.

САЛАТ «ОРИГІНАЛЬНИЙ»

Узимку такий салат буде особливо смакувати, якщо перед тим, як подавати, додамо подрібнені горішки.

1 кг помідорів, 0,5 кг ріпчастої цибулі, 0,5 скл. олії, 0,5 кг моркви, 0,5 скл. цукру, 0,5 кг буряка, 2 чайні ложки солі, 250 г яблук (антонівка).

Яблука, моркву й буряк натremo на великій тертці, додамо нарізані часточками помідори, нарізану цибулю. Посолимо, всипимо цукор, увіллємо олію й перемішаємо. Поставимо на вогонь і кип'ятимо 15 хвилин. Розкладаємо салат у банки 0,5 або 0, 75 літра. Стерилізуємо 10 хвилин і закатаємо банки.

САЛАТ «ЗЕЛЕНИЙ ПОМІДОР»

На 1 кг зелених помідорів — 500 г ріпчастої цибулі, 2 або 3 стручки солодкого перцю, 500 г моркви, 2 ст.

ложки цукру, 1 ст. ложка солі, 0,5 скл. олії, кріп і зелень петрушки за смаком.

Перець і цибулю наріжемо соломкою, моркву натremo на великій тертці. Обсмажимо в олії. Помідори дрібно наріжемо й з'єднаємо з обсмаженими овочами, тушкуємо 40 хвилин. Потім додамо зелень, перець горошком, цукор, сіль і ще варимо півгодини. Готовий салат розкладемо в стерильні банки, закатаємо й укутаємо до повного остигання.

САЛАТ ІЗ ПОМІДОРІВ І КАБАЧКІВ

1,5 кг помідорів, 1 кг кабачків, 0,5 кг цибулі, 300 г часнику, 75 г олії, 50 г цукру, 40 г солі, половина стручка гіркою перцю.

Кабачки очистимо, наріжемо, покладемо у каструлю з олією, цукром і сіллю варимо 10 хвилин, потім додамо туди нарізані помідори, а ще через 10 хвилин — нарізану цибулю. Як тільки овочі закиплять, варимо ще 10 хвилин. Потім розкладемо в стерилізовані банки, закатаємо.

САЛАТ «АМАТОРСЬКИЙ»

5 або 7 помідорів, 2 кг кабачків, 3 моркви, 10 цибулин, 350 г томатної пасти, 5 болгарських перчин, 1 скл. олії, 2 ст. ложки солі, 1 скл. цукру.

Кабачки наріжемо кубиками, помідори — як для салату. У літрі холодної води розведемо пасту, увіллємо олію, сіль і цукор, поставимо на вогонь. Після закипання опустимо кабачки на 10 хвилин, через 10 хвилин перець, потім — моркву й цибулю на 10 хвилин. Як закипить, покладемо на 10 хвилин помідори. Виключимо й додамо столову ложку оцту. Розіллємо ще гарячу суміш у банки й закупоримо кришками.

● Ласунам

Торт «Ніжність»

9 білків і 1,5 склянки цукру збиваємо на густу масу. 2 столові ложки тертих сухарів булки, 3 столові ложки крохмалю, 1,5 склянки подрібнених горіхів. Усе перемішуємо і додаємо до збитих білків, вимішуємо, ділимо на три частини і випікаємо 3 середніх коржі.

Коржі охолоджуємо, а тим часом готуємо крем: 9 жовтків і півтори склянки цукру добре перетираємо, додаємо 2 столові ложки какао, 2 столові ложки сметани. Усе це треба прокип'ятити на помірному вогні 10 хв. Коли маса охолоне, додати 300 г вершкового масла і добре збити.

Цим кремом треба намастити коржі. Зверху торт заливаємо помадкою, яку готуємо так: 3 столові ложки цукру, 2 столові ложки какао, 8 столових ложок молока, 100 г вершкового масла кип'ятити 5—7 хв.

Торт «Хатинка»

Цей торт необхідно готувати за добу до свята.

Треба мати: 36 шт. квадратного печива, склянку молока, 400 г солодких сирків без родзинок, 100 г вершкового масла. На дощечку постелити пергаментний папір. Кожне печиво обмокнути в тепле молоко і розкласти в один шар 18 штук.

200 г сирків розтерти з половиною масла і змастити цією масою печиво. Зверху покласти решту печива (18 шт.), змоченого в молоці. Знову 200 г сирків розтерти з маслом і розділити на дві частини: одну підфарбувати какао, другу — будь-яким червоним сиропом. Змастити половиною шару печива рожевим, а іншу — коричневим сирним маслом.

Під папір підсунути руки і скласти печиво, як дах хатинки. Поставити в холодильник на кілька годин. Потім вийняти, залити зверху шоколадною глазур'ю і знову поставити в холодне місце.

Глазур готуємо так: 3 столові ложки молока, 4 столові ложки цукру, 50 г вершкового масла, 4 чайні ложечки какао ретельно перемішати і прокип'ятити на слабкому вогні помішуючи. Охолодити до теплого і залити. Торт порізати на трикутні шматочки.

Десерт банановий

Чистимо і нарізуємо шматочками 800 г бананів, обкачуємо в какао з цукром, викладаємо на таріль, посипаємо підсмаженими подрібненими горіхами і покриваємо збитими з цукром вершками. Тремо на тертці плитку шоколаду і цією стружкою присипаємо банани.

● Спробуйте

Домашній йогурт — це просто!

Йогурт — кисломолочний продукт універсального призначення. Він — і десерт, і заправка для борщу, і соус для салату, і маринад для шашлику. А ще це смачний і корисний, добре засвоюваний дієтичний продукт харчування.

Чим же корисний йогурт? Дієтологи стверджують, що він багатий мінеральними солями, білками, ферментами, а також такими рідкісними вітамінами, як D і B. Крім того, це джерело лактози — улюбленої їжі бактерій, що живуть у нашому кишечнику. Тому тим, у кого проблеми з мікрофлорою кишечника через надмірне вживання антибіотиків, лікарі настійно рекомендують їсти йогурт — він сприяє її відновленню.

Ще одна важлива властивість йогурту — він природний антибіотик, здатний знищувати такі небезпечні бактерії, як стрептококи, стафілококи, тифозні палички та деякі види аміб. А ще містить багато кальцію, необхідного для наших зубів і кісток.

Йогурт відрізняється від звичайного кисляку, оскільки заквашується особли-



вим видом бактерій — так званою «болгарською паличкою». Ця назва з'явилася не випадково. На початку минулого століття в Європі було проведено перший перепис населення. Виявилося, що в Болгарії на той час було найбільше довгожителів. Цей факт вчені пояснили тим, що болгар у великій кількості споживають йогурт. Як з'ясувалося, рецепт приготування йогурту болгари запозичили у турків. У Туреччині

йогурт їдять з хлібом, огірками, баклажанами і часником. А збитий у пропорції 1:1 зі звичайною водою, йогурт перетворюється на айран — напій, що чудово втамовує спрагу.

Приготувати йогурт в домашніх умовах просто і швидко.

