

#36(803) 7 вересня 2017 року

## ● Не дрібниці

**Чому гниють яблука?**

Уже практично спілі яблука гниють і опадають. Червоточин начебто немає. У чим причина?

Скоріше за все, яблука уражені плодовою гнилью (моніліозом). Визнанити цю хворобу можна за характерними буруватими плямами на поверхні плодів. Із розвитком хвороби плями збільшуються. М'якоть стає рихлою, яблуко втрачає смак.

Масове поширення гнилі зазвичай спостерігається при високих температурах і вологості повітря. Насамперед уражаються плоди з механічними пошкодженнями і ранками (від комах), тріщинами від парші, градою.

Тому, щоб не допустити поширення плодової гнилі, важливо дотримуватись основних правил агротехніки та догляду за плодовими деревами, проводити профілактичні заходи щодо боротьби з гусеницями, плодожерками, довгоносиками та іншими шкідниками.



Від цієї хвороби допомагають обприскування перед розпусканням бруньок і після опадання листя бордоською рідиною (400 г на 10 л води) або будь-якими міdev-міснimi препаратами.

Загалом же фахівці рекомендують обробляти дерево 6–8 разів на рік: 1–2 рази — до цвітіння, 1 раз — одразу після нього і 3–4 рази за літо.

Проти хвороб ефективні профілактичні обприскування саду принаймні за місяць до збирання врожаю розчином фітоспорину чи йоду (10 мл 5-відсоткового йоду на 10 л води, повторити через 3 дні).

Під час дозрівання врожаю необхідно регулярно збирати і знищувати уражені плоди, видаляти засохлі гілки, щоб хвороба не поширювалась на інші плоди і частини рослин.

ОСНОВНІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС ЗБЕРІГАННЯ КАРТОПЛІ

4

**З днем Ангела!**

Сьогодні іменини Варфоломія, завтра — Андріана, Наталії. 9 вересня з днем Ангела вітаєте Саву, 10 — Ганну, Захара, Дениса, 11 — Івана, Уляну, Юліану, 12 — Данила, Павла, 13 — Генадія.

2

**Який у вас тиск?**



Кілька порад батькам першокласників

7

**Чому восени**

Полуница, посаджена на весні, розвивається значно швидше. Особливо, якщо зробити це досить рано. Але ягід у цей рік очікувати не слід. Зацвіте вона лише весні.

Восени земля більш волога, погода прохолодна, а земля ще непогано прогріта. Посадивши полуницю восени, на початку вересня або наприкінці серпня, ми даємо їй час прижитися, пустити коріння і відростити пристойну зелену розетку. Під зиму вона піде зміцніло та укритою власним листям. Після цього ніякі морози їй уже не страшні. Більшість саджанців, пересаджених у цей час, легко перезимують і весні починають цвісти.

Правда, є й деякий ризик: раптові ранні заморозки можуть скоротити кількість рослин, що прижилися. А безсніжна зима губить пересаджені кущі набагато частіше, ніж старі. Але у будь-якому разі весні на місце загиблих можна буде висадити нові екземпляри.

**ДЕ САДИТИ**

Необхідно визначитися з місцем посадки. Полуница — рослина не дуже прымхила. Може миритися з будь-яким типом ґрунту. Але, щоб одержати гарний урожай полуниці, необхідно подбати про наявність необхідних живих елементів.

## ● Старовинні рецепти

**НАРОДНІ ЗАСОБИ ВІД МАСТОПАТИ****Бузина**

При мастопатії народна медицина радить вживати сироп з чорної бузини (є ще червона трав'яна — вона отруйна) щодня вранці і ввечері за годину до їди по десертній ложці, запиваючи кип'яченою водою, протягом 30 днів.

## Способ приготування си-



**Пересаджувати полуницю можна і навесні, і влітку, і восени. Деякі фахівці рекомендують робити це наприкінці липня, коли ягоди вже зібрані.**

## ● До часу

В ідеалі ґрядка, призначена під цю культуру, повинна містити не менше 2% гумусу. Фахівці рекомендують висаджувати полуницю після бобових, зелені — цибулі, часнику, кропу, салату або петрушки, редиски, буряків, моркви.

У випадку осіннього пересаджування найбільше підходять цибуля та часник, а також сидерати з люпіну або злакових. Поганими

попередниками, що мають спільні з полуницею хвороби, вважаються картопля та інші пасльонові, огірки і баштанні культури, капуста. ЯК ПЕРЕСАДЖУВАТИ

Якщо хочеться одержати ягоди полуниці вже наступного року, треба брати дворічні кущики. Вся розсада повинна мати не менше трьох листочків і розвинені корені завдовжки близько 5 см. Викопувати її найкраще безпосередньо перед посадкою. Якщо не виходить, корені тримати загорненими у вологу тканину.

Добрива вносять заздалегідь — за місяць або два до пересаджування. На кожний метр ґрядки, ширину близько 100 см, буде

потребна органіка — 8—10 кг, сульфат калію — 20 г, суперфосfat — 60 г.

Саме пересаджування зручніше робити в похмуру погоду або ввечері. Саджують зазвичай у два або три рядки, залежно від ширини ґрядки. Відстань між рослинами 25 см, а між рядками — близько 40 см. Ямки роблять невеликі, за розміром коренів. І не занадто глибокі — «серденько» кущика має бути на поверхні.

Спочатку в підготовлену ямку наливають воду — багато, майже до країв. Кущик поміщають у заглиблення і ретельно розправляють корені. Коли вода всотається, присипають землею, яку варто трохи притиснути, щоб вона щільніше облягала основу. Після закінчення пересаджування ґрядку бажано замульчувати.

Можна садити полуницю під чорний нетканий матеріал. Його спочатку розстеляють на ґрядці та щільно пришпилоють по краях. Потім прорізають отвори у вигляді хреста — безпосередньо над ямками. Такий спосіб осінньої посадки не тільки охороняє від вимерзання, а й гарантує відсутність бур'янів.

## ● Коротко

**Нашатирний спирт разом з милом допоможе склу у вашому будинку сяяти чистотою.**

**Суміш з оцту та води в рівних пропорціях — ідеальний засіб для полірування дзеркал.**

**Погода на тиждень**

За даними мережі Інтернет

Температура	Опади	Вітер, м/с	Тривалість дня
четвер, 7 вересня	+12 / +16	дощ	зах., 5
п'ятниця, 8 вересня	+10 / +18	без опадів	зм. напр., 5
субота, 9 вересня	+8 / +23	ясно	півд., 4
неділя, 10 вересня	+15 / +24	без опадів	півд., 4
понеділок, 11 вересня	+14 / +24	без опадів	півд., 4
вівторок, 12 вересня	+15 / +23	можливий дощ	зах., 5
середа, 13 вересня	+13 / +20	без опадів	півд.-зах., 4

● Ліки з городу

## КАПУСТА ДОПОМОЖЕ

**Вона корисна хворим на водянку та подагру, бо має сечогінні властивості, виводить з організму уратні солі. Подрібнена капуста регулює роботу кишечника, покращує травлення.**

Хворі суглоби обкладають листками свіжої капусти. Хворим на серце радять вживати капусту, бо вона містить калій. Тартронова кислота, яка є в капусті, нормалізує жировий обмін в організмі, допомагає підтримувати фігуру стрункою, м'язи — пружними.

Сік з капусти п'ють при авітамінозі, гастритах зі зниженою кислотністю, виразці шлунка. При підвищенні кислотності сік протипоказаний.

Якщо грип, треба їсти капусту два-три дні у великий кількості.

Якщо болить горло, його полощуть розведеним капустяним соком. Щоб позбутися кашлю, слід пити сік свіжої капусти з цукром.

Капустою очищують гнійні рани. Для цього свіже листя перекручують на м'ясорубці, змішують з яечним білком і накладають на рану. При безсонні випijте півсклянки капустяного соку за півгодини до сну.

Якщо у жінки, яка годує немовля, витікає молоко, то до молочних залоз прикладають розпарене листя капусти, такий компрес зміцнює залозу.

При вагітності майбутнім матерям треба давати розпарене насіння капусти — по половині чайної ложки двічі на день. Це допомагає народити здорову дитину.

## Використовують капусту і в косметології.

При сухій шкірі з пігментними плямами обличчя змащують олією та накладають «капустяну кашку».

При масній шкірі подрібнену кашену капусту наносять на обличчя, через 20 хвилин знімають, а шкіру змазують жирним кремом.

Сік з капусти при втиранні в голову зміцнює волосся і надає йому блиску.

Кашену капусту застосовують при атеросклерозі, ожирінні. Сік її тонізує кишечник, допомагає при запорах. Для цього до склянки соку додають 2 ст. ложки олії. Сік без олії застосовують при хронічній диспепсії.

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

**Основною ознакою лімфедеми, або, як ще її називають, лімфостазу, є поступовий набряк кінцівок, який неухильно наростає. Шкіра зазнає характерних змін: вона стає грубшою, товстішою. З цієї причини це захворювання в народі називають слоновістю.**

Лімфедема виникає після травм кінцівок, хірургічного втручання, перенесеної раніше бешихи, променевої терапії. Важливу роль у розвитку лімфедеми грає спадкова схильність.

## ФІТОТЕРАПІЯ

✓ **Застосовувати ванночки з відварам череди:** 1 ст. л. подрібненої сировини на склянку окропу, кип'ятити 5 хвилин, остудити і профільтрувати через марлю.

✓ **Інший рецепт для ванночок — відвар ромашки.** Залийте 2 склянками води 4 ст. л. квіток, закрійте кришкою і тримайте на киплячій водяній бані півгодини. Після охолодження профільтруйте. В тому ж іншому рецепті тривалість ванночок — 15—20 хвилин двічі на день поспіль 15—20 днів.

✓ **Щоб зменшити набряк, рекомендується такий рецепт: вранці натщесерце щодня йдте сиру гречку** (1 ст. ложку), перемелену на борошно. При цьому ви можете її розбавити водою або змішати з цукром. Головна умова — гречка повинна бути сирою, тому що при термічній обробці руйнується активна речовина — рутин, корисний при лімфедемі.

✓ **Полегшити страждання допоможуть сечогінні чаї,** які мають м'якшу від фармацевтичних препаратів дію. Подрібніть і змішайте в рівній пропорції листя смородини і мучини, плоди шипшини. Залийте 2

## • Тест

# Який у вас тиск?

**Щоб за своїми відчуттями зрозуміти високий чи низький у вас тиск, дайте відповідь на запитання тесту.**

г) ніколи (0).

5. Якщо шеф навантажив вас додатковою роботою, але не додав зарплату, ви будете переживати, що вас не цінують, але однаково надриватися над понаднормовим проектом?

а) малойовірно (2),  
б) зрідка (4),  
в) саме так (8),  
г) не знаю (0).

6. Через переживання і перевтому бувають перебої в серці й напади прискореного серцебиття (тахікардії)?

а) іноді (2),  
б) буває (4),  
в) часто (4),  
г) у мене повільний пульс, менше 60 ударів на хвилину (0).

7. Відчувається тягучий біль у попереку, прискорене сечовипускання, особливо вночі?

а) іноді (3),  
б) буває (5),  
в) часто (10),  
г) ні (0).

8. Перед очима миготять мушки і райдужні кола?



# Лімфедема: народні методи лікування



**Лімфедема — це хвороба, пов'язана із застоем (тимчасовим або хронічним) рідини (лімфи) під шкірою. Виявляється вона у вигляді набряків кінцівок.**

## ● На прохання читачів

ст. л. збору склянкою окропу, через півгодини процідіть і пийте натщесерце вранці.

✓ **Обгортання.** Підготуйте глину. Залийте її водою в співвідношенні 1:2, розімніть грудочки, видаліть домішки і залиште на всю ніч; на ранок воду злийте. На уражену кінцівку нанесіть розтерту між долонями м'яту олію. Глину розподіліть рівномірно на відповідній за розміром тканинний серветці і обгорніть кінцівку. Зафіксуйте пов'язку бинтом. Тримайте аплікацію 2–3 години. У міру висихання глини змочуйте пов'язку мокрою губкою. Під час процедури необхідно, щоб кінцівка була піднята вище від рівня тазу. Процедуру проводить щовечора.

✓ **Картопляні компреси.** Подрібніть сиру картоплю на дрібні тертці, викладіть масу товщиною 0,5 см на два шари марлі і обгорніть уражену лімфостазом кінцівку. Залиште компрес на годину. Проводьте процедуру щодня перед сном, піднявши при цьому

кінцівку. Такі компреси можна робити з огірків, буряків, помідорів.

✓ **Кефірно-житні компреси.** Житнє борошно заваріть окропом 1:1 і залиште на 20 хвилин. Свіжий кефір змішайте з набухлим борошном порівну і отриманою масою просочіть марлеві серветки. Обгорніть серветками кінцівку і залиште на 2 години. Робіть процедуру двічі в день.

Ось ще кілька рецептів лікування лімфедеми для вживання всередину.

✓ **Ретельно змішайте рівні частини листя кропиви і берези, ягід чорної бузини. Кип'ятіть 10 хвилин 1 ст. л. суміші в склянці води на слабкому вогні. Пийте теплим по 1/3 склянки за 20 хвилин до їди.**

✓ **Залийте 3 скл. окропу 2 ст. л. суміші рівних частин коренів кульбаби і лопуха. Залиште настій у термосі на ніч, а вранці прокип'ятіть 10 хвилин і остудженим пийте по півсклянки 5 разів на день до їди.**

✓ **Столову ложку подрібнених коренів кульбаби**

засипте в 500 мл окропу, проваріть на слабкому вогні 5 хвилин, 15 хвилин настоюйте і процідіть. Приймайте по 100 мл відвару двічі на день. Теплий відвар кульбаби також корисний у вигляді компресів на хвору кінцівку. Залиште компрес на півгодину, укутавши і піднявши при цьому кінцівку.

✓ **Сік з половиною великої лимона відтисніть на 300 мл охоложеної кип'яченої води. Сік з 300 г свіжої трави звіробою відтисніть туди.**

✓ **Ретельно змішайте рівні частини листя кропиви і берези, ягід чорної бузини. Кип'ятіть 10 хвилин 1 ст. л. суміші в склянці води на слабкому вогні. Пийте теплим по 1/3 склянки за 20 хвилин до їди.**

✓ **Буряковий сік.** Свіжий столовий буряк подрібніть і відтисніть сік, бажано за допомогою соковижималки. Кількість соку на один прийом — 150 мл. Випijте сік через годину після приготування: вранці — до їди і таку ж порцію — через 2 години після обіду. Протягом

водьте лікування буряковим соком 2 місяці і, за необхідності, повторюйте курси через 20 днів.

✓ **Включайте у раціон свіжовичавлені соки селери і гарбуза. Сік селери рекомендується пiti по чайній ложці тричі на день за півгодини до їди. Сік гарбуза вживается так само, але по столовій ложці.**

✓ **Позбутися зайвої рідини вам допоможуть рослини, що мають сечогінну дію: пийте сік журавлині або брусниці.**

## ДІСТА І РЕЖИМ

Хворий на лімфедему повинен **дотримуватися спеціальної дієти.** Перш за все, в добовому раціоні знижують кількість тваринних білків-протеїнів, які накопичуються при цьому захворюванні в тканинах, утримуючи воду і сприяючи тим самим розвитку набряку. Слід різко обмежити споживання води і солі: не більш ніж 1,5 л води на добу, солі — 6 г.

Рекомендується збільшити споживання фруктів, що містять вітамін С, і вітамінів, що зміцнюють кровоносні і лімфатичні судини, до яких належать виноград, агрус, смородина.

Потрібно **ретельно додягати за шкірою,** не допускати її потертостей, садені порізів. Якщо ж це все-таки сталося, негайно обробіть проблемні місця зеленою, спиртом або настоянкою йоду.

Хворим на лімфедему слід **щодня ходити пішки.** Ще краще — підніматися на поверхні, хоча б до 3-го або 4-го. Після такої зарядки відпочинте, поклавши ноги на подушку під кутом 15—20 градусів. Дуже непогано зробить 10—15 хвилинний масаж, що підвищує тонус судин. Масажуйте кінцівки від низу до верху.

## • На замітку

### П'ять рецептів від діабету

1. Жалку кропиву заварюють як чай і п'ють по склянці тричі на день.

2. Їсти натще свіжі огірки — чим більше, тим краще.

3. Коли кульбаба зацвітає, стебло нарізають, витримують у розчині солі і використовують для приготування салату. З'їдати по 150—200 г кульбаби щодня.

4. Кілограм насіння соняшника (несмаженого) заливають 3 л води і кип'ятять 6 годин на слабкому вогні. Повинно залишитися 2 склянки рідини, яку слід пити так: одну склянку вранці натще, другу ввечері.

5. Жменю неочищеної вівса засипати в термос, залити 0,5 л окропу і залишити на ніч. Пити так: одну склянку вранці натще, другу випивати потрохи протягом дня.

Більше 41 бала. По-перше, ваша гіпертонія прогресує, а по-друге, ви вкрай легковажно ставитеся до свого здоров'я. Побережіть себе: почніть лікуватися і постараїтесь змінити спосіб життя та звички.