Візьміть літр молока, вилийте у каструльку, поставте на вогонь і підігрійте, не доводячи до кипіння. Потім додайте в молоко 2—3 ст. ложки будь-якого магазинного «живого» йогурту без барвників і ароматизаторів і 1 ч. ложку цукру. Перемішайте, вилийте у склянку банку і поставте у тепле місце на добу. Цього часу цілком достатньо, щоб бактерії, які є в магазинному йогурті, розмножилися у достатній кількості і перетворили ваше молоко в екологічно чистий і корисний йогурт, приготований у домашніх умовах. Відлийте півсклянки смачного напою для використання як заправки для приготування наступних порцій домашнього йогурту.

● На замітку

ЇЖА БЕЗ ШКОДИ

Прості правила, які допоможуть уникнути отруєння. На жаль, нині — хоч уже й не тепла пора року — воно трапляється ой як часто.

- ✓ Перед їдою мийте з милом не лише руки, а й столові прибори, дощечки та кришки консервних банок, які збираєтесь відкрити.
- ✓ Коли йдете за покупками, м'ясні і молочні продукти купуйте в останню чергу, а повернувшись додому, одразу покладіть їх у холодильник.
- ✓ Продукти, що швидко псуються, купуйте у невеликих кількостях.
- ✓ М'ясо, птицю і рибу не тримайте у упаковці, в якій купили, більше 1—2 днів. Коли кладете продукти в холодильник, щільно загорніть їх у папір і зазначте на ньому дату.
- ✓ Ніколи не розморожуйте продукти на столі. Робіть це у холодильнику чи мікрохвильовій, а якщо дуже поспішаєте — у теплій воді.
- ✓ Намагайтеся не наготовувати наперед, а якщо вже споживаєте вчорашню їжу, нагрівайте її до високої температури, щоб знищити всі шкідливі бактерії.
- ✓ Воду кип'ятіть, а в польових умовах знезаражуйте йодом (10 крапель на літр води).



Щасливий у гості приходить, як стіл накривають, а нещасливий — як зі стола прибирають/ Індійське прислів'я

● Зверніть увагу

ПРОТИ МИШЕЙ І БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ДОВКІЛЛЯ

Нині від багатьох гос-подарів можна почути нарікання, що розвелось багато мишей і з настан-ням холодів вони «окупо-вують» хати і госпо-дарські приміщення. Найпростіший, але не найбезпечніший метод боротьби з гризунами — з допомогою отрути.

Але, як з'ясувалося, у сусідній з нами Во-линській області нещодавно розпочато вироб-ництво «Бактороденциду вологого зернового» — ефективного екологічно безпечного біологічного препарату для знищення мишоподібних гризунів. Використовують його для знищення мишей — хат-ня, лісова, сіра, степова, сірий хом'ячок, малий ховрах, а також пацюків (шурів).

Основа препарату — зерно пшениці, обробле-не в лабораторних умо-вах специфічними бакте-ріями. Препарат має чітку вибірку патогенності. При поїданні принади гине до 95% гризунів протягом 4—15 днів. Пе-ребуваючи в тісному кон-такті одна з одною, миші швидше розповсюджу-ють смертельну хворобу серед здорових особин, що підвищує ефек-тивність застосування препарату.

Такі бактерії не викли-кають алергічних реакцій у людини, не накопичу-ються в ґрунті, водоймах та у зібраному урожаї сільськогосподарських культур. Бактороденцид можна застосовувати в складських, тваринниць-ких приміщеннях, схови-щах, парниках, скиртах, на полях, пасовищах, тобто де використання інших хімічних приманок небез-печно для людей, свій-ських тварин, птиці та довкілля.

Препарат можна зас-тосовувати в будь-яку пору року, навіть узимку при температурі до -25°C. Найкраще препа-рат застосовувати в осін-ньо-зимовий та ранньо-весняний періоди при температурі -15°C — +15°C. При обробітку сільськогосподарських угідь бактороденцид роз-кидають у нори, біля нір. Якщо в приміщенні нори виявити важко, бакторо-денцид розкладають у приманочні посудини.

Норма витрат бакторо-денциду становить 2—3 г на нору, або 1,5—3 кг (залежно від чисельності популяції мишоподібних гризунів) з розрахунку на 1 га. Відпускається «Бак-тороденцид вологий зер-новий» за фіксованою ціною — 22,82 грн за 1 кг. За консультацією щодо технології його застосу-вання та придбання мож-на звертатись у ДУ «Во-линська фітотлаборато-рія»: с. Зміїнець Луцько-го району, вул. Лісова, 1, телефони (0332) 72-38-88, 72-71-31.

Картопляна нематода — це подібний до черв'я-ка шкідник довжиною 0,5—1,2 мм, який уражає коре-неву систему рослини, хар-чуючись вмістом кореневих клітин. При значному засе-ленні ґрунту нематодами рослини відстають у рості, мають пригнічений вигляд, утворюють 1—3 стеблини з дрібним листям, не цвітуть або цвітуть дуже слабо й відмирають задовго до за-кінчення свого розвитку. Під ураженими нематодою кущами зав'язується не більше 1—2 дрібних картоп-лин.

Розповсюджується кар-топляна нематода з ураже-ним ґрунтом, бульбами, рос-линними рештками. Сприяє її розповсюдженню, перш за все, вирощування картоплі на одній ділянці протягом тривалого часу.

Стійкі то нематоди сорти Слов'янка, Тетерів, Дніпрянка, Повінь, Обрій, Поляна, Фантазія, Забава, Немішаї-вська-100, Аїст.

Досвідчені городники для оздоровлення ґрунту на ділянці сіють жито. Ця про-міжна культура росте в про-міжку між двома городніми сезонами (осінь—зима—весна), коли жодна овоче-ва культура не в змозі про-дуктивно розвиватися. За цей час жито нарощує масу коренів, пронизує ними ґрунт, розпушує землю, а навесні, як тільки ґрунт відтане і трохи прогріється, починає відростати і швид-ко нарощувати зелену масу.

● Згодиться

Як зберегти капусту без втрат

Білоголову і червоноголову капусту, призначену для зимового зберігання та переробки, зазвичай збирають у першій половині жовтня.

Однак інколи вже наприкінці першого місяця осені го-ловки на деяких рослинах починають розтріскуватись. Тому у всіх рослин з великими, тугими головками надри-вають корені: розетку захоплюють обома руками знизу і повертають кілька разів в один бік. Коли коріння над-ірване, надходження вологи з ґрунту до головок майже повністю припиняється і вони у свіжому вигляді, цілі й не розтріскані діждуться своєї черги збирання.

Капуста — культура витривала, може переносити за-морозки, однак не варто зловживати цими її властивос-тями. Аджі підморожені головки швидко псуються.

Для тривалого зберігання вибирають головки з двома верхніми зеленими листками, які, ніби панциром, захища-ють від проникнення хвороботворних мікробів і бактерій. Качан у головок, призначених для зимового зберігання, треба обрізати, відступивши не менше ніж на 2 см. А краще вирвати рослини з корінням, видалити нижнє лис-тя, а головки зв'язати попарно і підвісити в сухому про-холодному приміщенні. Хороший ефект при зберіганні дає попереднє обпудрювання головок подрібненою крей-дою — вона оберігає їх від гниття.

Є ще один, досить надійний спосіб зберігання капусти — у стані росту. Рослини виколюють з грудкою землі, скла-дають у підготовлені ящики або якісь інші посудини, за-сипають коріння піском, зволожують і переносять у погріб. Час від часу головки поливають під корінь.

При зберіганні капусти треба підтримувати темпера-туру близько 0°C і забезпечувати хорошу вентиляцію приміщення.



Жито оздоровить ґрунт

Уже кілька років поспіль на нашому го-роді погано родить картопля. Консультувалися з агрономом — каже, що ґрунт уражений нема-тодою. Підкажіть, що робити, аби позбутися цієї проблеми.

І. Д.
Бучацький район.

● Ви запитували

Жито не дає життя збуд-никам хвороб і шкідникам овочевих культур, які зазви-чай зберігаються у ґрунті та рослинних рештках. Тільки воно має унікальні фітоса-нітарні властивості — очи-щає ділянку від бур'янів і знижує чисельність паразитів, що зазіхають на овочі.

Жито дуже агресивне, не допустить, щоб на його площі росли ще якісь рос-лини, окрім хіба що волош-ки. Воно здатне придуши-ти розвиток не тільки од-норічних бур'янів, а й бага-торічних, таких як пирій, осот, жовтець. Рано навесні дуже швидко росте, накопичую-чи зелену масу, яку вже в травні можна закладати в ґрунт як зелене добриво. Єдиний його недолік у тому, що воно занадто висушує ґрунт. Тому ділянка після обробітку жита потребує додаткового зрошення.



Сіяти озиме жито можна не тільки після ранніх куль-тур (цибуля, часник, ранні капуста і картопля), а й після більш пізніх (картопля, го-рох, квасоля, кабачки, гарбу-зи, морква та ін.)

Найкращий час для по-сіву — вересень—початок жовтня. Якщо посіяти пізніше, воно увійде в зиму слабким і може не Perezимувати. Сіяти бажано на ділянці, на якій плануєте ви-саджувати картоплю, по-мідори, капусту, перець, гар-бузові.

ґрунт під жито готують з урахуванням біологічних особливостей тієї культури, яку плануєте посадити на цій ділянці в наступному році. Потрібна органіка — вносьте. Треба знизити кислотність — внесіть необ-хідну кількість вапна. На-сіння має бути ретельно загорнуте в ґрунт, щоб не

привертати увагу птахів, які можуть його просто визби-рати.

Оптимальний термін за-кладення озимого жита на зелене добриво — фаза колосіння, коли молоде ніжне колосся тільки з'яв-ляється з останнього лист-ка. У цей час воно формує найбільшу кількість ніжної зеленої, багатої на поживні речовини маси, яка швидко розкладається і «годує» овочеві культури.

Своєчасна підготовка ділянки дуже важлива. Пе-рекопуйте озиме жито в ґрунт за два тижні до по-садки основної культури. За цей час ґрунт осяде, зе-лена маса трохи перепріє, у ґрунті розмножаться до-щові черв'яки — і в резуль-таті всіх цих процесів бу-дуть створені сприятливі умови для овочевих куль-тур.

● На прохання читачів

Як вивести хрін з городу

Про це в листі до редакції запитує Люся Іванівна з Підволочиська. На її городі також розрослася інша тра-ва, яку вона називає вербе-ною («її листя подібне до листя плакучої верби», — пише читачка). Щодо так званої вербени інформарці ми не знайшли, оскільки не-відомо, яку рослину має на увазі Люся Іванівна. Тож якщо хтось із читачів може допомогти порадою — бу-демо вдячні.

Якщо на вашому городі хрін аж занадто розрісся, то можна скористатися досв-ідом інших людей. Ось, при-міром, інформація, яку пода-ють «Сільські вісті».

Досвідом ділитись жи-тель села Жадани Іллінець-кого району Вінницької об-ласті Василь Гречанюк: «Викопуючи хрін, рию ямку на глибину півметра, десь по коліно. Зрізаю корінь (адже докопатися до його кінчика — нереально!) і на пеньок, що залишився, на-сипаю звичайну кухонну сіль. Солі треба не менш ніж склянку, а то й більше. Усе це накриваю баночкою заввишки зі склянку, на-приклад, з-під майонезу. Баночку треба втиснути у ґрунт більш ніж наполови-ну, щоб сіль аж улілася в пеньок. Потім засипаю ямку землею, трамбую її».

Скажете, копітка, марудна робота? Але саме таким чином, стверджує Василь Гречанюк, можна досить швидко позбутися хрону. Господар із Вінниччини, ви-



являється, давно і спочатку безуспішно боровся з цією багаторічною рослиною. Застосовував і хімікати, і га-зонну траву, яка мала б «ви-тіснити» хрін, — результати були мізерними. А оскіль-ки під час оранки плуг роз-носить залишені у ґрунті корінці хрону, то в деяких випадках він розростаєть-ся на городі ще більше. Лише «соляна атака» у по-єднанні з баночкою-ковпач-ком дала плоди — вже п'ять років на городі Василя Гре-чанюка хрону немає.

А ось який, на його думку, простий і ефективний спосіб пропонує інший чи-тач із міста Мала Виска на Кіровоградщині Леонід Крило. Аналогічний спосіб застосовував свого часу і Олександр Шпильовий із села Кам'яний Брід Ли-сянського району Черкась-кої області.

«Перше, що треба зроби-ти, — пише читач, — це об-ірвати листя хрону, бо в по-дальшому воно заважати-ме. Навколо кореня роби-

● Отакої!

ПОМІДОРИ ПОЛИВАТИМУТЬ УРИНОЮ?

Городники, які хочуть підвищити врожайність помідорів, можуть не знати, що існує незвич-ний і доступний спосіб їх підживлення. Зміша-на з попелом дерев людська сеча найкра-ще за всі відомі добри-ва поліпшує мінераль-ний склад ґрунту.

Якщо поливати уриною грядки з помідорами, вони дають четверо вищий вро-жай. Це встановили фінсь-кі вчені. Окрім помідорів, підживлення сечею добре впливає на огірки, кукуруд-зу, капусту.

Спеціалісти й раніше перевіряли дію цієї речо-вини, однак змішувати урину з попелом дерев здогадалися тільки тепер. Завдяки цій суміші вирос-тає чудовий урожай — йо-го не порівняти із тим, що дають рослини на не під-живлених грядках.

Отже, городники мають нове дешеве джерело цінних добрив, підкреслює автор звіту дослідження, опублікованого в журналі «Сільське господарство і харчова хімія». Змішана з попелом урина, яка міс-тить багато нітрогену, по-ліпшує кислотність ґрун-ту і живить його мінера-лами.