## Підрахуйте бали

**Від 1 до 14.** Схильність до зниженого тиску — артеріальної гіпотензії (гіпотензії). Це може бути варіантом норми, якщо ви професійно займаєтесь спортом або живете в горах. У всіх інших випадках низький тиск (менше 100/60 до 30 років і 105/65 після) — привід для серйозного обстеження. До речі, найчастіша причина — вегето-судинна (нейроциркуляторна) дистонія.

**Від 15 до 25.** Поки що у вас все в порядку. Але це не привід сховати тонометр. При емоційній напрузі тиск може вийти з-під контролю. Обов'язково вимірюйте його раз на кілька місяців!

**Від 26 до 40.** Схоже, у вас формується гіпертонія. До речі, низький тиск має неприємну властивість згодом переходити у високий. Зверніться до лікаря.

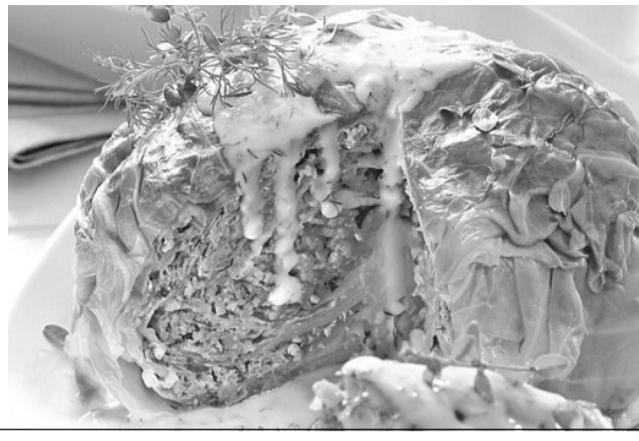
**Більше 41 бала.** По-перше, ваша гіпертонія прогресує, а по-друге, ви вкрай легковажно ставитеся до свого здоров'я. Побережіть себе: почніть лікуватися і постараїтесь змінити спосіб життя та звички.

Гроші як ліки: нема їх — хворіш, є — почуваєшся здоровим! Ержан Оримбетов

# Всім овочам овоч

**Неважаючи на доволі скромний вигляд капуста найбагатша зі всієї городини на вітамін Р. Зокрема, червоноголова та цвітна щедріші на аскорбінову кислоту у півтора-два рази більше, ніж заморські апельсини-лімони.**

## • У записник



на сковорідку, змащену вершковим маслом, залити білками, змішаними з молоком, полити сметаною і запекти.

### ТУШКОВАНА КВАШЕНА КАПУСТА З ГРИБАМИ

На 1 кг квашеної капусти – 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 30 г сушених грибів, 1 цибулина, 3 горошини гіркого перцю, 0,5 склянки сметани, 0,5 склянки грибного відвару.

Сушені гриби промити, зварити до готовності і нарізати соломкою. Відтиснену квашену капусту залити грибним відваром і тушувати. Коли капуста стане м'якою, додати нарізану і злегка підсмажену разом з посіченими грибами цибулю, злегка підсмажене борошно, перець і сметану. Все добре перемішати і тушувати 8–10 хвилин.

### ОВОЧЕВЕ АСОРТИ

1 невелика цвітна капустина, 1 броколі – 350–400 г, 3 скибочки білого хліба, 40–50 г вершкового масла або маргарину, 1 накруто зварене яйце, мелена паприка, сіль.

Броколі і цвітну капусту розібрать на суквіття. Потім закип'ятити воду у двох кастрюлях, посолити до смаку і варити овочі окремо по 5 хвилин. У кастрюлю з броколі додати дріб соди, аби капуста не втратила колір. Потім воду злити і овочі змішати. Скибки білого хліба натерти на терці й підсмажити на вершковому маслі або маргарині. Сухарі змі-

шати із дрібно натертим яйцем. Отриманою сумішшю притрусити овочі, перед подачею на стіл посыпти паприкою.

### САЛАТ З МАРИНОВАНИМ ОГРІКОМ

На 150 г капусти – 50–75 г яблук, 100 г моркви, 50 г цибулі рігчастої, 50 г маринованих огірків, зелень петрушки.

Капусту нашаткувати, нарізати яблука, моркву, цибулю та огірок. Все змішати і заправити салатною заправкою або майонезом, викласти в тарілки і посыпти зеленню. Коли немає свіжої зеленої приправи, можна додати в салат фруктовий сік, родзинки, горіхи. Буде дуже смачно.

### ЗАВИВАНЕЦЬ

На 1 кг свіжої білогохолової капусти – 2 ст. ложки жиру, 50 г сушених грибів, 1 склянка гречаних круп, 2 цибулини, 2 яєць, 1 ст. ложку сухарів, по кілька горошин запашного і гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зеленої петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла.

З відвареної до напівлітності головки капусти відокремити листки, відбити на них прожилки і викласти один біля одного. З підсушених гречаних круп пів зварити в'язку кашу, остудити, додати половину варених січених яєць, зварені й підсмажені гриби, січену й підсмажену цибулю. Все перемішати, викласти на листки капус-

ти, згорнути рулетом і викласти на дечко, змащене жиром. Зверху змастити сирим яйцем, посыпти сухарями і запікати.

Подаючи на стіл, готовий завиванець нарізати порційними шматками, полити розігрітим вершковим маслом, посыпти зеленню петрушки.

### САЛАТ «ОСІННІЙ»

На 500 г капусти – 280 г свіжих помідорів, 150 г моркви, 100 г рігчастої цибулі, 3 ст. ложки олії, 4 ст. ложки 3%–ного оцту, 1 ст. ложка цукру, 2 ст. ложки

## • Про запас

### Цвітна капуста в томатному соусі

Цвітну капусту розділити на суквіття. Ретельно промити в проточній воді, опустити на 5 хвилин у киплячу підсолену воду (на 1 л води – 10 г солі й 2 г лимонної кислоти) і відразу остудити в холодній воді. Помідори дрібно нарізати, викласти в емальовану кастрюлю, дозвести до кипіння, потім протерти через сито. В отриманий соус додати до смаку сіль і цукор, ще раз дозвести до кипіння.

Підготовлену капусту укладти в скляні банки суцвіттями до стінок, залити приготовленим гарячим томатним соусом. Банки пастеризувати при 90°C 40–60 хвилин, потім закупорити. Зберігати в прохолодному темному місці.

### Цвітна капуста квашена

Для заливки: на 1 л води – 50 г солі, 3 г лимонної кислоти.

Головки цвітної капусти ретельно вимити, очистити від листків, розрізати на суквіття 3–5 см у діаметрі. Підготовлену капусту бланшувати 3–4 хвилини в киплячій підкисленій або підсоленій (1 г лимонної кислоти або 10 г солі – на 1 л води), потім остудити в холодній воді. Щільно укладти капусту в підготовлену тару й залити холодним розсолом. Зверху накрити щільною серветкою, покласти дерев'яний кружок і гніт. Тримати при кімнатній температурі до появи на поверхні піни, потім перенести капусту в холодне місце.

нарізаної зелені цибулі.

Капусту дрібно нашаткувати, покласти у кастрюлю, додати солі, оцту і нагрівати, безперервно помішуючи до осідання її на дно посудини. Відцідивши сік, додати посіченої рігчастої цибулі, олії, цукру, натертого моркви. Потім добре все змішати, викласти у салатник в вигляді гарки, прикрасити півкільцями помідорів і посыпти дрібно посіченою зеленою цибулею.

### ГРІНКИ З ОВОЧАМИ

Хліба пшеничного – 60 г, молока – 75 г, 1 яйце, цукру – 5 г, масла вершкового – 15 г, сметани – 30 г, капусти білогохолової – 75 г, моркви – 50 г, кабачків – 50 г, яблук – 50 г, листя салату – 5 г, кропу – 5 г.

Дві скибочки хліба вмокнути в молоко, змішане з цукром і яйцями. Злегка запекти. Нашатковану капусту і почищенні кабачки стушувати, давши молока і масла. Окрім тушити нарізану моркву. Готові овочі змішати з натертими яблуками, дрібно нарізаним листям салату і кропом. Грінки скропити маслом і запікати. До столу подавати зі сметаною.

## • Знадобиться Кавуни – у бочки

Для соління придатні стиглі ягоди, але не перестиглі і уражені хворобами. Після сортuvання кавуни старанно миють, проколюють шкірку в кількох місцях (щоб прискорити процес бродіння) гострою дерев'яною шпичкою і вкладають у бочки. При засолюванні спецій не кладуть.

Укладені кавуни заливають розсолом, який готовять за таким рецептом: для великих ягід на 10 л води – 1 кг солі, для менших – 800 г.

Зверху на кавуни кладуть підгнітний щит та гніт і витримують протягом двох днів за температури близько 20°C, а потім переносять у сховище з низькою температурою. Процес бродіння триває від 15 до 30 днів залежно від температури зберігання.