ПОНЕДІЛОК, 17.10.2016		СЕРЕДА, 19.10.2016			
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 06.20, 08.20, 11.50, 22.50, 23.15 Погода 06.25, 07.05, 08.25 Смакота 06.35 Ера будівництва 07.15 Ранок 08.35 Паспортний сервіс 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.10 Т/с «Травма» 09.50 РЕ:ФОРМА 10.25 Чоловічий клуб. Спорт 11.55 Перша студія 12.30 «Схеми» з Наталією Сед- лецькою 13.30 Казки Лірника Сашка 13.40 Хочу бути 14.00 Суспільний університет 14.50 Фольк-music 16.00 Твій дім 16.30 Орегонський путівник 17.00 Вікно в Америку 17.30 Мовами світу. Мистецький пульс Америки 18.00 Книга.ua 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.25, 22.45 3 перших вуст 19.30 Про головне 20.00 Перша шпальта 20.30 Вересень 21.30 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 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-2» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.15 Т/с «Уламки щастя-2» 20.30 «ЧИСТОНЕWS-2016» 21.00 Т/с «Найкращий тиждень мого життя» 22.00 «Гроші» 00.25 Драма «Імперія»	TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по- коївка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00 Провінційні вісті. Тиждень 07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.50, 18.45 Міська рада інформує 08.00 Вікно в Америку 08.30, 20.00 Єдина країна 09.00 Час-Тайм 09.30 «Справжня ціна» 09.45 «Сад, город, квітник» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 «У фокусі Європа» 12.40 «Слідства. Інфо» 13.10 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Крихітка Джиммі» 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 «Погляд зблизька» 22.35 Х/ф «Інспектори» ICTV 05.50 Служба розшуку дітей 05.55, 19.20 Надзвичайні новини 06.50 Факти тижня 08.45 Факти. Ранок 09.15 Надзвичайні новини. Підсумки 10.15 Х/ф «Острів» 16+ 12.45, 15.45 Факти. День 13.30 Дивитись усім! 14.25, 16.20 Х/ф «Примарний гон- щик» 16+ 16.55 Х/ф «Примарний гонщик- 2. Дух помсти» 16+ 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Більше ніж правда 21.35 Т/с «Нюхач-2» 22.35 Свобода слова 01.10 Х/ф «Арена» 18+ 03.25, 04.40 Провокатор 04.15 Факти СТБ 06.15, 16.00 «Все буде добре!» 08.15 «Все буде смачно!» 10.20, 18.30 «За живе!» 11.50 Х/ф «Весілля у Малинівці» 13.40 «Битва екстрасенсів 16» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.35 «Хата на тата» 00.50 «Один за всіх»	«УКРАЇНА» 06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Украї- ною 07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00 Події 09.15, 03.45 Зірковий шлях 11.10 Х/ф «Життя після життя» 13.10, 15.30 Т/с «Знайти чоловіка у великому місті» 18.00 Т/с «Співачка і султан» 19.45 Ток-шоу «Говорить Украї- на» 20.55 Т/с «На лінії життя» 23.00 Події дня 23.30 Х/ф «Цар скорпіонів-2: Сходження воїна» 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 Мультялндії» 17.15 «Урок... для батьків» 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 «Чудесний канал» 18.45 «Мелодії української душі» 19.30 «Учнівський щоденник» 19.45 «Телемандри» 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 06.00 «Мультфільм» 06.20, 13.45, 14.20 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневсь- ким» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини 07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20, 12.25 Х/ф «Лабиринти долі» 15.00 «Жди мене» 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорожці» 21.00 Т/с «25-а година» 00.10 Х/ф «Знахарка»	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 06.20, 08.20, 22.50, 23.15 Погода 06.25, 07.05, 08.25 Смакота 06.35 Ера будівництва 07.15 Ранок 08.35 Паспорт.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.15 Т/с «Травма» 09.55 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, 03.30 Світло 15.40 Гра долі 16.10 Мистецькі історії 16.30 Д/с «Смачні подорожі» 17.30 Д/с «Бог в Америці» 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.25, 22.45 3 перших вуст 20.00 Абілітація 20.30 Слідство. Інфо 21.30 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 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-2» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.15 Т/с «Уламки щастя-2» 20.30 «ЧИСТОНЕWS-2016» 21.00 Т/с «Найкращий тиждень мого життя» 22.00 «Поверніть мені красу-2» 00.25 Драма «Імперія» TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по- коївка» 06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес	07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.35 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 Межа правди 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» 12.35 «Майстер-клас із Натал- кою Фіцич» 13.00 «Галицький шлягер» 14.00 Х/ф «Вихід у рай» 16.40 «Чарівний ключик» 17.30 «Твій дім» 18.45, 22.30 Міська рада інформує 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 «Соло» 22.40 Х/ф «Живий» ICTV 05.25 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні нови- ни 09.55 Патруль. Самооборона 10.15, 16.55 Т/с «Винищувачі» 16+ 12.05, 13.20 Х/ф «Ордер на смерть» 16+ 12.45, 15.45 Факти. День 14.30 Т/с «Відділ 44» 16+ 15.25, 16.20, 21.35 Т/с «Нюхач- 2» 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Секретний фронт 22.30 Х/ф «Під укіс» 16+ 00.15 Т/с «Чорний список-2» 16+ 02.00 Т/с «Комісар Рекс» 03.40, 04.55 Провокатор 04.25 Студія Вашингтон 04.30 Факти СТБ 06.45, 16.00 «Все буде добре!» 08.45 «Все буде смачно!» 09.40, 18.30 «За живе!» 11.00 «МастерШеф-5» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «МастерШеф-6» 00.20 «Давай поговоримо про секс» «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 Т/с «На лінії життя» 18.00 Т/с «Співачка і султан» 19.45 Ток-шоу «Говорить Украї- на» 21.30 Футбол. Ліга Чемпіонів УЄФА. «Динамо» — «Бенфіка» 23.50 Події дня 00.10 Т/с «C.S.I.: Нью-Йорк» 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 Мультялндії» 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 06.00 «Мультфільм» 06.20, 13.10, 14.20 Д/п «Слідство вели... з Леонідом Каневсь- ким» 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 14.00, 17.40 Новини 07.15, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом» 09.20, 12.25, 21.00 Т/с «25-а го- дина» 15.40 «Сімейний суд» 16.40 «Давай одружимося» 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосуєть- ся кожного» 20.00 «Подорожці» 00.10 Х/ф «Дуель»

ВІВТОРОК, 18.10.2016		ЧЕТВЕР, 20.10.2016	
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.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.10 Т/с «Травма» 09.50, 03.55 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 Борхес. Розмови про розумне з Кирилом Галушком 16.30 Д/с «Смачні подорожі» 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 Новини. Спорт 21.50 Т/с «Епоха честі» 23.00 Підсумки 23.20 Золотий гусак 23.50 На слуху		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.Уа 08.45 Телемагазин 09.00 Вічне 09.10 Т/с «Травма» 09.50 План на завтра з Анастасією Рінгіс 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 «Смачні подорожі» 17.30 Д/с «Бог в Америці» 18.25 Новини. Світ 19.00 Новини. Культура 19.25, 22.45 З перших вуст 20.00 Prime time з Мирославою Гонгадзе 20.30 «Схеми» 21.30 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 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-2» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.15 Т/с «Уламки щастя-2» 20.30 «ЧИСТОНЕWS-2016» 21.00 Т/с «Найкращий тиждень мого життя» 22.00 «Життя без обману-2016» 00.25 Драма «Імперія»		1+1 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН 06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1» 07.35 «Маша і ведмідь» 09.30 «Чотири весілля-2» 10.50, 12.20 «Міняю жінку-2» 14.10 «Сліпа» 14.45 «Мольфар» 15.45 «Сімейні мелодрами-6» 17.15 Т/с «Уламки щастя-2» 20.30 «ЧИСТОНЕWS-2016» 21.00 Т/с «Найкращий тиждень мого життя» 22.00 «Світ наживоріт-7» 23.00 «Право на владу-2016»	
TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»		TV-4 06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Пані по-коївка»	
06.45, 09.15, 10.45 Ранковий фітнес 07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Провінційні вісті 07.30, 15.50, 18.50, 22.30 Оголошення. Бюро знахідок 07.35 «Погляд зблизька» 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 «Сірано де Менільмонтан» 19.30, 21.00 Наші вітання 20.00 Межа правди 21.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіщич» 22.35 Х/ф «Сієста»		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»	
ICTV 05.30, 20.20 Громадянська оборона 06.30 Ранок у великому місті 08.45 Факти. Ранок 09.15, 19.20 Надзвичайні новини 10.00 Т/с «Острів непотрібних людей» 16+ 11.55, 13.20, 00.15 Х/ф «Спеціальне завдання» 16+ 12.45, 15.45 Факти. День 14.25 Т/с «Відділ 44» 16+ 15.20, 16.20, 21.35 Т/с «Нюхач-2» 16.55 Т/с «Винищувачі» 16+ 18.45, 21.05 Факти. Вечір 22.25 Х/ф «Ордер на смерть» 16+ 22.05 Т/с «Комісар Рекс» 03.15, 04.40 Провокатор 04.05 Служба розшуку дітей 04.10 Студія Вашингтон 04.15 Факти		ТТБ 08.00 «Ранок з ТТБ» 10.00, 18.20 «Чудесний канал» 10.26, 11.13, 15.13, 18.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси 10.30 «Велети духу і слави. Українська місія» 10.35 «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 «Невигадані історії» 14.55, 20.30 «Вишневі усмішки» 15.15 «Мелодії української душі» 15.30 «Енергоманія» 16.00 «У країні Мультялндії» 17.15 «Як це?» 17.30 «Телемандри» 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.45 «7 природних чудес України» 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»	
СТБ 06.45, 16.00 «Все буде добре!» 07.10, 16.00 «Все буде добре!» 09.10 «Все буде смачно!» 10.05, 18.30 «За живе!» 11.25 «МастерШеф-5» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «МастерШеф-6» 00.15 «Давай поговоримо про секс-2»		ІНТЕР 06.00 «Мультфільм» 06.20, 13.10, 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, 12.25, 21.00 Т/с «25-а година» 15.40 «Сімейний суд» 16.40 «Давай одружимося» 18.00, 19.00 Ток-шоу «Стосується кожного» 20.00 «Подорожці» 00.10 Х/ф «Знахарка»	
«УКРАЇНА» 06.00, 13.15, 15.30 Агенти справедливості		СТБ 06.50, 16.00 «Все буде добре!» 08.50 «Все буде смачно!» 10.45, 18.30 «За живе!» 12.00 «МастерШеф-5» 18.00, 22.00 «Вікна-Новини» 20.00, 22.45 «Зважені та щасливі-6» 00.15 «Один за всіх» «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, 22.00, 23.30 Т/с «На лінії життя» 18.00 Т/с «Співачка і султан» 19.45 Футбол. Ліга Європи УЄФА «Шахтар» — «Гент» 23.00 Події дня 00.35 Т/с «C.S.I.: Нью-Йорк»		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 «Соло» 08.30 «Невідома Україна» 09.00 Час-Тайм 09.30, 17.00 «Екологічно чисте життя» 11.00, 16.10 Дитяча година 12.10 «Формула здоров'я» 13.00 Хіт-парад 14.00 Х/ф «Лес Паттерсон рятує світ» 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 «Мій дикий Захід»	
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 Мультялндії» 17.15 «Акценти тижня» 17.45 Соціальна реклама 18.15, 20.25 «Тернопіль сьогодні» 18.20 «Чудесний канал» 18.45 «Просто неба» 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 06.00 «Мультфільм» 06.20, 13.10, 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, 12.25, 21.00 Т/с «25-а година» 15.40 «Сімейний суд» 16.40 «Давай одружимося» 18.00 Ток-шоу «Стосується кожного. ІНТЕР 20 років» 20.00 «Подорожці» 00.10 Х/ф «Торкнутися неба»	

Увага! У програмі телетерадач можливі зміни

П'ЯТНИЦЯ, 21.10.2016			НЕДІЛЯ, 23.10.2016		
UA:ПЕРШИЙ			UA:ПЕРШИЙ		
06.00, 07.00, 08.00, 13.00, 18.40, 21.00 Новини			06.00 Світ православ'я		
06.10, 06.45, 08.10 Спорт			06.30, 07.10, 08.10, 12.45, 16.20, 22.50, 23.15 Погода		
06.15, 08.15 AgroЕра			06.35 На слуху		
06.20, 08.20, 22.50, 23.15 Погода			06.55 Телемагазин		
06.25, 07.05, 08.25 Смакота			07.15, 07.50 Золотий гусак		
06.35 Ера будівництва			08.15 Смакота		
07.15 Ранок			08.40 Світ on line		
08.30 Територія закону			09.00 Х/ф «Нортенгерське абатство»		
08.35 Паспорт.Ua			11.05 М/с «Мандрівники в часі»		
08.45 Телемагазин			12.00 Театральні сезони		
09.00 Вчне			12.30 Мистецькі історії		
09.10 Т/с «Травма»			12.55 Спогади		
09.50 РЕ:ФОРМА			13.30 Гра долі		
10.25, 19.30 Про головне			14.20 Фольк-music		
10.55 Д/ф «Кризь час і слово. Іван Драч»			15.30 Твій дім-2		
12.00 Prime time з Мирославою Гонгадзе			15.45 Борхес. Розмови про розумне з Кирилом Галушком		
12.30 «Схеми» з Наталією Седлецькою			16.30 Т/с «Епоха чести»		
13.30 Казки Лірника Сашка			20.10 Подорожні		
13.40 Хочу бути			21.00 Новини		
14.00 Суспільний університет			21.30 Перша шпальта		
14.50 Віра. Надія. Любов			22.00 Книга.ua		
15.50 Театральні сезони			22.30 Класики світової літератури		
16.30 Д/с «Смачні подорожі»			23.00 Паспортний сервіс		
17.30 Д/с «Бог в Америці»			23.20 Шлягер року		
18.25 Новини. Світ			1+1		
19.00 Новини. Культура			08.00 «Сніданок. Вихідний»		
19.25 З перших вуст			09.00 Лотерея «Лото-забава»		
20.00 На пам'ять			09.40 М/ф «Маша і ведмідь»		
20.30 План на завтра з Анастасією Рінгіс			10.05 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»		
21.30 Новини. Спорт			11.00 «Світ навиворіт-7»		
21.50 Війна і мир			12.00 «Гроші»		
22.30 Класики світової літератури			13.25 «Українські сенсації»		
23.00 Підсумки			14.30 «Життя без обману-2016»		
23.20 Золотий гусак			15.50 Т/с «Найкращий тиждень мого життя»		
23.50 На слуху			19.30 «ТСН-Тиждень»		
1+1			21.00 «Голос. Діти-3»		
06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН			23.15 Комедія «Божевільне весілля»		
06.45, 07.10, 07.45, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»			00.55 «Аргумент кіно»		
07.35 «Маша і ведмідь»			TV-4		
09.30 «Чотири весілля-2»			06.00 Х/ф «Тато-невидимка»		
10.50, 12.20 «Міняю жінку-2»			07.40 «Сад, город, квітник»		
14.10 «Сліпа»			07.45, 09.50 Ранковий фітнес		
14.45 «Мольфар»			08.00, 21.30 Єдина країна		
15.45 «Сімейні мелодрами-6»			08.30, 11.55, 15.50, 19.55, 22.00 Оголошення. Бюро знахідок		
17.15 Т/с «Уламки щастя -2»			08.35, 15.55, 22.05 Тернопільська погода		
20.15 «Вечірній Київ-2016»			08.40 Час-Тайм		
22.00 «Світське життя»			09.00 Повнота радості життя		
23.00 «Ліга сміху»			«УКРАЇНА»		
00.55 Драма «Приниження»			06.50 Події		