Після закінчення процесу бродіння розсол повинен бути прозорим або злегка каламутним, без стороннього запаху. Добре засолені кавуни мають приятний солодкий смак.

### Перевіряємо борошно

Добре борошно повинно бути м'яким, сухим, з білим або кремуватим відтінком. Якщо стиснути його в руці, то утвориться грудочка, яка розсипляться не зразу. При натискуванні на борошно пальцем на ньому повинен залишитися малюнок шкіри. Від води якісне борошно не темніє.

### Аби яйця не псувалися

Яйця слід зберігати у холодильнику при температурі 1–2°C. Найдовше не тухнуть ті, у яких чиста шкаралупа. Пам'ятайте, що яйця не люблять тісного сусіства з іншими продуктами, бо швидко набувають чужого запаху.

### ТОМАТНИЙ СІК

Для приготування 1 л томатного соусу потрібно 1,2 кг помідорів.

Щоб отримати томатний сік яскраво-червоного кольору з приемним смаком, відбирають плоди однакової стигlosti зі щільною соковитою м'якоттю і тонкою шкіркою.

Помідори нарізають часточками і пропускають через м'ясорубку. Масу в емальованій кастрюлі нагрівають до 95–97°C (майже до кипіння) і гарячою протирають через сито з дірочками більшого діаметра, а потім через сито з меншими дірочками.

Протерту масу викладають в емальованій посуд і кип'ятять 3–5 хв, аж поки не буде піни. Киплячий сік розливается у сухі підігріті склянки. Склянки 0,5 л стерилізують 20 хв, 1 л – 30 хв.



Для перевірки на свіжість опустіть яйця у солону воду (100 г солі на 1 л води). Пригадні до споживання осядуть на дно, а зіпсовані – спливуть на поверхню. Або ж погляньте яйце на світло: всередині несвіжого будуть помітні темні плями.

## • Ще трохи помідорів на зиму

### КОНСЕРВОВАНІ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

На 10 слойків місткістю 0,5 л треба: дрібних помідорів – 3,3 кг, добре стиглих помідорів для соусу – 2,3 кг, солі – 120 г.

Для такої консервації підбирають дрібні сливочки або округлі м'ясисті помідори. Сортують за стиглістю і формою і до укладки в слойки зберігають у чистій холодній воді. Підготовлені томати щільно вкладають у банку і залива-

ють гарячим томатним соусом (95–97°C). При нагріванні соусу до нього можна додати сіль (20–30 г на 1 л соусу).

Наповнені банки накривають прокип'яченими кришками і поміщають у кастрюлю з водою, нагрітою до 80–85°C, для стерилізації. Термін стерилізації при 100°C для банок місткістю 0,5 л – 8 хв, 1 л – 15 хв, 2 л – 20 хв і 3 л – 30 хв.

Після стерилізації слойки герметично закупорюють, перевертаючи вниз горлечком, і охолоджують.

### КОНСЕРВОВАНІ В ТОМАТНОМУ СОУСІ СІ СПЕЦІЯМИ

На 10 банок місткістю 0,5 л треба: червоних невеликих помідорів – 3,3 кг,

добре стиглих помідорів для соусу – 2,3 кг, солі – 100–120 г, петрушки – 15 г, кропу – 50 г, листків хрому – 20 г, часнику – 15 г, червоного гіркого перцю – 3,5 г, лаврового листка – 1 г.

Способ приготування таких консервацій не відрізняється від попереднього. На дно банки вкладають 1/3 спецій, потім до половини слойка – томати, на них – ще 1/3 спецій, а потім знову помідори, які накривають рештою спецій і заливають гарячим (95–97°C) томатним соусом. У киплячий томатний сік додають сіль (50–60 г на 1 л соусу). Наповнені банки накривають прокип'яченими кришками і поміщають у кастрюлю з водою, нагрітою до 80–85°C, для стерилізації. Термін стерилізації при 100°C для банок місткістю 0,5 л – 8 хв, 1 л – 15 хв, 2 л – 20 хв і 3 л – 30 хв.

Термін стерилізації при

100°C для банок місткістю 0,5 л – 7–8 хв, 1 л – 10–12 хв, 2 л – 15–18 хв, 3 л – 20–25 хв.

### «ЧАСНИКОВІ»

На 3 л банку треба: бурхих томатів – 2 кг, стручкового пекучого перцю – 2 г, кропу – 15 г, часнику – 8 г, кореня хрому – 5 г, естрагону – 6 г.

Відбирають невеликі бурі плоди. Укладають у слойків зі спеціями. Наповнені банки заливають холодним розсолом (25 г солі на 1 л води). Банки накривають кришками і залишають на 3–5 днів для бродіння. Потім розсол відціджають, нагрівають до кипіння і знову заливають ним помідори. Через 5–7 хв знову зливають, доводять до кипіння, заливають томати і зразу закупорюють і охолоджують.

### ТОМАТНИЙ СІК

Для приготування 1 л томатного соусу потрібно 1,2 кг помідорів.

Щоб отримати томатний сік яскраво-червоного кольору з приемним смаком, відбирають плоди однакової стигlosti зі щільною соковитою м'якоттю і тонкою шкіркою.

Помідори нарізають часточками і пропускають через м'ясорубку. Масу в емальованій кастрюлі нагрівають до 95–97°C (майже до кипіння) і гарячою протирають через сито з дірочками більшого діаметра, а потім через сито з меншими дірочками.

Протерту масу викладають в емальованій посуд і кип'ятять 3–5 хв, аж поки не буде піни. Киплячий сік розливается у сухі підігріті склянки. Слойки 0,5 л стерилізують 20 хв, 1 л – 30 хв.

## ● До часу

**Пізня капуста потребує догляду**

У вересні пізня капуста продовжує рости, тому їй ще потрібні поливи через кожні 5–7 днів. Також слід підживити її калійними добривами. У цей період капуста споживає 75–80% необхідного її калію, тому таке підживлення сприятиме швидкому наливу головок (особливо за похмурої погоди). Підживлення хлористим калієм (15 г на 10 л води) знижує вміст нітратів у головках на 20–40%.



Якщо зав'язуються не-туті головки, то за місяць до збирання можна підживити капусту таким розчином: на 10 л води взяти 2 ст. л. суперфосфату, 1 ст. л. нітрофоски. Під кожну рослину виливати по 1 л розчину.

Крім того, у вересні необхідно періодично оглядати листя і головки для виявлення гусениць та слімаків. Шкідників збирати вручну, бо хімічні препарати застосовувати на капусті вже не можна. У крайньому разі можна обприскати головки таким розчином: на 10 л води — 1 склянку столового оцту або 50 мл нашатирного спирту і 2 ст. л. кухонної солі.

Пізню капусту зазвичай збирають у жовтні, але цього року вона може достигати й раніше. Якщо головки туті, а покривне листя світлішає і близькість, значить, капусту вже можна вирізати. Однак пізньостиглі сорти за неможливості збирання можуть більш-менш тривалий період зберігатися на пні.

І хоча капусту можна залишати на грядці до заморозків, позаяк вона витримує температуру до -5°C, однак спеціально «морозити» її не потрібно. Правда, існує повір'я, що після заморозку капуста стає солодшою, але підморожування не покращує лежкості головок. Вирізати їх слід вчасно.

Тим більше, коли головки капусти почали розтріскуватися, уже не важливо, дозрілі вони чи ні. А розтріскуються вони через рясні осінні дощі або полив.

Після збирання капусти ґрунт перекопують на всю глибину гумусового шару. При цьому вносять 1,5–2 відра перепілого гною або компосту, а також мінеральні добрива — 40 г суперфосфату і 20 г хлористого калію на 1 кв. м.

**1. Усі сорти картоплі годяться для тривалого зберігання**

Ми припускаємося величезної помилки, закладаючи на зберігання бульби ранньостиглих сортів картоплі. І справа тут зовсім не в її смакових якостях — вони відмінні, але цю картоплю не можна зберігати довго. Навіть в ідеальних умовах ранньостигла картопля зберігається лише до листопада. Потім вона починає швидко проростати і в'янє, втрачаючи свою якість. Для тривалого зберігання годиться лише картопля середнього та пізнього строків дозрівання.

**2. Можна зберігати картоплю навіть низької якості.**

Часом ми закладаємо на зберігання картоплю сумнівної або низької якості, сподіваючись, що вона пerezимує. Найчастіше таке трапляється у неврожайні роки, але, повірте, це серйозна помилка! Картопля успішно зберігається всю довгу зиму тільки в тому випадку, якщо врожай бульб відмінної якості та абсолютно здоровий.