СУБОТА, 22.10.2016

• На замітку

UA:ПЕРШИЙ

06.00 Підсумки
06.15 У просторі буття
06.45, 07.15, 08.10, 23.15 Погода
06.50 Телемагазин
07.05 AgroЕра. Підсумки
07.20 Шеф-кухар країни
07.50 Золотий гусак
08.15 Смакота
08.40 Світ on line
09.00 М/с «Мандрівники в часі»
10.05 Як це?
10.30 Хто в домі хазяїн?
10.50 Хочу бути
11.15 Школа Мері Поппінс
11.30 Суспільний університет
12.45 Д/с «Бог в Америці»
14.50 Д/с «Смачні подорожі»
16.00 Чоловічий клуб. Спорт. Бокс
17.35 Чоловічий клуб
18.10 Д/ф «Богдан Гаврилишин. Місія — свобода»
19.10 Х/ф «Нортенгерське абатство»
21.00 Новини
21.30 Спорт. Тиждень
21.55 Розсекречена історія
22.45 Мегалот
23.00 Територія закону
23.20 Вперед на Олімп
23.40 Добрі справи

1+1

06.00, 19.30 ТСН: «Телевізійна Служба Новин»
07.00 «Світське життя»
08.00 «Сніданок. Вихідний»
10.00 «Поверніть мені красу-2»
11.20 Комедія «Службовий роман»
14.25 «Голос. Діти-3»
16.35 «Вечірній квартал»
18.30 «Розсміши коміка-2016»
20.15 «Українські сенсації»
21.15 «Ліга сміху-2016»
23.10 «Вечірній Київ-2016»
00.55 Х/ф «Будинок із сюрпризом»

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 «Тато-невидимка»

09.00 Час-Тайм
09.30, 19.00 Єдина країна
10.00 Прорама «У фокусі Європа»
10.30 «Блага звістка» з Р. Рен-нером
11.30 «Майстер-клас із Наталкою Фіцич»
11.55, 14.25, 16.55, 20.05 Тернопільська погода
12.00, 19.30 «Євромакс»
12.30 Х/ф «Останній з собачого племені»
14.30 Мультфільм
15.00 Х/ф «Нові пригоди Пінокіо»
16.30 Дім книги
17.00 Хіт-парад
18.00 Наші вітання
20.10 Гурт «Фіра». Концерт у Тернополі
21.40 Х/ф «Чорний прилив»
00.10 Час-Тайм

ICTV

06.25 Факти
06.55 М/с «Пригоди мультинят»
07.50, 04.05 Стоп-10
08.45, 04.55 Провокатор
09.45 Більше ніж правда
10.40 Секретний фронт
11.40 Антизомбі
12.35, 13.00 Громадянська обора
12.45 Факти. День
13.50 Інсайдер
14.50 Х/ф «Максимальний ризик» 16+
16.45 Х/ф «Відчайдушний» 16+
18.45 Факти. Вечір
19.20 Надзвичайні новини. Підсумки
20.05 Х/ф «Викрадена-2» 16+
21.55 Х/ф «Три дні на убивство» 16+
00.05 Х/ф «Незвичайна подорож» 16+
01.55 Т/с «Чорний список-2» 16+

СТБ

05.50 «ВусоЛапоХвіст»
08.00 «Караоке на майдані»
09.00 «Все буде смачно!»
09.55 Т/с «Коли ми вдома»
13.15 «Зважені та щасливі-6»
17.00 «Хата на тата»
19.00 «Х-Фактор-7»
22.25 «Національне талант-шоу»

«Танцюють всі!»-9»
01.15 «Слідство ведуть екстра-сенси»

«УКРАЇНА»

07.00, 15.00, 19.00 Події
07.10 Зірковий шлях
10.00 Кулінарна Академія Олексія Суханова
11.00 Х/ф «Мрії з пластиліну»
13.00, 15.20 Т/с «Спадкоємця»
17.10, 19.40 Т/с «Долю не обдуриш»
21.45 Х/ф «Мама виходить заміж»
23.40 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 «Слід»
15.50 «Іноземна для дітей»
16.00 «У країні Мультяндії»
17.00 «Назбиране»
17.15 «Хочу бути...»
18.00 «Пересопницьке Євангеліє»
18.30 «Подорож до моря»
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

06.00 Х/ф «Златовласка»
08.00 Х/ф «Принцеса на бобах»
10.10 Х/ф «Покровські ворота»
13.00 Х/ф «Торкнутися неба»
14.50 Т/с «Сережка Казанови»
18.40, 20.30 Концерт «Мрія про Україну»
20.00 «Подорожниця»
22.30 «Добрий вечір на Інтері»
23.15 «Навколо М»
00.15 Х/ф «Наречена-втікачка»

Хвороба через страх захворіти

Такий розлад називається іпохондрією. Хворі живуть у страхові через нібито наявну у них тяжку хворобу, якої насправді немає. Будь-який найнезначніший симптом, який вони у себе знаходять, вважають доказом хвороби.

Хворі, які страждають на іпохондрію, надають надмірного значення і уваги своєму здоров'ю і знаходять у себе проблеми і захворювання, яких насправді немає. Найменша зміна самопочуття змушує їх відчувати страх і вважати це ознакою важкої хвороби. Класичним прикладом іпохондрика є герой комедії Мольєра «Уявний хворий».