Саме тому, перш ніж закладати на зберігання картоплю, її необхідно не тільки ретельно просушити, видавивши всю землю та різні сторонні домішки, а й відсортувати, відкинувши убік усі маленькі, підморожені, загниваючі, ушкоджені та хворі бульби. Навіть

# Основні помилки під час зберігання картоплі

**● Не дрібниці**

якщо ви зберігаєте картоплю за оптимальної температури та вологості, закладайте на зиму тільки високоякісну здорову картоплю.

**3. Зберігання картоплі з іншими овочами і фруктами**

Ми звикли картоплю зберігати з буряком, морквою, редькою... Та якщо місця немає, як бути? Невже картоплю не можна зберігати разом з іншими овочами?

Можна, але не з усіма. Просто ідеально картопля зберігається з буряком, котрий закладають поверх бульб. І роблять це не тільки для того, щоб місце в сховищі заощадити. Буряк добре вбирає вологу, що йому тільки на

користь, запобігаючи загниванню картоплі.

Зберігати картоплю можна і разом з яблуками: етилен, що міститься в яблуках, не дозволить картоплі пустити паростки.

**4. Картопля не вимагає особливих умов зберігання**

Для того, щоб зберегти врожай узимку, ми пристосуємо льохи та підвали, а деяким городянам-городникам доводиться використовувати для цього лоджію або балкон, а то й комору у квартирі. Але якщо зі зберіганням картоплі в льохах і підвалах проблем (за правильного підходу до справи, звичайно) виникнути не повинно, то у випадку з лод-

жіями та балконами не-приємності трапляються досить часто.

Якщо лоджія або балкон — єдине місце, де ви можете зберігати урожай, підійдіть до цієї нелегкої справи відповідально. Не варто залишати нічим не прикритий мішок картоплі на балконі й сподіватися, що вона нормально зберігеться. Спробуйте краще використовувати нескладні домашні сховища.

Спорудити ящик для зберігання картоплі можна з дерев'яних дощок або щітів. Найкраще, коли таких ящиков два, вставлені один в інший. Обсяг внутрішнього ящика має бути трохи меншим — так, щоб між ними була відстань

приблизно 5 см. До речі, дно та кришку ящика теж необхідно зробити подвійними. Заповнити порожнечу, що утворилася між ящиками та кришками, найкраще товстим пінопластом або сухою деревеною тирсою. Зовні сховище необхідно захистити від вологи.

**5. Не можна перебирати картоплю в сховищі**

Існує думка, що перебираючи картоплю в сховищі, ми тільки завдаємо їй шкоду — мимоволі ушкоджуємо бульби та перемішуємо хворі зі здоровими. Це не так. Під час зимового зберігання картоплю перебрати потрібно, тому що в ній можуть виявлятися різні інфекційні хвороби.

Перебираючи картоплю, потрібно вимати зі сховища не тільки гнилі бульби, а й усі ті, що стикаються з ними. Якщо на поверхні лежать тільки здорові бульби, але від контейнера виходить неприємний запах і в приміщенні з'явилася дрібні мушки-дрозофіли — це теж ознаки гнилі. Таку картоплю необхідно перевести всю, видавляючи хворі та заражені бульби.



мований на зниження запасів насіння бур'яну в ґрунті й запобігання повторного засмічення як ґрунту, так і врожаю сільськогосподарських культур.

На землях, засмічених амброзією, кращим заходом по очищенню ґрунту від запасів насіння, є використання чистого пару, де, за правильного обробітку, засміченість бур'яном знижується на 70–80%.

На невеликих площах та присадибних ділянках амброзію потрібно прополювати і скошувати. Правда, після скошування вона інтенсивно відростає, тому процедуру проводять не менш як 3–4 рази за літо. Можна також використовувати натрієву й амінну сіль (2–3 кг/га) в суміші з аміачною селітрою (10 кг/га) чи з сульфатом амонію.

А на великих площах слід застосовувати гербіциди. Хімічний метод боротьби з амброзією є найдієвішим. Асортимент гербіцидів, що усувають цей карантинний вид, є досить широким. Для знищення амброзії полінолістії підходять препарати на основі солей гліфосату (Буран, Вулкан плюс, Торнадо, Ураган Форте, Нобль, Райдж Екстра), сульфонілсочевини (Тритон, Конус, Міранда), прометрину (грнтовий гербіцид Сегмент). Вибір препарату здійснюють залежно від культури та фази її розвитку.

**М. Чубко, головний фахівець-агроном відділу фітосанітарних процедур ДУ «Тернопільська обласна фітосанітарна лабораторія»**

## Амброзія полінолиста —

## небезпечний карантинний бур'ян



Під час цвітіння кожна рослина амброзії утворює мільярди пилкових зерен, які, піднімаючись з течією повітря, переносяться вітром на великі відстані, викликаючи у чутливих людей алергічне захворювання — поліноз (сінна пропасниця), ознаками якого є втрата працездатності, набряк слизових оболонок верхніх дихальних шляхів та очей, поява нежитю і слізотечі, можливий розвиток астми.

Амброзія полінолиста (*Ambrosia artemisiifolia* L.) — однорічна яра рослина з родини айстрових, за зовнішнім виглядом схожа на коноплю, а розмірами і формою листків нагадує полінігрик (звідки й назва полінолиста). Стебло прямостояче, розгалужене, опушене короткими волосками. Висота стебла й розміри надземних органів сильно варіюють.

При густому травостої, на сухих схилах і бідних ґрунтах рослини ледь досягають 10–15 см; на родючих ґрунтах, за достатнього зволоження, окремі рослини досягають 2–2,5 м висоти. Сходи з'являються на прикінці березня — в травні, цвіте з середини липня до жовтня, плодоносить у вересні—листопаді.

Розмножується амброзія виключно насінням, яке утворює у великий кількості. Добре розвинені рослини можуть давати по 30–40 тисяч насінин, а окремі екземпляри — до 80–100 тисяч. Здатне зберігати схожість упродовж 10 років, а окремі насінини — до 40 років. Насіння може переноситися на значні відстані з водними потоками (тали-

ми водами навесні, по струмках, ярах, річках).

Розповсюдженням бур'яну сприяють: вітер, транспорт,

взуття людей, до якого на-

сіння прилипає разом із

ґрунтом.

Шкодочинність *Ambrosia artemisiifolia* в районах масового поширення винятково велика. Вона приходить до зниження врожайності сільськогосподарських культур, засмічення їх вражає, погіршує якість кормів, знижує продуктивності пасовищ і негативного впливу на здоров'я людей. Розвиваючи потужну надземну масу й кореневу систему, амброзія сильно пригнічує культурні рослини та споживає з ґрунту дуже велику кількість поживних речовин.

Вирішальне значення для

очищення полів від амброзії

полінолистої мають агротехнічні методи боротьби:

правильне чергування куль-

тур у сівозміні, обробка ґрун-

ту, догляд за посівами, спря-

• У того, хто нічого не робить, завжди багато помічників! / Лев Толстой

## ПОНЕДІЛКОК, 11.09.2017

## УА:ПЕРШИЙ

06.00, 19.55 Д/с «Орегонський путівник»  
06.35, 08.15, 10.55, 18.00 Світ он лайн  
06.40 М/с «Піп відкриває світ»  
07.30 Ера бізнесу  
07.35 Агрорея  
07.40 Спорт  
07.50 Від першої особи  
08.20 Світ на Першому  
08.40 Д/с «Дика планета»  
09.05 Д/с «Супервидутия»  
09.30 Ненсійна реформа. Спецпроект  
11.20 Т/с «Епоха честі»  
13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини  
13.15, 23.00 Перша шапітка  
14.00 Розсекречена історія  
15.20 Д/с «Абсолюціоністи»  
16.40 Д/с «Розповіді про Хансік»  
17.15 М/с «Легенда про Білоніжку»  
17.40 Відно в Америку  
18.15 Новини. Світ  
18.45, 22.45 Тема дня  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Т/с «Дівчата війни»  
23.30 Д/с «Увесь цей джаз»

## 1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля-3»  
10.50, 12.20 «Міняю жінку»  
13.50 Т/с «Пончик Люся»  
14.45 Т/с «Свати-3»  
15.50 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»  
20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Догори дригом»  
22.00 «Гроши»  
23.15 «Танці з зірками»

## 2+2

06.00 Мультфільми  
08.00, 10.55 «Він, Вона і телевізор»  
10.00, 18.15 «Спецкор»  
10.35, 18.40 «ДжедАй»  
13.10 X/ф «Як украсити мільйон»  
15.30 X/ф «Гарячі голови-2»  
17.15 «Загублений світ»  
19.10 «Бандерлоги»  
19.30, 20.30 Т/с «Ментівські війни. Оде-са-2»  
21.30 X/ф «Озеро акул»  
23.15 X/ф «Ідеальні канікули»

## TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Громадяні

вісти  
07.45, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30 Оголо-  
шення. Бюро знахідок  
07.50, 18.45 Міська рада інформує  
08.00 Відно в Америку  
08.30, 20.00 Едина країна  
09.00, 09.15 Час-Тайм  
09.30 Справжня ціна  
09.45 Про кіно  
09.55, 22.35 Добри традиції  
11.00, 16.10 Дитяча година  
12.10 У фокусі Європа  
12.40 Євромакс  
13.10 Хіт-парад  
14.00 X/ф «Місія»  
17.00 Смаки культур  
17.30 Про нас  
19.30, 21.00 Наші вітання  
20.30 ТНЕУ – калейдоскоп подій  
20.40 Дім книги  
21.30 Сільський календар  
22.40, 04.00 X/ф «Миротворці»

## ІСТВ

05.40, 19.20 Надзвичайні новини  
06.25 Факти тижня. 100 хвилин  
08.45 Факти. Ранок  
09.10 Спорт  
09.15 Надзвичайні новини. Підсумки  
10.15 Антизомбі  
11.15 Секретний фронт. Дайджест  
12.00, 13.20 X/ф «Ключ саламандри»  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.40, 16.10 X/ф «Таксі-3»  
16.55 X/ф «Таксі-4»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Більше ніж правда  
21.25 Т/с «Шрафбат»  
22.25 Свобода слова  
00.55 X/ф «Миротворець»

## СТВ

07.05, 15.25 «Все буде добре!»  
09.05 X/ф «Тато напрокат»  
13.30 «Слідство ведуть екстрасенси»  
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.00 Т/с «Тато Ден»  
19.55, 22.45 «Хата на тата»

## НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі  
03.30 Т/с «Татусеві дочки»  
04.25 Абзац  
05.23, 06.39 Kids Time  
05.25 М/с «Губка Боб і Прямокутні штани»  
06.40 X/ф «Джунглі: У пошуках Марсупіламі»  
08.45 X/ф «Пандорум»  
11.00, 22.00 X/ф «Вавилон нашої ери»  
12.50 X/ф «Робот Чаплі»  
15.10 Т/с «На родись вродлива»  
19.00 Заробітчани

## ІНТЕР

21.00 Дешево та сердито  
00.00 X/ф «Чужі на районі»  
**«УКРАЇНА»**  
06.50, 07.15, 08.15 Ранок з Україною  
07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
09.15 Зірковий шлях  
10.45 Реальна містика  
11.45 X/ф «Мое кохання»  
13.50, 15.30 Т/с «Школа проживання»  
18.00 Т/с «Жіночий лікар-3»  
19.45, 03.00 Ток-шоу «Говорить Украї-на»  
21.00 Т/с «Відно життя»  
23.30 X/ф «Форсаж-5»

## ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»  
06.55 «Цей день в історії»  
07.00 «Ранок з ТТБ»  
09.00 «7 природних чудес України»  
09.15 «Загублені у часі»  
09.30 «Не перший погляд»  
09.50, 18.30 «Із нашої відеотеки»  
10.00 «Відверті діалоги»  
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Віті ТТБ»  
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.25 «Сміємося – не здаємося»  
11.30 «Подорожні замальовки»  
12.15 «Мамина школа»  
16.15 «Україні Мультиляндії»  
17.15 «Хочу бути для батьків»  
17.45, 20.20 Соціальна реклама  
18.00 «Мандри Великим Лугом»  
18.15 «Азбука смаку»  
18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»  
19.30 «Мія Шевченко»  
19.45 «Серце міста»  
20.00 «Сад. Город. Квітник»  
20.30 «Сміємося – не здаємося»  
20.35 «Пісня в дарунок»  
20.45 «Вечірня казка»  
21.00 «Тема дня»  
21.15 «В об'єктиві ТТБ»  
21.30 «Земля – наш спільній дім»  
22.30 «Час країни»

## ІНТЕР

05.25, 20.00 «Подробиці»  
05.55 Мультфільм  
06.20, 13.30, 22.50 «Слідство вели...»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Но-  
віні  
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20, 12.25 Т/с «Місяць місяця»  
10.00 Т/с «Дівчата війни»  
10.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Догори дригом»  
22.00 «Міняю жінку-12»  
23.15 X/ф «Інша земля»

## 1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля-3»  
10.55 «Чотири весілля-6»  
12.20 «Міняю жінку»  
13.50 Т/с «Пончик Люся»  
14.45 Т/с «Свати-3»  
15.45 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»  
20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Догори дригом»  
22.00 «Життя без обману-2017»  
23.15 X/ф «Вежа»

## 2+2

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля-3»  
10.55 «Чотири весілля-6»  
12.20 «Міняю жінку»  
13.50 Т/с «Пончик Люся»  
14.45 Т/с «Свати-3»  
15.45 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»  
20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Догори дригом»  
22.00 «Життя без обману-2017»  
23.15 X/ф «Вежа»

## ІСТВ

05.30, 20.20 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини  
10.05 Більше ніж правда  
11.00, 13.20 X/ф «Ключ саламандри»  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.45 Т/с «На трох»  
14.25, 16.10 Т/с «Північний вітер»  
16.45, 22.30 Т/с «Винницувачі»  
17.45, 21.25 Т/с «Шрафбат»  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
23.25 X/ф «Осеня зла-3. Вимирання»

## СТВ

06.45, 15.25 «Все буде добре!»  
08.45 «Все буде смачно!»  
10.55 «МастерШеф-5»  
17.30, 22.00 «Вікна-Новини»  
18.00 Т/с «Тато Ден»  
19.55, 22.45 «МастерШеф-7»  
00.05 «Один за всіх»

## НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі  
03.45 Т/с «Татусеві дочки»  
04.40, 07.00 Абзац  
05.39, 06.55 Kids Time  
05.40 М/с «Губка Боб і Прямокутні штани»  
07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»  
09.20 «Давай одружимося»  
08.00 Т/с «Щасливі разом»  
12.00 Т/с «Моя прекрасна нініка»  
15.20 Т/с «На родись вродлива»  
19.00 Половинки  
21.00 X/ф «Зоряні війни: Імперія на-  
носить удар у відповідь»

00.25 Т/с «Любов не ділиться на два»

## СЕРЕДА, 13.09.2017

## УА:ПЕРШИЙ

06.00, 19.55 Д/с «Орегонський путівник»  
06.35, 08.15, 10.55, 18.00 Світ он лайн  
06.40 М/с «Піп відкриває світ»  
07.30 Ера бізнесу  
07.35 Агрорея  
07.40 Спорт  
07.50 Від першої особи  
08.20 Світ на Першому  
08.40 Д/с «Садові скарби»  
09.30 Т/с «Гранд-готель»  
11.20 Т/с «Епоха честі»  
13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини  
13.15, 23.00 Д/ф «Олеся Шевченко. Як на сповіді»  
14.00 Розсекречена історія  
15.20 Фольк-музик  
16.40 Д/с «Розповіді про Хансік»  
17.15 Хто в домі хазін?

17.35 М/с «Легенда про Білоніжку»  
18.15 Новини. Світ  
18.45, 22.45 Тема дня  
19.00 Новини. Культура  
19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Т/с «Дівчата війни»  
23.30 Д/с «Увесь цей джаз»

## 1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля-3»  
10.55 «Чотири весілля-6»  
12.20 «Міняю жінку»  
13.50 Т/с «Пончик Люся»  
14.45 Т/с «Свати-3»  
15.45 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»  
20.30 «Секретні матеріали»  
21.00 Т/с «Догори дригом»  
22.00 «Життя без обману-2017»  
23.15 X/ф «Вежа»

## 2+2

06.00 Мультфільми  
08.00, 10.55 «Він, Вона і телевізор»  
10.00, 18.15 «Спецкор»  
10.35, 18.40 «ДжедАй»  
13.10 X/ф «Гарячі голови-2»  
15.30 X/ф «Гарячі голови-3»  
17.15 «Загублений світ»  
19.10 «Бандерлоги»  
19.30, 20.30 Т/с «Ментівські війни. Оде-са-2»  
21.30 X/ф «Озеро акул»  
23.15 X/ф «Ідеальні канікули»

## TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дойлів»  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00 Громадяні

07.35 Європа у фокусі  
07.30 Ера бізнесу  
07.35 Агрорея  
07.40 Спорт  
07.50 Від першої особи  
08.20 Світ на Першому  
08.40 М/ф «Книга джунглів»  
09.05, 16.40 Д/с «Розповіді про Хансік»  
09.30 Т/с «Гранд-готель»  
11.20 Т/с «Епоха честі»  
13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини  
13.15, 23.00 Наші гроші  
14.00 X/ф «Сієста»  
16.40 «Чарівний ключик»  
17.30 Українські традиції  
18.00 Т/с «Жіночий лікар-3»  
19.45, 03.00 Ток-шоу «Говорить Украї-на»  
21.00 Т/с «Відно життя»  
23.30 X/ф «Форсаж-5»