Насправді ніякої хвороби немає, але ці пацієнти перебувають її так, ніби вона є насправді. До дільничного лікаря вони звертаються з найменшого приводу. Часто бувають у різних фахівців медицини. Несподівано просять призначення діагностичних проб і досліджень — непотрібних і навіть інколи шкідливих. Відчують сильну тривогу і страх з приводу уявного захворювання.

Відповідно до міжнародної класифікації хвороб іпохондрія полягає в постійному неспокої за своє здоров'я і страхові наявності важкого хронічного захворювання. Реальні цифри іпохондриків — людей, які страждають цим розладом, лікарям-спеціалістам з психіатрії невідомі, тому що не

всі пацієнти з цим розладом потрапляють у поле їхнього зору.

Іпохондрія може мати більш-менш спокійні періоди перебігу, але ніколи не минає сама по собі, без лікарського втручання. Потерпають від неї люди різного віку: і молоді, і літні, однаковою мірою чоловіки та жінки.

Хвороба ця ненова. Дві тисячі років тому її описав Гіппократ, вважаючи іпохондрію фізичним стражданням. А в II столітті нашої ери Гален вперше висловив припущення, що це психічний розлад. Чому він виникає? Сучасна психіатрія не знає точних механізмів розвитку цього захворювання. Вони криються в історії життя кожного хворого. В основі лежить високий рівень тривожності та емоційної напруги. У

когось це проявляється іпохондрією, в іншого — певними синдромами.

У перебігу та прогнозі цього розладу важливу роль відіграє пози-

ція, яку займають щодо таких хворих лікарі сімейної медицини, які стикаються з цією проблемою першими. У таких пацієнтів не можна йти на поводу, призначаючи їм безліч діагностичних проб і змінюючи призначення на їхнє прохання, тому що це їх перетворює на хронічних хворих. Необхідно робити рівно стільки, скільки насправді потрібно, щоб не залишити без уваги ймовірність важкого захворювання.

Експерти в психіатрії вважають, що цих пацієнтів не потрібно переконувати, але завжди їх треба розпитувати, чому вони вважають себе важкими хворими, даючи їм тим самим можливість аналізувати свої страхи і самим побачити їхню абсурдність.

За іпохондричною поведінкою може стояти емоційне напруження, викликане складною ситуацією на роботі, в особистих стосунках із партнером, в сім'ї та інші хворобливі переживання, які на рівні підсвідомості змушують пацієнта проектувати їх на своє фізичне самопочуття. Такі пацієнти якомога раніше повинні опинитися на прийомі у фахівців з психіатрії та психології для надання адекватної допомоги.

Допоможімо вазону прижитися вдома



Кімнатну рослину ви вибрали, виходячи зі своїх запитів, і, задоволені покупкою, принесли додому. Тепер треба виконати всі правила з пересаджування, інакше через якийсь час доведеться проводити жалобну церемонію з вносу засохлого «тіла». Або, у найкращому разі, квітка буде довго хворіти, звикати, але вже ніколи не стане такою ж гарною, як була спочатку.

• Не дрібниці

косової стружки, перліту (природної форми вулканічного скла) і довго діючих концентрованих добрив. Жити й розвиватися в такій суміші рослини можуть лише обмежений період часу. І якщо ви не позбавите від неї кореневу систему рослин, вони загинуть.

Як варіант, рослини в магазинах можуть утримуватися в торфі, що в домашніх умовах є також згубним для них.

3. Помилка третя — неправильно підібраний ґрунт.

Нині у продажу є ґрунти

для різних видів рослин. Але все-таки вони не ідеально підходять для пересаджування ваших зелених улюбленців. І практично завжди склад ґрунту доводиться коректувати.

ґрунт може бути занадто щільним — тоді додаємо до нього добавки, які будуть розпушувати його, дозволивши дихати корінням рослини. Можна додати грубозернистий пісок (річковий, озерний), або ж перліт, що в цьому випадку виконує функції піску. Або довговолокнутий торф (у якому ростуть імпортовані рослини в магазинах).

Якщо ж ґрунт, навпаки, занадто торф'яний, потрібно ущільнити його, додавши більш щільний і живильний тип дернової землі.

4. Помилка четверта — пересаджування вазонів здійснюється за щадною схемою.

Тобто рослину пересаджують у домашній горщик разом з частиною ґрунту з горщика, в якому вона росла. Ця методика для купуваних вазонів не підходить.

У пересаджуванні імпортованих рослин найважливішу роль відіграє технологія, при ній, у першу чергу, ми

маємо очистити кореневу систему рослини від «субстрату», в якому вона перебувала з того моменту, як покинула закордонну теплицю й до моменту приїзду у ваш будинок.

Виймаємо рослину з транспортувального горщика і кладемо її корені у ємкість з теплою водою з-під крана, щоб вони відмочили. На дно горщика укладаємо дренаж і насилаємо живильний ґрунт.

Коли основна частина субстрату «відпаде» з коренів рослин, акуратно дістаємо її, тримаючи за основу стовбура, і переносимо під проточну воду. Під струменем води повністю вимиваємо з коренів залишки субстрату. Обережно опускаємо рослину на приготовлений ґрунт і повністю присипаємо корені зверху. Після чого рясно поливаємо теплою відстоєною водою. Пересаджену квітку оберігаємо від охолодження, протягів і перезволоження.

5. Помилка п'ята — раннє підживлення рослин.

Після такого «жорстокого» пересадження ми прагнемо допомогти вазону прижитися в нових умовах, підживлюючи його. Але робити цього в жодному разі не можна. Підживлювати пересаджену рослину можна буде починати не раніше, ніж через місяць-півтора і тільки після того, як вона до того ж виявить перші ознаки нормально-го вкорінення — з'являться нові листочки, паростки, пагони.

• На замітку

Як поливати і лікувати кактус

Хоч кактуси й пустельні жителі, неправильно робить той, хто поливає їх рідко в будь-який час року. Все літо ґрунт у горщиках повинен бути вологим. Пересушите його — засохнуть тонкі волоконисті корінці, а буде заспокуватися вода — росли-на загине.

У теплу сонячну погоду кактуси потрібно поливати два-три рази на тиждень. У спекотну — частіше, а в дощову та похмуру — рідше. Поливати кактуси краще підігрітою до кімнатної температури водопровідною або дощовою водою. Влітку корисно щодня рано вранці або ввечері обприскувати їх з пульверизатора теплою водою.

Якщо в ґрунті з кактусами завелися шкідники, а рослини знаходяться у квартирі і не можна користуватися отрутами, купіть в аптеці засіб від глистів. Ці засоби бувають двох видів. Ліки одного виду знерухомлюють хробаків, іншого — убивають. Обов'язково візьміть обидва засоби.

Розведіть у горілку ці два препарати (1:1:1), додайте трохи засобу для миття посуду і стільки ж медичної жовчі. Використовувати таке «зілля» потрібно, додаючи його у воду для поливу через піддон (1—3 чайні ложки на 6 рослин).

ТЕМПЕРАТУРА Й ОСВІТЛЕННЯ

На початку осені вдень ще тепло як улітку, але вночі температура повітря може значно знижуватися, можливі перші заморозки. Теплолюбні кімнатні рослини, які влітку перебували на відкритому повітрі в саду або на балконі, заносять у будинок на початку осені. До них зараховують усі рослини, які не люблять зниження температури повітря нижче +16°C, — це бегонія, сенполія, цитрусові, бромелієві рослини.