## ІСТВ

06.45 «Слово Боже на кожен день»  
06.55 «Цей день в історії»  
07.00 «Ранок з ТТБ»  
09.00 «Азбука смаку»  
09.15, 21.00 «Тема дня»  
09.30 «Живі сторінки»  
10.00 «Музичний калейдоскоп»  
10.30 «Земля – наш спільній дім»  
11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Віті ТТБ»  
11.15, 17.50 «Пісні нашого краю»  
11.25 «Сміємося – не здаємося»  
11.30 «Подорожні замальовки»  
12.15 «Мамина школа»  
16.15 «Україні Мультиляндії»  
17.15 «Хочу бути для батьків»  
17.45,

## П'ЯТНИЦЯ, 15.09.2017

## UA:ПЕРШИЙ

06.00, 19.55 Д/с «Орегонський путівник»  
06.30, 09.25 Анонс дня  
06.35, 08.15, 18.00 Світ он лайн  
06.40 М/с «Ліп відкриває світ»  
07.30 Ера бізнесу  
07.35 Агроре  
07.40 Спорт  
07.50 Від першої особи  
08.20 Світ на Першому  
08.40 М/ф «Книга джунглів»  
09.05 Д/с «Розповіді про Хансік»  
09.30 Т/с «Гранд-готель»  
11.30, 19.20 Д/с «Мистецький пульс Америки»  
12.00, 13.10, 15.15 Теніс. Кубок Девіса. Ізраїль-Україна  
13.00, 15.00, 18.30, 21.00 Новини  
18.15 Новини. Світ  
18.45 Тема дня  
19.00 Новини. Культура  
20.30 Борхес  
21.30 Новини. Спорт  
21.50 Богатирські ігри  
22.35 Д/с «Дика планета»  
23.00 «Хемі»  
23.30 Д/с «Нью-Йорк»

## 1+1

06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН  
06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сіданок з 1+1»  
09.30 «Чотири весілля-3»  
10.55 «Чотири весілля-6»  
12.20 «Мінья хінку»  
13.50 Т/с «Пончик Люся»  
14.45 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
17.10 Т/с «Нескінченне кохання»  
20.15, 23.00 «Ліга сміху-3»

## 2+2

06.00 Мультифільми  
08.00, 12.15 «Він, Вона і телевізор»  
10.00, 18.15 «Спецкор»  
10.35, 18.40 «Джедаї»  
10.55 «Бандерлоги»  
11.25, 17.15 «Загубленний світ»  
13.50 X/ф «Гарячі голови»  
15.25 Т/с «Команда»  
19.10 X/ф «Морський піхотинець»  
20.55 X/ф «Морський піхотинець-2»  
22.50 «Змішані единоборства. UFC.»  
01.30 «Цілком таємно»

## TV-4

06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Справа Дройлів»  
16+  
06.45, 09.15, 10.45 Бадьорий ранок  
07.00, 16.00, 19.00, 22.00, 00.30, 03.30 Провінційні вісті

## П'ЯТНИЦЯ, 15.09.2017

## UA:ПЕРШИЙ

07.30, 15.50, 18.50, 21.25, 22.30, 00.55 Оголошення. Бюро знахідок  
07.35 Слідство. Інфо  
08.00 Євромакс  
08.30, 17.30 Майстер-клас із Наталкою Фіци

09.00, 00.15 Час-Тайм  
09.30, 17.00 Смаки культур

11.00, 16.10 Дитяча година

11.50 Дитяча програма «Чарівний клу-чики»

12.10 Музична програма «Гал-кліп»

12.40, 21.30 Українські традиції

13.00, 02.30 ХІТ-парад

14.00, 01.00 X/ф «Лос-Анжелесом без карт»

19.30, 21.00 Наши вітання

20.00 ТНЕУ - калейдоскоп подій

20.10 Сільський календар

20.40 Етикетка

21.50 Добре традиції

22.35, 04.00 X/ф «Ангел для Мей»

## ІСТВ

05.30 Громадянська оборона

06.30 Ранок у великомісті

08.45 Факти. Ранок

09.15, 19.20 Надзвичайні новини

10.10 Інсайдер

11.10, 13.20 X/ф «В облозі-2. Територія темряви»

12.45, 15.45 Факти. День

13.45 Т/с «На трох»

14.20 Т/с «Північний вітер»

15.20, 16.10 Т/с «Спецзагін «Штурм»

16.50 Т/с «Винищувачі»

17.45 Т/с «Штрафбат»

18.45, 21.05 Факти. Вечір

20.20 Антизомбі

21.25 Дизель-шоу

00.00 X/ф «Оселя зла-3. Вимиряння»

## СТВ

05.05, 23.25 X/ф «Неідеальна жінка»

07.00 X/ф «Дихай зі мною»

17.30, 22.00 «Вікна-Новини»

18.00 Т/с «Тато Ден»

19.55, 22.45 «Сюрприз, сюрприз!»

## НОВИЙ КАНАЛ

03.00 Зона ночі

04.40, 07.00 Абзац

05.39, 06.55 Kids Time

05.40 М/с «Губка Боб і Прямокутні штани»

08.00 Половинки

10.00 Т/с «Моя прекрасна няня»

16.15, 19.00 Топ-модель по-українськи

21.40 X/ф «Палкі вітакачки»

23.35 X/ф «Віно»

06.00, 16.00 Т/с «Адвокат»

06.00, 23.25 X/ф «Скарби та смертельні таємниці морів»

22.20 Книга.ча

22.45 Мегалот

23.00 Борхес

23.30 Д/с «Абсолюціоністи»

00.35 Д/с «Мистецький пульс Америки»

## ІНТЕР

05.10 «Подорбіці»

05.50 Мультифільм

06.20, 14.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»

09.20 «Давай одружимося»

11.25, 12.25 Т/с «Не було б щастя»

15.50, 16.45 «Речдок»

18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»

20.00 «Подорбіці тижня»

22.00 X/ф «Крах інженера Гаріна»

## ІСТВ

07.00, 08.00, 09.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні

07.15, 08.15 Ранок з Україною

09.15 Зірковий шлях

11.30 Реальні містички

13.40, 15.30 Т/с «Черговий лікар-3»

18.00 Т/с «Хіночий лікар-3»

19.45 Ток-шоу «Говорить Україна»

21.00 Т/с «Вікно життя»

23.20 Спеціальний репортаж

## ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»

06.55 «Цей день в історії»

07.00 «Ранок з ТТБ»

09.00 «Всяка всячина: інструкція з використання»

09.15 «Тема дня»

09.30 «Сад. Город. Квітник»

09.50 «Стародавні культури»

10.00 «Що робити?»

10.56, 11.13, 16.13, 17.13, 19.26, 22.26 Погода. Анонси

11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 19.00, 22.00 «Вісті ТТБ»

12.30 «Біржа праці»

13.30 «Станок. Вихідний»

14.00 «Сіданок. Вихідний»

14.20 «Актуальне інтерв'ю»

17.35 «Магнолія-ТВ. Служба розшуку дітей»

## ІНТЕР

17.40 Реклама. Анонси

17.45, 18.50 Соціальна реклама

18.00 «Обереги»

18.15 «Смакота»

18.30 «Мандри»

18.55, 20.25 «Тернопіль сьогодні»

19.30 «На час»

20.15 «Храми Поділля»

20.35 «Пісня в дарунок»

20.45 «Вечірня казка»

21.00 «Назібране»

21.30 «Arte, viva!»

22.30 «Час країни»

## ІНТЕР

05.10 «Подорбіці»

05.50 Мультифільм

06.20, 14.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»

07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини

07.10, 08.10 «Ранок з ІНТЕРом»

09.20 «Давай одружимося»

11.25, 12.25 Т/с «Не було б щастя»

15.50, 16.45 «Речдок»

18.00 Ток-шоу «Стосується кожного»

20.00 «Подорбіці тижня»

22.00 X/ф «Крах інженера Гаріна»

## ТТБ

06.45 «Слово Боже на кожен день»

06.55 Анонси. Погода

06.55 «Цей день в історії»

07.00 «Ранок з ТТБ»

09.00 «Удосвіта»

09.30 «Зелений Б.У.М.»

10.00 «На час»

Заздалегідь переведіть дитину на режим дня, максимально наближений до шкільного. Якщо малюк вередуватиме й опиратиметься, можна спочатку вигадувати цікаві причини, через які йому треба рано піднятися. Не можна, щоб школа наперед асоціювалася у дитини з неприємностями.