Пізніше у квартири з вулиці заносять холодостійкі кімнатні квіти, які можуть переносити зниження температури до +7 °C—+10°C — це азалія, абутілон, аукуба, кактуси, камелія, лавр, самшит.

Не варто холодостійкі кімнатні рослини заносити в будинок раніше — прохолодне осіннє повітря загартує їхні пагони, листя і вони легше перезимують.

У квартирі кімнатним рослинам піде на користь часте провітрювання приміщення, але без протягів.

Прохолодний період стимулює закладку квіткових бруньок і підштовхує рослини до цвітіння. Щоб почали квітнути азалія, гранат, камелія, клівія, лимон, мирт, олеандр, у вересні тримайте ці рослини при температурі +8°C—+12°C.

З похолоданням і скороченням світлового дня во-

Багато кімнатних рослин восени продовжують квітнути і рости. Але поступово дні стають коротшими, температура нижчою, й у рослинах починають сповільнюватися всі біохімічні процеси до стану спокою. Період спокою більшості кімнатних квітів — коли дні найкоротші в році, з листопада по січень-лютий.

сени рослини закінчують квітнути. При підготовці до зими зміцнюються листя й пагони, що почали ріст улітку, їхня тканина ущільнюється, а в клітинах накопичується сік. Готуючись до періоду спокою, кімнатні рослини знижують споживання поживних речовин і вологи, тому коректується їхній полив і внесення підживлень.

Кімнатні рослини з тропіків не здатні переходити в стан спокою. Їхній ріст можна тільки сповільнити, знизивши на кілька градусів температуру мікроклімату й скоротивши полив, підживлення. Це необхідно, щоб при нестачі природного освітлення пагони не витягувалися і не викривлялися. Якщо не створювати умови для зниження темпів росту



кімнатних рослин, то необхідно для них установити штучне освітлення і досвічувати до 10—12 годинного світлового дня.

ОБРІЗКА

Восени обрізають кімнатні рослини для надання їм гарної форми, видаляються пагони, що витягнулися. Рекомендуються перед переміщенням кімнатних рослин у домашні умови з вулиці обприскати їх з будь-яким інсектицидним препаратом. Краще обробляти рослини хімічними засобами на вулиці, поки дозволяє погода, щоб не нашкодити своєму здоров'ю. Профілактична обробка кімнатних рослин урятує від появи білокрилки, кліщів і попелиць, які можна занести в будинок з вулиці.

Перед тим як занести горщикові квіти в будинок, вони мають пройти ретельну перевірку й обробку, щоб з вулиці комах-шкідників не потрапили в домашні умови, при яких вони можуть жити й розмножуватися цілий рік. Для цього листя рослини ретельно про-



мийте під душем, а щоб не перезволожити землю в горщику, її закривають поліетиленовим пакетом. Вода змие пил, бруд і комах.

ПОЛИВ

Земля в горщиках восени просихає довше і, щоб не розвивалися гнильні процеси, поливають рослини рідше, використовуючи меншу кількість води.

Перед тим як полити кімнатні квіти, перевірте стан землі в горщиках пальцем. Якщо на дотик верхній шар землі сухий, то рослину потрібно полити, якщо вологий, то полив відкладіть на кілька днів, а якщо земля вогка, то поливати не можна до просихання земляної грудки, тому що тривале перезволоження приводить до загнивання коренів рослин.

Якщо ви помітили появу бурих плям на листках, пагонах, а рослини у вологій землі в'януть, значить, коріння почало гнити. Найшвидше заг-

ниває коріння м'ясистих рослин, бульбових і цибулевих — колеусу, бегонії, фіалок, глоксинії. Загнивання кореневої системи — прихований процес і часто рослину вже не врятувати пересадженням, тому що хвороба доходить до кореневої шийки. У цьому випадку зберегти рослину можна, якщо зрізати й укоренити пагони або верхівку.

Перезволожену рослину не поливайте, поки не просохне вся грудка землі в горщику, після чого полийте з фітоспорином або розведим розчином марганцівки, щоб знищити гнильні бактерії та грибки, що почалися розвиватися в ґрунті.

Частота поливу кімнатних рослин залежить від вимог кожного виду й умов мікроклімату. Більшість кімнатних квітів восени поливають 1—2 рази на тиждень, а кактуси й сукулентні рослини 1—2 рази на місяць.

Тропічні кімнатні рослини й засухоустійкі кактуси та сукуленти краще розділити й розмістити на різних підвіконнях. Тропічним рослинам потрібно вибрати тепле місце в будинку з розсіяним освітленням, часто їх обприскувати, щоб створити вологу атмосферу. Кактусам і сукулентам для зимівлі навпаки необхідний прохолодний мікро-

лімат з яскравим освітленням і низькою вологістю.

ПІДЖИВЛЕННЯ

Восени поступово припиняють підживлювати кімнатні рослини. З добрим поливом поливайте кімнатні квіти на початку осені один-два рази, використовуючи фосфорно-калійні добрива, які зміцнюють листя й пагони. Азотні добрива й органіку як підживлення кімнатних рослин восени вносити не можна.

Рослини, що цвітуть у зимовий період, восени навпаки починають прокидатися після літнього відпочинку. Наприклад, цикламен готується до цвітіння в прохолодних зимових умовах. Його розміщують ближче до скла, регулярно поливають з піддона, щоб бульба не загнила. Для активного росту цикламену потрібні регулярні підживлення восени повним мінеральним добривом.

Азалії й камелії квітнуть добре тільки в прохолоді, восени їх регулярно поливають і обприскують. Після появи бутонів не можна переставляти квіти.

Бульбові квіти після рясного літнього цвітіння мають піти на спочинок. У глоксинії, ахіменесів, глоріози восени засихає вся наземна частина, бульби в землі зберігають до весни при температурі близько +10°C, не поливаючи до кінця зими.

Квіти можуть хилитися в наш бік, але говорять вони з небом і Богом/ Г. Бічер

— Коханий, запали вогонь під водою.
— Вогонь?! Під водою?! Я тобі що, фоксник якийсь?

ли його на органічні сполуки, відправляли їх униз, до коріння і передавали сусідам. Улітку береза віддавала смереці більше вуг-

[illegible]

У віці 256 років Лі був досить бадьорим і виглядав як типовий 60-річний чоловік. Саме цей факт ставить під сумнів його вік. Як говорив сам Лі, він народився в 1736 році і прожив 197 років. Однак, в 1930 році Ву Чанг-шин, професор і декан Університету Мінкоу, знайшов записи, які підтверджують, що Лі народився в 1677 році, і що Імператорський уряд Китаю вітав його з 150-річчям та 200-річчям ювілеями.

Адреса редакції: м. Тернопіль, вул. Гетьмана Сагайдачного, 9, 46001, тел. 25-45-48, 25-48-96
Свіжий номер «Домашньої газети» —
у pdf-форматі на сайті vilne.org.ua