**Кілька разів пройдіть із дитиною весь маршрут від будинку до школи й у зворотному напрямі, на вітві якщо плануєте перший час відвідути і забирати її. По дорозі зверніть її увагу на світлофори, а якщо є необхідність, на ті види транспорту, на яких вона зможе добиратися до школи. Пеконайтесь, що ваш малюк зможе при нагоді назвати домашню адресу, ваш телефон, самостійно відімкнути двері.**

**Разом із дитиною приготуйте все потрібне для заняття.** При купівлі шкільного приладдя давайте майбутньому першокласнику свободу вибору, розповідайте, на яких уроках усе це може знадобитися. Намагайтесь, щоб усі плахи, пов'язані зі школою, мали відтінок мрії. Водночас, з іншого боку, розповідайте про неминучі труднощі й нову відповідальність.

**З найбільшою повною використовуйте цей період, коли дитина відкрита до сприйняття нового.** Багато з нею спілкуйтесь, відповідайте на запитання, обговорюйте зміни, що відбудуться в її житті.

#### ● Що робити?

#### Не можете забавити дитину?

Здавалося б, ціла кімната іграшок, чого там тільки немає: купа машинок, ведмедиків, зайчиків і навіть залізниця. А дитина нудьгує... Чого їй ще бракує?!

Просто ваша дитина не вміє бавитися іграшками. Цю проблему вирішити дуже просто. Якщо ви були маленькими і колись бавилися іграшками, то просто сядьте з дитиною і пограйте, згадайте дитинство.

От один спосіб, яким можна скористатися, не витративши купу грошей на нові іграшки, зате цілий вечір вільний, а дитина — захоплена грою.

Звичайні кубики завантажили в машину і поїхали будувати будинок. З кубиків побудували стіни — вийшла двокімнатна квартира з душем, кухнею і гаражем. З конструкто-ра склали диван, крісло, телевізор, комп'ютер, машину для перевезення гостей тощо. Взяли зіпсовані побутові речі: пульт від телевізора, мишку від комп'ютера, старий телефон... Чим більше таких предметів, тим ширше коло справ, якими займатимуться «господарі» цього будинку та їхні гости, відповідно, більше часу захопиться грою дитина.

**Ваша дитина переступила шкільний поріг. Як зробити перші дні у школі такими, щоб вони залишилися в пам'яті справжнім святом?**

#### ● На замітку

Наголошуйте, що навчання в школі — це природний етап дорослідання в житті кожної людини. Розмовляючи про школу, розповідайте про те, як треба буде поводитися стосовно вчителя і шкільних товаришів. Прихильно і з симпатією відгукуйтесь про майбутній

вчительку (найчастіше в початкових класах це саме жінки), завжди називайте її на ім'я й по батькові. І річ не лише в тім, що так дитина легше запам'ятає її ім'я. Значно важливіше, щоб майбутній першокласник перейнявся повагою до свого вчителя — практично неможливо чогось навчитися у людини, яку не поважаєш.

**Дайте можливість першокласнику проявити самостійність** і відчути, що порядок на письмовому столі, правильно зібраний портфель, із вечора приготовані одяг і взуття, вчас-

но зроблені уроки передусім потрібні йому самому, а лише потім батькам чи вчителю.

#### Готовтесь разом зі своєю дитиною пережити

**Малюк готовий узяти на себе відповідальність** (приміром, міні-неприємності за частину своїх шкіль-сяць тому), а ті й успіхи: з них обов'язків, ваше зав-

дання — не заважати йо-

го в цьому. Не забувайте, що порівнювати успіхи малюка можна лише з його

однокласників, дітей ваших друзів, сусідів чи колег. Батьки мають проявити витримку, спокій, справедливість, і безумовну любов до малята, незалежно від його успіхів чи неуспіхів у школі.

#### ● Важливо

#### До школи — без страху

З початку навчального року привчіть дитину прокидатися раніше, щоб збиратися до школи не перетворювалось у щоденні хвилювання, вранці будіть дитину з усмішкою та лагідним словом.

● Не підганяйте. Розраховувати час — це ваш обов'язок. Якщо ви цю проблему не вирішили — провини дитини в цьому нема.

● Обов'язково привчіть дитину вранці снідати. Це важливий момент у запобіганні хвороб шлунка.

● Давайте дитині в школу бутерброд, фрукти, вона в школі витрачає багато сил і енергії.

● Привчайте дитину збирати портфель напередодні, ввечері перевірте, чи не забула вона чого-небудь важливого. Запитайте її, чи не передавав вчитель прохань чи розпорядження батькам. Через деякий час дитина привчиться сумлінніше ставитися до своїх обов'язків і стане більш зібраною.

● Проводжаючи дитину до школи, побажайте її успіхів, скажіть кілька лагідних слів, без застеження на кшталт: «Дивись, поводь себе гарно!», «Щоб не було поганих оцінок!» та таке інше. У дитини попереду важка праця.

● Забудьте фразу «Яку оцінку ти сьогодні отримав?», а краще запитайте: «Про що нове ти сьогодні дізнався?» Зустрічайте дитину спокійно, не сипте на неї тисячу запитань, дайте їй можливість розслабитись. Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитися, не відмовляйте їй в цьому, вислухайте.

● Після закінчення заняття дайте дитині відпочинти. Обід звичний для цього. Школяр може розповісти про свій робочий день і у такий спосіб звільнитися від психологічного напруження.

● Якщо дитина замкнулась у собі, щось її турбує, не вимагайте пояснень, хай заспокоїться, тоді вона сама розкаже.

● Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно.

● Протягом дня знайдіть півгодини для спілкування з дитиною, і в цей час найважливішими повинні бути справи дитини, її біль, її радощі.



## Кілька порад батькам першокласників



вчительку (найчастіше в початкових класах це саме жінки), завжди називайте її на ім'я й по батькові. І річ не лише в тім, що так дитина легше запам'ятає її ім'я. Значно важливіше, щоб майбутній першокласник перейнявся повагою до свого вчителя — практично неможливо чогось навчитися у людини, яку не поважаєш.

**Дайте можливість першокласнику проявити самостійність** і відчути, що порядок на письмовому столі, правильно зібраний портфель, із вечора приготовані одяг і взуття, вчас-

но зроблені уроки передусім потрібні йому самому, а лише потім батькам чи вчителю.

#### Готовтесь разом зі своєю дитиною пережити

**Малюк готовий узяти на себе відповідальність** (приміром, міні-неприємності за частину своїх шкіль-сяць тому), а ті й успіхи: з них обов'язків, ваше зав-

дання — не заважати йо-

го в цьому. Не забувайте, що порівнювати успіхи малюка можна лише з його

## Страхи вагітних: як їх подолати

**Часто кажуть, що народити дитину не так страшно, як виховати, але більшість жінок навіть не наважуються на вагітність з огляду на певні упередження.**

кайte її різкої зміни. Купіть засіб від розтяжок чи будь-який крем для підвищення пружності шкіри — і масажуйте проблемні ділянки.

#### У МЕНЕ ОБВИСНУТЬ ГРУДІ І ЖИВІТ

**Насправді.** Груди під час вагітності і грудного вигодування помітно збільшуються в об'ємі.

А ось після того, як годування закінчено, груди можуть у когось «здутися», стати меншими, ніж до пологів. У когось вони розвинуться і, навпаки, будуть більшого розміру. Живіт дійсно втратить свою пружність, але за правильного догляду — лише на 2—3 місяці після пологів.

**Що робити?** До початку другого триместру вагітності потрібно поклопотатися про спеціальний підтримуючий бюстгальтер для обважніших грудей. До кінця другого триместру варто користуватися бандажем для підтримки живота.

Можете користуватися спеціальними кремами для підвищення пружності. Але найдієвіший метод

боротьби з «обвисанням» живота і грудей — фізичні вправи (тренування для преса, віджимання, нахилання убік). Можете займатися через 3—4 тижні після пологів.

#### У МЕНЕ ВИПАДУТЬ ВОЛОССЯ І ЗУБИ

**Насправді.** Все навпаки! Жіночі гормони, що розігралися на тлі вагітності, — естроген і прогестерон

— не дають вypadати на

вівіт майже відмерлим волоскам і додають всій шевелюрі здоровий блиск.

Ви здивуєтесь, наскільки пишний і здоровий вигляд матиме ваше волосся! Стан зубів під час вагітності і після неї, звичайно, не поліпшується. Але за правильного догляду і не поганить!

**Що робити?** Збагачуйте свій раціон кальцієм, не забувайте про вітаміни. Відвідайте стоматолога і пролікуйте все, що необхідно ще до планованої вагітності.



